

Die 5 Säulen der Selbstheilung

Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren,
eine nie dagewesene Lebensenergie entfachen
und zur gesündesten Version Ihrer selbst werden
(inkl. Übungen und Workbook)

„Books-World“ (BW)

Bei „Books-World“ dreht sich alles um herausragende und hochqualitative Sachbücher, die Ihr Leben einfacher und lebenswerter machen.

Spannende Fakten, bahnbrechende Praxistipps und die aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu den Themen, die Sie am brennendsten interessieren – leicht verständlich und professionell aufbereitet.

Die Zufriedenheit und der Erfolg unserer Kunden steht bei uns von „Books-World“ selbstverständlich schon immer an oberster Stelle!

Durch unsere langjährige Erfahrung im Verlagswesen können wir Tag für Tag sicherstellen, dass es unter unserem Namen nur erstklassige Ratgeber mit dem größtmöglichen Mehrwert für Sie auf den Markt schaffen.

Wenn Sie das „Books-World“ Logo entdecken, können Sie sich darauf verlassen, ein gewissenhaft zusammengestelltes Meisterwerk randvoll mit exklusivem Wissen vor sich zu haben.

Originale Zweitaufgabe 2021

Copyright © by FitMax & Books-World

Independently published | ISBN: 9798497907131

Druck/Auslieferung: Amazon oder eine Tochtergesellschaft

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise verboten.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.



Weitere Bücher und Informationen von Books-World erhalten Sie auf der Autorensseite bei Amazon unter **<https://t1p.de/c7ua>** oder auf **www.booksworld-verlag.de**

Jetzt ganz einfach den QR-Code per Smartphone scannen oder auf den Link klicken. Alternativ können Sie den Link auch bei Ihrem Browser im Tab eingeben.

Autorensseite:



Webseite:



Über FitMax

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! Das Team von FitMax vereint langjährigen Erfahrungsschatz in handlichen Ratgebern, bei denen Spannung und leicht verständliche Aufbereitung im Vordergrund stehen. Mit unseren Gesundheits- und Fitnessbüchern lesen Sie nicht nur ein Buch, Sie leben es!

Wenn Sie mit FitMax langweilige, dicke Fachbücher erwarten, bei denen Sie schon beim Aufschlagen einschlafen, sind Sie bei uns falsch. Hier erwarten Sie geballte Energiepäckchen, die Ihnen alle Ihre Fragen beantworten und gleichzeitig Freude bereiten.

Schritt für Schritt an die Hand genommen, führen wir Sie als Anfänger und Fortgeschrittener zu Ihrem persönlichen Ziel – damit Sie ab jetzt zur fittesten und besten Version Ihrer selbst werden!

Autorensseite:



INHALT

1. Das große Missverständnis.....	1
1.1 Was unsere Ahnen noch wussten	4
2. Die fünf Ebenen der Selbstheilung	6
2.1 Die sieben hermetischen Gesetze nach Hermes Trisme-Gistos	8
2.1.1 Selbstheilungskräfte unter Berücksichtigung der hermetischen Gesetzmäßigkeiten	12
2.2 Psychoneuroimmunologie.....	16
3. Der physische Körper	20
3.1 Entgiftung, Reinigung	21
3.2 Erholsamer und gesunder Schlaf	28
3.3 Qualitativ hochwertiges Wasser	35
3.4 Bewegung	37
3.5 Die Macht der Berührung.....	38
3.6 Lachen.....	39
3.7 Frische Luft tanken in der Natur	42
3.8 Schadstoffbelastung in Wohnräumen minimieren	44
Die besten luftreinigenden Zimmerpflanzen	45
3.9 Schadstoffbelastung durch Dinge des täglichen Gebrauchs minimieren	48
4. Der Energiekörper	57
Die Energiezentren im Körper	58
4.1 Aurareinigung	63
4.2 Hausräucherung.....	64
Die am häufigsten benutzten Kräuter- und Räucherstoffe	65
4.3 Edelsteine.....	67
4.4 Aura-Soma	68
4.5 Aura-Spray	69
4.6 Yoga.....	70
4.7 Qi Gong	72
4.8 Magnetfeldtherapie	73

4.9 Energievampire meiden	74
4.10 Farbentherapie	75
4.11 Reiki	78
4.12 Bioenergetische Massagen.....	80
4.13 Bachblüten-Therapie	81
4.14 Kinesiologischer Selbsttest	87
5. Der Mentalkörper	89
5.1 Negative Gedanken gegen positive tauschen.....	91
5.2 Affirmationen.....	95
5.3 Klopfakupressur.....	100
5.4 Subliminals	104
5.5 Solfeggio-Frequenzen.....	106
6. Der Traumkörper.....	109
6.1 Traumtagebuch führen.....	111
6.2 Alchemistisch hergestellte Essenzen.....	112
7. Die göttliche Ebene	114
8. 25 Möglichkeiten, mit Stress umzugehen und den Cortisol-Spiegel dauerhaft zu senken	118
9. 7-Tages-Kur zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte	127
1. Tag	128
2. Tag	129
Tag 3	130
Tag 4	131
Tag 5	132
Tag 6	133
Tag 7	134
Literaturverzeichnis	136

1. Das große Missverständnis

Glauben Sie, dass Ihre Existenz durch eine zufällige Anhäufung von Zellen und vermeintlich unorganisierter biochemischer Prozesse im Moment Ihrer Zeugung entstanden ist? Was man dem Menschen als Evolutionstheorie verkauft, vermittelt dem Gläubigen ein Selbstbild, welches die Bedeutung des physischen und geistigen Körpers vollkommen herabsetzt und ein Minderwertigkeitsgefühl erzeugt, welches sich tief in das Kollektibewusstsein unserer Gesellschaft eingegraben hat. Aus diesem Missverständnis heraus, sind wir ständig, meist ein Leben lang, auf der Suche: nach Heilung, Verbesserung, Vervollständigung und Optimierung.

Wer „gerade erst“ vor ein paar Millionen Jahren vom Baum heruntergestiegen ist, dank der Anpassung an günstige Umweltbedingungen den aufrechten Gang erlernt hat, Sprache und die Benutzung von primitiven Werkzeugen entwickelt hat, kann kein perfektes evolutionäres Wesen sein, welches alle Anlagen in sich trägt, um im Einklang mit der Natur und dem Wissen um die natürlich wirkenden Prozesse in und um uns herum ein gesundes, vitales und selbstbestimmtes Leben zu führen, so das Narrativ.

1940 zeichnete Arnold Gehlen eine Tendenz in der philosophischen Anthropologie, den Menschen als ein Mangelwerk zu betrachten, welcher physisch und biologisch der Umwelt unterlegen ist. Mit seiner Veröffentlichung „Der Mensch, seine Natur und seine Stellung in der Welt“ macht er den Leser auf die geistige und physische Unangepasstheit des Homo Sapiens aufmerksam und schlussfolgert, dass die Spezies Mensch aufgrund des gemeinsam genutzten Lebens-raums mit gefährlichen Raubtieren schon längst ausgerottet sein müsste. Aufgrund dieses Mangels einer Anpassungsfähigkeit an die Natur verändere der Mensch seinen Lebensraum ständig, um überleben zu können. In diesem Konzept wird der Mensch dem Tier geistig und physisch gleichgestellt, zumindest evolutionstheoretisch. Warum diese Anpassung des Lebensraumes und der Natur jedoch seit Beginn der Industrialisierung in allen Bereichen des Lebens eine destruktive Tendenz aufweist, die sich fortlaufend gegen den Menschen und seine physische und geistige Gesundheit richtet, möchte ich hier einmal als eine offene Frage stehen lassen, die uns immer wieder begegnen wird, wenn wir uns später mit den Ursachen von Krankheiten sowie der

Erhaltung und Wiederherstellung der Selbstheilungskräfte beschäftigen.

Von der Antike bis zum 16. Jahrhundert existierte ein geozentrisches Weltbild, welches die Erde und die auf ihr lebenden Menschen als Zentrum allen Seins betrachtete. Ausgestattet mit entsprechender „Macht“ und Schöpferkraft, um die Materie durch geistige Fähigkeiten im Einklang und dem Wissen der Naturgesetze zu beeinflussen. Das neue Paradigma, welches das geozentrische Verständnis ablöste und bis heute Gültigkeit besitzt, wurde von Nikolaus Kopernikus und später im 17. Jahrhundert von Johannes Kepler und Isaac Newton eingeläutet. Dieses, als heliozentrisches Weltbild bekannt, begann mit der Definition von Planetenbewegungen und Umlaufbahnen der Himmelskörper und einer Begründung der klassischen Mechanik. Aristoteles, Archimedes und Pythagoras besaßen bereits im antiken Griechenland Wissen um die Planetenbewegungen und Naturgesetze und -zyklen, es war also keinesfalls ein wissenschaftlicher Durchbruch.

Allerdings wurde der Mensch in der Antike als Teil des großen Ganzen angesehen. Und genau hier liegt der „Hase im Pfeffer“. Durch die gesamte Geschichte der letzten zweitausend Jahre nahmen vatikanischen Konzile wesentlichen Einfluss an den installierten Weltbildern und der damit verbundenen Lebensphilosophie und ein unzulängliches, unvollständiges, von sich und einer göttlichen oder spirituellen Instanz abgetrenntes Mangelwesen war genau das, was sich die Machthaber wünschten und heute noch wünschen. Diese philosophische Betrachtungsweise, die sich in einem Zeitgeist bzw. „Trend“ manifestiert, führt in der materiellen Welt genau in die Abhängigkeit von äußeren Instanzen, zu einer mangelnden Selbstverantwortung und einer Abwesenheit von Achtsamkeit und Bewusstheit für seinen Körper und seinen Geist.

In der fortlaufenden Lektüre dieses Buches möchte ich Sie wieder bekannt machen mit einem uralten Wissen um die fünf Ebenen Ihres Seins, die in Ihrer physischen, körperlichen Existenz eine Behausung finden und zusammen genommen einen vollkommenen, in sich geschlossenen Organismus bilden. Ein organisches, biologisches und energetisches System, welches durch Interaktion mit der Umwelt verschmutzt werden kann, aber auch über Mechanismen und Fähigkeiten verfügt, um diese zu bereinigen und wieder eine Balance herzustellen.

Sie werden viele unterschiedliche Therapie- und Heilungsmöglichkeiten kennenlernen, aber auch die Schwachstellen in Ihrem ganz individuellen Umfeld erkennen, welche Ihren Organismus „verschmutzen“. Wenn sich ein chronisches

oder akutes Leiden einstellt, stellt sich oft sofort die Frage nach dem Warum und wie man es möglichst schnell wieder loswird. Begeben Sie sich mit den vorgestellten Techniken auf Spurensuche und wenden Sie Ihr neues „altes“ Wissen um die Selbstheilung an, um Ihre geistige und körperliche Gesundheit zu unterstützen und sie vor schädlichen Umwelteinflüssen möglichst abzuschirmen und negative Verhaltens- und Lebensweisen zu unterbinden.

Ein aus dem Lot geratener Organismus sendet Ihnen Botschaften, denn er will gehört werden. Es liegt an Ihnen, ob Sie diese Symptome ernst nehmen und so früh wie möglich eingreifen oder diese über einen längeren Zeitraum ignorieren, um weiterhin in der gesellschaftlichen und sozialen Struktur „zu funktionieren“ oder einfach, weil Sie nicht genau wissen, wie man eine Veränderung der Lebensführung herbeiführen kann. Letzteres ist einem Fahren mit Reserverad gleichzusetzen. Das Reserverad ist für eine kurzweilige Überbrückung gedacht, wird aber bei höheren Geschwindigkeiten und zunehmender Belastung bald seine Funktion einstellen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, den Ursprungszustand Ihres Fahrzeuges wiederherzustellen. Sie können nun alle fünfzig Kilometer anhalten, um das Reserverad neu mit Luft zu befüllen und Ihre Geschwindigkeit der maximalen Belastungsgrenze anpassen, was ich hier als Analogie einer symptomhaften Behandlung, wie sie die Schulmedizin praktiziert, die sich nicht auf die Ursache konzentriert, verwende.

Verstehen Sie mich hier bitte nicht falsch. Die Schulmedizin ist ein wichtiger Bestandteil des Heilungsprozesses und kann auf Symptome lindernd einwirken und als ein Einstieg in die Wiederherstellung eines gesunden Organismus dienen. Sie ist allerdings unvollständig und kann nur als eine Komponente betrachtet werden. Auf Dauer wird, um zu meiner Analogie zurückzukehren, das Lenkungs- und Fahrverhalten Ihres Fahrzeuges Schaden nehmen und es werden sich Stoßdämpfer und andere Bauteile verstärkt abnutzen. Möchten Sie so dauerhaft durch die Gegend fahren?

Wenn Sie Kenntnis über die Bauart und Funktionalität Ihres Fahrzeuges haben, werden Sie die Notwendigkeit erkennen, bald das Reserverad mit einem richtigen Reifen zu wechseln und entstandene Schäden an der Lenkung und an den tragenden Bauteilen zu beseitigen. Analog auf Ihre Gesundheit bezogen, wird dies Ihre Aufgabe sein: Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu unterstützen sowie gleichzeitig die Ursache Ihres Leidens zu identifizieren und zu beseitigen.

1.1 WAS UNSERE AHNEN NOCH WUSSTEN

Eine holistische Medizin und Heilung, welche eine Einheit von Körper, Geist und Seele voraussetzt, ist vermutlich so alt wie die Menschheit selbst. Wir finden dieses Verständnis im 5.000 Jahre alten indischen Tantra-Yoga, dem ersten aufgezeichneten Buch der Heilmittel „Asaph“ in der antiken hebräischen Medizin, welches vermutlich aus dem 5. Jahrhundert nach Christus stammt, in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die Experten auf ein Alter zwischen 2.000 und 6.000 Jahre schätzen, in der ägyptischen Medizin, die vom Hohepriester Imhotep vermutlich 2.700 Jahre vor Christus begründet wurde, und natürlich in der traditionellen indischen Medizin, die wir unter Ayurveda kennen und vermutlich vor 3.000 Jahren aufgezeichnet wurde. Aber auch bei der frühen europäischen Population wie den Slawen, den Kelten und Germanen finden wir eine gesamtheitliche Volksmedizin mit dem Schwerpunkt auf Heilkräutern und energetischen Heilpraktiken.

Die einsetzende Industrialisierung im 19. Jahrhundert und die damit verbundenen sozialen und gesellschaftlichen Auswirkungen sowie eine vorangegangene propagierte Lebensphilosophie aus dem 16. Jahrhundert um ein Weltbild, welches den Menschen als Marionette in einem kalten und unpersönlichen Reich, in welches er hineingeboren wurde und in keinerlei Relation zu stehen scheint, haben diese holistischen Ansätze in Wissenschaft und Medizin fast vollständig verdrängt. Interessanterweise wurden in den letzten zwei Jahrzehnten viele wissenschaftliche Studien in den Bereichen Quantenphysik, Quantenmechanik, Biologie und Umweltmedizin veröffentlicht, die exakt diese Verbindung zwischen Körper, Geist, Seele und Umwelt bestätigen. Im weiteren Verlauf dieses Buches werden Sie einige dieser Studienergebnisse kennenlernen.

Antike Völker und unsere Urahnen erkannten ein Menschenbild, welches mystische, spirituelle und kosmische Energien und Zyklen sowie die Heilkräfte der Natur in sich vereint. Heute beschäftigen sich einige Fraktionen aus Umweltmedizinern und Psychologen mit dem Menschen als biopsychosoziales Wesen, wobei Erkenntnisse aus Psychologie, Soziologie, Ethnologie und der allgemeinen Anthropologie mit der Beurteilung verschiedener Krankheitsbilder herangezogen werden. Schlussfolgerungen mit aktiven Vorschlägen zu Änderungen der gesellschaftlichen Strukturen sind damit jedoch (noch nicht) verbunden.

Psychosomatische Medizin und alternative Heilmethoden stellen nach wie vor

ein Stiefkind der Schulmedizin dar und werden an deutschen Universitäten weder gelehrt noch als eigenständiges Thema behandelt. Holistisch arbeitende Allgemeinmediziner und Zahnmediziner haben trotzdem prall gefüllter Wartezimmer und Wartelisten erst einen Termin in 8 bis 12 Monaten (für Kassenpatienten). Sechs von zehn Deutschen sind von der Heilkraft alternativer Therapien überzeugt und wünschen sich sehnlichst, dass diese ein Teil der Schulmedizin werden. Zwei Drittel der Deutschen schätzen diese Verfahren zur Stärkung der körpereigenen Selbstheilungskräfte. (Ipsos Operations GmbH, 2019)

Die fünf Ebenen der Selbstheilung, die ihren Ursprung in antiken medizinischen Modellen, aber auch in religiösen Schriften wie der Bibel, der jüdischen Kabbala, in indischen Veden und anderen Überlieferungen haben, lernen Sie im nächsten Kapitel kennen.

2. Die fünf Ebenen der Selbstheilung

Um Ihre Selbstheilungskräfte und -mechanismen zu aktivieren und zu fördern, ist das Wissen um die einzelnen Ebenen Ihrer menschlichen Existenz erforderlich. Die höhere Ebene reguliert und organisiert die darunterliegende, d. h. um ein Leiden ganzheitlich zu behandeln und präventiv seinen Gesundheitsstatus aufrechtzuerhalten, sollte man mindestens die darüberliegende Ebene einbeziehen bzw. mit ihr arbeiten. Die einzelnen Ebenen sind nicht abgeriegelt voneinander zu betrachten, sondern es findet ein ständiger Austausch zwischen ihnen statt wie bei einer durchlässigen Membran.

5. Seelische Ebene = Beziehung zum Ganzen

Göttliches Bewusstsein, Einheit mit der Quelle, Ursprung

4. Traumkörper = Astralkörper („Lichtkörper“)

Einwirkung durch Aufstellungsarbeit, Schamanismus, Hypnosetherapie, Quantenheilung, Musik- und Gestaltungstherapie, Aura-Soma, Atemtherapie, Meditation

3. Mentalkörper

Einwirkung durch konventionelle Psychotherapie, Psychokinesiologie, Biofeedback-Therapie, Hypnosetherapie, Craniosacraltherapie, Gebete, Mantras, Meditation, autogenes Training, biodynamische Osteopathie, Radionik, Reiki, Yoga

2. Elektrischer Körper = energetische Ebene

Einwirkung durch Akupunktur, Neuraltherapie, Handauflegen, Reiki, Aurareinigung, Edelsteine, Subliminalbotschaften, Meditation, Yoga, Homöopathie, Bachblüten, Prana Heilung, Magnetresonanztherapie, Aromatherapie, Lichttherapie, Kinesiologie, Schröpfen, Schüssler Salze, Wasserenergetisierung, Heilfasten, Fußreflexzonen-Massage, Shiatsu, Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn/Breuss, Qi Gong

1. Physischer Körper = materieller biochemischer Körper

Einwirkung durch Medikamente, chirurgische Eingriffe, Krankengymnastik, Kräuter, Schüssler Salze, Nahrungsumstellungen, Darmreinigung, Heilfasten, Craniosacraltherapie, Kur nach Kneipp, Enzymtherapie, Säure-Basen-Balance, Entgiftung

Um die Frage zu beantworten, warum und wie Krankheiten und Leiden entstehen, ist aufgrund des ganzheitlichen Modells des Menschen auch eine Antwort erforderlich, die den Menschen als Teil des großen Ganzen sieht, also in Bezug auf seine Existenz und sein Leben unter Berücksichtigung seiner Interaktion mit der Umwelt auf gesellschaftlicher und sozialer Basis. Zu den betroffenen Lebensbereichen gehören die Familie, der Freundeskreis, die Beziehungen, die berufliche Aktivität bzw. die „Berufung“, Gesundheit, Lebensführung, Finanzen, Freizeitgestaltung und Spiritualität.

Auch die Beziehung zur Natur als unser lebenserhaltendes System, welches uns nährt und unsere körperliche Existenz ermöglicht, ist von enormer Wichtigkeit, da unsere moderne Lebensführung sich nicht mehr an den Zyklen und Gegebenheiten der Natur orientiert und im schlimmsten Falle eine Verbindung gar nicht mehr ermöglicht. Ein Biorhythmus, der sich nicht mehr an den Jahreszeiten orientiert, geschweige denn an das Sonnenlicht angepasste Schlaf- und Wachgewohnheiten, Lebensmittel mit geringem oder gar keinem Nährstoffgehalt, Betonwüsten in den meisten Großstädten als „natürlicher Lebensraum“, wenig Bewegung unter freiem Himmel in der Sonne zur Bildung des lebenswichtigen Vitamins D3 sind nur ein paar Beispiele.

Es gibt in diesem Universum Lebens- und Naturgesetze, die eine universelle Ordnung herstellen und auf allen Gebieten des Lebens wirken, und zwar unabhängig davon, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Wer sich an diese Gesetze hält und sein Verhalten danach ausrichtet, kann Gesundheit, ein glückliches und zufriedenes Leben erwarten. Wer diese göttlichen Prinzipien wiederholt ignoriert, wird durch Symptome, Leiden, Krankheiten und Schwierigkeiten darauf aufmerksam gemacht. Machen Sie sich bewusst, wie Ihr Körper auf Gefühle und Gedanken reagiert: Wenn Sie aufgeregt sind oder Angst haben, bekommen Sie Herzklopfen, wenn Ihnen etwas gegen Ihre Überzeugung aufgezwungen wird, verkrampft es sich

in der Magengrube, bei Stress und Überbelastung reagiert der Darm entweder mit Trägheit oder Überaktivität, wenn wir böse werden und uns aufregen, steigt der Blutdruck, wenn wir uns schämen, werden wir rot oder fangen an zu schwitzen. Unser Körper reagiert auf unsere Gefühle und Gedanken, denn er ist wie ein Spiegel der Seele. Wenn Sie die wichtige Botschaft Ihres Körpers in Form eines Leidens oder eines Symptoms erkannt haben und Ihr Verhalten ändern bzw. an der Ursache arbeiten, dann wird es langfristig nicht mehr als Hinweisgeber benötigt und wird verschwinden.

Nun gibt es nicht nur Symptome oder Leiden, die Ihnen als Warnhupe dienen, falls Sie vom rechten Weg abkommen, sondern die durch eine Verschmutzung Ihres Systems, und zwar auf allen Körperebenen, verursacht werden. Umweltgifte wie Mikroplastik und Nanopartikel im Trinkwasser und Kosmetik, Rückstände von Medikamenten im Trinkwasser, Elektrosmog, Glyphosat in Lebensmitteln und Boden, künstliche Süßstoffe und Lebensmittelzusätze, Mobilfunkstrahlung, Amalgam-Zahnfüllungen, Toxine, die gesprüht werden, um Geo-Engineering zu betreiben etc. Die Liste kann endlos weitergeführt werden. Auch darauf werden wir zu einem späteren Zeitpunkt noch genauer eingehen. Zunächst werden wir uns um die universelle Ordnung kümmern und welche Gesetze ihr zugrunde liegen. Sie bildet die Rahmenbedingung für ein Leben im Einklang mit unserer natürlichen Umgebung auf materieller, organischer und spiritueller bzw. geistiger Ebene.

2.1 DIE SIEBEN HERMETISCHEN GESETZE NACH HERMES TRISME-GISTOS

Hermes Trismegistos ist eine nebelhafte Gestalt der Menschheitsgeschichte, der auch als alt-ägyptischer Gott Thot, als altgriechischer Götterbote Hermes, als römischer Gott Merkur und von Islamwissenschaftlern als Henoch identifiziert wird. Über seine Herkunft spekulieren Weisheitsschulen, Geheimbünde, Gelehrte und Wahrheitssuchende noch heute, denn Einzelheiten seiner Lebensgeschichte sind während der Jahrtausende abhandengekommen oder werden irgendwo unter Verschluss gehalten. Das alte Ägypten ist als Loge der Mystik bekannt, denn dort wurden Adepten und Meister eingeweiht und gelehrt, die sich danach in alle Welt verstreuten, um ihr kostbares Wissen an würdige Empfänger weiterzugeben.

Von Hermes Trismegistos sprach man als „Meister der Meister“ und als

Verfasser einer Vielzahl von philosophischen, astrologischen, magischen und alchemistischen Schriften wird er als Begründer der Astrologie, Entdecker der Alchemie, als Gott des Maßes und der Zahl (Mathematik), der bildlichen Darstellung und der Bibliotheken sowie Verkünder des Verborgenen angesehen. In der altgriechischen Kultur spricht man ihm die Erfindung der Buchstaben und Musik zu. Es wird angenommen, dass sich Pythagoras und Platon auf ihren ägyptischen Reisen mit seinen Schriften bekannt gemacht haben. (Paulys Realencyclopädie der classischen Altertumswissenschaft, Band VIII, 1912)

Die Prinzipien der hermetischen Gesetze finden wir in vielen Religionen wieder, z. B. gibt es Textstellen in den indischen Veden und in der Bibel, die sich mit den Grundaussagen decken. Nutzen wir die Gesetze als ein Verständnismodell, um die Zusammenhänge des Lebens auf individueller und kollektiver Basis zu begreifen, dann können wir durch bewusste Anwendung und Ausrichtung unseres Verhaltens unser Leben selbst bestimmen und eine heilend wirkende Grundordnung wiederherstellen.

1. Das Prinzip der Schöpfung

Der Ursprung allen Lebens ist geistiger Natur. Unsere Gedanken sind der Motor, um Veränderungen in Gang zu setzen und um Neues zu erschaffen. Das Gesetz der Schöpfung besagt, dass das Leben und unser Bewusstsein nicht durch ein Zusammenwirken von physischen Prozessen entstehen, sondern eine Folge von ihr sind. Die organische und biologische Natur des Lebens ist Ausdruck eines immateriellen Geists und Energie.

Um eine Heilung herbeizuführen, sollte verstanden werden, dass Liebe, Glück, Freiheit, Gesundheit nicht in der Materie zu finden sind. Alles entsteht zuerst im Geiste. Um eine Veränderung herbeizuführen, muss diese erst im Inneren erschaffen werden. Die äußere Welt wird sich dann nach dem Geiste richten und sich anpassen, wie es ein Spiegelbild tut.

2. Das Prinzip der Resonanz

Wer die Welt im Außen verändern möchte, muss sich zuerst selbst verändern. Gleiches zieht Gleiches an, während Ungleiches einander abstößt. „Wie oben, so unten, im Großen wie im Kleinen“.

Sie ziehen Dinge und Umstände in Ihr Leben, die mit Ihrer eigenen Schwingung und Ihrem Energie- und Mentalkörper in Resonanz treten, also im Einklang sind.

3. Das Prinzip der Schwingung

Stillstand existiert nicht. Materie, die für das Auge unbeweglich erscheint, schwingt auf atomarer bzw. energetischer Ebene. Die Quantenphysik basiert auf dieser Erkenntnis, denn Materie besteht nicht aus starren und unbeweglichen Teilchen, sondern aus sich bewegenden, vibrierenden Elementen.

Ihr Energie- und Mentalkörper ist in ständiger Bewegung und Ihre Gedanken und Gefühle erzeugen eine Frequenz oder ein Signal, welches Sie aussenden.

4. Das Prinzip der Gegensätze

Scheinbare Gegensätze sind von Natur aus identisch und bekommen ihre Dualität in der Erscheinung durch die Interpretation des Betrachters.

Nichts ist in Stein gemeißelt. Wahrheiten, Sichtweisen, Meinungen und Standpunkte sind immer nur ein Teil des Ganzen. Alles ist relativ. Erst das eigene Denken und die Bewertung ermöglichen eine Zuordnung. Alles ist miteinander verwoben und kommt in die Existenz durch einen entsprechenden Gegenpol. Heilung kann entstehen, wenn man die Interpretation einer Erscheinung so anpasst, dass sie der eigenen Entwicklung förderlich ist.

5. Das Prinzip des Rhythmus und der Kreisläufe

Dieses Prinzip basiert auf dem Gesetz der Polarität und beschreibt das Hin- und Herfließen der Energie von einem Pol zum anderen. Die dadurch entstehenden Kreisläufe bestimmen den Atem, Leben und Tod, Jahreszeiten, Ebbe und Flut, Entstehung und Vergehen von Welten, Nationen und Kulturen. Der Ausschlag eines Pendels in eine Richtung ist das Maß für den Ausschlag in die andere Richtung, der Rhythmus ist dabei die ausgleichende Kraft. Alles ist vergänglich.

Oft fühlt es sich so an, als wären wir dem Rhythmus des Lebens hilflos ausgeliefert. Heute fühlen wir uns gut und vital, morgen sind wir schlecht gelaunt und kraftlos. Auf ein Hoch folgt ein Tief. Durch die Bewusstwerdung dieser Gesetzmäßigkeit und die Achtsamkeit auf die eigenen Emotionen lässt sich der Einfluss neutralisieren. Wenn

wir uns in unserer Mitte befinden, hat die Schwingung des Pendels keinen Einfluss mehr auf unsere Gefühlswelt. Sind wir jedoch auf „Autopilot“ geschaltet, leben gedanklich in der Vergangenheit oder Zukunft anstatt im Hier und Jetzt, werden wir hin und her geworfen. Dieses Prinzip hält auch Trost für schwierige Zeiten bereit, denn egal, in welcher Lebenssituation wir uns gerade befinden, wir werden dort nicht bleiben.

6. Das Prinzip von Ursache und Wirkung

Nichts passiert ohne Grund oder per Zufall, alles geschieht gesetzmäßig. Alles, was Sie in die Welt hinaussenden, entfaltet eine Wirkung. Alles, was Sie in Ihrem Leben erfahren, hat eine Ursache. Sämtliche Prozesse des Lebens stehen in einem Zusammenhang. „Was du nicht willst, was man dir tu, das füge auch keinem anderen zu“.

Wenn Sie einem Menschen bewusst schaden, werden Sie auch einmal auf eine ähnliche Weise Schaden erfahren. Wenn Sie einem Menschen helfen können, dies aber bewusst unterlassen, werden Sie auch einmal in einer ähnlichen Situation die Verweigerung von Hilfe erfahren. Begegnen Sie Menschen ohne Mitgefühl und mit Kälte, Neid oder Missgunst, werden Sie diese Reaktionen ebenfalls zu spüren bekommen.

Aber auch Positives wird zu Ihnen zurückkommen. Gedanken sind auch Kräfte, die eine Wirkung erzeugen. Wenn Sie eine Heilpflanze oder eine natürliche Medizin zu sich nehmen, deren Eigenschaften einem bestimmten Leiden zugeordnet sind, welches Sie haben, dann werden Sie damit eine Wirkung erzielen. Bleibt die Wirkung aus, ist es nicht die richtige Pflanze bzw. Medizin oder anders ausgedrückt, ist das Leiden komplexer zu betrachten und unter Umständen nur ein Symptom einer übergeordneten Dysbalance.

7. Das Prinzip des Geschlechts und der Einheit

Um die schöpferische Kraft zu entfalten, sind weibliche und männliche Energien notwendig. Alle Dinge beinhalten weibliche und männliche Aspekte und bilden gemeinsam eine Einheit. Das männliche Prinzip wird schöpferisch, wenn es sich auf das weibliche Prinzip ausrichtet, und das weibliche Prinzip empfängt diese Energie und gibt sie in Form von Pflege und Nahrung zurück. Geben und Nehmen auf allen Daseins-Ebenen. Es ist das Gesetz der Harmonie und der Balance im Leben.

Um die schöpferische Kraft in uns, die gleichbedeutend mit Aktivität, Vitalismus und Gesundheit assoziiert wird, zu erhalten, müssen wir, unabhängig vom biologischen Geschlecht, auf eine Balance in unserem physischen, energetischen und mentalen wie geistigen Körper achten.

2.1.1 Selbstheilungskräfte unter Berücksichtigung der hermetischen Gesetzmäßigkeiten

Wenn uns die hermetischen Gesetze etwas lehren, dann ist es die Tatsache, dass unser Bewusstsein bzw. die Einstellung, die unser Handeln bestimmt, der wichtigste Faktor im Leben ist, der die Erscheinung der äußeren Welt formt und wie wir diese interpretieren und wahrnehmen. Alles, was sich im Äußeren manifestiert, ein Symptom, ein Leiden, eine Krankheit oder Einschränkung, hat ihren Ursprung im inneren Kern unseres Wesens.

Dabei ist nicht die Seelenebene gemeint, die in ihrem göttlichen Ursprung vollkommen und autark ist, sondern unser Bewusstsein und Unterbewusstsein bzw. die Psyche. In ihr wohnen alle angelernten und anerzogenen Glaubenssätze und Verhaltensweisen, die wir im Lauf des Lebens durch Anpassung an die Umwelt integriert haben, und zwar ganz unabhängig davon, ob sie „richtig“ oder „falsch“ sind. Werner Heisenberg, ein Pionier der Quantenmechanik, hat seine Schlussfolgerungen wie folgt zusammengefasst: Dinge sind erst real, wenn sie beobachtet werden. Eine objektive, reale Welt existiert insofern nicht, als sie eines Beobachters bedarf. Eine Ahnung davon, dass Bewusstsein Materie beeinflusst, erhielt eine Reihe von Wissenschaftlern, wie beispielsweise Nils Bohr, Max Planck, Wolfgang Pauli, Erwin Schrödinger, John Wheeler, Roger Penrose, die sich seit Anfang des 19. Jahrhunderts mit dem Doppelspaltexperiment in verschiedenen Variationen beschäftigten. Dabei wurde nachgewiesen, dass Bewusstsein bzw. Beobachtung die Eigenschaft von Photonen beeinflusst und ist als sogenannter Beobachter-Effekt bekannt.

Photonen können als Wellen oder Teilchen auftreten und sind verschiedene Perspektiven ein und derselben Sache, das Verhalten richtet sich danach, ob sie dabei beobachtet werden oder nicht. Rein nach physikalischen Gesetzen war dies nicht zu erwarten und stellte bei der erstmaligen Entdeckung die Wissenschaft vor eine neue Herausforderung. Die Erkenntnis betrifft Photonen (Lichtteilchen), aber auch Quantenteilchen (Materieteilchen) wie Elektronen, Protonen und ganze

Atome. Die Versuchsergebnisse der Quantenphysik sprechen eindeutig gegen eine objektive Realität, die unabhängig von uns Menschen existiert. Das Bild, welches Sie über sich selbst haben, zeigt sich also in der externen Erscheinung.

Wenn Sie z. B. übergewichtig sind und in Ihrer Kindheit ein Reaktionsmodell auf innere und äußere Konflikte erlernt haben, in dem Sie mit Nahrungsaufnahme auf Kummer und mangelnde Zuneigung reagiert haben bzw. Ihnen mittels Nahrung Wärme und Zuwendung geschenkt wurde, dann haben Sie ein emotionales Essverhalten erlernt. Das Gefühl, minderwertig zu sein und sich selbst und seinen Körper nicht zu akzeptieren, kann einer erfolgreichen Gewichtsabnahme im Wege stehen. In diesem Fall sollte eine geistige und mentale Heilung des eigenen Selbstbilds einer körperlichen Anpassung bzw. Aktivität und Ernährungsumstellung vorausgehen und diese begleiten, um einen langfristigen Erfolg zu sichern.

Wenn ein Mensch denkt, er habe es nicht verdient, attraktiv, schlank und vital zu sein, dann dominiert diese mentale Einstellung sein Selbstbild und Diäten, Ernährungsumstellungen und Sport werden nicht zum vermeintlich gewünschten Ergebnis führen. Das innere Wesen verlangt nach einer Bestätigung seiner Überzeugung im Außen. Interessant in diesem Zusammenhang ist der Zeitgeist in modernen Medien, finanziert durch Kosmetik-, Mode- und Sportindustrie, die uns weismachen, wie eine schöne, schlanke und gleichbedeutend erfolgreiche Person auszusehen hat. Wenn dann der Blick in den Spiegel etwas anderes offenbart, als es die sozialen Medien oder das aktuell gültige Schönheitsideal vorgibt, dann entstehen Generationen von jungen, ungesteigerten Menschen, die entweder nach dem Ideal streben und Unmengen an Geld ausgeben, um dem Ideal nahezukommen, oder aber es häufen sich psychische Störungen und destruktive Verhaltensweisen, die wiederum zu körperlichen Symptomen wie Übergewicht etc. führen, weil man instinktiv erkennt, diesem Ideal niemals nah zu sein und nie zum Kreis der „Auserwählten“ gehören wird. Mit beidem lässt sich Geld verdienen.

Sehr eindrucksvoll macht sich die direkte Einflussnahme des Geistes an einem Heilungsergebnis deutlich, wenn wir uns eine neuzeitliche Studie zu Placebo-Effekten ansehen. Eine Schweizer Studie macht deutlich, dass Placebos Schmerzen lindern können, obwohl die Testpersonen wissen, dass es sich dabei um ein Placebo handelt. Die Universität Basel und die Harvard Medical School untersuchten bei 160 Testpersonen die Wirkung einer schmerzstillenden Salbe, die auf den Unterarm aufgetragen wurde.

Ein Drittel der Personen bekam eine vermeintlich echte Betäubungscreme, die allerdings in Wahrheit ein Placebo war. Das zweite Drittel der Personen bekam die Salbe aus einer Tube verabreicht, die mit dem Wort „Placebo“ beschriftet war ohne weitere mündliche Erläuterungen und das dritte Drittel an Testpersonen wurde bereits im Vorfeld aufgeklärt, dass man bei Ihnen das Placebo anwenden werde. Alle Testpersonen legten im Nachgang ihren Unterarm auf eine Heizplatte, die sich langsam erwärmte. Ergebnis war, alle Mittel linderten die Schmerzen der Testpersonen in gleichem Maß.

Die Annahme, dass Placebos nur mittels Täuschung wirken, ist damit nicht eindeutig zu belegen. Entscheidend für eine Wirkung ist also gleichermaßen die Kommunikation zwischen Arzt und Patient, Erwartungshaltung des Patienten und einem bis dahin (medizinisch-wissenschaftlich) unbeachteten Faktor: Man kann davon ausgehen, dass die Geste allein, sich etwas „Gutes“ zu tun oder eine heilende Handlung zu vollziehen, bereits eine positive Wirkung auf den physischen Körper hat. (Welch eine Überraschung, Naturvölker und Ureinwohner kennen bereits seit Jahrtausenden die heilende Wirkung von Ritualen und rituellen Zeremonien.) Es sollte erwähnt werden, dass erste Aufzeichnungen von Priester-Ärzten im Alten Orient bereits davon zeugten, dass Worte und eine positive Suggestion gegenüber Kranken Heilungschancen deutlich verbesserten. 1830 wurde erstmals ein kontrollierter klinischer Versuch in einem russischen Militärkrankenhaus durchgeführt, bei dem drei Behandlungsgruppen in den Fokus genommen wurden, welcher den Weg in die medizinische Fachliteratur fand.

Eine Gruppe erhielt homöopathische Mittel, eine erhielt ein medizinisches Medikament und eine Gruppe erhielt ein Placebo in Form von Pillen ohne Wirkstoff. Es zeigte sich, dass die Placebo-Gruppe die besten Erfolge hatte. Bis in das 19. Jahrhunderts hinein führte man in Europa und auf dem amerikanischen Kontinent Studien zum Placebo durch, die allerdings primär die Aufgabe hatten, die Wirksamkeit von homöopathischen Mitteln zu widerlegen. Viele Ärzte glaubten, dass Placebos nur dann wirken würden, wenn sich der Patient seine Schmerzen nur einbilde.

Placebos lösen einen konditionierten Reiz aus und/oder beeinflussen die Erwartungshaltung des Patienten. Die damit verbundenen neuronalen Aktivierungen im Gehirn wirken auf den körperlichen Stoffwechsel und nehmen Einfluss auf physische Reaktionen. Der Glaube und die Erwartung können also heilen, Schmerzen

lindern und biochemische Prozesse im Körper beeinflussen.

Ein weiterer Punkt, den Sie in Bezug auf Ihre körperliche Gesundheit verinnerlichen sollten, ist die Tatsache, dass alles stets in Bewegung ist und nichts wirklich still steht. Ein negatives Testergebnis, eine schlechte Blutuntersuchung, eine schlimme Diagnose, all das ist nur eine Momentaufnahme zum Zeitpunkt der Durchführung.

Sie haben jederzeit die Möglichkeit, die Parameter, die Ihren geistigen und körperlichen Zustand bestimmten, zu verändern. Eine kleine Änderung in Ihrem Verhalten kann bereits Großes bewirken. Wenn Sie sich kraftlos und müde fühlen und über wenig Kondition verfügen, Sie vielleicht etwas Übergewicht haben und Sie beschließen, etwas für sich und Ihren Körper zu tun, wird dies langfristig die gewünschte Veränderung bringen. Allein der Entschluss, für sich etwas zu tun, fühlt sich gut an. Welche Maßnahmen Sie dann ergreifen, um das gewünschte Ziel zu erreichen, ist so individuell, wie Sie es sind.

Da Gleiches gleiche Dinge anzieht, werden Sie sich bei jedem Schritt besser fühlen und auf Ihrem Weg eine Achtsamkeit entwickeln, die mehr heilende Taten und eine Verbesserung Ihres Zustandes erreicht. Dabei sollten die Mittel und Wege auf Ihre Lebensführung und Alltagstauglichkeit abgestimmt werden. Tun Sie das, was Ihnen guttut und was in Ihren Möglichkeiten liegt. Aber behalten Sie das Gesetz der Harmonie und Balance im Auge! Alles zu seiner Zeit und alles in Maßen.

Sie befinden sich dann in Balance, wenn Sie sich wohlfühlen und sich auch etwas gönnen können, ohne Schuldgefühle zu empfinden oder zwanghafte Handlungen zu vollziehen. Unterm Strich geht es darum, froh und zufrieden zu sein, nur das kann der richtige Weg in ein gesundes und vitales Leben sein.

Das Gesetz der Kreisläufe ergibt insofern Sinn, als Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit den Zeitpunkt für eine heilende Maßnahme abschätzen sollten. Nicht ohne Grund schwören viele Menschen auf die Einnahme eines abführenden und reinigenden Getränkes wie z. B. Apfelessig, Pflaumensaft, Kurkuma-Wasser direkt nach dem Aufstehen. Die Nahrung vom Vortag wurde verarbeitet und der Darm beginnt, langsam seine Tätigkeit aufzunehmen und kann so vor der Nahrungsaufnahme am Morgen angeregt werden.

Alle Prozesse in Ihrem Körper folgen einer biologischen Uhr und einem Ablaufplan. Diesen ansatzweise zu kennen und sich darüber zu informieren, kann sehr

hilfreich sein. Nehmen Sie Medikamente oder Stärkungsmittel zum falschen Zeitpunkt ein oder zusammen mit Lebensmitteln oder Getränken, die die Aufnahme im Körper be- bzw. verhindern, bleibt das Ergebnis aus und Sie fragen sich, warum. Jetzt, da Sie die universellen Gesetze des Lebens kennen, können Sie Ihr Leben und Ihr Handeln danach ausrichten. Für die Aktivierung und optimale Unterstützung und Nutzung Ihrer Selbstheilungskräfte betrachten wir gleich die einzelnen Komponenten der beteiligten Körperebenen genauer. Aber zuerst möchte ich Sie mit einer Wissenschaft bekannt machen, die genau die Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Psyche untersucht: die Psychoneuroimmunologie.

2.2 PSYCHONEUROIMMUNOLOGIE

Die Psychoneuroimmunologie fordert mit ihren Forschungsergebnissen einen Weg in eine neue Medizin, welche bereits in der Antike existierte und wieder in den Fokus gerückt werden sollte, nämlich eine Medizin, die sich von der körperorientierten Sichtweise verabschiedet und den Menschen als Ganzes betrachtet und behandelt. Vor 40 Jahren waren Mediziner der Meinung, das Immunsystem funktioniert autark und unabhängig und steht nicht in Kommunikation mit anderen Körpersystemen. Diese Annahme war grundlegend falsch, denn mittlerweile weiß man, dass das **Immunsystem nur im Teamwork mit Psyche und Gehirn funktioniert.**

Erst, als im Labor nachgewiesen wurde, dass Emotionen und Gefühle biochemische Reaktionen im Körper auslösen, war man bereit, die psychosozialen und psychischen Faktoren als unmittelbare Ursache auf Reaktionen im körpereigenen Abwehrsystem zu untersuchen. In den letzten 20 Jahren bedient man sich sogenannter integrativer Einzelfallstudien, in denen ausgesuchte Testpersonen täglich ihre Stimmung und körperliche bzw. mentale Verfassung dokumentieren und synchron Urinproben abgeben. Die Ergebnisse zeigen einen zeitlichen Zusammenhang zwischen emotionalen Belastungen und einem Anstieg bestimmter Entzündungsmarker im Urin.

Hauptaugenmerk der Psychoneuroimmunologie liegt auf der Stressforschung. Chronischer Stress physischer und psychischer Art verursacht eine ganze Bandbreite von Leiden und Krankheiten und ist die größte Herausforderung unserer

Gesellschaft im 21. Jahrhundert. Vom Psychoneuroimmunologen Christian Schubert erfahren wir, dass die körperliche Reaktion auf einen Sonnenbrand, einen Beinbruch oder ein Wunder ähnliche Reaktionen hervorruft wie Ärger über den Partner, Ängste um den Arbeitsplatz oder Prüfungsstress. Beteiligt sind immer die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, die an zahlreichen biochemischen Prozessen beteiligt sind, z. B. an einer intakten Immunabwehr genauso wie an der Fähigkeit, Körperfett in Energie umzuwandeln und langfristig Gewicht zu verlieren bzw. eine Insulinresistenz zu verursachen.

Die Wissenschaft unterscheidet zwischen akutem und chronischem Stress. Bei der akuten Variante wird der Körper kurzfristig leistungsfähiger und die Immunabwehr läuft auf der höchsten Stufe, um die natürlichen Killerzellen in den Ring zu schicken. Kurzfristig perfekt, um gegen Erreger bestens geschützt zu sein, ist der akute Stress jedoch langfristig und mit wiederholtem Auftauchen ein Faktor, der den Körper schwächt, weil er einen erhöhten Entzündungsstatus hervorruft. Hier ist die Balance von entscheidender Bedeutung, denn ein gesunder Organismus reguliert sich nach akutem Stress von selbst.

Ein überlasteter Organismus, der in vielen Bereichen aus dem Lot geraten ist und z. B. unter Schlaflosigkeit oder Depressionen leidet, einen Mineralstoffmangel aufweist, Umweltgiften ausgesetzt ist, ständig in Angst lebt oder Ärger und Streitigkeiten am Arbeitsplatz oder mit dem Partner hat, entwickelt aus dem akuten Stress einen chronischen Stress, denn er ist nicht mehr in der Lage, sich selbst zu regulieren. Es spielt dabei keine Rolle, ob der Stress emotionaler oder körperlicher Natur ist, die Konsequenzen sind Blutdruckerhöhung, Herzfrequenzsteigerung, Blutzuckererhöhungen, so Christian Schubert.

Wir können also davon ausgehen, dass die gängigsten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Herzkreislaufbeschwerden, aber auch psychische Störungen wie Depressionen, Burn-out, Schlafstörungen, chronische Müdigkeit etc. alle in Zusammenhang mit dem chronischen Stress stehen. Wer dauerhaft Stress ausgesetzt ist, hat häufiger mit Erkältungskrankheiten zu kämpfen (Dhabhar, 2014) und auch, wer sich ständig sorgt, ist anfälliger für Krankheiten (Tully et al, 2015). Im Umkehrschluss bedeutet es aber auch, dass ausgeglichene Menschen, die eine optimistische und positive Lebenseinstellung haben, für ausgleichende Entspannung sorgen und in einem unterstützenden und stabilen sozialen Umfeld leben, eine viel größere Stressresistenz haben. (Chin et al., 2018)

Aktuell kennen Mediziner ca. 80 chronische Entzündungskrankheiten, die als Autoimmunerkrankungen bezeichnet werden. Die Schulmedizin kann diese nicht heilen, sondern die Symptome nur medikamentös unterdrücken. Ursache und Auslöser dieser Krankheiten gelten offiziell nicht als geklärt. Was aber offiziell bekannt ist, dass als Ursache körpereigene T-Zellen als Teil eines natürlichen Abwehrmechanismus gesunde Körperzellen angreifen als Fehlentwicklung des Immunsystems. Welche Rolle Stress auch dabei spielt, wird ebenfalls von den Immunologen untersucht, es gibt schon jetzt Tendenzen, die belegen, dass es einen Zusammenhang zwischen unterdrückter Wut und der Entwicklung einer Autoimmunkrankheit geben könnte, der Zorn richtet sich dabei gegen den eigenen Körper anstatt nach außen.

Ein Zusammenhang zwischen Toxinen, die durch eine Schwermetallbelastung des Organismus die Blut-Hirn-Schranke passieren und dort schwere Schäden an der neurologischen Struktur verursachen und degenerative Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson, MS etc. verursachen, überrascht nicht wirklich. Es kann so viel wissenschaftlich geforscht und untersucht werden, wie will, wenn auf die Ergebnisse keine politischen Entscheidungen getroffen werden im Sinne eines lebensbejahenden Systems, welches aufhört, den Mensch als Ökosystem auf einem noch größeren Ökosystem lebend zu vergiften, ihn mit künstlich erzeugten Stoffen zu versorgen und ihn so weit wie möglich von seinem inneren Kern und seiner Natur zu entfernen.

Der Traum, dass Glyphosat verboten wird, Schwermetalle nicht mehr für Geo-Engineering eingesetzt werden, Pestizide in der Landwirtschaft verschwinden, Nanopartikel in der industriellen Produktion verboten werden, weil sie danach im Grundwasser landen, Frequenzen von Telekommunikationsanbietern nicht auf einer gesundheitsschädlichen Ebene eingestellt werden, Satelliten diese Frequenzen nicht um den gesamten Globus spannen, Mediziner in holistischen Behandlungsmethoden geschult werden, ist derzeit nur ein Traum und wird es wohl auch auf lange Sicht bleiben.

Mit der entsprechenden Achtsamkeit und Umsicht könnte man die Erde und gleichzeitig unsere Körper von destruktiven Einflüssen befreien und mit von der Industrie und Lobbyisten unterdrückten, umweltunschädlichen Technologien heilen. Also bleibt uns nur, mit den besten Mitteln, die uns derzeit zur Verfügung stehen, unsere inneren Heilungskräfte zu mobilisieren, unseren Körper maximal

DIE 5 SÄULEN DER SELBSTHEILUNG

gegen Umweltgifte zu schützen und die Veränderungen in unserem individuellen Umfeld vorzunehmen, um Stress zu vermeiden. Das Wort Selbstheilung enthält schon den wichtigsten Partner, den Sie in diesem Vorhaben finden werden, denn es sind Sie selbst. Sind Sie bereit?

3. Der physische Körper

Jeder von uns hat einen physischen Körper, der nach den Gesichtspunkten der Biochemie, aber auch der Statik, also dem Knochengerüst und der Genetik, beurteilt werden kann. Behandlungsmethoden der Schulmedizin gehören fast ausschließlich auf diese Ebene, aber auch Kräutermethoden werden hier eingesetzt. Unsichtbare Einflüsse, die auf unser geborgtes Gefährt während unserer Lebensspanne wirken, sind vielen Menschen nicht bewusst, weil sie in der Regel geruchs- und geschmacklos sind. Ich spreche hier von Giften, die durch die Nahrung aufgenommen werden, die sich im Trinkwasser befinden, eingeatmet werden, sich in Zahnfüllungen befinden etc.

Alle krankhaften Schadstoffe zusammen mit biochemischen Prozessen, die durch einen ungesunden Lebenswandel wie falsche Ernährung, mangelnde Bewegung, Aufnahme von Alkohol, Tabak und Drogen, Medikamenten, aber auch durch elektromagnetische Strahlung und Stress beeinflusst werden, verursachen Zellveränderungen, die man als **oxidativen Stress** bezeichnet.

Vereinfacht ausgedrückt, ist oxidativer Stress ein Ungleichgewicht in Ihrem Stoffwechsel zwischen freien Radikalen und Radikalfängern. Nun hat jeder Körper seinen eigenen Sicherheitsdienst, der Krankheitserreger von außen ausfindig und unschädlich macht und mit verschiedenen körpereigenen Systemen in Verbindung steht, um in Teamarbeit bei Brennpunkten eskalierend einzuwirken, Notfälle zu versorgen und stets die Funktionalität des Gesamtsystems nach einer Prioritätenliste sicherzustellen.

Ihr Immunsystem ist ein sehr komplexer Geheimdienst, in dem Organe, Zellarten und Eiweiße arbeiten. Die angestellten Agenten sind z. B. das Knochenmark, der Thymus, die Lymphknoten, die Milz, die Mandeln und verschiedene Schleimhäute wie im Darm. Radikalfänger sind Agenten Ihres Immunsystems und bei freien Radikalen handelt es sich um Invasoren, die andere, gesunde Moleküle infiltrieren, um sich zu vermehren und ein Netzwerk aufzubauen, um möglichst viele Abläufe des gesunden Stoffwechsels zu beeinträchtigen und lahmzulegen.

Wenn Ihr Immunsystem reibungslos funktioniert und „personell“ wie

„strukturell“ gut aufgestellt ist, d. h., über genügend Ressourcen verfügt, merken Sie kaum etwas von dessen täglicher Arbeit, die rund um die Uhr an jedem Tag in Ihrem Leben vorstättengeht. Kommt es jedoch zu einem Ungleichgewicht und das Immunsystem muss an mehreren Stellen tätig werden, als es bewältigen kann, nicht die entsprechenden Ressourcen zur Verfügung hat oder die Kommunikation mit den Teamkollegen gestört ist, kommt es zur Krankheit.

Vielleicht kennen Sie die Situation, in der Sie beruflich und privat sehr angespannt und belastet sind und bemerken, dass eine Erkältung im Anmarsch ist. „Das kann ich nun aber gar nicht gebrauchen“ werden Sie sich gedacht haben. Die Botschaft Ihres Körpers dahinter ist eindeutig: Er fordert Sie dazu auf, eine Ruhestellung einzunehmen, damit die Energie, die Sie normalerweise für Ihre Aktivität im Außen aufwenden, umgeleitet werden kann und dem Immunsystem als Ihrem Heiler als Ressource für die Reparation zur Verfügung gestellt wird.

Um Ihr Körperabwehrsystem zu unterstützen und es vor allen Dingen zu entlasten, damit es seine Arbeit optimal ausführen kann, können Sie selbst sehr viel tun. Die nachfolgenden Schritte, die vom holistisch arbeitenden Neurobiologen Dr. med. Dietrich Klinghardt empfohlen werden, der zweifach zum weltweiten Arzt des Jahres der Integrativen Medizin von der Global Foundation of Integrative Medicine gewählt wurde, können präventiv zur Erhaltung eines gesunden Körpers angewendet werden, aber auch begleitend zu einer symptomorientierten Therapie erfolgen. In jedem Fall sorgen diese Punkte für eine Entlastung und Unterstützung Ihrer körpereigenen Heilsysteme.

3.1 ENTGIFTUNG, REINIGUNG

Detox als Begriff für eine reinigende Wirkung kennen wir von vielen Produktketten und Kuren, die den Körper dabei unterstützen sollen, sich schädlicher Giftstoffe zu entledigen. Es geht darum, Schad- und Umweltgifte, Schwermetalle sowie Stoffwechselabfallprodukte aus dem Körper zu leiten. Eine Reinigung sollte immer an erster Stelle stehen und kann als Einstieg genutzt werden, um eine Ernährungsumstellung zu beginnen. Ziel einer Entgiftungskur ist es, sich insgesamt gesünder zu fühlen und Symptome diverser chronischer Erkrankungen zu lindern.

Während der Entgiftung wird auf industriell verarbeitete Lebensmittel und Genussmittel verzichtet, Fertigprodukte und Zucker werden vom Speiseplan

gestrichen. Nur naturbelassene und frische Lebensmittel und Flüssigkeiten sollten verzehrt werden, die den Entgiftungsprozess unterstützen. Da es unzählige Arten von Kuren gibt, kann sich jeder individuell ein Konzept heraussuchen, welches ihm am ehesten liegt. Besonders beliebt ist das Saft- bzw. Suppenfasten, das Heilfasten nach Dr. F. X. Mayr oder die Candida-Diät. Es muss aber nicht immer gleich eine Fastenkur sein, wenn Sie darauf achten, dass Sie nur frische Lebensmittel zu sich nehmen, haben Sie schon einen sehr wichtigen Schritt getan.

Sollten Sie sich für eine Fastenkur entscheiden, kann eine angeregte Darmentleerung die Entlastung und Reinigung des Darmes sinnvoll unterstützen. Hier trinken Sie am Morgen nach dem Aufstehen ein Glas Pflaumen- oder Sauerkrautsaft oder eine andere Flüssigkeit mit abführender Wirkung. Bei der F. X. Mayr Kur wird jeden Morgen ein Glas Glaubersalz zur Darmentleerung getrunken. Alle Fastenkuren, die länger andauern, und insbesondere, wenn Sie eine Vorerkrankung haben, sollten grundsätzlich unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Nicht nur lange intensive Fastenkuren wirken, sondern auch kurze Phasen ohne Essen, das sogenannte Intervallfasten. Es genügt oft schon, einmal pro Woche einen Fastentag einzulegen oder eine Phase zwischen 10 und 16 Stunden, welche zwischen der letzten Mahlzeit am Tage und dem Frühstück leicht in den Alltag einzubauen ist. Fasten trainiert den Stoffwechsel und ermöglicht eine optimale Zellreinigung, was wiederum eine Voraussetzung für eine intakte Immunabwehr darstellt.

Um Schwermetalle aus dem Körper zu leiten, gibt es verschiedene Hilfsmittel und Möglichkeiten, die nach Dr. Klinghardt 30 Minuten vor einer Mahlzeit eingenommen werden sollten:

1. Chlorella Vulgaris	Die Mikroalge, die als Pulver oder in gepresster Tablettenform hergestellt wird, enthält einen außerordentlich hohen Anteil an Chlorophyll, welcher die Leberzellen entgiftet und schützt. Als Antioxidans wirkt es gegen freie Radikale und bindet im Darm Giftstoffe, die über den Stuhl ausgeschieden werden. Zusätzliche Wirkungen sind Blutreinigung, Erhöhung des Sauerstoffgehalts im Blut, Aktivierung des Stoffwechsels, antibakterielle Wirkung und Regulierung der Verdauungssäfte.
2. Zeolith	Dieses Vulkanmineral in Pulverform hat, unter dem Mikroskop betrachtet, eine kristalline Struktur mit einer porösen Beschaffenheit. Diese Hohlräume sind in der Lage, Stoffe aufzunehmen, und wirken im Darm wie ein Schwamm. Zeolith selbst wird vom Darm nicht aufgenommen, das Mineral wird mit den an ihn gebundenen Schwermetallen über den Stuhl ausgeschieden.
3. Fermentierte Lebensmittel	Durch Gärung entstehende Lebensmittel wie Kombucha, Kefir oder Sauerkraut sind reich an Probiotika, welche als lebende Mikroorganismen in der Darmflora für Gleichgewicht sorgen, aber auch Schwermetalle ausspülen können.
4. Koriander	Wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass Koriander den Bleigehalt im Körper senken kann und insbesondere Schwermetalle im Gehirn löst. Wichtig ist hier, wie man sich nach der Einnahme fühlt. Bekommt einem der Koriander nicht, kann dies auf eine starke Schwermetallbelastung hinweisen. Koriander sollte mit einem ausleitenden Stoff wie Chlorella oder Zeolith eingenommen

	werden und es sollte ausreichend Wasser getrunken werden.
5. Bärlauch	Bärlauch in Form von Tropfen oder Pesto beinhaltet Schwefel in hoher Konzentration, welcher im Darm keimtötend wirkt und die Ausleitung von Giftstoffen erleichtert, indem es das Quecksilber im Gewebe bindet und über Leber, Niere und Darm ausgeschieden wird.
6. Cistus Creticus	Aus den Blättern der Zistrose hergestellter Tee, welcher durch einen hohen Anteil an Polyphenolen Schwermetalle bindet und ausleitet. Zusätzlich schützt und reinigt er die Darmflora durch eine antibiotische und antibakterielle Wirkung.

Um seine Zellen dauerhaft vor oxidativem Stress zu schützen, sollte man täglich frisches Obst oder Gemüse, Nüsse, Getreideprodukte, Wildpflanzen, Kräuter und Omega-3 Fette zu sich nehmen. Rot und Gelb sind dabei die Farben, an denen man sich orientieren kann, um geeignetes Obst und Gemüse auszuwählen. Zusätzlich verfügen rote und blaue Beeren und Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Zimt, Basilikum und Salbei über hohe Antioxidantien. Nüsse, dunkle Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 80 % sowie ab und zu ein Glas Rotwein oder roter Traubensaft stehen ebenfalls in den Diensten des Zellschutzes. (Fütterer, kein Datum)

Viele Biologen und Ernährungswissenschaftler weisen jedoch darauf hin, dass der Nährstoffgehalt in unseren regionalen Anbauprodukten abnimmt und bei Obst und Gemüse aus dem Supermarkt verschwindend gering ist. Die Frage einer Alltagsauglichkeit stellt sich bei der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ein, die täglich 5 Portionen Obst und Gemüse anrät. Aus diesem Grund schwören viele Gesundheitsfans auf die Einnahme sogenannter Antioxidantien. Um zu verstehen, warum diese sekundären Pflanzenstoffe so wichtig sind, muss man sich vor Augen führen, dass ein unkontrolliertes Wachstum von Zellen (wie es bei allen Krebsarten der Fall ist) und eine Zellalterung sowie alle entzündlichen Prozesse im Körper durch oxidative Prozesse gefördert werden.

Auch ich habe sehr gute Erfahrungen mit diesen Zellschuttmitteln gemacht. Nach langjähriger Einnahme von OPC hat mir vor Kurzem mein Arzt nach einer Blutuntersuchung bescheinigt, dass mein Immunsystem bessere Werte aufweist, als er selbst hat.

Einige, in der Natur vorkommenden stärksten Antioxidantien und sehr alltagstaugliche Pflanzenstoffe:

OPC Traubenkernextrakt	Oligomere Proanthocyanidine sind sekundäre Pflanzenstoffe und werden aus Traubenkernextrakt der roten Weintrauben gewonnen. Als eines der stärksten Antioxidantien wirken sie gegen freie Radikale, in dem sie diese neutralisieren. Weitere positive Effekte sind die Steigerung der Gefäßelastizität, eine Blutverdünnung, Nährstoffversorgung im Gehirn und Verlangsamung der Alterungsprozesse der Haut.
Astaxanthin aus Algen-Carotinoid	Der natürliche Stoff aus Algen, Fischen und Krustentieren ist ein sehr starkes Antioxidans, welches Zellschäden, die durch reaktiven Sauerstoff oder UV-Licht entstehen, vorbeugen kann. Einige Studien weisen darauf hin, dass schwere Zellschäden, die zu Krebserkrankungen führen, vermindert werden können. Astaxanthin vermindert die Freisetzung von Entzündungsbotenstoffen und wirkt wie ein Anti-allergikum. Weitere Effekte sind Gefäßerweiterung, Blutdrucksenkung, schnellere Regeneration von Muskeln nach Sport, verbesserte Spermienqualität, Vorbeugung von UV-Schäden am Auge und bessere Regeneration des Gehirns nach Schlaganfällen. Die Aufnahme im Darm wird verbessert, wenn gleichzeitig ein fetthaltiges Nahrungsmittel verzehrt wird.

Q10	Q10 spielt eine wichtige Rolle in der Energiegewinnung in allen Körperzellen. Als körpereigene Substanz kann es vom Organismus gebildet und/oder mit der Nahrung zugeführt werden. Organe wie Herz, Leber, Niere, Gehirn weisen einen sehr hohen Anteil an Q10 auf, da hier der Energiestoffwechsel auf Hochtouren läuft. Als Antioxidans regeneriert es verbrauchtes Vitamin E und C und sorgt für eine optimale Energieversorgung aller im Körper befindlichen Zellen.
Moringa Oleifera	Der Moringa-Baum gilt als eines der nährstoffreichsten Gewächse der Erde und in der ayurvedischen Heilkunst werden das Pulver und Öl, welche aus den Blättern, Wurzeln und Samen hergestellt werden, gegen eine Vielzahl von Beschwerden eingesetzt. Moringa ist reich an Antioxidantien, verfügt über 18 essenzielle Aminosäuren, Omega-3-Fettsäuren, enthält Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen und Zink sowie Vitamine A, C und K. Weitere Effekte wie eine beschleunigte Zellerneuerung, Wirkung gegen Hormonschwankungen, Blutdrucksenkung, Senkung des Cholesterinspiegels, eine entzündungshemmende Wirkung sowie eine Verdauungsregulation werden dem Meerrettichbaum zugeschrieben.
Kurkuma	Gelbwurz, auch Curry genannt, hat eine Reihe von entzündungshemmenden Wirkungen und reguliert den Stoffwechsel und die Entgiftung über die Leber. Kurkuma wird ebenfalls in dem Ayurveda angewendet. Bei allen entzündlichen Vorgängen kann Kurkuma eingesetzt werden, besondere Wirkung wird bei chronischen

	Darmkrankheiten und Arthrose zugesprochen. Aber Kurkuma zeigt auch krebshemmende Effekte und unterbindet die Ablagerung von bestimmten Eiweißen im Gehirn, die möglicherweise an der Entstehung von Alzheimer beteiligt sind.
Cistus Creticus	Der Tee aus mediterranen Zistrosen enthält Polyphenole, also sekundäre Pflanzenstoffe, die als Antioxidantien wirken. Zusätzlich zur entzündungshemmenden Wirkung binden diese Polyphenole Schwermetalle und leiten diese aus dem Körper. Die antibiotische Wirkung im Darm hilft gegen Parasiten und Bakterien.
Grüner Tee	Grüner Tee ist reich an Antioxidantien und senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen. Studien belegen ebenfalls die Verbesserung des Gesamtcholesterinspiegels, bei Gefäßerkrankungen und Leberfettwerten. (Medicine, 2013)
Knoblauch	Roher Knoblauch wirkt als natürliches Antibiotikum und enthält Antioxidantien dank vorhandener Polyphenole sowie Kalium, Calcium, Magnesium, Vitamin C und Eisen. Traditionell wird Knoblauch gegen Bluthochdruck und für die Gefäßgesundheit eingesetzt, aber auch zur Ersten Hilfe bei Erkältungskrankheiten.
Ingwer	Neben der antioxidativen Wirkung enthält Ingwer Scharfstoffe und ätherische Öle, die gegen Pilze, Parasiten und Bakterien im Darm und in den Mundschleimhäuten helfen. Auch Magen- und Darmbeschwerden können gelindert werden sowie durch die Förderung des

	Stoffwechsels zahlreiche Herzkreislauferkrankungen vorgebeugt werden. Ingwer wirkt blutverdünnend.
Lebensmittel, die reich an Antioxidantien sind	Blaubeeren, Tomaten, Kaffee, Nüsse, Rotwein, Karotten, Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Mais, Zwiebeln, Äpfel, Brennnessel, Brokkoli, Grünkohl, Hirse, Avocado, Granatäpfel (Bild der Frau, 2020)

3.2 ERHOLSAMER UND GESUNDER SCHLAF

Die meisten Selbstheilungsprozesse finden in der Nacht statt. Ihr Körper schüttet große Mengen an Wachstumshormonen aus, die er für die Regeneration benötigt. Das Immunsystem wird aktiviert und schickt Abwehrzellen auf die Suche nach unerwünschten Eindringlingen. Viren und Bakterien werden in der Nacht unschädlich gemacht, aber auch Stoffwechselprodukte abgebaut, die sich am Tage aufgebaut haben. Wenn wir müde werden, dann schüttet die Zirbeldrüse Melatonin aus, um den Körper auf das Schlafen vorzubereiten. Langsam werden die Körperfunktionen auf Sparflamme gesetzt, um die nötige Energie für den Regenerationsprozess zur Verfügung zu haben. Die Körpertemperatur sinkt, Atmung und Puls werden langsamer, der Blutdruck sinkt.

Wenn wir uns den DAK-Gesundheitsreport von 2017 ansehen, stellen wir fest, dass 80 % der Berufstätigen in Deutschland schlecht schlafen und die Ein- und Durchschlafstörungen bei den 35- bis 65-Jährigen um 66 % angestiegen ist. Auf die Bevölkerung hochgerechnet betrifft dieses Symptom etwa 34 Mio. Menschen, Tendenz steigend. Langfristige Schlafstörungen verursachen eine Vielzahl von Krankheiten, erhöhen das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt, sorgen für schlechte Knochengesundheit und sind verantwortlich für depressive Verstimmungen, Abgeschlagenheit, chronische Müdigkeit, mangelnde Konzentration und vieles mehr.

Um Ihre Selbstheilungskräfte in der Nacht zu unterstützen und einen erholsamen Schlaf zu ermöglichen, folgen Sie der nachstehenden Liste, die der Priorität nach gegliedert ist.

1. Elektromog reduzieren	Erkunden Sie mittels Ihres Mobiltelefons, in welchem Raum der geringste WLAN-Empfang besteht. In diesem Raum sollte der Schlafplatz eingerichtet werden. (Geräte zur Ermittlung der Elektromog-Belastung sind im Fachhandel ab 50 € aufwärts erhältlich.) Wenn Sie Glück haben, sind die Wände in Ihrem Zuhause aufgrund der Bauweise etwas dämmend, je weiter Sie sich von Ihrem WLAN-Router entfernen. Wenn möglich, schalten Sie den Router vor dem Schlafengehen aus. Im Schlafzimmer selbst sollten keine elektrischen Geräte betrieben oder aber ebenfalls vom Stromnetz getrennt werden (Stand-by-Funktion des Fernsehers reicht nicht aus). Elektrische Radiowecker sollten durch Batteriebetriebene ausgetauscht werden. Mobiltelefone haben im Schlafzimmer nichts verloren. Möchten Sie dennoch nicht auf Ihr Telefon verzichten, schalten Sie es in den Flugmodus. Dr. Klinghardt weist darauf hin, dass elektromagnetische Frequenzen die Gehirnwellen beeinflussen, die Funktion der Zirbeldrüse beeinträchtigen und die Blut-Hirn-Schranke durchlässig machen, durch die Toxine ins Gehirn gelangen. Jetzt erhalten Sie eine ungefähre Ahnung, welche Konsequenzen es hat, wenn Sie (nicht nur im Schlaf) Elektromog ausgesetzt sind. Die Auswirkungen sind durch EEG messbar. Elektrische Niederfrequenzen führen zu Kribbeln auf der Haut, magnetische Niederfrequenzen durchdringen den gesamten Körper und erregen Nerven und Muskelzellen, so das Umweltbundesamt. Weitere Möglichkeiten für den Hausgebrauch sind abgeschirmte Leitungen und Steckdosen, Steckdosen mit Netzfreeschalter und spezielle Abschirmfarben, die eine Grundbeschichtung auf Carbon-Basis haben, mit
---------------------------------	--

	denen man Wände streichen kann und die eine großflächige Abschirmung versprechen. Abschirmvliese sowie dämpfende Gipskartonplatten werden im Handel verkauft, die man selbst im Innenbereich unter dem Bodenbelag oder in den Wänden einsetzen kann.
2. Melatoninproduktion anregen bzw. unterstützen	Melatonin wird aus Serotonin gebildet, welches auch als Glückshormon bekannt ist. Eine gute Versorgung mit Tryptophan, welches die Vorstufe zur Serotoninbildung darstellt, ist also Grundvoraussetzung. Enthalten ist Tryptophan in Käse, Fisch, Hühnerfleisch, Hülsenfrüchten, Haferflocken, Nüssen, Sojabohnen, Magerquark und Eiern. Je besser Ihre Melatoninproduktion funktioniert, desto besser und tiefer schlafen Sie. Den Melatoninspiegel kann man im Blut, Speichel oder Urin testen lassen. Ursachen für einen geringen Melatoninspiegel sind Übergewicht, zu viel Koffein, Alkohol, Rauchen, Sport spät am Abend, chronischer Stress, Medikamente wie Betablocker, ASS, Cortisonpräparate, Schichtdienst, nächtliches Arbeiten am PC, elektromagnetische Strahlung sowie ein Mangel an Vitamin D3. Darauf sollten Sie achten: • Keine Computerarbeit am Abend • Keine koffeinhaltigen Getränke (Energydrinks, Tee, Espresso) mehr ab dem frühen Abend • Keinen exzessiven Alkoholkonsum und Zigaretten, falls möglich, vier Stunden vor dem Schlafengehen keine Zigarette mehr rauchen • Keinen Sport mehr nach 21 Uhr

	• Entspannung am Abend (Yoga, Meditation, progressive Muskelentspannung, Spaziergang, Ausübung eines kreativen Hobbys) • Regelmäßige Schlafenszeiten • Abgedunkeltes Schlafzimmer. Um einen Serotoninmangel zu beheben, ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B3 und B6, Magnesium, Zink, Vitamin B1, Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin D3 nötig. 5-HTP ist eine Aminosäure und Vorstufe von Serotonin, die bei Bedarf eingenommen werden kann und auch therapeutisch bei Depressionen, Fibromyalgie, chronischen Kopfschmerzen, PMS etc. eingesetzt wird. Als Nahrungsergänzungsmittel wird es aus der afrikanischen Schwarzbohne (<i>Griffonia simplicifolia</i>) gewonnen.
3. Zirbeldrüse entkalken	In klassischen Röntgenbildern ist eine Verkalkung der Zirbeldrüse sichtbar, die mit dem Alter zunimmt. Grund dafür wird in einer zunehmenden Schwermetallbelastung gesehen. Um dem entgegenzuwirken, meiden Sie zusätzliche Fluoride und Kalzium. Verwenden Sie eine Zahnpasta ohne Fluorid. Würzen Sie mit Kurkuma und Koriander, folgen Sie den Empfehlungen zur Schwermetallausleitung und versorgen Sie Ihren Körper mit ausreichend Vitamin K2, D3, Magnesium und Jod.
4. Temperatur im Schlafzimmer	Der Körper hat eine Eigentemperatur von 36 Grad. Wie eine Klimaanlage steigt unsere Körpertemperatur nach dem Aufstehen im Laufe des Tages um ein Grad Celsius an und sinkt in der Nacht wieder, der niedrigste Punkt ist gegen 2 Uhr nachts erreicht. Die optimale Raumtemperatur, um den Körper im Ruhemodus zu halten, ist

	zwischen 16 und 18°C, die optimale Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 50 und 60 % liegen. Der Raum sollte gut gelüftet sein bzw. über Frischluftzufuhr verfügen. Kalte Füße behindern das Einschlafen, daher sollten Sie eine Wärmflasche ausprobieren oder vor dem Schlafengehen ein Fußbad nehmen. Im Hochsommer sorgt eine Überhitzung des Körpers für Schlaflosigkeit, hier kann eine Kühlung der Füße sowie des Nackens und der Unterarme mit Puls durch Kühlkissen Abhilfe schaffen oder die Nutzung von Cooling-Socken, die man im Gefrierfach aufbewahrt. Eine einfache Methode ist, Nachtkleidung aus Baumwolle anzufeuchten und im Gefrierfach aufzubewahren.
5. Gedanken zur Ruhe bringen	Wenn Sie anfangen zu grübeln, während Sie im Bett liegen, finden Sie keinen Schlaf, denn ein Gedankengang führt zum nächsten. Häufig ist Stress die Ursache, wenn der Geist nicht zur Ruhe kommt. Haben Sie sich mit dem Partner gestritten, gilt die goldene Regel, nie unversöhnt ins Bett zu gehen. Wie man chronischem Stress begegnet, erfahren Sie in einem eigenen Kapitel. Schauen Sie vor dem Zubettgehen keine verstörenden oder aufreibenden Filme und vermeiden Sie Diskussionen am späten Abend über Themen, die Sie besonders aufwühlen. Es kann helfen, die Gedanken zu fokussieren und damit vom Tagesgeschehen abzulenken, bis sich Müdigkeit einstellt. Lesen Sie z. B. ein Buch, hören Sie ein Hörspiel oder -buch, meditieren Sie oder unterhalten Sie sich noch ein wenig mit Ihrem Partner über ein schönes, positives Thema. Spielen Sie z. B. das Spiel „Was wäre, wenn ...“ und malen Sie sich aus, was Sie tun würden, wenn morgen etwas sehr Positives eintreten würde, oder „Ich packe meinen Koffer und nehme

	mit ...“. Führen Sie Rituale vor dem Schlafengehen ein, wie z. B. eine Gesichtsmassage oder Ähnliches.
6. Bettwaren und Hygiene	Die Lebensdauer einer qualitativ hochwertigen Matratze beträgt 10 Jahre. Bei geringer Qualität und nicht abnehmbaren Bezügen liegt die Lebensdauer bei maximal 7 Jahren. Regelmäßiges Drehen und Wenden wird empfohlen, um die Gewichtsbelastung gleichmäßig zu verteilen. Um das Knochengerüst optimal zu entlasten, ist auf eine ergonomische Herstellung zu achten. Bei Bettdecken und Kopfkissen gibt es eine Vielzahl verschiedener Angebote, da kann sich jeder individuell versorgen. Kissen haben Füllungen aus Bambus, Silberfäden, Magnetfäden, es gibt Hirse- und Dinkelkissen etc. Wichtig ist die Waschbarkeit der Bezüge. Für eine optimale Körpertemperaturregulierung sind Bettdecken aus atmungsaktivem Material zu empfehlen, die im Winter einen wärmenden und im Sommer einen kühlenden Effekt haben. Bettwaren sollten alle 3 bis 6 Monate in der Maschine bei 60° Grad gewaschen werden, da man Schweiß und Hautpartikel absondert. Auch sollten Bettwaren regelmäßig gelüftet werden. Bettwäsche sollte spätestens alle vier Wochen gewechselt werden.
7. Einschlafhilfen aus der Natur	Baldrian und Hopfen werden schon lange in der Naturheilkunde bei nervösen Unruhezuständen eingesetzt und sollen die Einschlafzeit verkürzen und für besseres Durchschlafen sorgen. Ebenso haben Johanniskraut und Lavendel eine beruhigende Wirkung. Alle Mittel gibt es in Kapsel- und Teeform.
8. Aromatherapie	Der Duft von Zirbelholz wirkt wissenschaftlich erwiesen als entspannend. Dies wussten bereits unsere Vorfahren; im Alpenraum waren Zirbenbetten

	weitverbreitet. Heute gibt es Zirbenspäne oder Zirbenöl, sogar Kopfkissen mit Zirbenfüllung. Für die Duftlampe oder das Beträufeln eines kleinen Kissens eignen sich Lavendelöl, Rosenöl oder Pfefferminzöl als Einschlafhilfe.
--	---

Den Einfluss elektromagnetischer Felder auf unsere Gesundheit möchte ich etwas näher erläutern. Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass der Schutz vor elektromagnetischen Feldern bei 90 % Patienten, die unter Autoimmunerkrankungen leiden, zu deutlichen Symptomverbesserungen führt. Künstlich erzeugte elektromagnetische Strahlung birgt ein enormes Risiko für die menschliche Gesundheit und ist ein Angriff auf das Immunsystem des Körpers. Alle Zellen des Blut-, Nerven- und Lymphsystems nutzen Elektromagnetismus als Kommunikationsmittel und zur Energieübertragung. Werden diese Felder von außen gestört, können die Selbstheilungskräfte in Mitleidenschaft gezogen werden und Krankheiten entstehen.

Eine Publikation mit dem Titel „Elektrosmog und Autoimmunerkrankungen“ in der Fachzeitschrift „Immunologic Research“ geht genau der Frage nach, welche Folgen langfristig durch die künstliche Bestrahlung durch Mobilfunktechnologie, WLAN und Fernsehen entstehen. Zwei Drittel der im Artikel untersuchten Studien berichten über ökologische Auswirkungen, die den Schluss nahelegen, dass eine chronische Exposition gegenüber elektromagnetischer Strahlung das Immun-, Nerven-, Herz-, Kreislauf- und Fortpflanzungssystem beeinträchtigen kann. Weitere Studien haben gezeigt, dass Elektrosmog DNA-Strangbrüche hervorrufen kann, welches ein Risiko für die Entwicklung von Krebszellen darstellt. (D, 2017)

Aber nicht nur das: Durch den in den Körperzellen verursachten Stress und Funktionsstörungen der Mitochondrien (Zellorgan zur Produktion von Energie durch die aufgenommene Nahrung) vermutet man, dass neurodegenerative Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson durch die Störung begünstigt werden, da sich bei allen Patienten eine mitochondriale Dysfunktion nachweisen lässt. Diese kleinen Kraftwerke der Zellen, Mitochondrien, spielen ferner eine Rolle bei psychiatrischen Störungen, Autoimmunerkrankungen, Migräne, Schlaganfall, Diabetes, Herzerkrankungen, neuropathische Schmerzen, chronischer Erschöpfung, Fibromyalgie und Lebererkrankungen. (Neustadt J, 2008) (Pieczenik SR, 2007)

3.3 QUALITATIV HOCHWERTIGES WASSER

Die Qualität des Trinkwassers ist von großer Bedeutung für den Erhalt eines gesunden Körpers und zur Aktivierung der Selbstheilung, denn der physische Körper besteht zu 60 % aus Wasser. Als Hauptbestandteil unserer Zellen kann der Körper ohne Wasser keine Zellen reparieren oder produzieren. Was dabei jedoch viele Menschen überhaupt nicht bedenken, ist, dass Wasser auch ein Informations- und Speichermedium darstellt. Sehr eindrucksvoll belegte dies eine japanische Studie in den 1990er-Jahren des Forschers Dr. Masaru Emoto. Seine vielfach veröffentlichten Fotos gefrorener Wasserkristalle, die zuvor unterschiedlichen Einflüssen in Form von Worten, Musik oder dem geschriebenen Wort ausgesetzt waren, sprechen für sich. Er untersuchte auch die Kristallbildungen verschiedener natürlicher Quellen.

War das Wasser friedvollen, liebevollen und positiven Botschaften ausgesetzt, zeigten sich im gefrorenen Zustand wunderschöne sechseckige Kristallformationen. Wörter wie „Liebe“ und „Danke“ zeigten Kristalle voller Ästhetik. Unharmonische, brutale und negative Botschaften formten dagegen zerstörte und sehr hässliche, unästhetische Kristalle. Natürliche, lebendige Quellen wiesen ebenfalls schöne und intakte Kristalle auf, während verunreinigte Gewässer im gefrorenen Zustand defekte Kristalle bildeten. Dr. Emoto kam zu dem Schluss, dass Wasser Gefühle, Gedanken und Informationen aus der Umwelt speichern kann. Jetzt können Sie vielleicht auch ahnen, was Ihre Emotionen und Gedanken in Ihren Körperzellen, die hauptsächlich aus Wasser bestehen, verrichten können.

Tipp: Probieren Sie es mit einem Selbsttest aus: Befüllen Sie drei verschraubbare Einmachgläser mit zwei Esslöffeln Reis und bis zur Hälfte mit Wasser. Kleben Sie je einen Zettel auf jedes Glas oder beschriften Sie je ein Glas mit den Worten „Liebe“, „Hass“ und „Ignoranz“ oder besprechen Sie die Gläser täglich mit den Worten „Ich liebe Dich“, „Ich hasse Dich“ und „Du bist mir egal“. Nach knapp einer Woche bis 10 Tagen werden Sie über die Ergebnisse überrascht sein.

Es ist nicht nur wichtig, dass Sie Ihrem Körper Wasser in ausreichender Menge zuführen, sondern auch in der bestmöglichen Qualität.

Checkliste für möglichst reines Trinkwasser

1. Kaufen Sie Trinkwasser aus möglichst naturbelassenen Quellen, die sich nicht in

der Nähe von Industriegebieten befinden. Die Abfüllung in Glasflaschen ist Plastikflaschen vorzuziehen.

2. Wenn Sie in einer Bergregion leben und Zugang zu einer öffentlichen, fließenden Quelle aus den Bergen haben, nutzen Sie diese für Ihre Trinkwasserversorgung.

3. Benutzen Sie Wasserfilter für die Verwendung von Leitungswasser. Achten Sie auf den regelmäßigen Austausch. Es gibt im Handel verschiedene Systeme, vom Kannenfilter bis zum Aufsatz auf den Wasserhahn oder ganze Filtersysteme für den Einbau in die Mischanlage. Ein höherer Preis bedeutet nicht, dass der Filter auch bessere Arbeit leistet als ein vergleichbar preiswerter Artikel! Die meisten Kannenfilter funktionieren auf der Basis von Aktivkohle, Sie müssen also keine Unsummen ausgeben.

4. Schwermetalle gelangen häufig erst auf den letzten Metern durch das Rohrsystem oder Armaturen in das Leitungswasser, insbesondere, wenn das Wasser über Nacht in den Leitungen gestanden hat. Lassen Sie das Leitungswasser am Morgen daher einen Moment lang laufen, bevor Sie Ihren Wasserfilter oder Wasserkocher befüllen.

5. Wasserbelebung mit Edelsteinen: Viele Menschen schwören auf die Belebung von Trinkwasser mit Edelsteinen. Der Gedanke, der dahintersteht, geht davon aus, dass die Energie bzw. Information des Edelsteines auf das Wasser übergeht und gespeichert wird. Wasser, welches mit Edelsteinen aufbereitet wird, schmeckt tatsächlich anders und die Reaktion der Steine im Wasser kann häufig durch kleine Luftbläschen – in stillem Wasser – beobachtet werden. Nicht alle Edelsteine sind für die Wasserenergetisierung geeignet! Gut geeignet sind Amethyst (vitalisierend), Bergkristall (beruhigend) und Rosenquarz (reinigend). Weitere Steine wie Sodalith, roter Jaspis, Aventurin und Orangencalcit eignen sich ebenfalls. Die Edelsteine sollten regelmäßig unter fließendem Wasser gereinigt und in der Sonne oder im Mondschein getrocknet werden. Edelsteinmischungen sollten grundsätzlich in einer Wasserflasche oder -karaffe angesetzt werden.

6. Der pH-Wert von gekauftem Trinkwasser gibt an, ob es basisch oder sauer ist. Flüssigkeiten mit niedrigem pH-Wert sind sauer, zwischen 7 und 8,5 sind sie neutral bis leicht basisch, darüber liegende Werte sind basisch. Warum ist das wichtig? Wenn Sie sich für ein neutrales oder basisches Wasser entscheiden, verhindern Sie Sodbrennen oder Magenprobleme wie saures Aufstoßen und eine Übersäuerung

Ihrer Magenschleimhaut. Die Balance im Körper zwischen Säure und Base ist wichtig für eine Vielzahl von Stoffwechselfunktionen. Daher sind neutrale und leicht basische Wasser zu empfehlen.

3.4 BEWEGUNG

Die Auswirkung von regelmäßiger Bewegung auf das Immunsystem ist unumstritten. Akute Belastung ist deutlich im Blutbild zu erkennen, nach wenigen Sekunden körperlicher Betätigung treten vermehrt natürliche Killerzellen auf, die sich Tumorzellen und viralen Eindringlingen entgegenstellen. Viele andere Blutbestandteile mobilisieren sich, um Entzündungsreaktionen im Körper zu bekämpfen und Antikörper zu produzieren. (Matthias Baum, 1998)

Ein weiterer positiver Bonus von regelmäßiger Bewegung ist die Regulation und der Abbau von Stresshormonen. Bewegung soll Spaß machen und sich problemlos in den Alltag einbauen lassen. Sport sollte nicht selbst zum Stressfaktor werden, daher sollten Sie sich auf keinen Fall überlasten und nach längeren Zeiten sportlicher Abstinenz langsam starten. Es geht in erster Linie darum, eine Achtsamkeit für sich und Ihren Körper zu entwickeln und einen Weg in Richtung Gesundheit einzuschlagen, der über das Wohlbefinden führt.

Eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln kam zu dem Ergebnis, dass zweimal 30 Minuten sportliche Betätigung pro Woche bereits wie ein effektives Training wirken und zu einer deutlichen Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit führen. Bei den 10.000 Probanden steigerten sich nach vierwöchiger Testphase mit besagten zwei halbstündlichen Bewegungseinheiten die Leistungsfähigkeit im Oberkörper um 53 % und in den Beinen um 68 %. (fitnessraum, kein Datum)

- Um sich zu bewegen, muss man das Haus nicht zwangsläufig verlassen. Im Internet finden sich viele Videos zum Thema „Walking at Home“, Gymnastik oder Yoga für jede Altersklassen und Fitnessstufen.
- Überlegen Sie, welche Wege sich zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen lassen, z. B. kleinere Besorgungen oder der Arbeitsweg.
- Gehen Sie, sooft es geht, in der Natur spazieren, walken oder wandern.
- Haben Sie allein keine Motivation, schließen Sie sich Gleichgesinnten an, werden

Sie z. B. Teilnehmer eines VHS-Kurses oder besuchen Sie Wassergymnastik eines Schwimmbades in Ihrer Nähe, schließen Sie sich einer Wandergruppe an oder suchen Sie selbst nach einem Partner für Ihr Vorhaben in den sozialen Medien, in einer Zeitungsannonce oder am Schwarzen Brett im nächsten Supermarkt.

- Fragen Sie in einem Tierheim in Ihrer Nähe, ob regelmäßige Spaziergänge mit Hunden gewünscht sind, die sie dort „ausleihen“ können.
- Angebote für Senioren gibt es in allen Volkshochschulen oder Gesundheitseinrichtungen.
- Ein zusammenklappbares Laufband für daheim nimmt nicht viel Platz weg und erlaubt es Ihnen, sich zu bewegen, während Sie sich Ihre Lieblingssendung im Fernsehen anschauen.
- Motivieren Sie Ihren Partner und Ihre Familie, sich Ihnen anzuschließen.
- Um Bewegungszeiten regelmäßig in den Alltag zu integrieren, schaffen Sie sich feste Zeitfenster bzw. Termine, die für den Sport reserviert sind.
- Aller Anfang ist schwer. Wenn der innere Schweinehund erst mal überwunden wurde, dann werden Sie feststellen, dass Sie sich sogar auf Ihre Bewegungseinheiten freuen und Ihnen das positive Körpergefühl und das Wissen, etwas für sich getan zu haben, den nötigen Motivationsschub geben, um dabei zu bleiben.

3.5 DIE MACHT DER BERÜHRUNG

In Zeiten des „Social Distancing“, in denen wir auf Händeschütteln und Umarmungen verzichten und das Leben in einem Single-Haushalt verwehren uns eine der wichtigsten Begleiterscheinungen sozialer und zwischenmenschlicher Beziehungen: die Berührung. Durch sanfte Berührungsreize verändert sich die Gehirnchemie auf dramatische und positive Art und Weise, so Psychologe Dr. Martin Grunwald, Gründer des Haptik-Forschungslabors der Universität Leipzig. Berührungen sorgen für die Ausschüttung des Wachstumshormons Oxytocin, welches die Immunreaktion im Körper beeinflusst.

Fehlen Berührungen über einen längeren Zeitraum, kann dies psychische und körperliche Schäden hervorrufen. Dauerhafte Einsamkeit hat dieselben gesundheitlichen Risiken wie der Konsum von Alkohol und Nikotin. (Arte, 2021)

Berührungen geben uns Sicherheit, ein Gefühl von Zugehörigkeit, Nähe, spenden Trost, drücken Freude und Verbundenheit aus. Die Erkenntnis, dass Sie durch Berührungen Ihr Immunsystem stärken, soll dazu auffordern, öfter mit dem Partner und der Familie zu kuscheln oder sich zu umarmen. Gegenseitige Fuß- oder Kopfmassagen, während Sie abends auf der Couch sitzen, entspannen und fördern zusätzlich den Zusammenhalt. Denselben Effekt können Sie als Single mit einem Haustier erzielen, welches Sie streicheln und halten.

Eine andere Möglichkeit ist, dass Sie sich regelmäßig eine sanfte Berührung in Form einer Massage oder Körperanwendung in einer therapeutischen Praxis oder einer Wellness-Einrichtung gönnen. Ein Friseurbesuch oder Fußpflege fällt auch in diesen Bereich. In einigen Städten und therapeutischen Einrichtungen gibt es sogar offene Kurse zum „Gruppenkuscheln“. Wenn Sie mutig sind, dann verbinden Sie sich die Augen und stellen Sie sich mit einem Schild „Kostenlose Umarmungen“ mit ausgebreiteten Armen in die Fußgängerzone.

In einer Gesellschaft, die von Kälte und Funktionalität gekennzeichnet ist und die viele einsame Menschen wie Senioren und Singles hervorbringt und in der Menschen leben, die sich wünschen, dass wir uns zurückbesinnen, auf das, was uns als beseelte Menschen ausmacht, werden Sie überrascht sein, wie viele Menschen dieses Angebot wahrnehmen und Sie umarmen. Durch die verbundenen Augen schaffen Sie dennoch eine Distanz und Anonymität, um dem Gefühl von Peinlichkeit auf beiden Seiten zu begegnen.

3.6 LACHEN

Haben Sie schon einmal von Gelotologie gehört? Gelotologie ist Humorforschung und beschäftigt sich mit den körperlichen und geistigen Auswirkungen des Lachens. Gegründet 1964 an der Stanford University in Kalifornien von Prof. William Fry, hat diese Disziplin bestätigen können, dass 20 Sekunden Lachen den Körper trainieren wie drei Minuten zu joggen. Der Psychoneuroimmunologe Lee S. Berk konnte in den 90er-Jahren in einer Studie nachweisen, dass Lachen das Immunsystem stärkt, denn das Immunsystem produziert bei lachenden und fröhlichen Menschen mehr Killerzellen, die entartete und defekte Zellen vernichten, zusätzlich wird die Produktion körpereigener Abwehrstoffe angekurbelt.

Der Spiegel des Stresshormons Cortisol, welcher vermehrt bei körperlicher und

psychischer Belastung steigt und für diverse entzündliche Reaktionen im Körper verantwortlich ist, kann durch wenige Minuten Lachen gesenkt werden. Auch das Schmerzempfinden ist in einem lachenden Zustand deutlich geringer, dies zeigt eine Studie der Oxford University. Wenn man lacht, werden Endorphine freigesetzt, die die Empfindung von Schmerz blockieren und Glücksgefühle produzieren. (Rote Nasen, kein Datum)

Dies haben Sie vielleicht selbst schon einmal erlebt, wenn Sie im Beisein einer anderen Person gestolpert sind oder sich schmerzhaft gestoßen haben und daraufhin gemeinsam gelacht haben. Das Schmerzempfinden war weniger intensiv, als wäre es Ihnen allein zugestoßen, und dauerte deutlich kürzer an. Lachen stärkt also Ihre körpereigene Fähigkeit, sich zu heilen und Schmerz zu empfinden. Ihr Körper kann darüber hinaus nicht unterscheiden, ob es sich um ein echtes oder bewusst hervorgerufenes Lachen handelt, die Reaktionen Ihres Immunsystems bleiben die gleichen. Beides hat eine **heilende Wirkung**.

- Finden Sie heraus, was Sie komisch finden und worüber Sie früher schon herzhaft lachen konnten, und holen Sie mehr davon in Ihr Leben.
- Schauen Sie lustige Filme, Komödien, Slapsticks.
- Lesen Sie ein lustiges Buch.
- Kommen Sie mit Menschen zusammen, mit denen Sie gut lachen können, schaffen Sie eine leichte und unbeschwerte Atmosphäre, planen Sie z. B. einen Spiele- oder Grillabend, eine Kostümparty oder Ähnliches.
- Hören Sie lustige Hörspiele.
- Besuchen Sie eine Comedy-Show.
- Werden Sie ohne Reue auch einmal albern oder kindisch, spielen Sie Ihrem Partner, Kollegen oder Nachbarn einen lustigen Streich, erfreuen Sie sich an den Gesichtern, nichts ist wirklich lustiger als Situationskomik, die das Leben schreibt.
- Rufen Sie sich eine besonders ausgelassene und lustige Situation aus der Vergangenheit ins Gedächtnis und lachen Sie erneut darüber.

Wenn Ihnen das Lachen schwerfällt, dann versuchen Sie die nachfolgende kleine Lachmeditation. Anfänglich werden Sie sich vielleicht komisch vorkommen, aber Sie schaffen dadurch Reize in Ihrem Nervensystem, die sich wieder daran erinnern,

wie Lachen funktioniert. Je öfter Sie Ihre Muskeln und neuronalen Verbindungen trainieren, desto leichter fällt Ihnen später das „echte“ Lachen. Ihr Immunsystem wird durch die Meditation zusätzlich angeregt. Probieren Sie die **Lachmeditation** an 7 aufeinanderfolgenden Tagen, am besten noch vor dem Aufstehen, 5 bis 10 Minuten sind ideal.

1. Einstimmen

Legen Sie Ihre Hände auf Ihren Bauch und spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke bei jedem Atemzug hebt und senkt. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nur auf Ihren Atem und kommen Sie ganz im Hier und Jetzt des neuen Tages an.

2. Lächeln und Lachen

Starten Sie mit einem breiten Grinsen. Ziehen Sie Ihre Mundwinkel nach oben, wie Sie es bei einem echten Lächeln tun würden. Stellen Sie sich dabei eine lustige Situation vor, die sich vor Ihrem inneren Auge abspielt. Nun spielen Sie ein Lachen, als wären Sie ein Schauspieler auf einer Theaterbühne. Ob Sie dabei „hahahaha“ oder „hihihihi“ oder „hohohoho“ artikulieren, spielt keine Rolle. Machen Sie dies, bis sich ein leichtes, kurzes und echtes Lachen einstellt, welches dem Natürlichen sehr nahekommt.

3. In die Reaktion hineinfühlen

Blieben Sie einen Moment lang still und spüren Sie, was das Lachen für eine körperliche und geistige Veränderung ausgelöst hat. Vielleicht ist es ein flüchtiger Augenblick der Leichtigkeit, ein kurzer Moment der Lebendigkeit, ein ruhiger und gleichmäßiger Atem, Wärme im Oberkörper? Genießen Sie diesen Moment und spüren Sie diesem nach.

4. Starten Sie in den Tag mit dem bewussten Vorhaben, mehr zu lachen und zu lächeln

Kleben Sie sich lächelnde Smileys ins Auto oder an den Computer. Nehmen Sie sich in einer Pause fünf Minuten Zeit, um sich etwas Lustiges anzuschauen, einen Comic, einen Witz, ein Video. Setzen Sie ein Lächeln in einer Situation auf, in der Ihnen gar nicht danach ist. Beobachten Sie andere Menschen, die lachen und albern sind. Fordern Sie einen Kollegen auf, Sie zum Lachen zu bringen. Meistens sorgt der klägliche Versuch schon für ein echtes Lächeln.

3.7 FRISCHE LUFT TANKEN IN DER NATUR

90 % unserer Tageszeit halten wir uns in geschlossenen Räumen auf, wenn Sie nicht gerade zu den Glücklichen gehören, die einen Beruf an der frischen Luft ausüben. Wir sind umgeben von elektrischen Geräten, die Raumluft wird durch Heizung/Klimaanlage bestimmt und Neonlichtröhren oder Schreibtischlampen sind unsere Lichtquelle. Im Winter gehen wir im Dunkeln zur Arbeit und kommen im Dunkeln heim. Experten gehen davon aus, dass 60 % der Deutschen einen zu niedrigen Vitamin-D3-Spiegel im Blut haben.

Dieses Sonnenhormon wird normalerweise vom Körper gebildet, wenn wir uns täglich in der Sonne befinden und Gesicht, Arme bzw. Teile unserer Haut unbekleidet 20 Minuten dem Sonnenlicht (März bis Oktober in unseren Breiten) aussetzen. Auch hier gibt es einen nachweislichen Zusammenhang zwischen Immunsystem, Entstehung diverser Zivilisationskrankheiten und einem Mangel an Vitamin D3. Gehen Sie raus in die Natur!

Frische Waldluft tut nicht nur Ihren Schleimhäuten und Ihren Atemwegen gut, sondern hat auch einen positiven Effekt gegen zahlreiche Stresssymptome, unterstützt das Immunsystem und macht glücklicher und entspannter. Man kann tief durchatmen, die angenehme Kühle und Stille genießen und zur Ruhe kommen. Ein Forscherteam der MedUni aus Wien fand heraus, dass ein Waldspaziergang einen höheren und nachhaltigeren Erholungseffekt zur Gesundheitsförderung hat als ein Besuch in einem Fitnessstudio. Regelmäßiger Aufenthalt in der Natur und an der frischen Luft regt die Produktion des Glückshormons Serotonin an, verbessert die Schlafqualität, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und reduziert die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol.

Der Grazer Wissenschaftler und Buchautor Clemens Arvay ist überzeugt, dass ein einziger Tag in einem Waldgebiet die Anzahl der natürlichen Killerzellen im Blut um fast 40 % ansteigen lässt. Der Umweltimmunologe Qing Li von der Nippon Medical School in Tokio konnte nachweisen, dass die in der gereinigten Luft enthaltenen Terpene, aber auch Substanzen von Wurzeln, Stämmen, Blättern, Nadeln, Pilze und Pflanzen das Immunsystem ankurbeln und gegen Ängste und Depressionen helfen. In Japan ist das „Waldbaden“ ein anerkanntes Heilmittel und wird präventiv zur Gesundheitsvorsorge eingesetzt. 2 Stunden in der Woche sind ausreichend, um einen positiven Effekt auf Körper und Geist zu erreichen. Wenn Sie

einen Aufenthalt in der Natur täglich in Ihren Tagesablauf integrieren können, ist dies ideal. 30 Minuten täglich als Abendspaziergang oder Morgenroutine werden Ihr Wohlbefinden steigern, sorgen für einen schönen Teint und machen Sie stress-resistenter.

Wenn Sie Probleme haben, sich für das Verlassen des Wohnraumes zu motivieren,

- stellen Sie sich vor, Sie hätten einen „imaginären“ Hund. Es liegt in Ihrer Verantwortung, das Wohl des Tieres sicherzustellen, daher sind Sie verpflichtet, hinauszugehen. Der „imaginäre“ Hund steht dabei für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.
- belohnen Sie sich nach der Rückkehr mit einer heißen Tasse Tee oder Kakao, einem Fußbad oder einer heißen Dusche.
- besorgen Sie sich wetterfeste und bequeme Kleidung für alle Jahreszeiten. Je besser Sie ausgerüstet sind, desto mehr Spaß macht der Spaziergang. Ein Spaziergang im Regen, wobei Sie schon nach wenigen Minuten durchnässt sind, lässt jede Freude schwinden. Besorgen Sie sich bunte Gummistiefel, eine wetterfeste Regenjacke, einen großartigen Regenschirm, warme Schuhe und Handschuhe, Kopfbedeckungen usw. Wenn Sie für jedes Wetter gewappnet sind, kann einem Gang in der Natur nichts entgegenstehen.
- verwandeln Sie das Abendbrot oder Frühstück zu einem Familienausflug in die Natur. Packen Sie Ihre Mahlzeit ein, nehmen Sie eine beschichtete Picknickdecke und gehen Sie hinaus in den Wald. Ihre Kinder werden sich freuen.
- legen Sie sich ein Nachschlagewerk über heimische Kräuter und Heilpflanzen zu. Auf Ihrem Spaziergang gehen Sie auf Entdeckungsreise, welche Schätze in Ihrem Naherholungsgebiet wachsen. Sammeln Sie z. B. Zinnkraut und Brennnessel für die Zubereitung eines heilsamen Tees oder Waldfrüchte und essbare Pflanzen zum Verzehr.
- sammeln Sie Steine, Kastanien oder Sträucher für eine jahreszeitliche Dekoration.
- verabreden Sie sich mit einem Bekannten, einem Freund oder einem Nachbarn für den regelmäßigen Besuch in der Natur. Viele Menschen brauchen nur einen Anstoß und haben allein keine Motivation. Genießen Sie eine nette Unterhaltung während des Spaziergangs.

3.8 SCHADSTOFFBELASTUNG IN WOHNÄUMEN MINIMIEREN

In geschlossenen Räumen wie dem Wohnumfeld oder am Arbeitsplatz sammeln sich zahlreiche gasförmige Schadstoffe in der Luft an, die zwar nicht sichtbar sind, aber eine Auswirkung auf das Wohlbefinden und die Gesundheit haben, da sie über die Atemwege und die Haut in den Körper gelangen. Autoabgase, Zigarettenrauch, Gifte in Möbeln und Kosmetika können die Ursache für eine Schadstoffbelastung in Innenräumen sein. Zu den häufigsten Schadstoffen, die in Innenräumen gefunden werden, gehört Formaldehyd. Dieser Stoff ist in Autoabgasen und Zigarettenrauch enthalten, entsteht durch die Benutzung eines Gasherdes in der Wohnung und findet sich in Textilien, Klebstoffen und Desinfektionsmitteln.

Die Folgen sind Reizung der Schleimhäute, Augenreizungen, Kopfschmerzen und Unwohlsein, Schlaflosigkeit und Nervosität. Benzol ist als weiterer Stoff zu nennen, der neben dem Vorkommen in Abgasen und Nikotinrauch durch die Benutzung aller Verbrennungsvorgängen entsteht, z. B. durch die Benutzung eines Kaminofens. Wohnräume, die sich in der Nähe zu Garagen und Tankstellen und stark befahrenen Straßen befinden, weisen besonders hohe Benzolwerte auf. Eine hohe Konzentration von Benzol kann das Blutbild verändern und erzeugt Müdigkeit, Schwäche, Schwindel und Herzklopfen.

In Lacken, Farbstoffen, Gummi und Pestiziden ist Xylol enthalten, welches durch die Atemwege aufgenommen wird und Gedächtnis- und Orientierungsstörungen hervorrufen kann, Kopfschmerzen und Atemprobleme. Trichlorethylen findet sich oft in Reinigungsmitteln und kann bei Einatmung die Atemwege reizen und Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen und Benommenheit verursachen. Die gute Nachricht ist, dass Sie Schadstoffe aus der Raumluft mithilfe luftreinigender Zimmerpflanzen filtern können. Entdecker dieser Idee sind Experten der NASA, die herausfinden wollten, wie man die schadstoffangereicherte Luft in Raumstationen verbessern könnte. Das Ergebnis ihrer Studie war, dass bestimmte Pflanzen Schadstoffe aus der Luft filtern. Die Grünsilie konnte z. B. in einem Experiment an einem Tag den Gehalt an Formaldehyd um 86 % senken.

Neben einer guten Belüftung sind Zimmerpflanzen sehr wertvoll in der Beseitigung von Schadstoffen in der Raumluft und mindern das Gesundheitsrisiko von Beschwerden, die durch Toxine verursacht werden. Kleine Spaltöffnungen in den

Blättern sorgen für eine Aufnahme der schädlichen Gase, die dann durch das Transportsystem der Pflanze zu den Wurzeln geleitet und dort an die Erde abgegeben werden. Dort werden sie von Mikroorganismen zerlegt und „gegessen“. Auch die Wurzel der Pflanze selbst hat die Fähigkeit, Schadstoffe direkt aus der Luft zu filtern und sie in Nährstoffe umzuwandeln. Pro 9 m² Wohnfläche wird eine Pflanze empfohlen, mindestens zwei Pflanzen pro Raum.

Die besten luftreinigenden Zimmerpflanzen

Bezeichnung	Botanischer Name	Wirkung
Grünlilie	Chlorophytum Elatum	Absorbiert Formaldehyd und Xylol aus der Luft. Schneidet man die Blütentriebe ab und stellt sie 1 bis 2 Wochen ins Wasser, wachsen Wurzeln. So kann man sich immer neue Ableger züchten. Die Pflanze ist ungiftig und steht am liebsten im Halbschatten, indirekte Sonneneinstrahlung ist perfekt.
Einblatt	Spathiphyllum	Filtert Benzol, Formaldehyd, Trichlorethylen und Xylole aus der Luft. Das Einblatt fühlt sich an schattigen Orten wohl und kann auch an dunkle Plätze gestellt werden. Direkte Sonne mag die Pflanze nicht. Das Wachstum der Pflanze verlangsamt sich bei Raumtemperaturen unter 18 Grad. Die Pflanze ist giftig und sollte außer Reichweite von Kindern und Haustieren aufgestellt werden.
Drachenbaum	Dracaena Marginata/Reflexa	Filtert Benzol, Formaldehyd, Trichlorethylen und Xylole. Die Pflanze steht gern an einem hellen

		oder halbschattigen Platz, direkte Sonneneinstrahlung sollte vermieden werden. Der Drachenbaum ist ebenfalls giftig und sollte außer Reichweite von Kindern und Haustieren stehen.
Bogenhanf	Sansevieria	Im Volksmund auch Schwiegermutterzungen genannt, ist sehr genügsam und mit wöchentlichem Gießen zufrieden. Im Feng-Shui wird diese Pflanze häufig empfohlen, um eine ausgeglichene Atmosphäre in Räumen herzustellen. Die Pflanze liebt Sonne und darf an sonnige Plätze gestellt werden. Filtert Benzol, Formaldehyd, Trichlorethylen und Xylol aus der Raumluft. Bogenhanf ist giftig und gehört nicht in Reichweite von Kindern und Haustieren.
Gemeiner Efeu	Hedera Helix	Der gemeine Efeu hat eine hohe luftreinigende Wirkung und beseitigt Benzol, Formaldehyd und Xylol. Er steht am liebsten im Halbschatten und in kühleren Temperaturen zwischen 15 und 22 Grad. Für Flure, Treppenaufgänge und Eingangszimmer ideal. Efeu ist sehr giftig, daher unbedingt von Kindern und Haustieren fernhalten.
Chrysantheme	Chrysanthemum Morifolium	Weitestgehend als Balkonpflanze bekannt, eignet sich die Chrysantheme aber auch sehr gut als

		herbstblühende Zimmerpflanze. Auch ohne Blüten ist die Pflanze ein Luftreiniger und filtert Benzol, Formaldehyd, Trichlorethylen und Xylole. Die Chrysantheme mag einen sonnigen Platz, es darf aber nicht wärmer als 18 Grad sein. Haustiere und Kinder sollte man fernhalten, denn die Pflanze ist giftig.
Aloe Vera	Echte Aloe	Eine der wenigen Pflanzen, die sich auch für das Schlafzimmer eignen, denn sie produzieren auch nachts Sauerstoff. Als Allroundtalent in der Körperpflege bestens bekannt, hilft Aloe Vera bei Sonnenbrand, Insektenstichen und trockener Haut. Die Pflanze sorgt für ein besseres Raumklima und soll erholsamen Schlaf bescheren. Da nur das reine Aloe Vera Gel ungiftig ist, können die Blätter bei Haustieren und Kindern Vergiftungen hervorrufen.
Zwerg-Dattelpalme	Phoenix Roebeleni	Palmen filtern Formaldehyd und Xylol aus der Luft. Da sie ursprünglich aus tropischen Gebieten stammen, mögen sie viel Licht und Wärme. Die Zwerg-Dattelpalme ist ungiftig und eignet sich gut fürs Kinderzimmer und für Räume, in denen Haustiere wohnen.

Efeututu	Epipremnum Aureum	Diese Pflanze ist der perfekte Schadstoffkiller für das ganze Heim, denn sie ist eine der besten Luftreiniger und befreit die Atemluft von Benzol, Formaldehyd, Trichlorethylen und Xylol. Die Pflanzenblätter sind giftig und sollten für Kinder und Haustiere nicht zugänglich sein.
Birkenfeige	Ficus Benjamina	Die Birkenfeige filtert Formaldehyd und Xylol und sollte einen sonnigen Platz bekommen. Sie ist schwach giftig, daher sollte man bei Haustieren aufpassen.

3.9 SCHADSTOFFBELASTUNG DURCH DINGE DES TÄGLICHEN GEBRAUCHS MINIMIEREN

Hand aufs Herz! Wer macht sich schon Gedanken darüber, ob das Reinigungsmittel oder die verjüngend angepriesene Gesichtscreme gesundheitlich bedenkliche Stoffe enthält? Und genau darum geht es. Ich möchte Sie einladen, Ihr Konsumverhalten bewusst zu steuern, damit Sie sich keine Dinge ins Haus holen und an und in Ihren Körper lassen, die Ihr Immunsystem nachweislich schädigen. Sie schonen mit einem achtsamen Kaufverhalten Ihren Geldbeutel und tun Ihrem Körper und der Umwelt einen großen Dienst. Je weniger Nachfrage nach einem Produkt aufgrund seiner Inhaltsstoffe besteht, desto eher wird sich die Industrie nach den Wünschen des Verbrauchers richten und auf die Zugabe von schädlichen Inhaltsstoffen verzichten.

Viele dieser Stoffe sind von Verbraucher- und Umweltbehörden als „wahrscheinlich“ karzinogen eingestuft, also krebserregend. Das bereits erwähnte Formaldehyd z. B. ist bekannt dafür, Allergien, Asthma, Brustschmerzen, chronische Müdigkeit, Depressionen, Schwindel, Kopf- und Gelenkschmerzen auszulösen. Und trotzdem finden wir es als Konservierungsstoff in vielen Körperpflegemitteln. Beim Einkauf auf immunschwächende Toxine zu achten, ist gar nicht so einfach, denn oft wird

die Zugabe verschleiert und in einem Gemisch getarnt, welches vom Namen her nicht mit dem ursprünglichen Schadstoff in Verbindung gebracht wird. Es empfiehlt sich bei Stiftung Ökotest nach den Testsiegern der jeweiligen Produktkategorie zu schauen, wenn Sie nur in den großen Kosmetik- und Supermarktketten einkaufen gehen.

Die nachstehende Liste soll als eine Art kleine Einkaufshilfe dienen, damit Sie in der Lage sind, die wichtigsten Gifte in den Produkten des täglichen Bedarfs zu erkennen.

Schadstoff	Inhaltsstoff in Produkten	Mögliche Kennzeichnung auf Produktetiketten
Formaldehyd	Nagellack, Desinfektionsmittel, Shampoos, Haarpflegeprodukte, Nagelhärter, Haarwuchsmittel	Imidazilidiny-Urea DMDM Hydantoin Sodium Lauryl Sulfat (SLS) Formalin MNM
Steinkohlenteer	Haarfärbemittel, Anti-Schuppenshampoos	FD&C + Nummer D&C + Nummer
Petrolatum	Haarreinigungs- und Haarpflegeprodukte, Vaseline, Salben, Cremes	Petroleumgelee Paraffin Vaselinum Album
Talkum	Gesichts- und Körperpuder, Kondome, Kompakt-puder, Bronzer, Deo-Puder, Rouge, Kajalstifte, Lipliner	E553b Talc
Sodium Lauryl Sulfat	Zahnpasta, Shampoos, Haarspülungen,	SLS Sodium Lauryl Sulfat

	Duschgel, Duschöl, Körperreinigungsprodukte	ALS Ammonium Lauryl Sulfat SLES Sodium Laureth Sulfat
Parabene	Konservierungsstoff in fast allen Kosmetikprodukten	Wortendung -paraben: Methylparaben Ehylparaben Isopropylparaben Isobutylparaben Pentylparaben Benzylparaben Phenylparaben
Synthetische Duftstoffe und Moschus-Düfte	Bodylotions, Duschgels, Deodorants	Eugenol, Cinnamal, Citral, Limonene, Coumarin, Citronellol, Farnesol
Tenside und Emulgatoren	Fast alle Reinigungsprodukte für Körper, Haar, Gesicht und Wäsche	PEG Wortendung -eth
Erdöl	Körperpflegecremes, Lotionen, Duschgels, Schminke, Gesichtspflege	Paraffinum Liquidum Isoparaffin Mineral Oil Microcrystalline Wax Petrolatum
Mikroplastik	Nahezu alle Pflegeprodukte und Kosmetika, ausgenommen Naturkosmetik, Kleidung,	Polyethylen (PE) Polypropylen (PP) Polyamid (PA)

	Plastikartikel wie Trinkflaschen, Aufbewahrung etc.	Polyethylenterephthalat (PET) Acrylate Copolymer (AC) Acrylate Crosspolymer (ACS) Polyamide (PA, Nylon-6) Polyacrylate (PA) Polymethylmethacrylate (PMMA) Polystyrene (PS) Polyurethane (PUR)
--	---	--

Mit kostenfreien Apps wie z. B. „Codecheck“, „Infood“ oder „Scan Eat“ können Pflegeprodukte und Lebensmittel durch Eingabe des Produktnamens oder mithilfe des Barcode-Scanners auf bedenkliche Inhalte geprüft werden.

Zum Hausputz benötigt es nicht mehr als 5 einfache Hausmittel:

1. Essig oder Essigessenz
2. Zitronensäure oder frische Zitronen
3. Soda
4. Natron
5. Kernseife

Essig und Zitronensäure sind ein sehr wirksames Mittel gegen Kalk und können zum Entkalken von Kaffeemaschinen, Wasserkochern und Bügeleisen benutzt werden. Als Allzweckreiniger unter der Zugabe von Kernseife reinigt und desinfiziert es alle Armaturen und Oberflächen. Ein Schuss Essig ersetzt sogar den Weichspüler.

Natron und Soda sind sehr starke Mittel gegen Schmutz, Soda reinigt Abflüsse und kann Backofen und Fugen wieder zum Glänzen bringen, Natron in Seifenlauge ist ein gutes Geschirrspülmittel und reinigt Polster und Teppiche. Sie sparen Plastikmüll, entlasten Ihren Geldbeutel, alles ist biologisch abbaubar und das Beste daran ist, diese Mittel sind nicht gesundheitsschädlich.

Bei Teppichen und Auslegeware sollte ein Riechtest für oder gegen den Kauf sprechen. Teppiche sind mit einer Vielzahl an chemischen Stoffen behaftet. Diese müssen nicht zwingend die Gesundheit belasten, aber wenn Sie verstehen, dass stark riechende Teppiche mehr flüchtige organische Stoffe enthalten und daher mehr ausgasen, dann entscheiden Sie sich vielleicht doch eher für einen natürlichen Bodenbelag wie Holz, Bambus oder Stein.

Bei Textilien und Teppichen aus Naturfasern geht man oft davon aus, dass diese Produkte schadstofffrei sind, man vergisst dabei, dass die Pflanzen beim Anbau schon mit Pestiziden behandelt werden. Beim Kauf sollte man auf spezielle Siegel achten, wie z. B. den „Blauen Engel“, welcher emissionsarme Bodenbeläge kennzeichnet. Die abgegebene Menge an Schadstoffen ist gering und Weichmacher sind verboten. Der Riechtest sollte Sie auch beim Kauf von Kleidung unterstützen. Alles, was chemisch und stark riecht bedeutet: Finger weg! Es bedarf einer Vielzahl von Waschgängen, um die chemischen Stoffe aus den Fasern zu waschen, in der Zwischenzeit nehmen Sie über Ihre Haut diese Schadstoffe auf, welche sich im Gewebe und in der Blutbahn anreichern. Zusätzlich gelangen diese Stoffe ins Grundwasser. Kleidungsstücke werden mit Chemikalien behandelt, um sie zu färben, zu bleichen oder schmutz- und wasserabweisend zu machen. **Tipps, um die Schadstoffbelastung Ihrer Kleidung zu reduzieren:**

- Vor dem ersten Tragen unbedingt alle Kleidungsstücke waschen.
- Kleidung „Made in EU“ unterliegt deutlich strengeren Vorschriften als die Produktion unter dem Einsatz von Chemikalien in China oder Bangladesch.
- Kaufen Sie Kleidung aus Naturfasern anstatt Kunstfasern, denn Naturfasern geben beim Waschen kein Mikroplastik ab. Achten Sie im Wäscheschild auf Baumwolle, Leinen oder Seide.
- Achten Sie auf Ökosiegel, welche bestimmte Kriterien der Umweltfreundlichkeit erfüllen, z. B. GOTS-Siegel.
- Kaufen Sie Kleidung, wenn möglich, ohne Aufdrucke, diese enthalten Weichmacher, welche im Verdacht stehen, krebserregend und fortpflanzungsschädigend zu sein.
- Auffällige Farben enthalten besonders viele Farbstoffe, daher sollten diese vermieden werden, auch schwarze Kleidung ist besonders schadstoffbelastet.

- Kaufen Sie Secondhandkleidung, die bereits mehrfach gewaschen wurde. Die Umwelt schonen Sie auf diese Weise ebenfalls, da die Kleidung vor dem Müll gerettet wird.

Eine Studie der Heriot Watt Universität Edinburgh ergab, dass jeder Verbraucher pro Jahr ca. 68.000 Partikel Mikroplastik über die Nahrung aufnimmt. Hinzu kommen 74.000 bis 120.000 Teilchen, die eingeatmet werden. Wer nur Leitungswasser trinkt, nimmt zusätzlich ca. 4.000 Teilchen pro Jahr zu sich, wer auf Getränke in Plastikflaschen zurückgreift, der führt sich ca. 90.000 Partikel zusätzlich zu. Führt man sich diese Zahlen vor Augen, kann man das Statement der WWF nachvollziehen: „Pro Woche isst jeder von uns eine Kreditkarte“. (AOK Gesundheitsmagazin, 2021) Dies entspricht ungefähr fünf Gramm Plastik. Bislang haben Forscher nur die Auswirkungen von Mikroplastik auf Tiere untersucht, aber man muss kein Genie sein, um sich die Folgen dieses Konsums auch im Menschen auszumalen. Bei Tieren zeigten sich Schäden im Magen-Darm-Trakt, Beeinträchtigung der Fortbewegung und Fortpflanzung, Entzündungsreaktionen sowie Verhaltensänderungen.

Um Ihr Immunsystem und Ihren Körper vor Mikroplastik zu schützen,

- kaufen Sie keine Pflegeprodukte und Kosmetika mit Mikroplastik. Viele Körperpeelings, Duschgels, Shampoos, Sonnencremes, Lippenstifte, Puder enthalten Plastik in Form von kleinen Plastikkügelchen oder flüssigen Kunststoffen. Wie Sie die Kennzeichnung auf den Produkten erkennen, entnehmen Sie aus der oberen Tabelle. 2017 fand Greenpeace in allen untersuchten Produkten herkömmlicher Kosmetikmarken Mikroplastik. Nur Naturkosmetik-Produkte waren plastikfrei. Der Bund für Umwelt und Naturschutz veröffentlichte 2019 einen Einkaufsratgeber mit einer Liste von hunderten Produkten konventioneller Hersteller, die noch Mikroplastik enthalten. Zum Dokument kommen Sie hier:

https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/meere/meere_mikroplastik_einkaufsfuehrer.pdf

- vermeiden Sie Plastikverpackungen, wo Sie können. Unverpackte Lebensmittel wie Obst, Gemüse gibt es auf dem Wochenmarkt, beim Hofladen des nächsten Bauern, in Bioläden und Unverpackt-Läden, Wurst und Käse werden in Bioläden und auf Wochenmärkten in Papier verpackt, bringen Sie Ihren eigenen Behälter mit und fragen Sie, ob man Ihnen die Ware nach dem Wiegen dort hineinlegen kann. Meiden Sie Plastiktüten und verwenden Sie wiederverwertbare Tragetaschen. Anstatt

in Tupperware verpacken Sie Ihren Pausensnack in einen Glasbehälter. Wenn Sie auf Plastikbehälter nicht verzichten können, kaufen Sie sich wenige, aber dafür qualitativ hochwertige Behälter, die viele Jahre halten. Nutzen Sie Getränkeflaschen aus Glas anstatt Plastik, Butterbrotpapier anstatt Klarsichtfolie. Für die Abdeckung von Speisen kaufen Sie sich ein Set aus wiederverwendbaren Hauben oder Deckeln, die sehr langlebig sind und waschbar.

- stellen Sie eigene Reinigungs-, Waschmittel und Weichspüler her. Füllen Sie diese Flüssigkeiten in Glasbehälter.
- schauen Sie unter „Zero Waste“ Rezepten nach Kosmetika, die Sie selbst herstellen können.
- versuchen Sie, auf Textilien, die aus Synthetikfasern hergestellt sind, zu verzichten. Leeren Sie das Flusensieb von Waschmaschine und Trockner niemals in den Abfluss des Waschbeckens oder in die Toilette, immer in den Mülleimer werfen.
- nutzen Sie keine Putztücher und Schwämme aus Mikrofasern. Benutzen Sie Baumwolltücher oder Stoffreste. Wer Lust dazu hat, kann Spültücher selbst häkeln oder stricken.
- vermeiden Sie Weichspüler und nutzen Sie Alternativen wie einen Schuss Essig oder Zitronensäure. Mit ein paar Tropfen ätherischem Öl verleihen Sie der Wäsche zusätzlich einen angenehmen Duft.
- kaufen Sie keine überflüssigen Einwegprodukte wie z. B. Plastikbesteck, Rührstäbchen, Plastikbecher etc. Wenn Sie darauf nicht verzichten möchten, kaufen Sie ein hochwertiges Mehrweggeschirr, welches viele Jahre, meist ein Leben lang, hält.
- Informieren Sie Freunde, Familie und Bekannte über die Gefahren von Mikroplastik in Produkten!

Beispiel für ein selbst gemachtes Waschmittel:

Zutaten: 40 g Kernseife, 3 Liter Wasser, 4 EL Waschsoda, 4 EL Zitronensäure, 5 Tropfen reines ätherisches Öl

Herstellung: Raspeln Sie die Kernseife und vermischen Sie diese mit dem Waschsoda. Einen Liter kochendes Wasser dazu gießen und kräftig rühren, bis sich die Seife komplett gelöst hat. Seifengemisch eine Stunde abkühlen lassen. Einen

weiteren Liter kochendes Wasser auf die Puddingartige Masse geben und rühren, bis alles geschmeidig ist. Nun komplett auskühlen lassen, bis die Masse gelartig ist. Dann kommt der letzte Liter kochendes Wasser hinzu, wieder kräftig verrühren und langsam die Zitronensäure (Achtung: Es schäumt!) sowie das ätherische Öl dazugeben.

Zutaten selbst gemachte Zahncreme: 3 EL Natron, 1 TL Schlammkreide, Aktivkohle oder Bimsmehl, 3 EL Bio-Kokosöl, 25 Tropfen Pfefferminzöl (kann auch weggelassen werden) und etwas Xylit

Herstellung: Kokosöl erwärmen, bis es flüssig wird, alle Zutaten hinzufügen und solange mit einer Gabel verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. In ein sauberes Schraubglas einfüllen.

Zutaten für Babyfeuchttücher: alte Stoffreste, Bettlaken oder Handtücher und Kokosöl

Herstellung: die Stofftücher in Kokosöl getunkt, machen jeden Babypopo sauber und sind wiederverwendbar.

Zutaten für ein selbst gemachtes Deo-Puder: 4 EL Natron, 4 EL Heilerde, 2 EL Speisestärke, bei Bedarf Kieselerde (wer stark schwitzt) und 2 bis 3 Tropfen ätherische Öle, wer dem Puder Duft verleihen möchte.

Herstellung: Alle Zutaten miteinander mischen und in ein Schraubglas füllen. Das Deo-Puder kann mit einem Pinsel oder einer Quaste aufgetragen werden. Kein Körpergeruch, trockene Achseln, funktioniert super!

Zutaten für ein selbst gemachtes Gesichtswasser für fettige und Mischhaut: 5 bis 8 Lorbeerblätter, etwas Bio-Apfelessig

Herstellung: Lorbeerblätter über Nacht mit kochendem Wasser (125 bis 200 ml) übergießen, ziehen lassen. Die Blätter entnehmen und mit einem Schuss Apfellessig versehen, in einen Glasbehälter füllen. Wer empfindliche Haut hat, kann zusätzlich noch Kamillenblüten benutzen und anstelle von Apfellessig Rosenwasser. Der Apfellessig wirkt klärend und adstringierend.

Zutaten für ein Körper- und Gesichtspeeling: 5 EL abgekühlter Kaffeesatz + 2 EL Olivenöl für den Körper oder 5 EL brauner Zucker + 3 EL Olivenöl + frischen Rosmarin für das Gesicht oder 5 EL Meersalz + 5 EL brauner Zucker + 5 EL Mandel-

, Avocado- oder Kokosöl + 10 Tropfen ätherisches Öl für Körper und Gesicht

Herstellung: Alle Zutaten pro Peeling miteinander mischen und in ein Glas füllen. Die Peelings sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Zutaten für ein Haargel bzw. Leave-In-Kur mit Anti-Frizz-Effekt: 30 g ganze Leinsamen, 250 ml Wasser, evtl. 3 bis 4 Tropfen Apfelessig bei fettiger Kopfhaut

Herstellung: Die Leinsamen mit dem Wasser aufkochen, Hitze herunterschalten und unter ständigem Rühren 3 bis 4 Minuten köcheln. Die Konsistenz überprüfen, es darf nicht zu dickflüssig werden. Alles durch ein Sieb drücken und abkühlen lassen. In ein Glas füllen. Nach der Haarwäsche im noch nassen Haar verteilen und nicht auswaschen. Im Kühlschrank ist das Gel ca. 2 Wochen haltbar, man kann es auch einfrieren. Verleiht dem Haar Feuchtigkeit, Glanz und definiert Locken.

Anhand dieser kleinen Beispiele haben Sie bemerkt, wie einfach es ist, Dinge des täglichen Gebrauchs recht einfach und mit wenigen Zutaten selbst herzustellen. Im Internet finden Sie noch viel mehr Ideen und Rezepte. Langfristig vermeiden Sie so den übermäßigen Kontakt Ihres Körpers mit Mikroplastik, Sie produzieren weniger Verpackungsmüll, Sie schonen die Umwelt und Ihren Geldbeutel.

4. Der Energiekörper

Auch, wenn die Schulwissenschaft und -medizin die Existenz eines Energiekörpers bis heute nicht in ihre Überlegungen einbezieht, finden sich bereits in der Antike Aufzeichnungen über den energetischen Körper, der den physischen Körper als eine 3-D-Erweiterung durchdringt und umgibt wie ein unsichtbares Feld. Die ersten Beweise und ein Sichtbarmachen dieses energetischen Körpers gelang Dr. Victor Injushin an der Universität Alma Ata in Kasachstan vor über 50 Jahren. Erstmals entdeckt wurde diese Art der Fotografie 1937 durch Zufall von dem Ingenieur Semjon Kirlian, der das Verfahren mehrfach patentieren ließ. Vereinfacht gesagt, werden die elektrischen Entladungen eines elektromagnetischen Feldes auf einer Fotografie festgehalten.

Mit der Kirlian-Fotografie werden Rückschlüsse auf die elektrische Leitfähigkeit der Körperoberfläche gezogen, um herauszufinden, ob die Leitbahnen, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Meridiane bezeichnet werden, blockiert sind. Diese Meridiane beginnen und enden an den Fingerkuppen und Zehen. Diese Leitbahnen, in denen die Lebensenergie, als Qi bzw. Chi oder Prana bezeichnet, zirkuliert, zentrieren sich und durchlaufen die Energiezentren des Körpers, seit Jahrtausenden neben der TCM auch in der Yogalehre als Chakren bekannt.

Die Chakrenlehre hat ihren Ursprung in vedischen und philosophischen Schriften des Hinduismus. Die Hauptenergiezentren des Menschen bestehen aus sieben Chakren, die sich entlang der Wirbelsäule bzw. an einer senkrechten Mittelachse des Körpers befinden und mehrere Zentimeter über die Körperoberfläche der Haut hinausragen. Herausstellen möchte ich, dass in der modernen Medizin in einem Elektroenzephalogramm (EEG) elektrische Ströme des Gehirns gemessen werden, in einem Elektromyogramm (EMG) elektrische Muskelströme gemessen werden und in einem Elektrokardiogramm (EKG) die elektrische Aktivität des Herzens gemessen wird. Dies soll Ihnen veranschaulichen, dass unser Körper in jeder Sekunde elektromagnetische Impulse verarbeitet, abgibt, sendet und empfängt. Dass er also von einem elektromagnetischen Feld umgeben ist, sollte niemanden mehr überraschen.

Weitestgehend anerkannt ist die Biophotonenmessung des deutschen

Physikprofessors Fritz-Albert Popp, der in den 70er-Jahren während seiner Tätigkeit an der Universität Marburg nachweisen konnte, dass Pflanzen und Tiere Licht speichern und aussenden. Diese Photonen, die in den DNA-Molekülen gespeichert und produziert werden, sind für das menschliche Auge nicht sichtbar, aber durch eine Biophotonenmessung nachweisbar. Der Informationsaustausch und die Kommunikation der körpereigenen Zellen miteinander werden anhand von Biophotonen gesteuert und durchgeführt. Dieses Bio-Licht ist 1.000-mal schwächer als das sichtbare Licht, steuert vegetative Vorgänge im Körper und tritt aus ihm aus, erreicht andere Lebewesen und bildet mit den Feldern anderer Menschen, Tiere und Pflanzen gemeinsame Kraftfelder.

Wenn Zellen verletzt werden oder erkranken, so lässt die Intensität der Photonen nach. Führt man diesen Zellen das passende Licht zu, werden sie dazu angeregt, sich selbst zu reparieren. Die Nachfolge der Kirlian-Fotografie hat die Biophotonenkamera angetreten, mittels der man einen Überblick über den Energiefluss im Körper gewinnen kann. Eine Fotografie ist aber nicht unbedingt erforderlich, denn hellsehtige Menschen und Therapeuten können das Energiefeld des Menschen – die Aura – mit dem Auge wahrnehmen oder in therapeutischen Behandlungen mit den Händen erfühlen und so Blockaden aufspüren. Blockaden des Energieflusses in den Meridianen und Chakren werden mit bestimmten Organen, Muskelgruppen und Emotionen in Verbindung gebracht. Erkrankungen im physischen Körper sind in der Aura sichtbar, noch bevor sich körperliche Symptome bemerkbar machen.

Die Energiezentren im Körper

Energiezentrum/Chakra	Symptome für Blockaden (<i>geistig</i> und <i>körperlich</i>)	Verbundene Organe und Körpersysteme	Aktiviertes und unblockiertes Chakra
1. Wurzelchakra Lage: Höhe des	<i>Mangelnde Lebensenergie, wenig Lebensfreude, mangelndes Urvertrauen, Existenzängste, Misstrauen, Phobien,</i>	Nebenniere und Steuerung des Gleichgewichts an Eiweiß, Kohlenhydrat und	Lebenskraft, gute gesundheitliche Kondition, Urvertrauen, Sicherheit, Geborgenheit, Ausdauer,

Steißbeins bzw. Schambeins Farbe: rot	<i>psychische Kraftlosigkeit</i> Depressionen, Darmerkrankungen, Hämorrhoiden, Verstopfung, Durchfall, Kreuzschmerzen, Hexenschuss, Ischialgien, Knochenerkrankungen, Osteoporose, Schmerzen in Beinen und Füßen, Krampfadern und Venenleiden, Blutarmut, Blutdruckschwankungen, stressbedingte Erkrankungen, allergische Beschwerden	Salzvorkommen im Körper. Produktion von Adrenalin, Noradrenalin und Cortison. Darm, Wirbelsäule, Hoden, Blut	Durchhaltevermögen, stabile Knochen und Nägel, gute Zähne, problemlose Verdauung
2. Sakral-Chakra Lage: Lende, Unterbauch, zwischen Nabel und Schambein Farbe: orange	<i>Ängste, emotionale Instabilität, Depressionen, Angst vor Veränderungen, Festhalten, nicht loslassen können und sich dem Fluss des Lebens stellen, Schüchternheit, Eifersucht, Sturheit, Narzissmus</i> Sexuelle Störungen, Sucht, Schmerzen im unteren Rücken, Infertilität,	Blase, Prostata, Eierstöcke, Nieren, Gallenblase, Darm, Milz, Verdauung, Schleim, Urin, Speichel, Tränen, Wasserhaushalt	Kreativität, Sinnlichkeit, gesunde und ausgeglichene Sexualität, positive Emotionen, gute Instinkte, Intuition, Selbstakzeptanz, Bereitschaft zur Intimität, Spieltrieb, Entdeckerdrang, Neugierde, Bereitschaft für Veränderungen, Empfindungen wie

	Menstruationsbeschwerden, Blaseninfektionen, Nierenbeschwerden, Hüftprobleme		Wohlbefinden, Genuss und Freude, Gefühl von Verbundenheit mit geliebten Menschen
3. Solarplexus Lage: zwischen Nabel und auslaufenden Rippenbögen Farbe: gelb	<i>Kontrollzwang, Machtlosigkeit, mangelnde Durchsetzungskraft, Minderwertigkeitsgefühle, Antriebslosigkeit, Wut, aufbrausende Anfälle, Neid, Eifersucht, Unzufriedenheit, nicht mit Kritik umgehen können</i> Störungen im Atmungssystem und Zwerchfell, Stoffwechselerkrankungen	Bauchspeicheldrüse, Magen, Darm, Leber, Blase, obere Wirbelsäule, vegetatives Nervensystem, Insulinproduktion, Insulinresistenz, Versorgung des Körpers mit Nährstoffen und Energie durch Darmfunktion, erlernte Denk- und Verhaltensmuster	Tatkraft, Selbstbewusstsein, Mut, Willenskraft, stimmiges Bauchgefühl, Intuition, Verantwortungsbewusstsein, Ausgeglichenheit
4. Herzchakra Lage: Herzhöhe, Brustbein Farbe: grün	<i>Reichthaberei, Beziehungsunfähigkeit, sich nicht öffnen können, Groll, Rachsucht, starker emotionaler Schmerz, Trauma, Trauer, Egoismus, Selbsthass,</i>	Herz, Lunge, Haut, Hände, Unterarme Kreislauf, Immunsystem, Brüste, Brustkorb	Liebe, Mitgefühl, Empathie, Hingabe, Feinfühligkeit, Feingefühl, Freude

	<i>Gleichgültigkeit, Distanziertheit, Härte, Gefühlskälte</i> Haltungsprobleme Herzerkrankungen Gefäßerkrankungen, Rhythmusstörungen, Blutdruck, Asthma, Atembeschwerden, Allergien, Schulterschmerzen, Rheuma in Armen und Händen, Hauterkrankungen		
5. Kehlchakra Lage: Schilddrüse, Stimmbänder, in der Mitte des Halses Farbe: türkis	<i>Mangelnde Kommunikationsfähigkeit, Wortfindungsstörungen, Nervosität, Trägheit, Interessenlosigkeit, aber auch „Quasselstrippe“, fehlende Authentizität, Beeinflussbarkeit, Selbstzweifel, Negierung der eigenen Bedürfnisse</i> Schilddrüsenüber- und Unterfunktion, Nasennebenhöhlenentzündungen, Tinnitus, Hörprobleme, Stottern, Sprachstörungen	Bronchien, Stimmbänder, Atmungssystem, Mund inklusive Zunge und Schleimhäute, obere Atemwege	gute Ausdrucksfähigkeit, kommunikativ, Standhaftigkeit, Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche, gute Balance zwischen Kontakt und Rückzug zu anderen Menschen, Ruhepausen gönnen
6. Drittes Auge Lage: Stirnmitte	<i>Gefühl von Verlorenheit und Sinnlosigkeit, überaktiver Realismus und analytisches Denken,</i>	Augen, Gehirn, Zirbeldrüse, Hypophyse, Nase,	Sehr gute Intuition, Ideen, Eingebungen, Erkennen von größeren

zwischen den Augen- brauen Farbe: in- digo, blau-vi- olett	<i>keine Innenschau, Plan- losigkeit, Rationalität, Konzentrationschwä- che</i> Alpträume, Halluzina- tionen, Kopfschmer- zen, Migräne, Schwin- del, Gehirnerkrankun- gen, Augen – und Oh- renleiden, Schnupfen, Nasennebenhöhlenent- zündungen, neurologi- sche Erkrankungen und Gedächtnisstörun- gen	Ohren, Augen, Gesicht, Schlaf, Bio- rhythmus	Zusammenhän- gen, Fantasie, Vor- stellungskraft und Intellekt, Spiritua- lität, Liebe
7. Kro- nenchakra Lage: über der Fonta- nelle und dem Scheitel Farbe: violett	<i>Egoismus, Zynismus, Engstirnigkeit, Mangel an Mitgefühl, Lange- weile, Melancholie, feh- lende Motivation, Ab- schottung und Entfrem- dung, Materialismus, Geiz, Einsamkeit</i> Chronische Müdigkeit oder Erschöpfung, Kopfschmerzen, Mig- räne, neurologische und hormonelle Be- schwerden, Schlaflo- sigkeit, Alpträume, De- pressionen	Hirnstamm, Rückenmark, Hormonsys- tem, vegetati- ves Nerven- system, Schlaf-Wach- Rhythmus, Produktion von Serotonin, Melatonin	Spiritualität, Ver- bindung mit Gott bzw. Urquelle, Ge- fühl von Einheit und Verbindung, kein dominantes Ego, Gefühle wie Dankbarkeit und Vertrauen in das Leben, gute Selbst- reflexion, Acht- samkeit, Klarheit, Weisheit, Freude im Leben, innerer Frieden

Da Sie mit Ihrem Energiekörper täglich in Interaktion mit anderen Menschen und der Außenwelt treten, ist ein achtsamer Umgang mit Ihrem feinstofflichen Körper ebenso wichtig wie die Pflege Ihres physischen Körpers. Um den Energiefluss Ihrer Lebensenergie zu unterstützen, Blockaden zu beseitigen und Ihre Gesundheit zu erhalten, gibt es ein paar nützliche Tipps, die Ihnen helfen werden, Ihre Energiezentren in Balance zu halten und von Verunreinigungen zu befreien.

4.1 AURAREINIGUNG

Indigene Naturvölker verwenden die Aurareinigung schon seit Jahrtausenden, um das Energiefeld rund um den Körper von Anhaftungen und Verschmutzungen zu befreien. Um sein Energiefeld ohne fremde Hilfe eines Schamanen oder ganzheitlich arbeitenden Therapeuten zu reinigen, haben Sie mehrere Möglichkeiten:

- Nehmen Sie ein Vollbad mit 500g Meersalz.
- Wenn Sie die Möglichkeit haben, baden Sie im Meer.
- Alternativ und für die schnelle Hilfe zwischendurch machen Sie ein Meersalz-Fußbad oder nehmen eine Dusche mit echtem Meersalz.
- Führen Sie eine Aurareinigung durch, indem Sie einen Fächer aus echten Vogelfedern (kein Kunststoff) zur Hilfe nehmen. Fangen Sie oberhalb Ihres Kopfes an und streichen Sie mit Abwärtsbewegungen ca. 20 Zentimeter von Ihrer Haut entfernt, auf jeder Körperseite, als würden Sie eine imaginäre Staubschicht auf Ihrem Körper entfernen wollen, mit schnellen und kraftvollen Bewegungen nach unten, arbeiten Sie sich in kleinen Bewegungen vorwärts. Breiten Sie die Arme aus und fächern über und unter den Armen nach unten. Dabei können Sie innerlich oder laut die Absicht bekunden, dass Sie alles von sich entfernen, was nicht zu Ihnen gehört. Sie geben alle negativen Energien und Anhaftungen in die Erde. Sie gehen einmal rund um Ihren Körper herum, auch auf der Rückseite Ihres Körpers streifen Sie mit dem Fächer die loszulassenden Energien ab und streifen Sie diese in den Boden. Zusätzlich kann eine Räucherung mit Beifuß oder weißem Salbei unterstützen, welche Sie zeitgleich in einem Räuchergefäß anzünden. Stellen Sie das Gefäß auf den Boden und stellen Sie sich in den Rauch, heben Sie je einen Fuß an und räuchern Sie Ihre Fußsohlen. Nehmen Sie das Gefäß in eine Hand, den Fächer in die andere und arbeiten Sie den Rauch in Ihre Aura hinein. Abschließend streifen

Sie noch einmal die Räucherung vom Kopf bis zu den Füßen mit kleinen Bewegungen nach unten. Nach einer erfolgreichen Aurareinigung fühlen Sie sich viel leichter und beschwingter als vorher.

- Verbinden Sie Ihr Energiefeld mit der Natur und geben Sie alle belastenden Verunreinigungen in die Erde. Legen Sie sich mit dem Rücken auf einen Rasen, in Ihren Garten oder auf eine geeignete moosbewachsene Stelle in einem Waldgebiet, ohne eine Unterlage. Es kann auch pure Erde sein, das bleibt ganz allein Ihrem Gefühl überlassen, was sich für Sie gut anfühlt. Ziehen Sie Schuhe und Socken aus und breiten Sie Arme und Beine aus. Schließen Sie die Augen und spüren Sie die Erde unter sich. Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge vor, wie sich Ihr Energiefeld mit der Erde verbindet und alle Verunreinigungen in die Erde sickern. Bleiben Sie so lange liegen, bis sich ein Gefühl der Erleichterung einstellt.
- Gehen Sie, sooft es geht, barfuß in der Natur. Ziehen Sie bewusst Schuhe und Socken für eine halbe Stunde aus, wenn Sie sich auf einem Waldspaziergang befinden. Erinnern Sie sich daran, dass die Energiebahnen in Ihrem Körper in den Füßen enden und beginnen und stellen Sie eine Verbindung zur Mutter Erde her. Lassen Sie Ihre Lebensenergie in den Boden fließen und nehmen Sie die Energie der Erde auf.

4.2 HAUSRÄUCHERUNG

Auch Ihr Wohnbereich sollte regelmäßig energetisch geräuchert werden. Im süddeutschen Raum und der Alpenregion ist die Hausräucherung heute noch ein beliebtes Mittel, welches von Generation zu Generation weitergegeben wurde, um das Haus rein zu halten und von negativen Energien zu befreien. In islamischen Ländern gehört das wöchentliche Räuchern des Hauses bei vielen Familien ebenfalls zum „Hausputz“, in Indien ist das Verbrennen von Kräutern ein festes Ritual bei jeder Zeremonie, von der Einweihung einer neuen Wohnung bis zur medizinischen Behandlung.

Dieses Ritual entfernt negative Gedankenverdichtungen, schützt vor Streit und Auseinandersetzungen, beseitigt „dicke Luft“ und entfernt mitgebrachte Energien der Gäste, die das Haus betreten. Zu Beginn der Räucherung sollten Türen und Fenster geschlossen werden. Gehen Sie mit dem Räuchergefäß langsam in jeden Raum Ihres Hauses, verweilen Sie in jeder Ecke des jeweiligen Raumes und lassen

Sie den Rauch bis zur Decke steigen. Wenn Sie möchten, schwenken Sie das Gefäß und sprechen Sie dabei laut oder innerlich einen Wunsch aus, welchen Sie für Ihr Zuhause haben. Wenn Sie so alle Ecken Ihres Zuhauses geräuchert haben, öffnen Sie wieder alle Fenster und Türen und lüften einmal kräftig durch.

Räucherstoffe sind lose oder als gedrehte Fackel erhältlich. Für die Benutzung von Räucherwerk benötigen Sie ein feuerfestes Gefäß, welches Sie problemlos in die Hand nehmen können, ohne sich dabei zu verbrennen. Zu empfehlen sind runde Kohletabletten, die man in eine Schale mit Sand legt und anzünden kann. Hat sich die schwarze Tablette in helle Glut verwandelt, legt man das Räucherwerk darauf. Aber natürlich können Sie auch normale Holzkohle verwenden. Fackeln können in der Hand gehalten werden, dabei sollte ein Gefäß mitgeführt werden, um die Fackel abzulegen.

Die am häufigsten benutzten Kräuter- und Räucherstoffe

Weißer Salbei	Reinigt Häuser, Räume und die menschliche Aura, verhindert energetische Verdichtungen und Anhaftungen.
Olibanum	Goldenes Harz des Weihrauchbaumes, starkes Mittel gegen dunkle Energien, zieht lichte Geistwesen an, macht Gedanken und Gefühle leicht und frei.
Asafoetida	Seit der Antike als Mittel für die Vertreibung von satanischen Wesenheiten, Krankheitserregern, Geistern, Schockzuständen, Panikattacken, Fremdbestimmungen und Flüchen überliefert.
Erdrauch	Hilft bei der Kontaktaufnahme mit Naturgeistern, vertreibt niedere Geistwesen und löst Bann- und Hexensprüche auf.
Neem-Blätter	Neem hat eine antiseptische und antibakterielle Wirkung und wird gern bei der Reinigung von Räumen und Häusern eingesetzt, insbesondere, wenn die Bewohner unter schweren Krankheiten leiden oder der Wohnbereich von Ungeziefer befallen ist.

Eukalyptus	Der frische, minzähnliche Duft hilft, „dicke Luft“ zu beseitigen, bringt den Energiefluss in Räumen wieder zum Fließen, bringt eine Leichtigkeit und Unternehmungslust zurück und reinigt nach Besuch von energetisch anstrengenden Personen.
Beifuß	Als Mittel zur Aurareinigung bei Kopfschmerzen und zur allgemeinen Entspannung und Meditation überliefert. Beifuß soll die Energiekanäle des Kreislauf- und Nervensystems öffnen, reinigen und kann schmerzlindernd wirken. Der Rauch ist keimtötend und kann den Appetit anregen.
Schwarzer Copal / Saumerio	Vertreibt dunkle negative Energien in Räumen und Aura, zieht Lichtwesen an.
Sweetgrass	Der Vanille-ähnliche Duft wird zum Anrufen guter Geisteswesen verwendet und stärkt das Herzchakra, bringt Licht und Liebe in das Energiefeld von Menschen und Räumen.
Johanniskraut	Die Pflanze speichert Sonnenenergie und soll heilsam für die Seele sein. Harmonisierend, angstlösend, entspannend und gegen seelische Verstimmungen eingesetzt.
Alant	Dieser Pflanze wird eine antidepressive, antibakterielle und schleimlösende Wirkung nachgesagt. Deshalb wird sie gern bei Melancholie und Niedergeschlagenheit als Räucherwerk eingesetzt. Auch bei schwierigen Entscheidungen soll sie klare Gedanken bescheren.
Schafgarbe	Heilsam für die geistige und emotionale Ebene, Schafgarbe bringt Weisheit, Leichtigkeit, Gelassenheit und fördert die Intuition.
Melisse	Fördert die innere Ausgeglichenheit und soll bei Melancholie, Stress und Liebeskummer helfen.

4.3 EDELSTEINE

Edelsteine senden Signale bzw. Informationen in Form von elektromagnetischen Frequenzen und -schwingungen aus. Jedes Mineral besitzt ein typisches, von anderen Mineralien unterschiedliches, elektromagnetisches Frequenzspektrum, welches das Mineral durch die Umwandlung der von der Umwelt aufgenommenen Strahlung aussendet. Die Schwingung resultiert aus der Aufnahme durch Wärme oder anderer Faktoren, die die Eigenschwingung des Minerals anregt, so Michael Gienger, Begründer der analytischen Steinheilkunde. Als internationaler Experte und Autor zahlreicher Bücher und Dozent für Geomantie und Steinheilkunde ist er davon überzeugt, dass jeder Stein einen „genetischen Fingerabdruck“ besitzt, welchen er über seine feinstofflichen Grenzen in die Umgebung verbreitet.

Über die Strahlung und Schwingung vermittelt der Stein seine Information an uns Menschen. Wenn der Mensch eine innere Resonanz auf diese spezielle Information hat, kann die Information auf körperlicher, seelischer, mentaler und geistiger Ebene eine Wirkung entfalten. Die Steinheilkunde ist nach Gienger so gesehen eine Informationstherapie, ähnlich der Wirkungsweisen von Homöopathie und Bachblütentherapie.

Um Edelsteine für die Harmonisierung und Ausbalancierung des Energiekörpers zu nutzen, bietet sich Edelsteinschmuck an, größere Steine als sogenannte „Handschmeichler“ zum Berühren und Halten, Meditationssteine, die auf die Chakren gelegt werden oder in Händen gehalten werden; Steine können aber auch in Hosentaschen und Handtaschen am Körper getragen oder unter das Kopfkissen gelegt werden. Wichtig ist die regelmäßige Reinigung der Steine unter fließendem Wasser und eine Trocknung bzw. Aufladung im Sonnen- oder Mondlicht. In einer Vielzahl von Büchern über Edelsteine erfahren Sie etwas über die Heilwirkung von Edelsteinen und in fast jedem Geschäft, welches Edelsteine verkauft, liegt ein Nachschlagewerk aus. Um den für Sie passenden Edelstein zu finden, wird häufig die intuitive Auswahl empfohlen. Der Stein bzw. der Schmuck, die Kette, der Anhänger, der Ihnen am meisten ins Auge fällt, der Sie anzieht und mit Ihnen in Resonanz geht, passt in den meisten Fällen genau auf Ihr Beschwerdebild oder ist geeignet für die Lebensphase, in der Sie sich gerade befinden, wenn Sie dann nachlesen, welche Wirkung dem Stein zugesprochen wird.

• **Edelsteine für das Wurzelchakra (1)** sind Granat, Rubin, rote Koralle, roter

Jaspis, Feueropal und roter Achat.

- **Edelsteine für das Sakral-Chakra (2)** sind Bernstein, Karneol und orangefarbener Mondstein.
- **Edelsteine für das Solarplexus-Chakra (3)** sind Tigerauge, Orangencalcit, gelber Turmalin und Citrin.
- **Edelsteine für das Herzchakra (4)** sind Saphir, Aventurin, Jade, Moosachat, Peridot, Smaragd, Rosenquarz, Malachit und grüner Turmalin.
- **Edelsteine für das Kehlchakra (5)** sind Aquamarin, Chalcedon, Chrysokoll, Larimar, Apatit und hellblauer Topas.
- **Edelsteine für das Dritte-Auge-Chakra (6)** sind Lapislazuli, Azurit, Saphir und violetter Fluorit.
- **Edelsteine für das Kronen-Chakra (7)** sind Amethyst, Herkimer-Diamant, Bergkristall und violetter Fluorit.

4.4 AURA-SOMA

1984 entwickelte die blinde Pharmazeutin und Apothekerin Vicky Wall eine ganzheitliche feinstoffliche Therapie, die die Heilkräfte von Farben, Edelsteinen, Pflanzen und Aromen vereint. Die von ihr entwickelten Equilibrium- bzw. Balance-Flaschen enthalten Kristalle, Edelsteine sowie Kräuter- und Pflanzenauszüge in unterschiedlichen Farben. Aus diesen Flaschen wählt man sich nach dem Gefühl eine bis vier Flaschen aus, wobei die Farbe der Schlüssel zur tiefer liegenden Bedeutung einer Flasche darstellt. Die erste Flasche gilt als Seelenflasche, die zweite symbolisiert Gaben und Hindernisse, die dritte das Hier und Jetzt und die vierte die Energien, die noch auf uns zukommen. Die zweifarbigen Flaschen bestehen im oberen Teil aus einer öligen und im unteren Teil aus einer wässrigen Flüssigkeit, die beide Farben voneinander trennt.

Vor der Benutzung nimmt man die Flasche in die rechte Hand, wobei der Daumen am Flaschenboden liegt und Zeige- und Ringfinger rechts und links vom Flaschenhals. Man hält die Flasche auf Herzhöhe in seiner Aura und schüttelt sie, dass sich beide Farben miteinander vermischen. Man gibt etwas von der Aura-Soma Flüssigkeit in seine linke Handfläche und kann sich die Essenz auf die

Chakrenbereiche, den Oberkörper, das dritte Auge bzw. das Kronenchakra, auf die Schläfen oder die Haut verteilen, in beiden Handflächen verreiben und einatmen, aber auch mit beiden Händen in die Aura gestrichen werden.

Die Energien der in den Essenzen enthaltenden Bestandteile sollen so vom Körper aufgenommen werden. Weiterführende Informationen finden Sie auf der Website www.aurasoma.de

4.5 AURA-SPRAY

Die im Handel erhältlichen Aura-Sprays enthalten ätherische Öle und Edelsteinessenzen, die gezielt in das Energiefeld des Körpers, aber auch in den Raum gesprüht werden, um die Stimmung zu beeinflussen und die Informationen der Edelsteine sowie die Aroma-Wirkung der ätherischen Öle in die Raumluft abzugeben.

Dabei ist auf die Qualität zu achten, denn nicht selten enthalten konventionelle Produkte keine naturreinen ätherischen Öle, sondern chemisch-synthetisch hergestellte Duft- und Parfümstoffe. Aus diesem Grund möchte ich Ihnen einen schnellen und einfachen Weg zeigen, wie Sie Ihr eigenes Aura- bzw. Raumspray herstellen können und sich noch dazu auswählen können, welche Edelsteine bzw. Öle Ihren Bedürfnissen entsprechen.

Benutzen Sie für die Herstellung 100 % naturreine ätherische Öle. Diese Pflanzmoleküle duften nicht nur gut, sondern gelangen über die Atmung in den Körper und entfalten dort ihre Wirkung. Die von hinzugefügten Edelsteinen abgegebene Information wirkt auf energetischer Ebene in Aura und Räumen, kann aber auch auf Polstermöbel, Bettwäsche und Gardinen gesprüht werden.

Sie benötigen:

- Einen Pumpspender aus Glas 100 ml (bei 200 ml einfach die Mengenangaben verdoppeln)
- Destilliertes Wasser
- Weingeist (alternativ Wodka oder Korn)
- Von Ihnen ausgesuchte Edelsteine, die einer bestimmten Wirkung entsprechen

- 20 Tropfen eines reinen ätherischen Öles
- Ein kleines Wasserglas oder Marmeladenglas.

Zunächst legen Sie die Edelsteine, die zuvor gereinigt und im Sonnenlicht aufgeladen wurden, in ein kleines Wasserglas und füllen dieses mit dem destillierten Wasser auf. Lassen Sie das Glas 24 Stunden ruhen. Füllen Sie den Pumpspender bei einer Füllmenge von 100 ml 2 cm hoch mit Weingeist, geben Sie 20 Tropfen eines ätherischen Öles dazu und schwenken Sie die Flüssigkeit etwas. Füllen Sie nun das Ganze mit dem Edelsteinwasser auf und fertig ist Ihr Aura-Spray. Es ist ca. 6 Monate haltbar und sollte vor Gebrauch immer gut geschüttelt werden.

Beispiel: Für ein beruhigendes und ausgleichendes Spray, z. B. für die Nachtruhe, nehmen Sie Lavendel und Zirbenöl (15 Tropfen Lavendelöl und 5 Tropfen Zirbenöl) sowie einen mittelgroßen Amethyst oder mehrere kleine Trommelsteine.

Für ein Stimmung-erhellendes und aktivierendes Spray nehmen Sie 15 Tropfen Orangen- und 5 Tropfen Zitronenöl sowie einen Sonnenstein und einen Carneol.

Bei Kopfschmerzen und Stress empfehlen sich 15 Tropfen Pfefferminz- und 5 Tropfen Lavendelöl sowie Aventurin und Amethyst.

Für ein Spray zur Klärung und Reinigung der Aura empfehlen sich Öle aus Weihrauch, Bergamotte, Neroli, Zirbelkiefer oder Geranium und Edelsteine wie Bergkristall, schwarzer Turmalin und Rosenquarz.

4.6 YOGA

Wenn Sie jetzt zu den Menschen gehören, die mit den Augen rollen, wenn Sie Yoga lesen, dann möchte ich mit dem Vorurteil aufräumen, Yoga wäre nur etwas für schlanke, sportliche, dehnbare und sehr fitte Menschen. Nun, das zeigt man uns in Zeitschriften und in der Werbung, in denen uns Models mit perfekten Körpern und Lifestyle-Experten mit strahlend-weißem Lächeln in engen Fitnesshosen und knappen Oberteilen Kunststück-reife Übungen vorführen. Die westliche Welt hat Yoga den Stempel eines Lifestyles aufgedrückt, der für Erfolg, Schönheit, Balance und einen perfekten Körper steht und daher für den Durchschnittsmenschen fast unerreichbar erscheint.

Die gute Nachricht ist: Yoga kann jeder praktizieren, ob klein oder groß, dünn

oder dick, gelenkig oder nicht, ob alt oder jung. Lassen Sie sich von den Yogastellungen, in denen man fast in der Luft schwebt oder unglaubliche Verrenkungen durchführt, nicht ins Bockshorn jagen. Ob diese von den ursprünglichen Yogis erfunden wurden, lässt sich so genau im Nachhinein nicht feststellen, da fast alle Yogarichtungen auf ihrem Weg in die westliche Welt von Fitnessvorreitern und Lehrern verändert und weiterentwickelt wurden. (Rübesamen, kein Datum)

Der Begriff Yoga bedeutet Vereinigung oder Integration von Körper und Geist. Die Übungen beinhalten einen Wechsel an Anspannung und Entspannung, Atemtechniken und Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen. Yoga wirkt auf der körperlichen sowie auf der geistigen Ebene, indem es die Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur und das allgemeine Wohlbefinden fördert. Besonders erwähnen möchte ich hier Kundalini-Yoga, welches eine der ältesten Yogarichtungen beschreibt, welche den Energiefluss im Körper in Gleichgewicht bringt, das Chakrasystem und den Energiekörper reinigt und stärkt, Blockaden löst und die Aura klärt. Insgesamt ist Yoga eine hervorragende Methode, um die Kreisläufe und Selbstheilungskräfte im Körper zu aktivieren und zu einem entspannten und gelassenen Geist zu finden. Es wird Ihnen leichter fallen, sich zu konzentrieren und klare Gedanken zu fassen, Stresssymptome und Schmerzen lassen nach.

Um mit Yoga zu beginnen, suchen Sie sich ein paar Basisübungen heraus, die Ihnen im Rahmen Ihrer körperlichen Möglichkeiten und Ihrer Muskelkraft machbar erscheinen. Im Internet finden Sie diverse Videos und Kurse, von Yoga für Senioren bis Yoga für Übergewichtige. Aber auch Yogastudios bieten in der Regel Kurse für alle Altersklassen und Stufen an sowie vereinzelt Volkshochschulen. Wenn Sie über wenig bis keine Kondition verfügen, ist eine 60-minütige Yoga-Sitzung schon sehr anstrengend, daher empfiehlt es sich, klein zu starten. Machen Sie sich bewusst, dass Sie Anfänger sind und die Dehnungen nur bis zu Ihrem körperlichen Rahmen durchführbar sind.

Mit fortlaufender Praktik werden Sie sehr schnell feststellen, dass Sie gelenkiger werden und sich Ihre Muskeln anpassen. Starten Sie mit 15 Minuten täglich und steigern Sie Ihre Yoga-Zeit alle zwei Wochen um 10 Minuten. Sie benötigen dafür nichts weiter als eine gute Yogamatte, die möglichst nicht rutscht und Schweiß von den Händen absorbiert, und einen Yoga-Block oder ein paar Bücher, die Sie anstelle verwenden können. Wenn Sie bei Dehnungsübungen nicht ganz auf den Boden kommen, nehmen Sie den Yoga-Block oder die Bücher als

Hilfestellung. Schon nach den ersten Malen werden Sie feststellen, dass Sie sich ausgeglichener und ruhiger fühlen. Mit Yoga erhalten Sie ein entspanntes und gutes Körpergefühl, tun etwas für Ihre Gesundheit, kurbeln Sie Ihr Immunsystem an, beugen Sie Krankheiten vor, reduzieren Sie die Folgen von Stress und klären Sie Ihren Geist.

4.7 QI GONG

Als Volkssport in China hat Qi Gong viele Anhänger und Praktizierende treffen sich in jeder größeren Stadt vor dem Frühstück in einem Park. Auch bei uns hat sich die Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen etabliert. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist Qi Gong eine Behandlungsmethode, um den Fluss der Lebensenergie durch die Energiebahnen zu steuern und auszubalancieren. Ist das Qi nicht blockiert und kann frei durch den Energiekörper fließen, ist der Mensch gesund. Fehlt Energie oder staut sie sich in bestimmten Organen oder Körperregionen, bedeutet dies Krankheit und Unwohlsein. Wenn Sie jetzt vielleicht denken, dass es anstrengend sein wird, sich auf den Atem und die Meditation zu konzentrieren, so lassen Sie sich gesagt sein, dass dies ganz von allein passiert und ein Nebeneffekt der in Zeitlupe ablaufenden Übungen ist.

Die traditionellen Übungen orientieren sich an der Natur und tragen fantasievolle und poetische Titel wie z. B. „Der Kranich breitet seine Flügel aus“ oder „Den Himmel mit den Händen stützen“. Die Übungen sind nicht schweißtreibend und werden alle in aufrechter Haltung vollzogen. Besondere Ausstattung ist dabei nicht nötig, nur bequeme Kleidung und Schuhe. Dabei werden Arme, Hände, Beine, Oberkörper, Gesicht in Zeitlupentempo in eine bestimmte Stellung gebracht, um dort ein wenig zu verweilen, bis die „Figur“ in die nächste übergeht.

Jede der Übungen hat eine bestimmte Wirkung auf die Lebensenergie. Allein die Konzentration auf die Einnahme der Haltung lässt Ihren Geist zur Ruhe kommen und hat etwas Meditatives. Nach einer Qi Gong Übungseinheit ist man mindestens genauso entspannt wie nach Yoga, fühlt sich ruhig und ausgeglichen und schärft das Körperbewusstsein. Qi-Gong-Kurse und -Gruppen gibt es bei Volkshochschulen und örtlichen Sportvereinen, aber auch als Online-Kurse und Videoanleitungen.

4.8 MAGNETFELDTHERAPIE

Eine weitere naturheilkundliche Behandlungsmethode ist die Magnetfeldtherapie, bei der Körperregionen künstlich erzeugten Magnetströmen ausgesetzt werden, um heilsame Prozesse im Körper anzuregen. Die Magnetimpulse können von einem elektrischen Therapiegerät ausgehen, von Magneten, die man sich auf den Körper legt, Magnetschmuck oder spezielle Unterlagen und Kopfkissen, in denen Magnete eingearbeitet sind.

Die elektromagnetischen Impulse sollen gestörte Zellfunktionen normalisieren und die Selbstheilung fördern. Wie Sie bereits erfahren haben, basieren zahlreiche Vorgänge im Körper auf elektromagnetischen Impulsen wie der Herzrhythmus, das Nervensystem oder der Stoffwechsel. In jeder einzelnen Körperzelle ist eine elektrische Ladung vorhanden und am Wirken. Wird diese gestört, ist die Zellfunktion beeinträchtigt und eine Energieversorgung ist nicht mehr gewährleistet bzw. der Abtransport von Abfallprodukten verlangsamt sich.

Mithilfe magnetischer Impulse von außen sollen sich die elektrischen Prozesse wie Informationsverarbeitung und -abgabe neu ausrichten. Dabei soll das Immunsystem angeregt, Entzündungen gehemmt, eine Verbesserung der Sauerstoffversorgung der Zellen und eine allgemeine Vitalisierung erreicht werden sowie eine Schmerzlinderung einsetzen.

Viele orthopädische Praxen arbeiten mit Magnetfeldgeräten, um orthopädische und entzündliche Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Rheuma zu lindern. Je nach Schwere der Leiden zeigt sich eine Wirkung schnell oder erst nach ein paar Wochen. Bei der Therapieform unterscheidet man zwischen einer pulsierenden und statischen Therapie. Bei der pulsierenden Magnetanwendung wird das Magnetfeld mithilfe von Strom künstlich erzeugt und es kommen Spulen, Röhren, Magnetkissen oder -matten zum Einsatz, die den Körper oder eine bestimmte Körperstelle einem schwachen magnetischen Feld aussetzen. Bei der statischen Behandlung werden Magnete direkt auf die betroffenen Körperstellen gelegt, bzw. kommen als Dauermagnete zum Einsatz, die über einen längeren Zeitraum am Körper getragen werden in Form von Magnetbandagen, Armbändern oder Pflastern. Im Handel gibt es eine große Auswahl an Produkten wie z. B. Kissen, Matten und Matratzen mit eingewebten Magneten, außerdem Einlegesohlen, Magnetschmuck usw.

Für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Unterstützung des Immunsystems eignet sich besonders eine längerfristige statische Magnetfeldtherapie, da sich dabei die Stoffwechselprozesse beschleunigen sollen. Es ist wichtig, während der Benutzung von Magneten auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, damit die Abfallprodukte über die Nieren ausgeschieden werden.

4.9 ENERGIEVAMPIRE MEIDEN

Vielleicht kennen Sie Situationen in Ihrem Leben, bei denen Sie sich nach einem Besuch, Telefonat oder Zusammenkunft mit einer bestimmten Person kraftlos, ausgelaugt und energielos fühlen? Diese Personen werden in der Literatur als „Energievampire“ bezeichnet, denn sie veranlassen uns durch ihr Verhalten, dass wir unsere Grenzen überschreiten. Energievampire sind in der Regel negativ, unverhältnismäßig emotional und beanspruchen unsere Aufmerksamkeit aufgrund eines sehr Ich-bezogenen Verhaltens bis an die Belastungsgrenze.

Diese Menschen suchen oft unsere Nähe, da sie wissen, dass wir immer ein offenes Ohr für sie haben, wenn es ihnen schlecht geht. Oft neigen wir dazu, aufgrund eines missverstandenen Gefühls von Solidarisierung und Freundlichkeit Zustimmung zu signalisieren, obwohl wir im Grunde ganz anderer Meinung sind. Wir geben ihnen Bestätigung, weil wir denken, Ihnen damit zu helfen. Da wir ihnen voll und ganz Raum und Aufmerksamkeit zur Selbstdarstellung schenken, rauben sie uns Energie. Lücken in ihrem Energiekörper werden durch unsere Abgabe von Energie in Form von zustimmender Kommunikation, ständiger Hilfsbereitschaft und Unterstützung aufgefüllt. Dieses Verhalten verbraucht unsere eigene Energie und wir fühlen uns schwach und erschöpft, wenn die Person weg ist.

Den Energievampiren fehlt oft der Fokus auf das Positive, sie haben kaum Lebensfreude und Kraft oder Selbstwertgefühl. In den meisten Fällen sind sie häufig am Jammern und Erzählen von einem Unglück nach dem anderen, welches ihnen widerfahren ist. Aber auch Menschen, die eine erhöhte Aufmerksamkeit von ihrem Umfeld benötigen und uns mit Informationen ohne Pause füttern, uns selbst nicht zu Wort kommen lassen, geschweige denn, sich nach unserem Befinden erkundigen, rauben uns die Energie. Am besten ist es, solche Menschen zu meiden. Aber wenn es sich dabei um einen Kollegen oder ein Familienmitglied handelt, dann tun wir uns schwer, diese zu verbannen, und suchen nach Lösungen, damit der Kontakt

nicht zu permanentem Stress führt.

Ein klärendes Gespräch kann hier helfen, welches dem Gegenüber seine Negativität vor Augen führt. Im besten Falle ist es der Person nicht bewusst und sie ist dankbar für den Hinweis. In jedem Fall sollten Sie sich von Zustimmung zu negativen Sichtweisen distanzieren. Oft hilft es, in seiner Mitte zu bleiben und das Gespräch auf die positiven Aspekte zu lenken. Wenn Ihr Gegenüber merkt, dass Sie nicht einstimmen und keine Aufmerksamkeit in das produzierte Drama geben, wird sich die Person häufig von ganz allein schneller verabschieden als sonst.

Sie können sich vor Energievampiren schützen, indem Sie

- Ihre eigenen Bedürfnisse wahrnehmen. Überlegen Sie sich vorher genau, ob Sie sich mit der Person treffen oder mit ihr sprechen möchten oder ob es aus einem Gefühl der Verpflichtung heraus geschieht? Treffen Sie sich nur, wenn Sie sich dabei gut fühlen. Hören Sie in sich hinein. Was wollen Sie?
- sich auf das Positive fokussieren und in Ihrer Mitte bleiben. Werden Sie nur als seelischer Mülleimer missbraucht, bei dem man seinen Frust abladen kann? Geht es permanent um die andere Person und ihre Themen? Beobachten Sie, ob Ihre Stimmung und Energie während des Beisammenseins schwinden. Versuchen Sie, das Gespräch in eine positive Richtung zu lenken. Lassen Sie sich nicht in das Drama verwickeln, bleiben Sie objektiv. Schauen Sie, was passiert.
- sich nicht von Problemen überrollen lassen. Achten Sie darauf, dass die Probleme Ihres Gegenübers nicht zentral zum Thema werden und sich ständig das Gespräch um dieselbe Sache dreht. Machen Sie Ihren Gesprächspartner darauf aufmerksam, dass sie die Sache hundertmal durchgekauht haben und wechseln Sie dann auch bewusst das Thema.
- Grenzen setzen! Beziehen Sie Stellung und schützen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Ihre Bedürfnisse stehen an erster Stelle. Haben Sie den Mut, nein zu sagen. Nein zu Gesprächen und Treffen. Wenn Sie dem Energievampir immer wieder begegnen, dann distanzieren Sie sich, wenn sich sein Verhalten nicht ändert.

4.10 FARBENTHERAPIE

Die Annahme, dass jede Farbe in einer bestimmten Wellenlänge des sichtbaren Spektrums und Energie schwingt, führt zu der Schlussfolgerung, dass diese

Energien auf den menschlichen Körper übertragen werden können und dort zu einer Harmonisierung von Körper, Geist und Seele beitragen. In der antiken ägyptischen Medizin vor 3.000 Jahren wusste man bereits um die Wirkung von Farben, denn man baute Farbtempel mit sieben unterschiedlichen Räumen, die in verschiedenen Farben gestrichen waren. Kranke konnten dann in den Räumen – ihrem Krankheitsbild entsprechend – ein „Farbbad“ nehmen. Die Anwendung der Farbtherapie ist vielfältig. Für den einfachen Heimgebrauch eignet sich eine Farblampe, die Sie nach Belieben in die gewünschte Farbe einstellen können. Aber es gibt noch viel mehr **Möglichkeiten, wie Sie sich die heilsame Wirkung der Farben zunutze machen können:**

- Achten Sie bei der Raumgestaltung in Ihrem Zuhause auf die Kombination der Farben, insbesondere der Wände. Welche Stimmung soll in diesem Raum erzeugt werden? Wollen Sie zur Ruhe kommen und entspannen oder zur Aktivität angeregt werden?
- Steht ein besonderer Tag oder Termin an, wählen Sie Ihre Kleidung nach der Farblehre aus. Wie möchten Sie sich dabei fühlen? Welche Stimmung möchten Sie beim Gegenüber erzeugen?
- Wählen Sie Ihre Bettwäsche in beruhigenden und entspannenden Farben aus.
- Es gibt LED-Farblampen für die Badewanne. Diese können in unterschiedlichen Farben eingestellt werden oder wechseln automatisch. Die Lampen werden mit Saugnäpfen an der Wannenwand befestigt und lassen Ihr Badewasser in einer bestimmten Farbe erstrahlen. Wellness pur für daheim!
- Es gibt Duschköpfe mit LED-Farbwechslern. Diese lassen das Wasser, welches aus dem Duschkopf kommt, in einer bestimmten Farbe erscheinen. Nehmen Sie eine wohltuende Farbdusche!
- Brillen mit getönten farbigen Gläsern können die Stimmung beeinflussen und lassen Sie durch die „rosarote“ Brille schauen.
- Im Drogeriemarkt gibt es Badezusätze zu verschiedenen Themen, wie z. B. „Guter Schlaf“, Entspannung oder Trost, die das Badewasser einfärben.
- Im Prinzip können Sie die meisten Gegenstände des täglichen Gebrauchs nach der Farblehre gestalten, Handtücher, Lampen, Geschirr, Schmuck etc.

- Es gibt stiftförmige Farblampen, mit denen Therapeuten bei der Akupunktur gezielt Energiepunkte des Körpers bestrahlen. Dies soll als Zusatzfunktion Störungen im Energiefluss beseitigen. Fragen Sie Ihren Therapeuten danach.

Farbe	Wirkung
Rot	Wirkt anregend, steigert sexuelle Energie und Leistungsfähigkeit, wird mit Lebenskraft, Vitalität und Durchsetzungsvermögen assoziiert, hilft bei Minderwertigkeitsgefühlen, Schüchternheit und Unsicherheit.
Orange	Wirkt stimmungsaufhellend, stimulierend und kräftigend, wird mit Fröhlichkeit, Jugendlichkeit, Kreativität und Selbstvertrauen assoziiert. Hilft bei Müdigkeit und Antriebslosigkeit, hilft, trübe Gedanken und Stimmungen zu lindern.
Gelb	Wirkt stimmungsaufhellend, inspirierend und erheiternd, wird mit Heiterkeit, Optimismus, einem scharfen Verstand und Intellekt sowie Weisheit assoziiert. Hilft, trübe Gedanken und Stimmungen zu vertreiben.
Grün	Wirkt erholend und entspannend, ausgleichend und nervenberuhigend, stärkt das Immunsystem und regeneriert Muskel- und Gewebezellen, reguliert den Blutdruck, lindert Schwellungen und Stauungen im Gewebe und wird mit Kreativität, Harmonie und Wachstum assoziiert.
Blau	Wirkt beruhigend und ausgleichend, klärt Gedanken und wird mit Objektivität, Frieden, Treue, Neutralität und Klarheit sowie Vertrauen und Sicherheit assoziiert. Hilft bei Angstzuständen, Schlafstörungen und Herzrasen.
Indigo	Wirkt klärend und beruhigend, erleichtert Selbstreflexion und Inspiration, hilft bei Krämpfen, Blutungen und Schmerzen. Wird mit Ruhe, Besonnenheit und Selbstvertrauen assoziiert, aber auch mit Abgrenzung.
Violett	Fördert Nächstenliebe und Sensibilität, hilft bei Bewältigung und Klärung von Problemen, unterstützt die Konzentration, wird mit

	Buße und Läuterung assoziiert, aber auch mit Spiritualität, Einsicht und Tiefgründigkeit, Trauer und Verlust.
Rosa/Pink	Wirkt feminin, romantisch, liebevoll und intim, nachdenklich und fürsorglich. Wird mit Sanftheit, Liebe und Mitgefühl assoziiert. Mildert körperliche und geistige Aggressivität und Gewalt, hyperaktive Menschen werden ausgeglichener, ruhiger und gelassener.
Türkis	Wirkt klärend, heilt negative Emotionen und schafft Ausgeglichenheit. Wird mit klaren Gedanken, Zielen und einer offenen Kommunikation assoziiert. Hilft, den Geist mit dem Herzen zu verbinden und die stärkt die Intuition.
Braun/ Schlamm- töne	Wirkt beruhigend, edel und warm sowie naturverbunden, sorgt für Geborgenheit, Sicherheit und Bodenständigkeit. Hilft bei Gleichgewichtsstörungen und wird mit Natürlichkeit assoziiert.
Olivgrün	Stellt Gleichgewicht wieder her und wirkt ausgleichend und harmonisierend, vereint vermeintliche Gegensätze miteinander, Kälte und Wärme, Freude und Ernst, Intellekt und Intuition, Aktivität und Passivität, wird mit Integration und Weisheit assoziiert.
Schwarz	Wirkt gegen äußeren emotionalen Stress und wird mit Mystik, dem Verborgenen und dem Geheimnisvollen assoziiert. Steht für Selbstbeherrschung, Disziplin und Unabhängigkeit, aber auch für Autorität, Macht und Neuanfang.
Grau	Wirkt klar und puristisch, zurückhaltend und sachlich, aber auch elegant und neutral. Hilft, sich zurückzuziehen und sich abzugrenzen, schafft Bewusstsein für eigene Bedürfnisse, lenkt den Fokus von der Außenwelt nach Innen.

4.11 REIKI

Reiki steht für spirituelle und geistige Lebensenergie, die durch Handauflegen übertragen wird. Grundlage ist ein esoterisches Konzept, welches mittels

Energiearbeit die Gesundheit und das Wohlbefinden steigern soll. In Japan wurde die Reiki-Behandlung und Ausbildung von Mikao Usui begründet, welcher durch Handauflegen in einer bestimmten Reihenfolge auf Körperregionen und Chakren die Vorgabe zur Regulierung und Ausbalancierung des Chi-Flusses legte. Mikao Usui bekam nach einer dreiwöchigen Fastenkur auf einem einsamen Berg die Vision zu dieser Therapieform, welche ihn veranlasste, 1921 in Tokyo eine Reiki-Klinik zu eröffnen.

Die Ausbildung in Usui-Reiki erfolgt in aufeinander aufbauenden Stufen und jeder Grad beginnt mit einer Einweihung, indem der Lehrer den Schüler in das entsprechende Energiesystem einweiht und ihn befähigt, diese Energien weiterzugeben und die dazugehörigen Reiki-Symbole zu benutzen. Nach einer Einweihung ist der Kanal für diese Frequenz der Energie geöffnet und die meisten Reiki-Praktizierende gehen davon aus, dass sie nicht mit ihrer eigenen Energie arbeiten, sondern nur den Kanal darstellen. Reiki fördert die körperliche, geistige, seelische und soziale Gesundheit, stärkt die Selbstheilungskräfte des Körpers und unterstützt jeden Genesungsprozess.

Reiki-Meister finden sich heute rund um den Globus und aufbauend auf Usui-Reiki haben sich zahlreiche Energiesysteme entwickelt, die unterschiedliche Wirkungen hervorrufen sollen. Bei einer Reiki-Behandlung legen Sie sich auf eine Therapieliege und der Reiki-Meister wird, an Ihrem Kronenchakra beginnend, seine Hände auflegen. In einer 45- bis 60-minütigen Sitzung wird er von Ihrem Kopf bis zu den Füßen wandern und auf jedem Energiepunkt einige Minuten mit den Händen verweilen. Die Ihnen zugeführte Energie können Sie als Wärme oder leichtes Kribbeln auf der Haut wahrnehmen, es ist aber nicht zwingend erforderlich, dass Sie die Energie auch spüren. Eine Reiki-Sitzung führt den Empfänger in eine Tiefenentspannung und viele der Klienten schlafen während der Sitzung ein oder empfangen Bilder vor ihrem geistigen Auge. Nach einer Reiki-Sitzung muss dem Körper ausreichend Flüssigkeit zugeführt werden, da die Selbstheilungs- und Reinigungskräfte aktiviert werden.

Der Empfang und die Einweihung in eine Reiki-Energie funktionieren nicht nur in einer persönlichen Sitzung, sondern auch per Ferneinweihung bzw. -übertragung. Dazu erhalten Sie vom Reiki-Geber im Vorfeld ein Skript, welches Sie über die Arbeit mit der Energie und Symbolen, falls vorhanden, informiert. Zu einem ausgemachten Zeitpunkt startet die Übertragung und Sie empfangen Reiki durch die

Bekräftigung Ihrer Absicht, diese Energien anzunehmen. Der Vorteil einer Einweihung gegenüber einem Empfang besteht darin, dass Sie, einmal eingeweiht, sich diese Energien jederzeit abrufen können und sich jederzeit damit selbst behandeln können. Dazu können Sie sich selbst z. B. vor dem Schlafengehen die Hände auf den Unterbauch oder die Herzgegend legen und die Energien abrufen. Sie werden mit zunehmender Achtsamkeit fühlen, wie sich die Energien von den Füßen aufwärts in Ihrem Körper ausbreiten.

Reiki ist eine absolut würdige Alternative zur Meditation und führt zu einer tiefen Entspannung. Die Energiesysteme sind vielfältig und zielen auf geistiges, spirituelles Wachstum, auf Energetisierung von verschiedenen Körperregionen, Organen, Muskelgruppen, Beschwerden und emotionale Blockaden ab. Online finden Sie viele kostenlose Angebote von Fernübertragungen durch Reiki-Meister per Video. (Empfehlen würde ich für eine Einweihung immer den persönlichen Kontakt zu einem Reiki-Meister.) Probieren Sie es aus, Sie haben nichts zu verlieren!

4.12 BIOENERGETISCHE MASSAGEN

Die bioenergetische Massage ist eine Kombination von Massagetechnik und -wissen mit Energiearbeit. Als ganzheitliches Wellness-Erlebnis und präventive Maßnahme zur Erhaltung der Gesundheit werden durch Massagegriffe die Zellen- und Nervenbahnen, anlehnend an die Meridian-Lehre, in Schwingung versetzt, was mit einer Aktivierung gleichzusetzen ist. So können Harmonie und Balance im Energiekörper erzeugt werden, es kann eine Tiefenentspannung eingeleitet werden und durch gezielte Stimulation von Akupunkturpunkten Einfluss auf die Zellstruktur, -spannung und -information genommen werden.

Energetische Blockaden sollen beseitigt und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Die langsamen, meditativen Bewegungen wirken auf Körper und Geist gleichermaßen und haben den positiven Nebeneffekt, dass das Bindegewebe gefestigt, der Hormonhaushalt ausgeglichen sowie das Immunsystem angeregt wird mit positiven Folgen auf Kreislauf, Atmung, Nerven, Verdauung und Fortpflanzungsorgane. Eine Sitzung dauert in der Regel 50 bis 60 Minuten und Preise variieren zwischen 45 und 65 €.

4.13 BACHBLÜTEN-THERAPIE

Die nach dem britischen Arzt, Philosophen und Erfinder Dr. Edward Bach benannte energetische Therapie zielt darauf ab, seelische Probleme zu lösen, die nach Dr. Bach einen Konflikt zwischen Geist und Seele zur Ursache haben. Jede Krise oder Krankheit ist eine Folge einer seelischen Gleichgewichtsstörung und zieht negative Verhaltensmuster und eine negative Einstellung gegenüber diverser Lebensbereiche nach sich, so folgerte Dr. Bach. Durch diese Blockaden werden die Selbstheilungskräfte unterdrückt und geschwächt. Die Therapie, die an indianische Medizin und Kräuterheilkunde sowie Homöopathie angelehnt ist, soll bei Lebenskrisen, Stress, Konflikten, Niedergeschlagenheit, Angstzuständen, depressiven Verstimmungen, Lernschwierigkeiten und Unsicherheit helfen.

Die Herstellung der Bachblüten-Essenzen erfolgt nach der Sonnen- oder Kochmethode. Bei der Sonnenmethode werden Blüten in den frühen Morgenstunden gepflückt und in Wasser mehrere Stunden der Sonne ausgesetzt. Die Sonneneinstrahlung soll die Schwingung der Eigeninformation der Blüte, also der Pflanzenheilkraft, in das Wasser übertragen. Abschließend wird das Blütenwasser mit Alkohol versetzt. Bei der Kochmethode werden Blüten, die am Jahresanfang blühen und noch wenig Sonne ausgesetzt sind, gesammelt und eine Stunde in Wasser gekocht. Abschließend wird die Blütenessenz ebenfalls mit Alkohol versetzt.

Dr. Bach wählte 38 Pflanzen mit besonders hoher Schwingung aus und ordnete diese 7 Hauptthemen zu, die sich in unterschiedlicher Symptomatik manifestieren: Angst, Unsicherheit, Realität, Einsamkeit, Überempfindlichkeit, Mutlosigkeit und Verzweiflung, Besorgtheit. Je nach seelischem und emotionalem Befinden wird eine Bachblüte ausgewählt, die der negativen geistigen Haltung entspricht, oder es wird eine individuelle Mischung aus verschiedenen Blüten hergestellt. Viele Heilpraktiker und holistisch arbeitende Mediziner arbeiten mit der Bachblütentherapie, aber wenn man die Wirkung der Blüten kennt, kann man sich seine Mischung auch selbst auswählen. Bei chronischen Zuständen sollen die Bachblütentropfen mittels einer Pipette vier-mal täglich 4 Tropfen unter die Zunge gegeben werden oder bei akuten Leiden 2 Tropfen auf ein Glas Wasser und über den Tag verteilt getrunken werden. Mittlerweile gibt es auch Salben, Cremes und Bäder sowie fertige Produkte wie „Rescue-Tropfen“ oder Lutschpastillen zur Soforthilfe bei Traurigkeit oder Prüfungsangst in Drogerien.

Name	Nr.	Deutscher Pflanzenname	Verhalten	Negativhaltung
Besorgtheit				
Chicory	08	Wegwarte	Beziehungsblüte	Man gibt, um zu bekommen. Sehr besitzergreifende und manipulative Menschen. Nur die eigenen Vorstellungen und Werte zählen. Wunsch, alles zu kontrollieren.
Vervain	31	Eisenkraut	Begeisterungsblüte	Man handelt in Übereifer für eine Sache und betreibt Raubbau mit seinen eigenen Ressourcen und Kräften.
Vine	32	Weinrebe	Autoritätsblüte	Man hat Probleme mit Autorität und Macht und will seinen Willen mit aller Macht durchsetzen.
Beech	03	Rotbuche	Toleranzblüte	Man reagiert auf Kritik überempfindlich und intolerant, hat wenig Mitgefühl und Einfühlungsvermögen, starke Selbstdisziplin.
Rock Water	27	Wasser aus Heilquellen	Flexibilitätsblüte	Sehr streng mit sich selbst, hat sehr starre Vorstellungen und Ansichten. Bedürfnisse wie Hunger, Schlaf, Ruhe, Bewegungsdrang werden unterdrückt.
Mutlosigkeit und Verzweiflung				

DIE 5 SÄULEN DER SELBSTTHEILUNG

Crab Apple	10	Holzapfel- blüte	Reini- gungsblüte	Man fühlt sich innerlich und äußerlich verschmutzt, un- rein oder infiziert.
Oak	22	Eiche	Ausdauer- blüte	Ohne erkennbare Ursache leidet man unter Traurig- keit, Schwermut oder de- pressiven Verstimmungen.
Willow	38	Gelbe Weide	Schicksals- blüte	Man fühlt Verbitterung und hadert mit seinem Schicksal, fühlt sich dem Leben macht- los ausgeliefert.
Star of Bethlehem	29	Doldiger Milchstern	Trostblüte	Man leidet unter den Nach- wirkungen eines seelischen oder körperlichen Traumas.
Sweet Chestnut	30	Edelkastanie	Erlösungs- blüte	Gefühl von innerer Aus- weglosigkeit. Man glaubt, man ist an seine Grenze ge- kommen.
Elm	11	Ulme	Verant- wortungs- blüte	Man hat das Gefühl, seiner Aufgabe oder Situation nicht gewachsen zu sein.
Pine	24	Schottischer Kiefer	Selbstak- zeptanz- blüte	Man leidet unter Selbstvor- würfen und hat Schuldge- fühle.
Larch	19	Lärche	Selbstver- trauens- blüte	Man fühlt sich minderwer- tig und hat wenig Selbstver- trauen und Stärke.
Überempfindlichkeit				

Holly	15	Stechpalme	Hoffnungsblüte	Man fühlt Aggression, Eifersucht, Missgunst, Neid, Hass und Wut.
Walnut	33	Walnuss	Verwirklichungsblüte	In einer Phase einer einschneidenden Veränderung oder in Zeiten wichtiger Entscheidungen fühlt man sich unsicher, Angst vor Neubeginn.
Centaury	04	Tausendgüldenkraut	Blüte des Dienens	Man kann nicht nein sagen, Willensschwäche, Ausnutzung durch andere aufgrund mangelnder Durchsetzung.
Agrimony	01	Odermennig	Ehrlichkeitsblüte	Man versucht, seine Sorgen und Probleme unter einer Fassade von Fröhlichkeit und Sorglosigkeit zu verbergen. Verleumdung der eigenen Emotionen.
Einsamkeit				
Heather	14	Schottisches Heidekraut	Identitätsblüte	Starke Selbstbezogenheit, man ist völlig und ganz mit sich selbst beschäftigt und vernachlässigt andere.
Impatiens	18	Drüsentragendes Springkraut	Zeitblüte	Leicht reizbar und ungeduldig, man kann überschießende Reaktionen nicht unterbinden.
Water Violet	34	Sumpfwasserfeder	Kommunikationsblüte	Innerlicher Rückzug, man hat ein isoliertes Überlegenheitsgefühl.

Realität				
Mustard	21	Wilder Senf	Lichtblüte	Ohne erkennbare Ursache erlebt man Traurigkeit oder Schwermut.
Chestnut Bud	07	Knospe der Rosskastanie	Lernblüte	Wiederholung derselben Fehler und immer dieselben Schwierigkeiten tauchen auf, man lernt nicht aus seinen Erfahrungen.
White Chestnut	35	Weißer Kasten	Gedankenblüte	Man kann nicht abschalten, führt Selbstgespräche, Gedanken kreisen unaufhörlich, Grübeln.
Olive	23	Olive	Regenerationsblüte	Körperlich und seelisch ausgebrannt, Erschöpfungszustände, es ist einem alles zu viel.
Wild Rose	37	Heckenrose	Blüte der Lebenslust	Völlige Resignation, innere Teilnahmslosigkeit, Apathie, Gleichgültigkeit.
Honey-suckle	16	Geißblatt	Vergangenheitsblüte	Man weigert sich, Ereignisse aus der Vergangenheit zu verarbeiten.
Clematis	09	Weißer Waldrebe	Realitätsblüte	Man kann sich nicht konzentrieren, Gedanken sind abwesend, wenig Aufmerksamkeit und Anteilnahme am Hier und Jetzt, Desinteresse
Unsicherheit				

Hornbeam	17	Weißbuche	Spannkraftblüte	Mentale Erschöpfung, man rafft sich trotzdem jeden Tag aufs Neue auf, seine Pflichten zu erfüllen.
Gorse	13	Stechginster	Hoffnungsblüte	Man fühlt sich hoffnungslos, verzweifelt und hat resigniert.
Wild Oat	36	Waldtrespe	Berufungsblüte	Innerliche Unzufriedenheit, keine klaren Ziele, hat seine Lebensaufgabe noch nicht erkannt.
Gentian	12	Herbstenzian	Glaubensblüte	Skeptisch, entmutigt, zweifelnd, pessimistische Grundhaltung.
Scleranthus	28	Einjährige Knäuel	Balanzeblüte	Stimmungsschwankungen, keine innere Balance und Harmonie.
Cerato	05	Bleiwurz	Intuitionsblüte	Kein Selbstvertrauen in die eigene Meinung und sich selbst.
Angst				
Red Chestnut	25	Rote Kastanie	Abnabelungsblüte	Man macht sich Sorgen um das Wohlergehen anderer, eigene Bedürfnisse werden nicht erkannt. Eine zu starke seelische oder physische Verbundenheit mit einer nahestehenden Person.
Aspen	02	Espe	Ahnungsblüte	Unerklärliche Ängste, Vorahnungen, Visionen von drohendem Unheil.

Cherry Plum	06	Kirschpflaume	Gelassenheitsblüte	Es fällt schwer, loszulassen. Man hat Angst vor den Konsequenzen einer intuitiven Kurzschlusshandlung.
Mimulus	20	Gefleckte Gauklerblume	Tapferkeitsblüte	Man ist furchtsam, schüchtern und leidet unter Ängsten.
Rock Rose	26	Gelbes Sonnenröschen	Eskalationsblüte	Man empfindet leichte Panik und schwerste Angstgefühle.

4.14 KINESIOLOGISCHER SELBSTTEST

Mit einem einfachen kinesiologischen Selbsttest, den Sie jederzeit und überall ausführen können, haben Sie die Möglichkeit, herauszufinden, was Ihrem Körper und Ihrem Geist guttut und welche Hilfsmittel Sie in der aktuellen Lebensphase benötigen. Sie können z. B. Nahrungsunverträglichkeiten herausfinden, welche energetische Medizin Ihnen helfen könnte und vieles mehr.

Vielleicht haben Sie bereits vom kinesiologischen Muskeltest gehört, dessen sich viele Heilpraktiker und ganzheitliche Ärzte bedienen, um den Energiefluss im Körper zu testen und um Techniken zum Energieausgleich zu ermitteln. Das Prinzip dahinter ist recht einfach erklärt: Ist Ihr Körper im Einklang mit dem Geist und der Seele, fließt die Lebensenergie frei durch den Körper und die Muskeln sind widerstandsfähig und stark. Störungen dieses Flusses durch Blockaden, falsche Nahrungsmittel oder falsche Glaubenssätze sowie Unwahrheiten schwächen das Energiefeld und äußern sich in einer Schwächung der Muskeln. Der Muskeltest ist ein Feedbacksystem Ihres Körpers auf allen Ebenen.

Heilpraktiker und Ärzte gehen so vor, dass sie ein bestimmtes Thema ansprechen, ein Gefühl, eine Situation oder Nahrungsmittel nennen und unmittelbar danach Druck auf den ausgestreckten Arm des Patienten ausüben. Sinkt der Arm nach unten, ist der Energiefluss gestört und es zeigt sich eine Schwäche auf dieses Thema. Bleibt der Arm fest und wird locker vom Patienten ohne große Anstrengung oben gehalten, ist der Energiefluss ungestört und wird mit Bejahung,

Wirkung, Wahrheit und Zustimmung gewertet. Kinesiologen vertreten die Ansicht, dass die erste Reaktion eines Muskels nicht willentlich, sondern vom autonomen Nervensystem gesteuert wird.

1. Um sich selbst zu testen, formen Sie mit dem Daumen und Zeigefinger beider Hände einen Kreis, die beiden Fingerspitzen berühren sich dabei.

2. Nun verschränken Sie die beiden Kreise der rechten und linken Hand ineinander wie bei zwei Gliedern einer Kette, die Fingerspitzen sind geschlossen.

3. Sagen Sie laut oder denken Sie innerlich „Mein Name ist XY“, wobei Sie Ihren Namen einfügen. Versuchen Sie in einer Bewegung, die beiden Finger-Kettenglieder auseinanderzuziehen. Sie werden feststellen, dass die beiden Fingerkreise halten.

4. Nun machen Sie die Gegenprobe und sagen laut oder denken innerlich „Mein Name ist Papst Franziskus“ oder ergänzen Sie durch einen Namen, der nicht dem Ihrigen entspricht. Versuchen Sie wieder, die beiden Finger-Gliederketten in einer Bewegung auseinanderzuziehen. Sie werden feststellen, dass sie sich sofort öffnen werden und keine Widerstandskraft haben.

5. Testen Sie mit maximal zwei schnell aufeinanderfolgenden Bewegungen. Danach könnte sich Ihr Unterbewusstsein einschalten und das Ergebnis manipulieren.

6. **WICHTIG:** Arbeiten Sie mit einzelnen Begriffen, um z. B. eine Therapieform oder ein Stärkungsmittel zu finden. Um Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -verträglichkeit herauszufinden, formulieren Sie immer Feststellungen, niemals Fragen, z. B. „Milchprodukte sind gut für mich“, „Gluten ist gut für mich“, „Eier sind gut für mich“ etc. Die Sätze können gedacht oder laut ausgesprochen werden, beide Methoden sind gleich wirksam.

7. Werten Sie die starke Muskelkraft beim Zusammenhalten der beiden Fingerkreise als Bejahung, Zustimmung, Wahrheit, funktionierendes Körpersystem und eine Schwäche, die sich im Auseinandergleiten Ihrer Finger äußert, als Unwahrheit, Blockade, Schwäche- bzw. Organschwäche .

5. Der Mentalkörper

Der Mentalkörper ist der Teil des menschlichen Wesens, in dem alle Erinnerungen und Erfahrungen, die wir seit unserer Geburt machen, abgespeichert sind.

Weiterhin bildet er die Grundlage unseres Lernens und wie wir mit Konflikten umgehen ab und enthält alle Konditionierungen unserer Umwelt, durch die unsere Persönlichkeit geformt wurde. Dazu zählen insbesondere frühkindliche Erfahrungen in den Beziehungen zu unseren Eltern, durch Kindergarten und Schule sowie soziale und gesellschaftliche Strukturen und Glaubenssysteme, aber auch pränatale Konditionierungen gehören zum Mentalkörper durch z. B. eine Übertragung von Stresshormonen der Mutter auf das heranwachsende Kind im Mutterleib.

Seit den 70er-Jahren gibt es systematische Untersuchungen zur Entwicklung von Embryo und Fötus, welche in den Disziplinen pränatale und perinatale Psychologie in Verbindung mit Psychoneuroendokrinologie zusammenarbeiten. Psychoneuroendokrinologie ist die Erforschung der Zusammenhänge zwischen Verhalten und individuellem Erleben und endokrinen, also hormonellen und biochemischen Funktionen im Körper bzw. Gehirn.

Als Folge der Forschung wurde eine sehr komplexe Wechselbeziehung zwischen Mutter und Kind während der verschiedenen Stadien der Schwangerschaft aufgedeckt, sowohl emotionaler Natur als auch durch Wechselwirkung aufgrund von Risikofaktoren wie z. B. Ernährungs- und Suchtgewohnheiten, Alkoholkonsum, chronischem Stress, Medikamenteneinnahme und bestimmten körperlichen Aktivitäten.

Während der Entwicklung des Kindes vor der Geburt wird es durch das seelische und körperliche Befinden der Mutter unmittelbar beeinflusst, und zwar durch Faktoren im Metabolismus, also dem Stoffwechsel, durch einen Mangel oder ein Überangebot von Nährstoffen, durch hormonelle Stoffe wie z. B. Stresshormone, die unmittelbar auf den Fötus übertragen werden, sowie sensorische Faktoren wie z. B. Reize, die auf das sich in der Entwicklung befindende Nervensystem des Kindes übertragen werden. In der Anthroposophie und der fernöstlichen Medizin wird der Mentalkörper auch als Gedankenlaib bezeichnet, da er aus Gedanken gewoben

ist und einen großen Teil des Astralkörpers ausmacht. Das Unterbewusstsein, das einfache Denkvermögen, Gedanken, Emotionen, Wahrnehmung, Wünsche, der Intellekt und die Vernunft haben ihren Ursprung hier. Der Mentalkörper ist nicht, wie viele Menschen fälschlicherweise annehmen, im Gehirn lokalisiert, sondern Teil des Biophotonen- bzw. Lichtkörpers, einem physikalisch-energetischen Feld, welches uns umgibt und uns befähigt, lückenlos Erinnerungen zu speichern.

Dieses Feld steht im Austausch und in Kommunikation mit allen Lichtkörpern in seiner Umgebung. Vielleicht haben Sie schon einmal von der Akasha-Chronik gehört. Dieses, ebenfalls aus der fernöstlichen Philosophie stammende Konzept beschreibt ein riesiges Informationsfeld, welches von den Erfahrungen aller Mentalkörper eines jeden lebenden Individuums auf der Erde im Jetzt und in der Vergangenheit gespeist wird. Alle Erfahrungen und Gefühle, Eindrücke und Gedanken sind in dieser mit einer energetischen Bibliothek verglichenen Chronik gespeichert und können durch verschiedene Techniken abgerufen werden.

Krank machende Einflüsse, die auf die Mentalebene wirken, sind Traumata, ungelöste Konflikte, mentale Einflüsse aus dem Umfeld wie z. B. negative Filme, Beobachten von negativen und schlimmen Ereignissen und die Beschäftigung mit negativen Themen. In der Psychotherapie kennt man den Ausdruck des „indirekten Traumas“, in dem die Beobachtung von schlimmen Dingen sich in unsere Erfahrung und Erinnerung einprägt, ohne dass wir daran aktiv teilnehmen. Das bloße Zuschauen oder die Beschäftigung mit negativen, unschönen Dingen kann unseren Mentalkörper nachhaltig schädigen und wenn wir anthroposophisch etwas weiterdenken, sogar auf kollektiver Ebene die Mentalkörper eines ganzen Volkes, einer Generation, einer Epoche.

Um auf den Mentalkörper heilend einzuwirken, ist es notwendig, zuerst mit dem Unterbewusstsein zu agieren, da traumatische Ereignisse und entwickelte negative Glaubenssätze sowie negative Verhaltensmuster meist unbewusst ablaufen. Ziel ist es, negative und einschränkende Glaubenssätze und Vorstellungen über sich selbst und andere zu identifizieren, sich diese proaktiv bewusst zu machen und sie durch neue, positive Vorstellungen und Gedanken zu ersetzen. Schwere Traumata gehören immer in die Hände eines erfahrenen Psychotherapeuten, während negative Glaubenssätze und Gedankenmuster mit etwas Übung und Durchhaltevermögen von jedem Menschen selbst verändert werden können.

Glaubenssätze entwickeln wir häufig in der Kindheit, viele davon übernehmen

wir unbewusst von unseren Eltern. Wenn Ihre Eltern zum Beispiel die Welt für einen sicheren Ort hielten, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass Sie diese Annahme verinnerlicht haben. Andere Glaubenssätze haben wir durch unsere Erfahrungen in der Kindheit entwickelt, z. B., wenn Ihnen eine Aufgabe sofort abgenommen wurde, wenn sie nicht auf Anhieb funktionierte, könnte Sie das veranlassen haben, ein Gedankenmuster zu entwickeln, welches besagt, dass alles immer auf Anhieb funktionieren muss oder dass Sie ohne fremde Hilfe nicht in der Lage sind, Aufgaben und Probleme zu bewältigen.

Manchmal war es auch ein einfacher Satz aus dem Mund unserer Eltern, welcher uns nachhaltig geprägt hat, z. B. „Deine stämmigen Beine hast du von deiner Oma geerbt“ oder „Fußball liegt dir einfach nicht“ oder „Du hast kein Rhythmusgefühl“ oder „Du bist dumm wie deine Mutter“ etc. Solche Sätze könnten dazu geführt haben, dass Sie als erwachsener Mensch davon überzeugt sind, dass Ihre Beine hässlich und dick, Sie unsportlich oder dumm sind.

5.1 NEGATIVE GEDANKEN GEGEN POSITIVE TAUSCHEN

Folgende Schritte sind notwendig, um sich von negativen Überzeugungen und Gedankenmustern zu verabschieden:

1. Glaubenssätze erkennen und identifizieren

Dies ist wohl der schwierigste Schritt, denn oft sind diese im Hintergrund unseres Bewusstseins ablaufenden Muster gar nicht so leicht zu erkennen. Daher ist es hilfreich, dass Sie sich in einer ruhigen Minute fragen: Welche Annahmen habe ich über mich und die Welt? Wie sehe ich mich selbst? Welche Vorannahmen habe ich über die Zukunft?

Schreiben Sie Ihre Gedanken auf. Eine andere Möglichkeit ist, sich an Situationen zurückzuerinnern, die Ihnen schmerzlich im Bewusstsein sind und Ihnen ein negatives Selbstbild verschafft haben, in denen Sie sich schlecht und minderwertig oder einfach nur verletzt gefühlt haben. Wenn es aktuell Situationen in Ihrem Leben gibt, in denen Sie sich unwohl fühlen, beobachten Sie bewusst, welche Auslöser dahinterstehen.

Beispiel: Sie fühlen sich den ganzen Tag schlecht, weil Ihr Chef oder ein Kollege Sie kritisiert hat. Es hängt Ihnen nach und Sie können die negativen Gefühle nicht abschütteln. Fragen Sie sich, was Sie dabei so aufwühlt. Ist es, weil Sie dabei das Gefühl haben, Ihre Arbeit wird nicht geschätzt, Sie sich ungerecht behandelt fühlen oder es die Art der Kommunikation war, welche Sie verärgert hat? Denken Sie zurück an Ihre Kindheit und suchen Sie nach einem Ereignis, dass genau dieselben Gefühle in Ihnen verursacht hat. Hat ein Elternteil Sie des Öfteren kritisiert oder Ihre Leistung nicht wahrgenommen und Sie in bestimmten Situation ignoriert, in denen Sie sich insgeheim erhofft hatten, ein Lob zu erhalten?

Beispiele negativer Glaubenssätze:

- Ich bin nicht gut genug.
- Ich kann niemandem trauen.
- Ich darf nicht wütend/traurig/ärgerlich sein.
- Ich darf keine Fehler machen.
- Ich werde nur geliebt, wenn ich eine Leistung erbringe.
- Alles muss ich allein bewältigen.
- Ich bin unsportlich.
- Ich bin ungeschickt.
- Ich darf anderen Menschen nicht zur Last fallen.
- Es ist ein Zeichen von Schwäche, wenn ich um Hilfe bitte.
- Ich muss immer stark sein.
- Ich muss immer vernünftig sein.
- Ich muss immer perfekt sein.
- Ein Indianer kennt keinen Schmerz.

Negative Glaubenssätze lassen sich oftmals an bestimmten Merkmalen erkennen. Wörter, die wenig Spielraum lassen, stark verallgemeinern und eine absolute und unumstößliche Meinung ausdrücken, wie z. B. muss, sollte, darf nicht, niemals, immer, völlig, keiner, niemand, alle, jeder etc. deuten auf so einen negativen Gedankengang hin.

2. Objektive Betrachtung

Glaubenssätze werden von un

s nicht infrage gestellt. Für unser Unterbewusstsein stellen Sie Wahrheiten dar. Daher ist im nächsten Schritt notwendig, dass Sie sich objektiv und aus Sicht der heutigen, erwachsenen Person mit den Meinungen auseinandersetzen.

- Fragen Sie sich, wie Sie darauf kommen, dass dieser Satz stimmt. Welche Situation aus der Vergangenheit ist eine Erklärungsmöglichkeit, dass Sie so denken? Ist diese Annahme heute noch sinnvoll?

Beispiel: Sie erinnern sich an Situationen, in denen Sie als Kind der Meinung waren, eine gute Leistung vollbracht zu haben, und sicher waren, ein Lob zu erhalten und sich insgeheim über Ihre Leistung gefreut haben, ein Elternteil Ihre innerliche Freude zunichtegemacht hat, indem Sie kritisiert wurden oder Ihre Leistung herabgesetzt wurde. Vielleicht haben Sie daraus für sich gelernt, dass Sie keine Fehler machen dürfen.

- Entspricht der Gedanke den Tatsachen? Machen Sie den Faktencheck. Welche Beweise gibt es für diese Annahme und welche Gegenbeweise? Hilft Ihnen der Gedanke, sich so zu fühlen, wie Sie sich fühlen möchten? Hilft er, Ihre Ziele zu erreichen?

Beispiel: Führen Sie sich vor Augen, welche Leistungen Sie am Arbeitsplatz vollbracht haben und wie oft Sie dafür Lob erhalten haben. Werden Sie häufig kritisiert oder ist es eine absolute Seltenheit? Gibt es Gründe, die eine Kritik rechtfertigen? Warum nehmen Sie die Kritik persönlich? Warum ist es tragisch, wenn Sie einen Fehler machen? Kann dieser nicht korrigiert werden? Kann es nicht vielleicht sein, dass Sie stets so gute Arbeit leisten, dass man von Ihnen nicht erwartet, dass Sie einen Fehler machen?

3. Verändern Sie die negativen Glaubenssätze in eine positive Richtung

Haben Sie die negativen Ansichten über sich selbst herausgearbeitet, dann beenden Sie diesen Kreislauf, indem Sie eine bewusste Entscheidung treffen, diese verändern zu wollen, um sich besser zu fühlen. Machen Sie sich bewusst, dass viele Konflikte in Ihrem Leben besser gelöst werden können, wenn Sie nicht immer wieder dieselbe emotionale Reaktion aus der Vergangenheit abrufen, die mit der heutigen Zeit

nicht viel gemeinsam hat. Schreiben Sie den neuen Glaubenssatz auf, sprechen Sie ihn sich vor oder wiederholen Sie ihn gedanklich.

Beispiel: Sagen Sie sich „Ich darf Fehler machen“ oder gestehen Sie sich zu, dass Sie vielleicht etwas nachlässig waren. Das ist in Ordnung. Sie sind keine Maschine. Vielleicht hat die Person, die Sie kritisiert hat, selbst einen schlechten Tag gehabt oder gar keinen Einblick in Ihren Arbeitsbereich. „Ich darf um Hilfe bitten. Es ist ein Zeichen von Stärke“ oder „Ich muss nicht alles allein schaffen“.

4. Neue Erfahrungen machen

Um negative Gedanken aufzulösen, ist es wichtig, dass Sie nicht nur an den hinderlichen Überzeugungen arbeiten, sondern auch Ihr Verhalten verändern. Beispiel: Wenn Sie Ihre neue Annahme „Ich darf um Hilfe bitten. Es ist ein Zeichen von Stärke“ in Ihr Leben integrieren möchten, dann fangen Sie mit kleinen Schritten an, um dies auch aktiv umzusetzen. Können Sie Tätigkeiten an Kollegen delegieren oder diese um Rat fragen? Haben Sie zu viel Zeitdruck oder fühlen Sie sich überfordert, könnten Sie Ihren Chef bitten, den Abgabetermin für Ihre Arbeit um ein paar Tage zu verlängern. Benötigen Sie mehr Mitarbeiter in Ihrem Team? Welche Hilfe braucht es, damit Sie besser mit der Situation umgehen können?

Wenn es sich um negative Glaubenssätze rund um Ihre Talente und körperliche Erscheinung dreht, z. B. „Ich habe die stämmigen Oberschenkel von meiner Oma geerbt. Ich werde immer dick sein“ oder „Ich bin unsportlich“ oder „Ich bin trampelig“ dann fragen Sie sich, was eine sportliche Person tun würde, was Sie für spezielle Beinübungen machen können, wie Sie eine gesündere Ernährung in Ihr Leben integrieren können, welches Hobby Sie ausüben können, wo viel Fingerfertigkeit und Genauigkeit gefragt ist bzw. wie würde sich eine filigrane und elegante Person kleiden? Tun Sie genau das in kleinen Schritten. Jedes Mal, wenn Sie etwas unternehmen, dass Ihren neuen, positiven Glaubenssätzen entspricht, stärken Sie diese und finden Sie sie bestätigt. Sie sind der Beweis, dass die neuen Annahmen stimmen!

5. Seien Sie geduldig mit sich

Negative Glaubenssätze, die sich in der frühen Kindheit entwickelt haben, können sehr hartnäckig sein. Geben Sie nicht auf! Ihre Gedankenpfade sind sehr stark

„ausgetrampelt“ und um neue zu erschließen, bedarf es ein wenig an Ausdauer und Durchhaltevermögen. Aber mit jedem Schritt und mit jeder neuen Bestätigung im Außen, dass die neuen Glaubenssätze der Wahrheit entsprechen, wird es Ihnen leichter fallen. Kehren Sie auf halbem Wege nicht um, wenn Sie vielleicht einen Rückschlag erleiden. Machen Sie sich bewusst, dass Sie selbst bestimmen, was Sie denken und fühlen wollen. Sie sind der Kapitän und Sie entscheiden über Ihre Wünsche und Ziele. Würdigen Sie auch die kleinsten Erfolge und legen Sie Etappenziele fest.

Beispiel: Wenn Sie sportlicher werden möchten, starten Sie mit einer Sportart, die Ihnen Spaß macht und sich in Ihr Leben integrieren lässt. Fahren Sie Rad, gehen Sie walken, schwimmen, wandern oder was Sie schon immer machen wollten. Setzen Sie realistische Ziele. Wenn Sie an Ihren Oberschenkeln arbeiten möchten, fahren Sie Fahrrad und beschließen Sie, sich gesünder zu ernähren. Unternehmen Sie kleine Schritte. Der erste Schritt könnte sein, mehr Wasser zu trinken, der zweite Schritt Trockenmassagen jeden Morgen vor der Dusche, der dritte Schritt ist eine Stärkung des Bindegewebes mit Kieselsäure, der vierte Schritt Tiefenmuskulatur-Gymnastik nach Callan Pinckney etc.

Nehmen Sie es mit Humor. Wenn sich ein negatives Gefühl in Ihnen breit macht, welches aus einem alten Glaubenssatz resultiert, sagen Sie sich, „Ach, das ist nur der kleine Bernd oder die kleine Monika“, schenken Sie dem kleinen Kind in Ihnen Aufmerksamkeit, trösten Sie es und geben Sie ihm, was es gerade braucht. Durch Ihre Zuwendung wird sich das kleine Kind in Ihnen schnell beruhigen.

5.2 AFFIRMATIONEN

Affirmationen sind positive Glaubenssätze bzw. Gedanken und Vorstellungen, die in selbst- und lebensbejahende Sätze geformt werden, die wir uns selbst gegenüber ständig wiederholen. Affirmationen können seelisch aufbauen, motivieren und beflügeln. Wie Sie bereits erfahren haben, hängen unser Fühlen und Denken wechselseitig zusammen und wer seine Gedanken verändert, ändert langfristig auch sein Verhalten und seine Emotionen. Positive Gedanken wirken auf unsere Gesundheit und das Wohlbefinden. Man könnte es auch prägnant in einem Satz erklären: Der Körper hört mit, wenn der Kopf denkt. Affirmationen sind eine wirksame Technik aus dem Bereich des Mentaltrainings und haben das Ziel, das Unterbewusstsein

neu zu programmieren. Ihr Gehirn unterscheidet nicht, ob Sie gerade etwas real erleben oder sich das Ganze vorstellen. Der Gedanke zählt. Aus diesem Grund ist es möglich, von innen heraus die äußere Realität zu verändern. Die ständige, mantraförmige Wiederholung einer Affirmation führt zum Glauben. Ist aus dem Glauben eine tiefe Überzeugung geworden, manifestieren sich Beweise im Außen.

1. Die richtige Formulierung finden

Sie sollten einen positiven Satz finden, der Ihrer aktuellen Empfindung nahekommt. Es hilft Ihnen z. B. nicht, wenn Sie 30 kg Übergewicht haben und sich mit einer Affirmation „Ich bin schlank“ vor den Spiegel stellen. Ihr Bewusstsein wird sofort Einspruch erheben und die Affirmation als realitätsfremd und Spott zurückweisen. Stattdessen formulieren Sie „Jeden Tag werde ich ein wenig schlanker und gesünder“.

2. Formulieren Sie in der Gegenwart

Benutzen Sie keine Sätze, die in der Zukunft oder Vergangenheit liegen. Das Unterbewusstsein lebt im Hier und Jetzt. Wenn vergangene Krisen aus der Vergangenheit immer wieder emotional durchlebt werden, dann glaubt das Gehirn, diese Situationen sind real.

3. Positive Formulierungen

Vermeiden Sie Wörter wie „nicht“ oder „kein“, gehen Sie nicht in die Verneinung und Negierung einer Sache, das Gehirn kann diese Formulierungen nicht verarbeiten. Es wird sie schlichtweg ignorieren.

4. Wiederholen Sie die Affirmationen, sooft es geht.

Machen Sie es sich zu einem täglichen Ritual, z. B. morgens beim Zähneputzen, während Sie unter der Dusche stehen oder das Abendessen zubereiten. Schreiben Sie die Affirmationen auf Papier und hängen Sie sich diese neben den Spiegel oder stellen Sie sie auf Ihren Schreibtisch. Immer dann, wenn Ihre Aufmerksamkeit darauf fällt, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und sagen sich diese Sätze im Geiste oder laut vor. Die besten Zeiten für das Affirmieren sind kurz vor dem Einschlafen oder kurz nach dem Aufwachen.

5. Kreieren Sie mithilfe Ihrer Fantasie Bilder, die Sie begeistern.

Untermalen Sie die Affirmationen mit konkreten Ereignissen. Was genau bedeutet

es für Sie, schlank zu sein oder Mut zu haben? Stellen Sie sich vor, das Gesagte ist bereits Realität. Wie fühlt sich das an, das neue Kleid zu tragen oder die bewundernden Blicke zu spüren? Verknüpfen Sie so viele positive Gefühle wie möglich mit den entstehenden Bildern. Je attraktiver, glaubhafter und realistischer Sie sich die Ereignisse vorstellen können, desto wahrscheinlicher gehen sie in Erfüllung. Drehen Sie im Geiste einen Film, den Sie ablaufen lassen, mit Ereignissen und einer Handlung mit ganz vielen kleinen Details Ihrerseits, wenn das Gewünschte eingetroffen ist.

6. Kreieren Sie ein individuelles Vision-Board

Überlegen Sie, welche Veränderungen und Wünsche Sie bezüglich Ihres neuen Selbstbildes haben. Um bei dem Beispiel der Gewichtsabnahme zu bleiben, stellen Sie sich vor, was es für Sie bedeutet, schlank zu sein und welche Unternehmungen und Anschaffungen Sie damit verbinden. Z. B. möchten Sie mit Ihren Kindern Fußball spielen, eine besonders schwere Wanderung machen, sich neu einkleiden oder ein neues Fahrrad kaufen. Finden Sie Bilder in Zeitschriften oder anderen Quellen und drucken bzw. schneiden Sie diese aus und kleben Sie diese auf einen großen Karton oder einen Bilderrahmen. Finden Sie Bilder, die Ihr neues Lebens- und Körpergefühl ausdrücken. Schreiben Sie positive Aussagen wie z. B. „Ich kann Treppen steigen, ohne aus der Puste zu kommen“ oder „Ich trage bauchfreie Oberteile“ dazu, welche Ihren Träumen entsprechen. Nehmen Sie sich täglich 5 Minuten Zeit, um Ihr Vision-Board zu betrachten und die Dinge zu visualisieren, als wären sie bereits eingetroffen. Fühlen Sie die Begeisterung und Dankbarkeit darüber.

Tipp: Wenn Sie das Board in Ihr Schlafzimmer hängen oder auf Ihren Nachttisch stellen, fällt Ihr Blick am Morgen als Erstes darauf und Sie können sich 5 Minuten Zeit für die Betrachtung nehmen und starten mit einem guten und positiven Gefühl in den Tag. Am Abend beenden Sie Ihren Tag mit den Affirmationen und Sie lassen diese in Ihr Unterbewusstsein sinken.

Typische Affirmationen	Alternativen für mehr realistischere Affirmationen
Ich liebe mich, so wie ich bin.	Ich lerne, mich selbst zu akzeptieren. Ich bin wertvoll.

	Ich liebe meine Fehler und Schwächen.
Ich bin perfekt.	Ich gebe jeden Tag mein Bestes. Ich bin einzigartig in dieser Welt.
Ich bin glücklich/reich.	Ich bin dankbar für alles, was ich bin und habe.
Alles wird gut.	Ich vertraue den Gesetzen des Lebens und bin zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Ich bin bereit, mein Leben zu ändern.
Ich bin schön.	Ich bin schön, so wie ich bin. Ich liebe jede Zelle meines Körpers.
Ich bin gesund.	Ich gebe meinem Körper das, was er benötigt. Jeden Tag wird mein Körper stärker und beweglicher. Mein Geist und mein Körper sind eins. Ich fühle mich fit und vital. Ich behandle meinen Körper so, wie er es verdient.
Ich bin schlank.	Ich lebe gesund und ausgewogen. Von Tag zu Tag genieße ich es mehr, mich zu bewegen. Ich bin stolz auf die Erfolge, die ich bereits erzielt habe. Ich fühle mich wohl, egal, welche Zahl die Waage zeigt. Von Tag zu Tag fühle ich mich vitaler und aktiver.
Ich bin ausgeglichen.	Ich achte auf die Bedürfnisse meines Körpers.

DIE 5 SÄULEN DER SELBSTTHEILUNG

Ich bin reich und wohlhabend.	Mein Leben ist erfüllt und reich. Mit jedem Tag verdiene ich mehr Geld. Ich verfüge über genug Geld, um meine Ziele zu erreichen. Ich bin gut darin, Geld zu verdienen. Reichtum steht mir zu. Ich bin ein Geldmagnet.
Ich bin erfolgreich.	Jeden Tag komme ich meinem Ziel ein Stück näher. Alles, was ich beginne, ist erfolgreich. Ich verdiene es, erfolgreich zu sein. Ich habe alle Mittel und Talente, um erfolgreich zu sein. Ich hole aus allem das Beste heraus. Alles, was ich brauche, trage ich bereits in mir. Ich habe die Fähigkeit, jede Hürde zu meistern.
Ich werde geliebt.	Ich verdiene es, Menschen in meinem Leben zu haben, die mich lieben. Ich ziehe Menschen in mein Leben, die mir guttun. Ich verdiene eine ehrliche und liebevolle Beziehung. Ich bin dankbar für meinen Partner und meine Familie.
Ich bin liebevoll.	Ich begegne meinem Partner mit Liebe.

	Ich interessiere mich für die Belange anderer Menschen. Jeder Mensch in meinem Leben gibt mir die Chance, etwas von ihm zu lernen.
Ich bin stark.	Ich habe die Stärke, schwierige Zeiten durchzustehen. Ich kann mein Leben gestalten, wie ich es für richtig halte. Ich kann alles erreichen, was ich will. Alles, was ich erreiche, verdiene ich. Ich kann aus meinen Fehlern lernen.

5.3 KLOPFAKUPRESSUR

Die Klopfakupressur ist eine wirkungsvolle Selbsthilfemaßnahme zur sofortigen Hilfe bei der Bewältigung von Stress, Ängsten, Selbstzweifeln und negativen Gefühlen. Im Verlauf der Anwendung bessern sich belastende seelische Zustände und chronische körperliche Beschwerden. Dr. Klinghardt vom Institut für Neurobiologie, der bereits erwähnt wurde, ist davon überzeugt, dass negative Themen und Blockaden, die sich im Geist befinden und im Körper Stress verursachen, mit der EFT dauerhaft gelöst werden können und sich nie wieder an der Oberfläche zeigen.

Es spielt keine Rolle, um welche stressvollen Situationen es sich handelt, ob es eine Situation aus Ihrer Vergangenheit ist, die sich immer wieder in Ihre Gedanken schleicht, ein Ereignis in der Zukunft, was Ihnen Sorge bereitet, wie z. B. das Sprechen vor Publikum, eine lange Autofahrt, ein Vorstellungsgespräch oder eine aktuelle Situation, wie z. B. Spinnen an der Zimmerdecke, Liebeskummer, Einsamkeit, Krankheiten, Geldprobleme etc. Mithilfe der Klopfakupressur leisten Sie wirksam Erste Hilfe, sie ist schnell und einfach zu erlernen, kann überall und zu jeder Zeit ausgeführt werden und wird Sie dauerhaft von Stressfaktoren befreien, die Sie belasten.

In den frühen 1990er-Jahren entwickelte der Personalcoach Gary Craig die Klopfakupressur angelehnt an die Arbeit von Roger Callahan, der die

Gedankenfeldtherapie zur Angstbewältigung begründete. Nach Callahans Theorie sind Gedanken an energetische Felder im Körper gekoppelt. Mit der Möglichkeit, diese Verbindung zu unterbrechen, ist auch die ursprüngliche Angst oder das Problem verschwunden. Craig entwickelte die Gedankenfeldtherapie weiter, verkürzte sie in eine kompakte Anwendungsform und integrierte Methoden aus der energetischen Psychologie.

Die neu entstandene Technik nannte er EFT (Emotional Freedom Techniques), eine Technik zur emotionalen Freiheit: die Klopfakupressur. Man benötigt nur die Fingerspitzen der eigenen Hände und stimuliert klopfend bestimmte Meridianpunkte, ganz ähnlich wie bei der Akupressur, und erreicht dadurch eine Linderung von Stress, Wut oder Ängsten, Trauer, Schuldgefühlen und Selbstzweifeln. Wunden aus der Vergangenheit können mit der Technik heilen und entkoppelt werden, sodass ein Leben in emotionaler Unabhängigkeit möglich wird. Die Stimulation der Meridianpunkte durchtrennt die Verbindung zwischen dem aktuellen Leben und den negativen Emotionen, die zwar aus vergangenen Erlebnissen stammen, aber durch die Verknüpfung in der Erinnerung mit aktuellen Ereignissen durch Überzeugungen, Gerüche, Geräusche etc. immer wieder hervorgeholt werden. Nach Callahan findet zwischen der Erinnerung und dem erzeugten Gefühl eine Störung des Energieflusses in den Körpermeridianen statt. Wird dieser Energiefluss wieder zum Laufen gebracht und harmonisiert, tritt dauerhaft keine negative Emotion mehr auf und der Reiz wurde von der Reaktion entkoppelt.

Auf der biochemischen Ebene werden in einem kleinen Bereich des Gehirns, Amygdala genannt, Situationen emotional bewertet und abgespeichert. Bei einem auslösenden Reiz sendet die Amygdala ein Signal an den Hypothalamus, damit dieser im Nervensystem die notwendige Reaktion veranlassen kann, wie z. B. Panik- oder Angstgefühle, Schwitzen, Zittern, Bauchschmerzen, Unruhe etc. Stimuliert man die Meridianpunkte im Körper unter einer gedanklichen Zuwendung an die Belastung oder durch lautes Aussprechen des Problems, wird die Meldung der Amygdala nicht vollständig an den Hypothalamus weitergegeben und kann von ihm nicht entschlüsselt werden. Die bekannten Reaktionen bleiben aus. Der Hypothalamus gibt nun ein Feedback an die Amygdala, dass Ihr Signal keine Wirkung zeigte und dass trotzdem alles in Ordnung ist. Der Reiz, z. B. die Erinnerung an ein belastendes Erlebnis, ist zwar nach wie vor vorhanden, kann aber keine Stresssymptome mehr auslösen.

Anleitung: Es gibt zahlreiche Anleitungen für die EFT, die sich etwas voneinander unterscheiden. Manchmal werden Meridianpunkte weggelassen oder es werden welche hinzugefügt. Es ist egal, welcher Anleitung Sie folgen, wichtig ist, dass Sie überhaupt klopfen, ob es ein Punkt mehr oder weniger ist, beeinflusst das Endergebnis nicht. Auch ist eine genaue Treffsicherheit der Punkte nicht erforderlich, da das Signal trotzdem ankommt.

Die Meridianpunkte, die beklopft werden, sind

1. Broschenpunkt: Punkt, an dem Sie eine Brosche befestigen würden, gut eine Handbreit unter dem Schlüsselbein, fühlt sich weicher an als die Umgebung
2. Augenbrauenpunkt: Punkt an der Nasenwurzel, am inneren Ende der Augenbraue
3. Augenpunkt: Punkt an der äußeren Seite des Auges, an den Schläfen
4. Jochbeinpunkt: Punkt unterhalb des Auges
5. Nasenpunkt: Punkt zwischen Nase und Oberlippe
6. Kinnpunkt: Punkt zwischen Unterlippe und Kinn
7. Schlüsselbeinpunkt: Punkt unter dem Schlüsselbein
8. Achselpunkt: Punkt unterhalb der Achsel

Klopfen Sie immer dann, wenn Sie eine stressvolle Situation belastet:

- Sie können sich bewusst ein Thema auswählen, welches Sie in der Vergangenheit erlebt haben und Sie noch immer belastet.
- Bei Aufkommen einer negativen Emotion in einem aktuellen Augenblick.
- Ein kreisender Gedanke, der Sie krank macht oder Ihnen Bauchschmerzen verursacht.
- Ein Ereignis, welches in der Zukunft liegt und wovon Sie Angst haben.
- Bei chronischen Ängsten, Sorgen oder Krankheiten, z. B. Phobien, Mobbing, Liebeskummer.

Formulieren Sie Ihr Thema bzw. das Problem in einem Satz, z. B. „Ich habe Angst vor meiner Präsentation“, „Ich bin wütend auf meine Schwiegermutter“,

„Meine Kopfschmerzen machen mich krank“, „Ich hasse meinen Chef“. Sind es Themen aus der Vergangenheit, verallgemeinern Sie nicht und verbinden Sie den Satz mit der damaligen konkreten Situation, z. B. nicht „Mein Vater hat mich immer geschlagen“, sondern „Als ich 7 Jahre alt war, hat mich mein Vater geschlagen, weil ich zu spät nach Hause kam“. Wenn es sich bei dem Problem um Schmerzen oder Symptome in Ihrem Körper handelt, machen Sie mit geöffnetem Mund ein Summen oder Brummen, welches gedanklich aus der Körpergegend kommt, in der Sie die Schmerzen empfinden, während Sie klopfen. Bearbeiten Sie Themen, die Sie emotional schon länger belasten, indem Sie die gefühlten Emotionen bewerten. Angenommen, Sie haben ein schlechtes Verhältnis zu Ihrer Schwiegermutter. Bewerten Sie Ihr Gefühl in Bezug auf dieses schlechte Verhältnis auf einer Skala von 0 bis 10, wobei die 10 für eine regelrechte Lähmung oder ein Gefühl steht, welches Sie entsetzlich in Rage bringt. Bei einer 0 ist die negative Emotion nicht mehr vorhanden. Die Erfolge der Klopfakupressur können so nachvollzogen werden. Wenn der Wert auf eine 0 gefallen ist, ist das einstige Problem gelöst und Sie verspüren keine schlechten Gefühle mehr in Bezug auf Ihre Schwiegermutter.

Bei akuten Stresssituationen beginnen Sie mit dem Satz „Ich akzeptiere mich vollkommen, auch wenn ich ...“ (hier ergänzen Sie Ihr Gefühl oder Ihr Thema), während Sie klopfen. Beispiel: Ich akzeptiere mich vollkommen, auch wenn ich gerade wahnsinnige Kopfschmerzen habe.“ Oder „Ich akzeptiere mich vollkommen, auch wenn ich wütend auf meinen Chef bin“.

Klopfen Sie mit den Fingerspitzen beider Hände, den Daumen ausgenommen, auf die Meridianpunkten in oben genannter Reihenfolge drei- bis siebenmal, während Sie summen oder einen Satz gedanklich oder laut sagen. Wiederholen Sie diesen Durchgang drei- bis fünfmal.

Manchmal braucht es etwas Zeit, bis die Emotionen von den Gedanken abgekoppelt werden und der Energiefluss wiederhergestellt ist, daher können Sie den Satz mit einem „immer noch“ ergänzen. Beispiel: Ich akzeptiere mich vollkommen, auch wenn ich immer noch wütend auf meinen Chef bin. Haben Sie die Technik verinnerlicht, können Sie für spätere Anwendungen einen viel kürzeren Satz benutzen oder einfach nur das Thema wie z. B. „diese Kopfschmerzen“ oder „meine Schwiegermutter“ verwenden. Klopfen Sie die Meridianpunkte 3- bis 7-mal und machen Sie so viele Durchgänge, wie es sich für Sie gut anfühlt:

WICHTIG: Haben Sie das Bedürfnis, einen Punkt länger zu beklopfen oder

einen anderen weniger, dann tun Sie es. Lassen Sie sich dabei von Ihrer Intuition leiten. Sie können immer dann EFT benutzen, wenn Stress akut ist oder sich täglich, zweimal in der Woche, einmal in der Woche dafür Zeit nehmen, um „alte“ Themen zu bearbeiten, das hängt ganz davon ab, wie belastend die Themen auf Ihr Leben wirken.

Es gibt weit über 100 wissenschaftliche Studien, die die Wirksamkeit der EFT-Klopfakupressur bestätigen. EFT lindert chronische Schmerzen, verbessert Angstzustände, steigert Lebensqualität und lässt Stresshormone sinken. Die entspannende Wirkung wurde in einer Studie aus dem Jahr 2012 nachgewiesen, in der der Stresshormonspiegel im Blut einer Gruppe Probanden gemessen wurde. Dieser war 30 Minuten nach einer EFT-Sitzung um rund 24 % abgesunken im Vergleich zu Teilen der Gruppe, die nur eine herkömmliche psychotherapeutische Sitzung erhalten hatten, deren Cortisolspiegel lediglich um 14 % gesunken war. Eine Übersicht zu den wichtigsten wissenschaftlichen Studien finden Sie hier:

<https://www.eft-berlin.de/alles-ueber-eft/wissenschaftliche-studien/>

Eine Demonstration von Dr. Klinghardt bezüglich der EFT-Methode finden Sie hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=2GBuDKCwNRs>

5.4 SUBLIMINALS

Subliminals sind Botschaften in Form von Audio-Reizen, die sich auf einer Gehirnwellen-Frequenz zwischen 8 und 12 Hertz bewegen, aber nicht bewusst hörbar sind, weil sie weit unter der Hörschwelle liegen. Das menschliche Gehör kann Frequenzen zwischen 20 Hertz und 20 Kilo-Hertz wahrnehmen, daher werden Subliminals auch unterschwellige Audio-Botschaften genannt. Bewusst ist keine einzige Botschaft hörbar, dennoch dringen die Subliminals, die positive Suggestionen enthalten, in das Gehirn ein und werden dort aufgenommen und verarbeitet.

Diese Frequenzen werden unhörbar unter Musik oder Geräusche wie z. B. Meeresrauschen gelegt, um Denk- und Verhaltensmuster im Unterbewusstsein positiv zu verändern. Vergleichbar sind die Töne mit einer Hundepfeife, die vom Hund zwar gehört werden, aber vom Besitzer nicht. Voraussetzung für einen Erfolg ist das wiederholte Anhören, um dauerhaft entsprechende Reize im Gehirn zu erzeugen. Geeignet sind diese unterlegten Musikstücke zum Anhören beim

Nachgehen von Hausarbeiten, während Sie ein Buch lesen, kochen, Auto fahren oder in der Einschlafphase. Audio-Suggestionen werden deshalb nicht auf einer hörbaren Frequenz abgespielt, da sich oft der innere Kritiker einschaltet und die Reize bewusst durch Zweifel und negative Denkmuster abgelehnt werden, wenn sie nicht der Realität entsprechen.

Bekannt wurden Subliminals durch eine in den 1950er-Jahren durchgeführte ominöse Studie, bei der das Kauf- und Konsumverhalten von Kinobesuchern untersucht wurde, die man unterschwelligen Botschaften während eines Kinofilms aussetzte, die die Besucher zum Kauf von Popcorn und zum Trinken von Coca-Cola animieren sollten. Subliminals funktionieren nicht nur als Audio-Reize in einem unhörbaren Bereich, sondern auch als visuelle Reize in Form von Sequenzen in einer für das Auge nicht wahrnehmbaren Geschwindigkeit. Die Verkaufszahlen während des Kinobesuchs ließen sich angeblich enorm steigern. Offiziell geleugnet, wird diese Methode dennoch in der Werbung und in den Medien eingesetzt, so z. B. 2017, als ein kanadischer TV-Sender das Aufblinken von Gewinnsymbolen (bewusst vom Auge nicht wahrnehmbar) bei Glücksspielautomaten des Produzenten Konami entdeckte. Im Jahr 2000 wurde im US-amerikanischen Wahlkampf ein Werbespot von US-Präsident George Bush ausgestrahlt, der negative, Subliminalbotschaften einblendete, während über die Finanzierungspläne seines politischen Gegners berichtet wurde. (umbrae)

Wenn es um Selbsthilfe geht, können Subliminals eine optimale Unterstützung darstellen, um eine Verhaltensänderung zu bewirken und diese auch langfristig umzusetzen. Gerade, wenn Sie sehr starke negative Glaubenssätze haben und sich mit Affirmationen oder Suggestionen wie „Ich liebe mich selbst und bin es wert, geliebt zu werden“ schwertun, da sich sofort Zweifel einschalten und laut werden „Wie soll ich mich denn lieben, wenn ich so oder so bin ...“, sind die bewusst nicht hörbaren Affirmationen sehr hilfreich, da sie vom Gehirn nicht gefiltert und bewertet werden können. Wenn Sie es zu Ihrer Gewohnheit gemacht haben, regelmäßig Entspannungsmusik zur Meditation, zum Yoga oder vor dem Schlafengehen zu hören, warum probieren Sie nicht einfach mal Subliminals aus?

Im Internet finden Sie zahlreiche Videos mit Subliminalbotschaften zu allen Themen. Vermischen Sie nicht zu viele Themen auf einmal, es könnte sein, dass das Unterbewusstsein mit Verwirrung oder falschen Reaktionen antwortet. Überlegen Sie sich einen Bereich und konzentrieren Sie sich voll auf dieses Thema, z. B.

Stressreduktion, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Gesundheit oder Entspannung. Während Sie die Geräusche oder die Musik ablaufen lassen, können Sie einer gewünschten Tätigkeit nachgehen oder sich entspannt hinlegen. Eine sehr gute Alternative zur Meditation, wenn die Musik zur Entspannung genutzt wird.

5.5 SOLFEGGIO-FREQUENZEN

Der Begriff Solfeggio stammt aus dem Italienischen und leitet sich von den Noten SOL und FA ab. Solfeggio ist eine Gesangsübung, die von einem Mönch namens Guido von Arezzo im 11. Jahrhundert praktiziert wurde. Heute können wir uns Musik als CD, Datei oder einem Video in einer speziellen Solfeggio-Frequenz abspielen, um eine entsprechende Wirkung auf unseren Körper und den Geist zu übertragen. Schwingungen und Klänge wirken auf molekularer Ebene auf unsere Zellen ein. Die amerikanische Neurowissenschaftlerin Candace Beebe erforschte dieses Wirkungsprinzip und stellte in ihrem Buch „Die Wissenschaft hinter der Geist-Körper-Medizin“ ihre Forschungsergebnisse vor, nach denen in unserem neurologischen System über 70 Rezeptoren aktiv sind, die bei bestimmten Frequenzen eine Vibration auf die Moleküle in den Zellen übertragen.

Durch diese Vibration kann jede Zelle mit akustischen Schwingungen kommunizieren. Es soll sogar möglich sein, geschädigte DNA zu reparieren. Besonders ist die Frequenz mit der Hertz-Zahl 528 herauszuheben, welche in der Musik als Mi bezeichnet wird und auf dem Begriff Mira, also Miracle = Wunder, zurückgeführt wird. Diese Frequenz steht für eine perfekte DNA und deren Heilung.

Der Körper eines Menschen und seine Zellen sowie die Erde haben eine Grundfrequenz von 432 Hertz. Das Abspielen von Musik in der Grundschiwingung des Körpers und der Erde soll eine heilende Wirkung erzeugen und Funktionen wie den Blutdruck und die Herzfrequenz harmonisieren, Angst, Unruhe und Stress lindern sowie die Verdauung anregen. Wie sich Frequenzen auf unsere Gesundheit auswirken, erforschte vor allem Dr. Rudolf Steiner, Begründer der Anthroposophie. Dieser kam zu dem Ergebnis, dass Solfeggio-Frequenzen

- körperliche und seelische Entspannung fördern
- stimmungsaufhellend wirken
- Selbstheilungskräfte aktivieren

- uns Musik mehr fühlen als hören lassen
- unsere Gefühlswelt harmonisieren
- und uns empfänglich machen für Heilungs- und Entwicklungsprozesse.

Solfeggio-Frequenz	Wirkung	Chakra-Zuordnung
174 Hz Erdenergie	Verbindung zwischen Erde und Mensch, gibt ein Gefühl von Sicherheit und bringt Energien in Gleichklang. Schmerzlindernde Wirkung bei Rücken-, Fuß-, Kopf-, Schulter- und Nackenschmerzen	
285 Hz Beeinflussung des eigenen Energiefeldes	Regenerative Wirkung und Reinigung der Chakren, Reinigung des Energiekörpers, aber auch Heilung physischer Verletzungen wie Wundheilung, Heilung von Knochenbrüchen, Heilung von Gewebe.	
396 Hz Transformation von Angst und Schuld	Transformation der Emotionen, kann negative Glaubenssätze, Blockaden, Angst- und Schuldgefühle lösen. Holt unterbewusste Gefühle und Gedanken in das Bewusstsein, Konfrontation mit verborgenen Emotionen.	Wurzelchakra
417 Hz Resonanz und Veränderung	Setzt Energie frei und harmonisiert mit der Schwingung des Universums. Leichtere Akzeptanz von Veränderungen und Zulassen von Fortschritt, Hilfe bei der Überwindung von traumatischen Erlebnissen.	Sakralchakra

528 Hz Heilung und Wunder	Direkter Einfluss auf die Herzenergie, Reparatur von geschädigter DNA, Förderung von Kreativität, Intuition, Fantasie und weckt Lebensenergie.	Solarplexus-, Nabelchakra
639 Hz Harmonie in Beziehungen und Kommunikation	Verbesserung von Empathie und der Kommunikation mit den Mitmenschen. Leichtere Konfliktlösung in Partnerschaften und Freundschaften.	Herzchakra
741 Hz Intuition wecken und Lösungen finden	Seelische und körperliche Reinigung, bewusstseinserweiternd, fördert Intuition und Lösungsfindung.	Kehl-, Halschakra
852 Hz Rückkehr zur spirituellen Ordnung	Stärkt das Gefühl, mit allem verbunden zu sein. Intuition und Bewusstheit für die Energie und Weisheit des Universums.	Stirnachakra, Drittes Auge
963 Hz Göttliche Harmonie	Harmonie und unendliche Verbundenheit mit der Natur.	Kronenchakra

6. Der Traumkörper

Der Traumkörper wird auch transpersonale Ebene genannt, da er außerhalb des persönlichen Raumes und der persönlichen Zeit existiert. Auf ihn haben ungelöste Familienkonflikte, Traumata, Gewaltakte in der Geschichte unserer genetischen Ahnen Auswirkungen, aber auch schwer rational einzuordnende Einflüsse aus Vorleben, Besetzungen und Flüche sowie Einflüsse aus anderen Welten, Dimensionen bzw. Realitäten. Dass diese Ebenen auf unsere physische Welt Einfluss nehmen können, war für Dr. Klinghardt aus wissenschaftlicher Sicht anfänglich sehr schwer zu akzeptieren, dennoch musste er sie nach der Beobachtung seiner Patienten und der enormen Heilungserfolge nach Arbeit mit diesen Realitäten in ein ganzheitliches Behandlungskonzept integrieren, wie er erzählt. Um mit dem Traumkörper zu arbeiten, ist es unbedingt erforderlich, einen erfahrenen Therapeuten aufzusuchen, da man sich unter Umständen nach Öffnung der Büchse der Pandora mit mehreren Problemen konfrontiert sieht, als man allein bewältigen kann.

Eine mögliche Methode zur Aufarbeitung von Familien-Traumata ist die systematische Familienaufstellung nach Bert Hellinger. Dabei werden andere Mitglieder, die an der Sitzung teilnehmen, als Repräsentanten der Familienmitglieder des Klienten im Raum positioniert, wie der Klient die Beziehungen wahrnimmt. Auch ein Stellvertreter für den Klienten wird ernannt und aufgestellt. Die innere, gefühlte Realität wird also anhand von Stellvertretern im außen sichtbar gemacht. Die Teilnehmer dieser Sitzung erfahren im Vorfeld keine näheren Informationen über den Klienten und seine Familie. Die Teilnehmer fühlen sich in ihre Position ein und geben verbal wieder, was sie augenblicklich wahrnehmen und wie sie sich fühlen. Dabei kommen die ersten erstaunlichen Situationen zustande, wenn z. B. der aufgestellte „Onkel“ plötzlich über Dinge spricht und Äußerungen macht, die dem realen Onkel tatsächlich entsprechen und die der Stellvertreter unmöglich wissen kann.

Der Klient beobachtet das Geschehen und kann gegen Ende der Aufstellung seine eigene Position im Familiensystem wieder einnehmen. Je nach Belastung der Familie durch leidvolle Erfahrungen, Tabu-Themen, Glaubenssätze oder Traumata kann dies ein sehr emotionaler Prozess sein. Ziel ist es, die Balance in den

Beziehungen herzustellen, ein Bewusstsein für die Position des anderen zu schaffen, mögliche Erklärungsansätze für das Verhalten der Angehörigen zu finden und neue Entwicklungsschritte zu gehen. Eine Aufstellung dauert je nach Familiengröße mehrere Stunden und wird durch Vor- und Nachgespräche des leitenden Therapeuten begleitet, daher finden diese Sitzungen an einem ganzen Tag, einem Abend oder an einem ganzen Wochenende statt, denn jeder Teilnehmer möchte seine Aufstellung erarbeiten.

Eine weitere Methode, um in die transpersonale Ebene vorzudringen, ist die Hypnose. Ein erfahrener Hypnose-Therapeut wird Sie nach einer anfänglichen Phase, indem Sie Ihr Bewusstsein fokussieren, in eine Entspannungsphase bringen, die als Trance bezeichnet wird. Während der Trance sind Sie wach und bekommen alles um sich herum mit, Sie befinden sich aber in einer Tiefenentspannung. Je nach Ziel- bzw. Fragestellung dieser Hypnose-Sitzung, welche Sie in einem Vorgespräch klären, wird der Therapeut Sie zur Wurzel Ihres Problems führen bzw. durch gezielte Fragestellung versuchen, der Ursache Ihrer Beschwerden oder Ihres seelischen Ungleichgewichtes auf den Grund zu gehen. Ein guter Therapeut wird seine Fragestellung nicht an Raum und Zeit dieses Lebens binden. Es kann vorkommen, dass Ihr Bewusstsein von Dingen oder Erlebnissen berichtet, die nicht aus diesem aktuellen Leben stammen. Bei einer gezielten Regression, also Rückführung, werden Ihre Lebensjahre zurückgeführt in einen Raum vor Ihrer Geburt und Sie scannen Ihre Erinnerungen nach einem Ereignis, welches Auswirkungen auf Ihr jetziges Leben hat.

Erfahrene, echte Schamanen, deren Wissen von Generation zu Generation weitergegeben wird und denen häufig durch die Einnahme bewusstseinsweiternder Pflanzen Einlass in die Traumwelt gewährt wird, arbeiten seit Jahrtausenden mit den Welten jenseits unseres Verständnisses, um Krankheiten und Beschwerden zu heilen. In unseren Breiten gibt es seit einigen Jahren viele selbst ernannte „Schamanen“, die ihre Dienste anbieten. Ich möchte Sie zur Vorsicht ermahnen, da sich aus meiner Sicht nur jemand Schamane nennen darf, der dazu von seinen Ahnen berufen wurde. Wenn Sie sich mit dem Gedanken tragen, einen Schamanen aufzusuchen, dann suchen Sie gezielt nach einer Person, die eine Ausbildung auf einem anderen Kontinent bei einem echten Stammes-Schamanen genossen hat. Da ich selbst in der glücklichen Lage war, den echten Azteken-Schamanen Nopaltzin zu treffen, der in Deutschland und in der Schweiz aktiv war, kann ich Ihnen die

Website seines Sohnes und letzten männlichen Nachfahren einer Familie empfehlen, der die Tradition des mexikanischen Schamanismus praktiziert: den Medizinhmann Kokopelli. Weiterführende Informationen finden Sie hier:

<https://www.elementum.center/kokopelli>

Um Ihnen dennoch zwei Methoden an die Hand zu geben, mit denen Sie problemlos und sicher mit Ihrem Traumkörper interagieren können, folgen Sie den nächsten zwei Kapiteln.

6.1 TRAUMTAGEBUCH FÜHREN

Da die transpersonale Ebene Ihres Seins mit Ihrem Unterbewusstsein in Träumen kommuniziert, ist es sinnvoll, sich ein Traumtagebuch zuzulegen. Dieses Buch sollten Sie in Reichweite zu Ihrem Bett aufbewahren, da wir, sobald wir wach werden und unser Bewusstsein im Hier und Jetzt ankommt, dazu neigen, das Traumgeschehen innerhalb von Minuten zu vergessen. Jeden Morgen sollten Sie direkt nach dem Wachwerden, sofern Sie einen Traum hatten, Notizen anfertigen in Form von Stichpunkten und Gefühlen, die in Ihrem Traum dominant waren. Die Zeit läuft dabei gegen Sie, da die Eindrücke, Handlungen und Gefühle sehr schnell verblasen. Alternativ wäre ein Diktiergerät zu benutzen oder die Audio-Aufnahme-Funktion Ihres Mobiltelefons, welches Sie aber bitte nicht neben Ihrem Bett positionieren bzw. in den Flugmodus schalten. Anhand der Analyse der Handlung und insbesondere der im Traum erlebten Gefühle können sich Rückschlüsse auf emotionale Blockaden, wichtige Entscheidungen, Ängste und Prioritäten in Ihrem Leben ableiten. Gehen Sie dabei folgenden Frage nach:

- Wie habe ich mich im Traum gefühlt? Welche Emotionen waren dominant?
- Welche Personen kamen in dem Traum vor, welche standen mir nah, welche nicht?
- Welche Personen aus Ihrem Traum, die Ihnen im Wachbewusstsein unbekannt sind, könnten eine Person aus Ihrem Umfeld repräsentieren oder für eine Situation oder Lebensumstand stehen?
- Hatten Sie eine besondere Aufgabe oder ein Ziel?
- Was hat Sie besonders traurig gemacht oder emotional getroffen?

- Wenn Sie Angst empfunden haben, was hat diese Angst ausgelöst bzw. wer hat Sie bedroht und verängstigt? Wie sah es (Wesen, Mensch) aus?
- Wenn sich Träume in regelmäßigen Abständen wiederholen, sind diese oft ein Hinweis auf eine Blockade oder ein Trauma, dass es zu bearbeiten gilt.
- Wenn Ihnen in Ihrem Traum Verstorbene begegnen, was haben diese getan oder Ihnen mitgeteilt? Oft gibt es keine verbale Kommunikation, sondern nur einen Transport von Gefühlen oder Gesten, die etwas erzeugen. Wenn die Verstorbenen nicht mit Ihnen reden, welchen Gesichtsausdruck hatten sie? Welchen Eindruck haben sie vermittelt?
- Wenn Ihr Traum-Ich ganz anders war als Ihr aktuelles, reales Ich, welche Unterschiede gab es? Wie war die Beschaffenheit der Welt, in der Ihr Traum spielte?
- Können Sie mit Handlungen oder Gegenständen nichts anfangen, schlagen Sie in der Traumdeutung nach, da viele Dinge symbolhaft erscheinen und eine besondere Bedeutung haben.
- Wenn Sie nach einer Handlung oder einer an Sie gerichteten Kommunikation ruckartig erwachen und plötzlich aus dem Traum katapultiert werden, hat das Ereignis einen besonderen Stellenwert, da es die Kraft hatte, Sie aus dem Traumzustand unerwartet in das Wachbewusstsein zu befördern. Hier ist schnelles Handeln gefragt, da die Erinnerung in Sekundenschnelle verblasst. Sagen Sie sich laut verbal auf, was Sie als Letztes in diesem Traum erlebt haben oder was die übermittelte Botschaft besagte, solange, bis Sie Stift und Papier in den Händen halten, um es sofort zu notieren.
- Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, Ihr Traumtagebuch zu lesen und markieren Sie wichtige Stellen. Fragen Sie sich, welchen Bezug es zu einer aktuellen Lebenssituation haben könnte und wo Sie Parallelen sehen.

6.2 ALCHEMISTISCH HERGESTELLTE ESSENZEN

In alchemistischen Arzneien sind die drei Prinzipien von Körper, Geist und Seele harmonisiert. Sie wirken reinigend auf allen drei Ebenen, fördern die Selbstheilungskräfte und die Regeneration. Das aufwendige Herstellungsverfahren, welches in der Antike nur eingeweihten Personen zugänglich war, zieht Heilkräfte aus dem Körper, der Seele und dem Geist einer Pflanze und bringt diese in Resonanz mit der

Körperflüssigkeit des Klienten (z. B. Tränen oder Urin), einem Hauptthema des Beschwerdebildes und der Information aus einem kollektiven oder individuellen Energiefeld des Klienten. Alchemistische Medizin ist eine Kunst und unterscheidet sich von der klassischen Homöopathie, da die Seele als dritte Komponente einbezogen wird.

Die Alchemie geht davon aus, dass alles, was es braucht, um gesund zu werden, bereits im Menschen verankert ist und die Ursachen für ein Leiden manchmal in den Quellen der eigenen Existenz zu finden ist, damit sind die Vorfahren bzw. die Familie gemeint. Stellvertretend ist es möglich, ein Leiden auszutragen und zum Ausdruck zu bringen, welches ursächlich bei einem Familienmitglied oder Vorfahren entstanden ist. Auch vorgeburtliche und frühkindliche Verletzungen werden in Betracht gezogen. All diese Punkte wird ein Alchemist durch gezieltes Befragen des Klienten herausfinden. Es ist möglich, sich eine individuelle Essenz herstellen zu lassen oder eine bereits entwickelte zu benutzen, welche für verschiedene allgemeine Beschwerdebilder entworfen wurde.

Die hergestellten Essenzen werden als Tropfen unter die Zunge gegeben oder in einem Glas Wasser getrunken. Weiterführende Informationen finden Sie hier:

<https://www.resonalogic.de/>

7. Die göttliche Ebene

Diese Ebene ist für jeden einzelnen Menschen sehr individuell und privat, da es die Körperform ist, wie Gott, der Ursprung, die Quelle, alles was ist, das Universum, wie Sie auch immer Ihren Ursprung sprachlich ausdrücken möchten, durch uns wirkt. Wir alle sind nur temporäre Besucher dieser Erde und werden eines Tages unseren physischen Körper verlassen und an einen Ort zurückkehren, der unserem Ausgangspunkt für das Leben im Hier und Jetzt entspricht.

Ob dies von religiösen Menschen als Himmel oder Nirwana, von Physikern als eine andere Dimension, ein Paralleluniversum, von Esoterikern als geistige Welt oder das Jenseits bezeichnet wird, spielt keine Rolle. Im göttlichen Bewusstsein befinden wir uns in einer Einheit, einer Vollkommenheit, zu der nichts hinzuzufügen ist und in der nichts verwandelbar ist. Eine Korrektur ist nicht notwendig, da kein Mangel besteht. Dies ist auch der Grund, warum Dr. Klinghardt davon überzeugt ist, dass sich kein Therapeut auf diese Ebene verirren sollte und ich stimme dem zu. Auf der göttlichen Ebene gibt es nichts zu heilen, weil alles ganz ist.

Einen Rat möchte ich Ihnen aber mit auf den Weg geben, um Ihrer göttlichen Ebene zu entsprechen und somit alle Ebenen Ihres Seins in Harmonie zu bringen: Folgen Sie Ihrem Seelenplan! Wenn wir davon ausgehen, dass es eine Motivation oder Inspiration oder Anreiz gab, um hier in diesen wundervollen Körper auf dieser wunderschönen Erde zu kommen, dann steht dahinter sicherlich die Tendenz einer Aufgabe, einer Erfahrung, einem Wunsch, den wir hatten. Um Ihren Lebensplan oder Ihre Lebensaufgabe oder einen Lebensschwerpunkt zu definieren, beantworten Sie die folgenden Fragen ehrlich und aufrichtig. Nehmen Sie sich dafür Zeit und versuchen Sie, die Fragen mithilfe Ihrer Intuition, Ihrem Bauchgefühl, Ihrem Herzen und Ihrem Verstand gleichermaßen zu beantworten. Notieren Sie sich Ihre Antworten.

1. Was ist Ihnen wichtig?

Damit ist nicht gemeint, was andere von Ihnen erwarten, sondern das, wofür Sie wirklich brennen und Leidenschaft empfinden. Vielleicht ist es etwas Großes, was

Sie erschaffen möchten oder aber eine kleine, ganz individuelle Leistung oder Handlung, die Sie unglaublich glücklich macht. Was bringt Ihre Seele zum Schwingen? Ist es Musik, Kunst, erschaffen Sie gern etwas mit den Händen? Sind Sie ein Denker-Typ und erfinden Sie gern Dinge oder lösen Sie schwierige Aufgaben, suchen Sie nach Lösungen für Probleme? Womit können Sie sich stundenlang beschäftigen? Was erzeugt eine tiefe Zufriedenheit? Wobei empfinden Sie Freude und Glück? Das, was Sie außergewöhnlich gut können und wofür Sie Leidenschaft empfinden, hat sehr viel mit Ihrem Lebensplan zu tun. Um nach dem Seelenplan zu leben, ist es wichtig, authentisch zu sein. Daraus ergibt sich die nächste Frage:

2. Wo bin ich mir untreu?

Wo müssen Sie sich verbiegen und eine Rolle erfüllen, die nichts mit Ihrem Wesenskern zu tun hat? Wo überschreiten Sie Ihre Grenzen und verleugnen Sie Ihre eigenen Wünsche und Überzeugungen?

3. Welche langfristigen Ziele haben Sie?

Was möchten Sie in den nächsten 10 Jahren tun? Welche Ziele möchten Sie erreichen? Welche Schritte wären für das Erreichen dieses Zieles notwendig? Der Weg dorthin sollte Spaß machen und Sie mit Zufriedenheit erfüllen. Erfüllt Sie die Vorstellung dieses Weges mit Bauchschmerzen und Unwohlsein, ist das Ziel vielleicht gar nicht das Richtige.

4. Denken Sie kurzfristig!

Was würde Sie jetzt in diesem Moment mit Glück und Freude erfüllen? Was könnte Sie jetzt zum Strahlen bringen? Ihre Seele möchte jeden Moment die Lebendigkeit und das Leben spüren und nicht erst in 2, 3 oder 10 Jahren. Was würde Ihnen jetzt Spaß machen? Was wären kurzfristige Ziele, um Leichtigkeit und Spaß zu empfinden? Vergleichen Sie die langfristigen mit den kurzfristigen Zielen. Wo überschneiden sie sich und wo unterscheiden sie sich? Können Sie Prioritäten herausfinden?

5. Wie ist Ihr perfekter Tag?

Angenommen, Zeit spielt keine Rolle und Geld auch nicht, ebenso wenig sonstige Verpflichtungen. Was würden Sie tun? Welchen Aktivitäten würden Sie

nachgehen, mit wem würden Sie Ihre Zeit verbringen, an welchem Ort würden Sie sich aufhalten?

6. Loslassen!

Unsere Ängste hindern uns oft daran, unser volles Potenzial zu leben. Angst, zu scheitern, Angst vor dem Unbekannten, Angst vor Veränderung. Seien Sie mutig und öffnen Sie sich für die Möglichkeiten des Lebens. Welche Ängste halten Sie zurück? Was würde sich in Ihrem Leben verändern, wenn Ihre Ängste in diesem Augenblick verschwunden wären?

7. Setzen Sie sich Ziele!

Formulieren Sie Ziele, um ein aufregendes Leben zu führen, was Sie lieben. Möchten Sie abnehmen? Möchten Sie einem bestimmten Hobby nachgehen? Möchten Sie etwas Besonderes tun? Dies ist ein Prozess und wie Sie sich jede Minute Ihres Lebens weiterentwickeln, kommen vielleicht jeden Tag neue Ideen und Wünsche hinzu. Schreiben Sie über einen Monat lang auf, welche Ziele Sie haben. Sind es immer die gleichen oder gibt es einen Schwerpunkt? Wenn Sie mehrere Ziele haben, versuchen Sie, diese nach einer persönlichen Priorität zu ordnen. Was ist Ihnen am wichtigsten?

8. Schalten Sie den Fernseher aus!

Die Zeit, die Sie vor dem Fernseher verbringen, können Sie bestimmt besser nutzen, anstatt kostbare Lebenszeit mit der Berieselung von Destruktivität, vorgefertigter Meinung, Propaganda und Lügen zu vergeuden. Es spricht nichts dagegen, einen inspirierenden oder berührenden Film zu sehen. Denken Sie daran, dass negative Eindrücke in Ihrem Energiefeld hängen bleiben, auch wenn Sie damit gar nichts zu tun haben. Beschäftigen Sie sich mit schönen und konstruktiven Dingen. Die Zeit vor dem Fernseher macht Sie weder glücklicher, noch trägt sie zu einer persönlichen Entwicklung bei (ausgenommen, es handelt sich um einen inspirierenden Film oder Reportage), daher gehen Sie mit Ihrer Lebenszeit weise um.

9. Betreten Sie neue Wege!

Wenn man im Alltagsstrott steckt, ist es schwierig, neue Gedanken, Wünsche und Ziele zu formulieren, die nötige Energie für eine Veränderung aufzubringen oder

eine Erkenntnis zu erhalten, um den Seelenplan zu erkennen. Daher durchbrechen Sie Ihren Alltag und machen Sie neue Erfahrungen! Buchen Sie eine Tanzstunde oder nehmen an einem Krimi-Dinner teil. Gehen Sie ins Theater oder melden sich zu einem Outdoor-Survival-Kurs an. Lassen Sie sich von den neuen Eindrücken inspirieren und lernen Sie neue Leute kennen. Wenn Sie bis dato noch nicht herausgefunden haben, was Sie mit Leidenschaft erfüllt, probieren Sie etwas Neues aus und schauen Sie, ob es Ihnen Spaß macht.

8. 25 Möglichkeiten, mit Stress umzugehen und den Cortisol-Spiegel dauerhaft zu senken

Warum ist es wichtig, den Cortisol-Spiegel zu reduzieren? Cortisol ist ein Stresshormon, welches im Blut ansteigt, wenn wir gestresst sind. Um Cortisol im Blut zu senken, müssen wir Stress abbauen, denn Cortisol wird mit jeder modernen Zivilisationskrankheit in Verbindung gebracht, die wir heute kennen. Chronischer Stress ist ein Produkt unseres modernen Lebensstiles, welchen wir adaptiert haben. Um mit den Auswirkungen von Stress dauerhaft und langfristig umzugehen, ist es wichtig, den Lebensstil anzupassen und zu verändern. Wenn Sie es schaffen, in Ihrem Leben Methoden zur Stressreduktion einzubauen, können Sie ein gesundes und ausgeglichenes Leben führen.

Die Deutsche Gesellschaft für Adipositas hat veröffentlicht, dass in Deutschland 67 % der Männer und 53 % der Frauen übergewichtig sind. Ein Viertel der Erwachsenen ist dabei stark übergewichtig mit einem BMI von über 30. Wenn man Zeitschriften, Blogs, Videos und Reportagen ansieht, haben viele Menschen offensichtlich Probleme, abzunehmen. Der Grund dafür ist ebenfalls eine hohe Konzentration von Cortisol. Wenn der Cortisol-Spiegel sinkt, setzt dies eine ganze Bandbreite an Reaktionen in Gang, welche zur Wiederherstellung und Erhaltung Ihrer Gesundheit beitragen.

Man sollte sich mit Cortisol genauer beschäftigen,

- wenn man Abnehmen möchte. Cortisol erhöht die Insulinresistenz im Körper und sorgt für stetige Gewichtszunahme, Typ II-Diabetes und die damit verbundenen Herz-Kreislauf-erkrankungen und Beschwerden des Bewegungsapparates.
- wenn man unter chronischer Müdigkeit, einer Nebennierenschwäche, auch Morbus Addison genannt, leidet.
- unter Muskelabbau bzw. Schwäche leidet.

- wenn man chronischem Stress ausgesetzt ist.

Was genau ist Stress? Das vegetative Nervensystem durchzieht Ihren ganzen Körper und beeinflusst Organe wie das Herz, den Darm und die Haut. Durch den Willen ist das vegetative Nervensystem nicht steuerbar, daher wird es auch autonomes Nervensystem genannt. Es steuert alle Funktionen in Ihrem Körper, über die Sie sich keine Gedanken machen müssen und die automatisch ablaufen, wie z. B. die Atmung, Herzschlag, Stoffwechsel, Verdauung. Es arbeiten in diesem System zwei aktive Helfer: Ihr Sympathikus, der für Anspannung zuständig ist, und der Parasympathikus, welcher sich der Entspannung verschrieben hat.

Der Sympathikus unterstützte unsere Vorfahren in bedrohlichen Situationen wie Flucht oder Kampf und sorgte dafür, dass in gefährlichen Situationen sofort alle Ressourcen mobilisiert wurden, die für eine Verteidigung oder eine Flucht nötig sind: ein Anstieg der Herzfrequenz, beschleunigte Atmung, die Abrufung von mehr Blutzucker für eine kurzfristige Energieversorgung (hier kommt Cortisol ins Spiel, denn es steigt, um den Blutzucker zu erhöhen), eine erhöhte Muskelanspannung und eine Erhöhung des LDL-Cholesterins (welches eine große Rolle bei der Wundheilung spielt, die in Kampf und Flucht sehr wichtig ist). Der Parasympathikus kümmert sich um die Verdauung, stimuliert das Immunsystem, ist für die Fortpflanzung und für Heilung zuständig. Nun können Parasympathikus und Sympathikus nicht gleichzeitig arbeiten. Entweder man aktiviert den Parasympathikus und heilt oder man aktiviert den Sympathikus, um sich zu verteidigen oder die Flucht zu ergreifen. Beides zur selben Zeit geht nicht.

Die Stressreaktionen des Sympathikus sind absolut keine schlechte Sache, denn es hält Sie in Notfallsituationen am Leben und sorgt für eine kurzfristige Mobilisierung all Ihrer Kräfte und Ressourcen, um sich zu verteidigen oder um wegzulaufen. Kennen Sie die Geschichte einer Mutter, deren Kleinkind unter ein Auto gerät und die Mutter plötzlich Superkräfte entwickelt, um das Auto anzuheben? Oder jemand nachts auf der Straße knapp einem Überfall entgeht, weil er gerannt ist wie ein Olympia-Athlet? Das ist dem Sympathikus geschuldet. Er sorgt für einen Zustand der Alarmbereitschaft, eine erhöhte Reizbarkeit und Wachheit. Kurzfristig ist dies für den Körper und die Psyche ohne Schaden. Auf Dauer jedoch ist es die Ursache zahlreicher körperlicher und seelischer Beschwerden, denn durch unsere moderne Lebensweise wurden die kurzfristigen lebensbedrohlichen Situationen

aus der Vergangenheit durch langfristige gedankliche Bedrohungen ausgetauscht, wie z. B. Geldsorgen, Angst um den Arbeitsplatz, schlechte Nachrichten rund um die Uhr im Fernsehen, Probleme in der Partnerschaft, Mobbing, Gefühle von Unzulänglichkeit und Machtlosigkeit. All diese Faktoren aktivieren den Sympathikus und daraus entsteht chronischer Stress. Wir sollten als Menschen 10 % bis 20 % unserer Zeit mit einem aktivierten Stresssystem leben und 80 % bis 90 % unserer Lebenszeit mit einem System, welches uns heilt. So war der Plan. Aber es ist genau andersherum.

Wir stecken in einer Sympathikus-Dominanz fest, welche uns hohen Blutdruck, Herzkrankheiten, Muskelverspannungen, erhöhtes Cholesterin, Diabetes und Übergewicht beschert. Die meisten verschriebenen Medikamente der Pharma-Industrie in allen westlichen Industrienationen werden genau gegen diese Beschwerden eingenommen.

Ein weiterer, sehr wichtiger Punkt ist, dass Sie Stress ausgesetzt sein können, es aber gar nicht merken, denn für den Sympathikus bedeutet vieles Stress: ein chemisches Ungleichgewicht, eine Infektion, eine Belastung mit Umweltgiften, Gifte in Nahrungsmitteln oder einen unregelmäßigen Blutzuckerspiegel, Trauma, Autounfälle, Unfälle im Allgemeinen, Trauer, eine Versteifung der Wirbelsäule, mehr Sitzen als Bewegung und die negativen Emotionen wie Hilflosigkeit, Ängste, Wut etc. Dr. Sten Ekberg, holistisch arbeitender Arzt und ehemaliger Olympia-Athlet weist darauf hin, dass alle Ursachen, die chemischen, mentalen und strukturellen, gleichermaßen daran beteiligt sind, dass der Cortisol-Spiegel ansteigt. Um ein effektives Stressmanagement zu betreiben, müssen auch alle drei Bereiche ausbalanciert werden.

Die gute Nachricht dabei ist, dass Sie bereits über einen Stressmanager verfügen: Es ist der Frontallappen in Ihrem Gehirn. Die Stressreaktionen Ihres Sympathikus ist zwar überlebenswichtig, aber der Frontallappen hat die Fähigkeit, einen Zeitpunkt zu bestimmen, um diese Stressreaktionen abzuschalten. Wenn die Funktionsfähigkeit des Frontallappens eingeschränkt ist, halten Stressreaktionen viel länger an, als sie sollten. Das ist auch der Grund, warum es Menschen mit unterschiedlichen Stresstoleranzgrenzen gibt und warum sich die Reaktion auf Stress bei jedem Menschen anders äußert. Einige Menschen reagieren bei Stress sehr ruhig und besonnen, andere wiederum flippen aus und reagieren panisch. Es kommt darauf an, wie gut der Frontallappen arbeitet und entwickelt ist.

Wenn der Sympathikus aktiv ist, hat er den Parasympathikus lahmgelegt, weil der Körper nur begrenzte Ressourcen zur Verfügung hat und diese in Gefahrensituationen (= Stress) nicht für in dem Moment unwichtige Dinge wie Verdauung oder Fortpflanzung aufwenden kann. Schaltet der Frontallappen das sympathische Nervensystem aus, schaltet sich das parasympathische Nervensystem automatisch ein und kümmert sich wieder um das Immunsystem, die Verdauung, die Heilung und die Fortpflanzung. Um langfristig eine Lösung herbeizuführen, sind vier Wege zu gehen:

1. Wenn sich das Gehirn in einem Stresskreislauf befindet, welcher aus belastenden Lebensgewohnheiten resultiert, ist es an erster Stelle wichtig, diese Kreisläufe zu durchbrechen und destruktive Angewohnheiten und Verhaltensmuster zu verändern und langfristig durch positive und gesunde zu ersetzen.
2. Stimulation und Aktivierung des Frontallappens
3. Versorgung des Gehirns mit Nährstoffen
4. Anpassung von Lebensgewohnheiten, um die Produktion und Ausschüttung von Hormonen und Neurotransmittern ins Gleichgewicht zu bringen, wie hauptsächlich eine Erhöhung von Wachstumshormonen und Senkung von Cortisol.

Die Liste der nachstehenden 25 Methoden bedient sich genau dieser vier Schritte und alle Methoden sind laut Dr. Sten Ekberg wissenschaftlich und medizinisch bestätigt.

1. Gymnastik und Tanz

Gymnastik und Tanz bricht Ihre Alltags- und Routinemuster, es führt Sie aus Ihrer Komfortzone und bringt Ihren Körper und Ihren Geist in Bewegung, 90 % der Signale zur Gehirnstimulation werden durch Bewegung verursacht, gleichzeitig sorgt Bewegung für eine bessere Sauerstoffversorgung im Gehirn und senkt die Insulinresistenz.

2. HIIT: Hochintensives Intervalltraining (High Intensity Interval Training)

Trainingseinheiten, die hochintensiv sind (Herzfrequenz zwischen 70 % und 100 %)

und sich mit mehreren Ruhephasen abwechseln, dabei sollten die intensiven Trainingseinheiten mindestens 15 Sekunden dauern, danach eine Ruhepause folgen, in der sich der Puls normalisiert. Bei dieser Art des Wiederholungstrainings erhöhen Sie die Ausschüttung von Wachstumshormonen um bis zu 400 %, welche gegen den Cortisol-Spiegel wirken.

3. Erholungsphasen

Wenn Sie Sport treiben, sollten Sie auf regelmäßige Erholungsphasen achten. Bewegung sollte nicht so betrieben werden, dass sie den Körper schwächt und Müdigkeit verursacht. Je intensiver ein Workout, desto länger sollte die Erholungsphase andauern. Wenn Sie intensiv trainieren, sollten 48 bis 72 Std. dazwischen liegen. Bei Muskelkater gilt, dass die Schmerzen abgeklungen sein sollten.

4. Yoga

Unterbricht Verhaltensmuster, stimuliert das Gehirn, erzeugt Aufmerksamkeit, reguliert die Atmung und dehnt und stärkt Muskeln und Gelenke.

5. Atemübungen

Sehr wichtig, da das parasympathische und sympathische Nervensystem mit dem Atmungssystem verbunden ist. Das Einatmen reguliert der Sympathikus, das Ausatmen der Parasympathikus. Mit langsamen tiefen Atemübungen wirken Sie regulierend und ausgleichend auf Ihr Nervensystem. Versuchen Sie, fünf Sekunden oder sogar etwas länger auszuatmen, das gibt dem Parasympathikus Zeit, sich einzuschalten.

6. Meditation

Übungen zur Fokussierung und Achtsamkeit, welche die Aktivität des Frontallappens erhöhen, Gehirnstimulation und Durchbrechung von negativen Gewohnheiten, Erreichen eines inneren Friedens und Zufriedenheit mit wiederholter Durchführung.

7. Achtsamkeit

Hier ist eine Achtsamkeit im Umgang mit Ihrem Körper und Ihren

Lebensgewohnheiten gemeint. Je besser Sie sich fühlen, desto empfänglicher werden Sie für die Signale Ihres Körpers. Durchbrechen Sie routinierte Tagesabläufe und erleben Sie jeden Moment des Tages bewusst, leben Sie ganz im Moment und vermeiden Sie die Projektion von Gedanken in die Zukunft. Halten Sie mehrmals am Tag inne und fragen Sie sich, wie Sie sich gerade fühlen.

8. Feiern, Zelebrieren

Wenn etwas Positives geschieht, wischen Sie es nicht einfach weg und gehen Sie zum nächsten Tagesordnungspunkt über. Halten Sie inne, klopfen Sie sich auf die Schulter, freuen Sie sich darüber. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um bewusst einen guten Moment zu schaffen.

9. Wertschätzung

Schauen Sie um sich und stellen Sie fest, worüber Sie dankbar sind und was Sie zu schätzen wissen. Nehmen Sie wahr, wie schön die Natur ist, wie gut die Dinge in Ihrem Leben laufen, welche positiven Aspekte in Ihrem Leben aktiv sind, welche wunderbaren Menschen Sie umgeben usw. Es gibt kaum etwas Stärkeres gegen Stress als Wertschätzung und Dankbarkeit, denn Sie können nicht dankbar und gestresst zugleich sein.

10. Lesen oder Hörbücher

Um Ihre limitierten Gedankengänge zu durchbrechen, lesen oder hören Sie aufmuntern-de, heitere und motivierende Bücher. Sie erhalten Inspiration und Motivation, durchbrechen alte Verhaltensmuster und bekommen langfristig eine neue, positive Perspektive. 20 bis 30 Minuten pro Tag, um sich weiterzuentwickeln und fortzubilden, kann Sie sehr stark positiv beeinflussen.

11. Positive Menschen

Umgeben Sie sich nur mit positiven Menschen, in deren Gegenwart Sie sich wohlfühlen und mit denen Sie lachen können. Nehmen Sie sich die Freiheit, negative Menschen auszuschließen, die sie herunterziehen. Das gilt auch für Vereine, Organisationen, Gruppen etc.

12. Ätherische Öle

Der Geruchssinn ist der ursprünglichste Sinn des Menschen und hat einen großen Einfluss auf das Gehirn. Wenn Sie sich einem intensiven Geruchsimpuls aussetzen, durchbrechen Sie Verhaltens- und Denkmuster und stimulieren das Gehirn, Sie lenken Ihren Fokus auf den Geruch und damit ab von einem dominanten Thema, es gibt Ihnen eine Denkpause.

13. Homöopathie

Kräuter- und Pflanzenauszüge in stark verwässerter Form, der sog. "Potenzierung", werden für unterschiedliche Beschwerden eingesetzt und sollen entspannend und beruhigend wirken.

14. Pflanzen, Kräuter

Homöopathie, Pflanzen und Kräuter können beruhigend und entspannend auf das Nervensystem wirken, unterstützen Regeneration und Erholung.

15. Lächeln und Lachen

Lächeln Sie ohne besonderen Grund, schauen Sie lustige Filme und beschäftigen Sie sich mit lustigen Sachen. Lachen durchbricht Verhaltensmuster und sorgt für ein gutes Gefühl und setzt Glückshormone frei.

16. Schlaf

Guter Schlaf setzt Wachstumshormone frei, insbesondere, wenn Sie ein paar Stunden vor Mitternacht schlafen gehen. Wichtig sind eine regelmäßige Schlafroutine und eine angemessene Anzahl an Stunden.

17. Intervallfasten

Immer dann, wenn Sie fasten, erhöhen Sie die Ausschüttung von Wachstumshormonen und erwirken gleichzeitig die Senkung des Cortisol-Spiegels im Blut. Allerdings sollten Sie den Anteil an Kohlehydraten reduzieren, da Kohlehydrate in Glukose umgewandelt werden und den Blutzuckerspiegel anheben, was wiederum Cortisol produziert.

Ideal ist eine kohlehydratfreie letzte Mahlzeit am Tag, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Zwischen der letzten Mahlzeit des Tages und dem Frühstück sollten idealerweise 10 bis 12 Stunden liegen.

18. Stabiler Blutzucker

Regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten sowie wenig Kohlehydrate und Zucker.

19. Vitamin D3

Wirkt regulierend auf die Nebenniere und das Nervensystem. Halten Sie sich täglich 30 Minuten in der Sonne auf oder nehmen Sie Vitamin D3 in Tropfen- oder Tablettenform.

20. Vitamin B1 (Thiamin) und B5

Stellen Sie eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen sicher, allerdings nicht in synthetischer Form, sondern aus der Nahrung oder aus einem Produkt, welches natürlich hergestellt wurde. Vollkornprodukte, Haferflocken, Linsen, Erben, Soja, Leber, Eier, Brokkoli, Erdnüsse, Champignons, Linsen, Hefe.

21. Mineralien

Mineralien helfen, das Nervensystem zu beruhigen und die Membranen der Gehirnzellen zu regulieren. Wichtig sind Magnesium, Calcium und Kalium.

22. DHA

Docosahexaensäure (DHA) ist eine ungesättigte Omega-3-Fettsäure, welche anti-entzündlich und entspannend auf die Gehirnzellen wirkt. Enthalten in Sardinen, Lachs, Makrelen, Thunfisch, Hering und Schalentieren.

23. Stimulation der Meridianpunkte Nebenniere

Legen Sie beide Zeigefinger rechts und links auf Ihren Bauchnabel. Gehen Sie nun mit beiden Fingern 2 Zentimeter nach außen und zwei Zentimeter nach oben. Das sind die Reflexpunkte der Nebenniere. Stimulieren Sie diese Punkte durch Klopfen oder Reiben für ein paar Sekunden. Machen Sie ein paar Wiederholungen. Die

Stimulation sorgt für eine sofortige Entspannung der Nebenniere.

24. Haustiere

Wenn Sie Zeit mit einem Haustier verbringen und sich um dessen Pflege kümmern, durchbrechen Sie Verhaltens- und negative Denkmuster, es verändert die hormonelle Balance in Ihrem Körper, senkt nachweislich den Cortisol-Spiegel und trägt zur geistigen Entspannung bei.

25. Hobbys

Suchen Sie sich ein Hobby, welches Ihnen Spaß macht. Es durchbricht Ihre Verhaltensmuster, gibt Ihnen neue Perspektiven, reduziert Cortisol und tut Ihnen gut.

9. 7-Tages-Kur zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Der größte Teil Ihres Immunsystems sitzt im Darm. Die Darmschleimhaut mit ihrer Flora aus Billionen von Mikroorganismen entscheidet erheblich, wie stark Ihr Immunsystem arbeitet, ob Sie ein Risiko für chronische Krankheiten entwickeln, aber auch für Autoimmunkrankheiten und Übergewicht. Eine milde Regenerationskur für den Darm, kombiniert mit einer sanften Fastenkur und einer leichten und gesunden Ernährung danach, kann dazu beitragen, dass sich die Schleimhaut des Darmes erholen kann und eine milde Darmreinigung (durch Flohsamenschalen und Heilerde), die sanft abführend wirkt, hilft, Speisereste, die schon mehrere Tage im Darm lagern, auszuscheiden.

Trinken Sie zusätzlich über die Woche ein selbst hergestelltes Reiswasser, welches Ballaststoffe, Schleimstoffe, Mineralien und B-Vitamine enthält, um die Maßnahmen zu unterstützen. Die Kur eignet sich für alle Erwachsenen, außer Schwangeren und Stillenden. Wer unter chronischen Krankheiten leidet und Medikamente einnimmt, sollte vorab seinen Arzt konsultieren.

Für das Reiswasser kochen Sie eine halbe Tasse Bioreis in einem Liter Wasser und lassen den Sud 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln, bis der Reis fast zer-kocht ist. Dann abkühlen lassen und das Wasser durch ein Sieb gießen und den Sud auffangen. In einem Glas ist das Reiswasser bis zu drei Tage im Kühlschrank halt-bar. Trinken Sie täglich 1 bis 2 Tassen Reiswasser zwischendurch.

Während der Kur trinken Sie viel Wasser und Kräutertee, als Zwischenmahlzeit nehmen Sie Äpfel und Birnen (jeden Bissen lange und langsam kauen, bis ein Brei im Mund entstanden ist). Nehmen Sie das Abendessen vor 18:30 Uhr ein, danach sollte nur noch getrunken werden.

Aufgabe für die Woche: Suchen Sie sich 2 Methoden aus der Liste zur Senkung des Cortisol-Spiegels heraus und setzen Sie diese in der Woche aktiv um!

1. Tag

Morgenroutine

Atemübung: Gehen Sie auf den Balkon oder stellen Sie sich vor ein geöffnetes Fenster und schließen Sie die Augen. Atmen Sie langsam ein und aus und zählen Sie beim Ausatmen bis 6, wenn Sie länger ausatmen können, umso besser. Machen Sie diese Übung ein paar Mal, bis Sie ein Gefühl von Erdung und Zentrierung verspüren.

Entschlacken: Trinken Sie auf nüchternen Magen ein Glas lauwarmes Wasser mit einem gestrichenen TL Heilerde oder Flohsamenschalen-Pulver.

Aktivempfehlung: Gehen Sie noch vor dem Frühstück eine halbe Stunde walken, Fahrrad fahren oder spazieren in einem Park oder Waldgebiet.

Frühstück

Idealerweise haben Sie sich am Vorabend bereits Haferflocken angesetzt. Für ein Porridge rösten Sie eine Handvoll Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett an, geben etwas Salz dazu und dicken den Haferschleim etwas an. Alternativ lassen Sie die Haferflocken über Nacht in Wasser oder Milch quellen. Nehmen Sie zum Frühstück ebenfalls einen TL Flohsamenschalen-Pulver in einem Glas Wasser eingerührt ein. (Flohsamen quellen im Darm sehr stark und regen die Darmbewegung an)

Mittagessen

Gemüsesuppe mit Kartoffeln und Karotten

Abendessen

Süßkartoffeln, in der Pfanne leicht angebraten, alternativ Pellkartoffeln mit einem probiotischen Joghurt mit Dill, Salz, Pfeffer, Pfefferminze etc. gewürzt.

Aktivempfehlung: Gehen Sie am Nachmittag/Abend spazieren, walken oder

fahren Sie Rad.

Entspannungsübung: Hören Sie sich vor dem Schlafengehen eine geführte Meditation oder eine Entspannungsmusik an.

2. Tag

Morgenroutine

Atemübung: Gehen Sie auf den Balkon oder stellen Sie sich vor ein geöffnetes Fenster und schließen Sie die Augen. Atmen Sie langsam ein und aus und zählen Sie beim Ausatmen bis 6, wenn Sie länger ausatmen können, umso besser. Machen Sie diese Übung ein paar Mal, bis Sie ein Gefühl von Erdung und Zentrierung verspüren.

Entschlacken: Trinken Sie auf nüchternen Magen ein Glas lauwarmes Wasser mit einem gestrichenen TL Heilerde oder Flohsamenschalen-Pulver.

Aktivempfehlung: Gehen Sie noch vor dem Frühstück eine halbe Stunde spazieren, walken oder Fahrrad fahren in einem Park oder Waldgebiet.

Frühstück

Haferflockenmüsli mit probiotischem Joghurt anrichten, einen Apfel darunter reiben, dazu ein Glas Wasser mit einem TL Flohsamenschalen-Pulver, Kräutertee

Mittagessen

Gemüsesuppe mit Kartoffeln, Fenchel, Sellerie

Abendessen

Kartoffeln (Salz- oder Pellkartoffeln) mit Quark und frischen Kräutern

Aktivitätsempfehlung: Nachmittag/abends gehen Sie eine halbe Stunde spazieren, walken, Fahrrad fahren in der Natur.

Entspannungsübung: Nehmen Sie ein Vollbad mit 500 g Meersalz oder duschen Sie mit einem Meersalz-Peeling. Legen Sie sich danach ins Bett und lassen Sie den Tag Revue passieren. Welche schönen Momente gab es heute?

Tag 3

Morgenroutine

Atemübung: Gehen Sie auf den Balkon oder stellen Sie sich vor ein geöffnetes Fenster und schließen Sie die Augen. Atmen Sie langsam ein und aus und zählen Sie beim Ausatmen bis 6, wenn Sie länger ausatmen können, umso besser. Machen Sie diese Übung ein paar Mal, bis Sie ein Gefühl von Erdung und Zentrierung verspüren.

Entschlacken: Trinken Sie auf nüchternen Magen ein Glas lauwarmes Wasser mit einem gestrichenen TL Heilerde oder Flohsamenschalen-Pulver.

Aktivempfehlung: Suchen Sie sich ein 15- bis 20-minütiges Qi-Gong-Video auf YouTube und folgen Sie den Bewegungen des Lehrers.

Frühstück

Haferflockenmüsli mit Joghurt und einer Banane, ein Glas Wasser mit einem TL Flohsamenschalen-Pulver wie an den Vortagen, Kräutertee

Mittagessen

Polenta oder Couscous in Gemüsebrühe zehn Minuten kochen lassen, bei geschlossenem Deckel 15 Minuten ziehen lassen und mit einer Gabel auflockern und einige Flöckchen Butter unterrühren. Als Beilage gedünstetes Gemüse und Kräuter nach Wahl

Abendessen

Gemüsesuppe aus pürierten Karotten und Kartoffeln

Aktivitätsempfehlung: Nachmittag/abends gehen Sie eine halbe Stunde spazieren, walken, Fahrrad fahren in der Natur.

Entspannungsempfehlung: Heute machen Sie vor dem Zubettgehen eine Fantasiereise und Sie stellen sich morgen den perfekten Tag vor. Malen Sie sich alles genau vor Ihrem inneren Auge aus, wo Sie sind, wer bei Ihnen ist, was Sie unternehmen und was den Tag so perfekt macht. Erleben Sie den Tag in Ihrer Fantasie

und bedanken Sie sich für die schönen Momente, als wären sie real.

Tag 4

Morgenroutine

Atemübung: Gehen Sie auf den Balkon oder stellen Sie sich vor ein geöffnetes Fenster und schließen Sie die Augen. Atmen Sie langsam ein und aus und zählen Sie beim Ausatmen bis 6, wenn Sie länger ausatmen können, umso besser. Machen Sie diese Übung ein paar Mal, bis Sie ein Gefühl von Erdung und Zentrierung verspüren.

Entschlacken: Trinken Sie auf nüchternen Magen ein Glas lauwarmes Wasser mit einem gestrichenen TL Heilerde oder Flohsamenschalen-Pulver.

Aktivempfehlung: Schauen Sie sich ein 15- bis 20-minütiges Qi-Gong-Video an und folgen Sie den Bewegungen des Lehrers.

Frühstück: Haferflockenmüsli mit Blaubeeren, Erdbeeren und Nüssen und ein Glas Wasser mit einem TL Flohsamenschalen-Pulver wie am Vortag

Mittagessen

Spargel (je nach Saison aus dem Glas) mit Pellkartoffeln und frischen Kräutern und etwas Butter

Zwischenmahlzeit: Einen halben Liter Buttermilch

Abendessen

gedünstetes Gemüse nach Wahl (Sellerie, Karotten, Blattsalat) mit Ziegenfrischkäse und Kräutern

Aktivitätsempfehlung: Nachmittag/abends gehen Sie eine halbe Stunde spazieren, walken, Fahrrad fahren in der Natur.

Entspannungsempfehlung: Hören Sie ein motivierendes Hörbuch oder Podcast, bzw. lesen Sie ein positives Buch.

Tag 5**Morgenroutine**

Atemübung: Gehen Sie auf den Balkon oder stellen Sie sich vor ein geöffnetes Fenster und schließen Sie die Augen. Atmen Sie langsam ein und aus und zählen Sie beim Ausatmen bis 6, wenn Sie länger ausatmen können, umso besser. Machen Sie diese Übung ein paar Mal, bis Sie ein Gefühl von Erdung und Zentrierung verspüren

Entschlacken: Trinken Sie auf nüchternen Magen ein Glas lauwarmes Wasser mit einem gestrichenen TL Heilerde oder Flohsamenschalen-Pulver.

Aktivempfehlung: Machen Sie mit einer Naturbürste eine Trockenmassage, indem Sie von den Füßen zum Herzen und von den Händen zum Herzen Ihre Haut mit kreisenden Bewegungen anregen, bis diese sich leicht rötet. Steigen Sie danach in die Dusche und beenden Sie diese mit Wechselduschen lauwarm/kalt. Hören Sie dabei Radio oder Lieder, die Sie kennen und mitsingen können. Singen Sie laut mit, benutzen Sie den Duschkopf als Mikrofon und grinsen Sie über sich selbst. Freuen Sie sich, das Wochenende steht vor der Tür!

Frühstück

Haferflocken mit Joghurt und Obst nach Wahl, ein Glas Wasser mit 1 TL Flohsamenschalen-Pulver wie an den Vortagen

Mittagessen

Gnocchi mit Hühnerfleisch und Gemüse. Stellen Sie Gnocchi selbst her, indem Sie zerdrückte gekochte Kartoffeln mit Mehl und einem Ei zu einem Teig verarbeiten, diesen in kleine Kugeln formen und in heißem Wasser kochen, bis die Bällchen oben schwimmen. Dazu gibt es gebratene Hühnerbruststreifen und Sauerrahm.

Abendessen

Eine Scheibe Vollkornbrot mit einer Creme aus zerdrückter Avocado und Joghurt, nach Wunsch gewürzt

Aktivitätsempfehlung: Nachmittag/abends gehen Sie eine halbe Stunde

spazieren, walken, Fahrrad fahren in der Natur.

Entspannungsempfehlung: Sehen Sie sich eine Komödie oder eine lustige Serie an und haben Sie Spaß dabei.

Tag 6

Morgenroutine

Atemübung: Gehen Sie auf den Balkon oder stellen Sie sich vor ein geöffnetes Fenster und schließen Sie die Augen. Atmen Sie langsam ein und aus und zählen Sie beim Ausatmen bis 6, wenn Sie länger ausatmen können, umso besser. Machen Sie diese Übung ein paar Mal, bis Sie ein Gefühl von Erdung und Zentrierung verspüren.

Entschlacken: Trinken Sie auf nüchternen Magen ein Glas lauwarmes Wasser mit einem gestrichenen TL Heilerde oder Flohsamenschalen-Pulver.

Aktivempfehlung: Gehen Sie noch vor dem Frühstück eine halbe Stunde spazieren, walken oder Fahrrad fahren in einem Park oder Waldgebiet.

Frühstück

Bananen-Porridge aus in Salzwasser gekochten Haferflocken, eine Banane und Joghurt unterrühren, dazu Kräutertee und ein Glas Wasser mit 1 TL Flohsamenschalen-Pulver wie an den Vortagen

Mittagessen

Vollkorn-Nudeln mit Gemüse und Ricotta, in Gemüsebrühe angedünstetes Gemüse mit Kräutern, Knoblauch und Salz abschmecken, dazu gekochte Nudeln und etwas Ricotta

Beschäftigungsempfehlung: Heute gehen Sie einem Hobby nach oder Sie beschäftigen sich mit etwas, was Ihnen Spaß macht, Sie treffen Freunde, machen einen Ausflug etc.

Abendessen

Süßkartoffel-Auflauf, dazu Süßkartoffeln in feine Spalten schneiden, in eine Auflaufform geben und mit einer Soße aus verquirltem Ei und Sauerrahm, mit Kräutern abgeschmeckt, übergießen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten überbacken.

Entspannungsempfehlung: Nehmen Sie ein Vollbad in 500 g Meersalz oder nehmen Sie eine Dusche mit Meersalzpeeling, danach legen Sie sich ins Bett, träufeln etwas ätherisches Öl auf Ihre Bettwäsche oder in eine Duftlampe, nach Wahl lesen Sie in einem Buch, Sie hören eine Entspannungsmusik oder Sie gehen gedanklich den Tag durch und bedanken sich innerlich für schöne Momente.

Tag 7

Morgenroutine

Atemübung: Gehen Sie auf den Balkon oder stellen Sie sich vor ein geöffnetes Fenster und schließen Sie die Augen. Atmen Sie langsam ein und aus und zählen Sie beim Ausatmen bis 6, wenn Sie länger ausatmen können, umso besser. Machen Sie diese Übung ein paar Mal, bis Sie ein Gefühl von Erdung und Zentrierung verspüren.

Entschlacken: Trinken Sie auf nüchternen Magen ein Glas lauwarmes Wasser mit einem gestrichenen TL Heilerde oder Flohsamenschalen-Pulver.

Aktivempfehlung: Heute starten Sie in den Tag und Sie versuchen, sich in 15 bis 20 Minuten Rückengymnastik oder Yoga für Schultern und Rücken (Beispielvideo hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=a-xJLvN9tZY>)

Frühstück

Haferflocken mit Kefir oder Joghurt mit Obst nach Wahl und Walnüssen, ein Glas Wasser mit einem TL Flohsamenschalen-Pulver wie die vorangegangenen Tage

Mittagessen

Kabeljau mit gedünstetem Gemüse wie z. B. Kohlrabi und Karotten, als Beilage

Kartoffeln

Aktivitätsempfehlung: Gehen Sie eine halbe Stunde oder länger spazieren, walken, Rad fahren oder schwimmen. Gönnen Sie sich zum Abschluss der Heilwoche eine Massage in einer Wellnesseinrichtung oder lassen Sie Ihren Partner massieren. Lassen Sie den Tag entspannt ausklingen mit einer lustigen Lektüre, einem lustigen Film, einem Hörbuch oder einer Meditation. Belohnen Sie sich!

Abendessen

Bulgur- bzw. Couscous-Salat mit Roter Bete und Hüttenkäse. Bulgur oder Couscous mit kochender Brühe übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern, Butterflöckchen unterrühren und mit Roter Bete und Hüttenkäse und Walnüssen garnieren. Nach Belieben, z. B. mit Kurkuma und Koriander würzen.

In der Woche hat sich Ihr Darm optimal erholt. Um diesen Effekt möglichst langfristig zu halten, ernähren und leben Sie gesund. Das bedeutet:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Viel trinken • Flohsamen und Heilerde zwischendurch zur Darmpflege nutzen • Öfter Milchsäurebakterien in Form von Buttermilch, Kefir und Joghurt verzehren • Zucker und Fett reduzieren • Keine industriell verarbeiteten Lebensmittel essen. Mehr als 3 Zutaten auf dem Produktetikett = Finger weg! Fertiggerichte meiden, möglichst selbst frisch kochen • Für ausreichend Entspannungsphasen sorgen. Gehen Sie dem nach, was Ihnen individuell am meisten Erholung bringt. • Moderate Bewegung • Fokussieren Sie sich auf die positiven Aspekte in Ihrem Leben. • Vermeiden Sie die Aufnahme von Umweltgiften aus der Nahrung und Kosmetika. • Befreien Sie Ihren Körper von Schadstoffen durch eine Ausleitung. • Reduzieren Sie elektrische Felder in Ihrem Schlafbereich. |
|--|

Literaturverzeichnis

- Ipsos Operations GmbH. (Oktober-November 2019). Repräsentative Umfrage. Apotheken Umschau.
- AOK Gesundheitsmagazin. (17. 03 2021). Was passiert mit Mikroplastik in unserem Körper: <http://www.aok.de> abgerufen
- Arte (Regisseur). (2021). Die Macht der sanften Berührung [Kinofilm].
- Bild der Frau. (Februar 2020). Von 15 Lebensmitteln, die reich an Antioxidantien sind: <http://www.bildderfrau.de> abgerufen
- Chin et al. (April 2018). Psychoneuroendocrinology.
- D, M. T. (2017). Current understanding of the health effects of electromagnetic fields. *Pediatric Annals*.
- Dhabhar. (Mai 2014). Immunol Resistance.
- fitnessraum. (kein Datum). Von Studie: Effektives Training mit geringem Zeitaufwand: <http://www.fitnessraum.de> abgerufen
- Fütterer, E. (kein Datum). fit for fun. Von Antioxidantien: Natürliche Schutzarmee gegen freie Radikale: <http://www.fitforfun.de> abgerufen
- Matthias Baum, H. L. (1998). Sport und Immunsystem. *Deutsches Ärzteblatt*. Von Sport und Immunsystem. abgerufen
- Medicine, N. L. (Juni 2013). Green and black tea for the primary prevention of cardiovascular disease. Von <http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> abgerufen
- Neustadt J, P. S. (2008). Medication-induced mitochondrial damage and disease. *Molecular Nutrition and Food Research*, S. 52, 780-788.
- Paulys Realencyclopädie der classischen Altertumswissenschaft, Band VIII. (1912).
- Pieczenik SR, N. J. (2007). Mitochondrial dysfunction and molecular pathways of disease. *Experimental and Molecular Pathology*, S. 83, 84-92.
- Rote Nasen. (kein Datum). Von Humorforschung: <http://www.rotenasen.de> abgerufen
- Rote Nasen. (kein Datum). Von Humorforschung: <http://www.rotenasen.de> abgerufen
- Rübesamen, K. G. (kein Datum). yoga easy. Von Die Geschichte des Yoga: <http://www.yogaeasy.de> abgerufen
- Tully et al. (Oktober 2015). *Psychology & Medicine*.
- umbrae. (kein Datum). Bush Campaign "Rats" Subliminal Message. Von <http://youtube.com> abgerufen

Weitere Bücher und Informationen von Books-World erhalten Sie auf
der Autorensseite bei Amazon unter <https://t1p.de/c7ua>
oder auf www.booksworld-verlag.de

Jetzt ganz einfach den QR-Code per Smartphone scannen oder auf den
Link klicken. Alternativ können Sie den Link auch bei Ihrem Browser
im Tab eingeben.

Autorensseite:



Webseite:



Impressum

Autor: FitMax & Books-World

Vertreten durch: Stefan Mähleke

Herausgeber: Stefan Mähleke

Kontakt: Stefan Mähleke / c/o Werneburg Internet Marketing und Publikations-Service / Philipp-Kühner-Straße 2 / 99817 Eisenach

Coverbild: Shutterstock



Haftungsausschluss:

Die Nutzung dieses Buches und die Umsetzung der enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Schäden jeglicher Art aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Dieses Werk wurde sorgfältig erarbeitet und niedergeschrieben. Der Autor übernimmt jedoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben vom Autor übernommen werden.

Die bereitgestellten Analysen, Vorschläge, Ideen, Meinungen, Kommentare und Texte sind ausschließlich zur Information bestimmt und können ein individuelles Beratungsgespräch nicht ersetzen. Alle Informationen dieses Buches entsprechen dem Kenntnisstand zum Zeitpunkt des Verfassens dieses Buches. Eine Haftung für mittelbare und unmittelbare Folgen aus den Informationen dieses Buches ist somit ausgeschlossen. Informieren Sie sich weitläufig aus unterschiedlichen Quellen und bedenken Sie, dass am Ende nur Sie für die Entscheidungen verantwortlich sind.

Urheberrecht:

Das Werk einschließlich aller Inhalte, wie Informationen, Strategien und Tipps ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung werden rechtliche Schritte eingeleitet.