



# HANDBUCH

# BUCH

ZUM



# SELBSTTHEILUNGS

# KONGRESS

# ZUSAMMENFASSUNGEN der Interviews

## Wissenschaft, Naturheilkunde & Spiritualität

Dr. Brian Clement.....	4
Dr. med. Joachim Mutter.....	7
René Gräber.....	10
Dr. Dr. Karl J. Probst.....	13
Dr. Karin Bender-Gonser.....	16
Dr. med. Ulrich Mohr.....	19
Dr. med. Rudolf Bolzius.....	23

## Erfahrungsberichte & Heilungsgeschichten

Jennifer Fuchs.....	25
Florian Berlinger.....	28
Ivana Lovrinčić.....	31
Sigi & Irina Kurowsky.....	34
Andreas Paffrath.....	37
Christian Clemens & Dr. Nicole Kikillus.....	39
Ilga Pohlmann.....	42
René Baumann.....	45
Zahra Bergmann.....	48
Florian Sauer.....	52
Christian Müller.....	59

## Bewegung, Entspannung, Ernährung & Mindset

Christoph A. M. Henninger.....	59
Christine Giner & Christian Reckermann.....	61
Dr. Urs Hochstrasser.....	64
Lumira.....	67
Jana Iger.....	70
Dominik Grimm.....	74
Kristina Frank.....	77
Ka Sundance.....	80

## Heilsame Nahrung & Wasser

Bruno Weihsbrodt.....	82
Maria Kageaki.....	85
Dr. med. John Switzer .....	87
Birthe Brahmer-Lohss.....	90
Silke Leopold .....	93
Carlos Demmler .....	95
Britta Diana Petri .....	98
Erich Meidert.....	101

## Emotionen, Geist & Seele

Clemens Kuby .....	103
Britta C. Lambert.....	107
Bruno Würtenberger.....	111
Dr. med. Harald Daub.....	113
Christian Rieken.....	116
Dr. med. Folker Meißner .....	119
Lena Erlmann & Camilo Franco .....	122
Dr. Alexander Mücke.....	126

## Entgiften & Fasten

René Gräber.....	129
Barbara Miller.....	132
Dr. med. Lulit Wunder & DI Mabon Wunder .....	136
Stefan Kutter .....	139
Dr. med. Rudolf Bolzius .....	143
Marion Selzer & Jens Sprengel.....	146
Florian Sauer.....	149
René Gräber.....	152

Aus rechtlichen Gründen müssen wir auf Folgendes hinweisen: Die Inhalte dieses Kongresses sind als zusätzliche Gesundheitsinformationen zu betrachten und ersetzen keine medizinischen Diagnosen oder Ratschläge von Ärzten und Therapeuten. Die Anwendung von Informationen aus dem hier Gesagten geschieht in eigener Verantwortung.

Sämtliche Aussagen und Äußerungen unserer Interviewpartner liegen in deren Verantwortungsbereich und stellen nur deren persönliche Meinung dar. Wir machen uns Aussagen und Äußerungen Dritter grundsätzlich nicht zu eigen.

# Dr. Brian Clement

## Hippocrates Health Institute

---



Dr. Brian Clement, Naturmediziner (N.M.D. – Naturopathic Medical Doctor) und Ernährungswissenschaftler, ist Leiter des *Hippocrates Health Institute*, das vor 50 Jahren von der Rohkostpionierin Ann Wigmore gegründet wurde. Gemeinsam mit seiner Frau Dr. Anna Maria Clement erforscht er den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit. Sein Ansatz bezieht nicht nur Rohkost sondern auch positives Denken und körperliche

Bewegung mit ein. In mehr als 40 Ländern stellt der gefragte Experte für „gesunden Lebensstil“ seine Erfahrungen und Erkenntnisse vor, unter anderem auch im deutschsprachigen Raum.

Zudem hat er einige bahnbrechende Bücher über natürliche Selbstheilung veröffentlicht. Auch in Deutschland sind bereits Bücher von Dr. Brian Clement erschienen wie z.B. das Buch Wunder-Lebensmittel (Originaltitel: Liferforce).

[www.hippocratesinst.de](http://www.hippocratesinst.de)

[www.hippocratesinst.org](http://www.hippocratesinst.org)

## Zusammenfassung des Interviews mit Dr. Brian Clement:

**Auf welcher Grundlage basieren die großen Erfolge des Hippocrates Health Institute, wo sich schon viele Menschen von zum Teil schweren Krankheiten wie MS, Parkinson, Krebs usw. heilen konnten?**

„Die einfache Formel: eine Veränderung des Lebensstils – deine Ernährung, deine mentale Einstellung, deine Beziehungen und deine Arbeit – führt Dich zur Heilung.

Wenn es um Ernährung geht, besteht die einzige Ernährungsweise, die jeder Mensch auf der Erde praktizieren sollte, aus rein pflanzlichen und biologischen Produkten. Und all diese Produkte sollten zum größten Teil – bis gänzlich – roh gegessen werden, so wie es alle anderen Spezies auf der Welt tun.“

**Welche Rolle spielt das Entgiften, Entschlacken und Entsäuern für unsere Gesundheit?**

„Die meisten Krebsarten entstehen aufgrund von Östrogenen durch Plastik, Schwermetallen und anderen Chemikalien. Unsere Kleidung, die wir tragen, sollte aus natürlicher Baumwolle sein, das Essen, welches wir zu uns nehmen, sollte biologisch sein und ohne Rückstände von Pestiziden, Herbiziden und Fungiziden. Die Luft, die wir einatmen und das Wasser, das wir trinken, sollte rein und sauber sein. Alle diese Dinge können sonst krankheitserregende Gifte in unseren Organismus einschleusen. Wenn die Einnahme dieser Gifte abnimmt, der Körper viel Flüssigkeit bekommt und sich entspannen kann, dann kann der Körper die Krankheit in Angriff nehmen und sich letztendlich heilen. Im Hippocrates Health Institute gibt es zur Unterstützung der Entspannung Dampfbäder, Infrarotsaunen, Pools und Massagen, um sich zu erholen und sich von vielen Giftstoffen zu lösen.

Wenn es um Entsäuerung geht, realisieren viele Menschen nicht, dass die größten Säurebildner tierische Lebensmittel sind! Es macht keinen Unterschied ob es Fisch, Huhn, Pute, Rind oder Schwein ist oder von diesen produzierte Produkte wie Milch, Joghurt, Käse oder Kefir – sie sind allesamt Säurebildner. Genauso wie biologisch zertifiziertes Vollkornbrot und unreife Früchte! Je mehr Versäuerung im Blut, umso höher ist die Anfälligkeit für Krankheiten. Das ist wissenschaftlich belegt!“

**Was sind die besten Methoden für eine ganzheitliche Reinigung des Körpers?**

„Die allerbeste Möglichkeit den Körper zu reinigen, ist pures Wasser zu trinken! Man braucht keine speziellen Produkte kaufen, sondern in erster Linie sehr viel sauberes und reines Wasser. In vielen Büchern, wie zum Beispiel „Killer Fish“, habe ich aufgezeigt wie zerstörerisch der Verzehr von Fisch für Gesundheit und Natur ist, und genauer erklärt, dass jeder einzelne Tropfen Trinkwasser auf der Welt mit Plastik oder Medikamentenrückstände kontaminiert ist. Selbst fast alle Filteranlagen können diese Rückstände nicht filtern. 60% aller Menschen in Europa und Nordamerika sind dehydriert, d.h. sie nehmen nicht genug Flüssigkeiten zu sich. Für jedes Kilo Körpergewicht, benötigt man ca. 30 Gramm pures Wasser oder grüne Säfte aus frischem Gemüse oder Sprossen.

Der Vorteil von grünen Säften liegt in der Flüssigkeitszufuhr mit gleichzeitiger Nährstoffzufuhr und gleichzeitiger Entsäuerung durch das vorhandene Chlorophyll und Phytonährstoffe. Wir vom Hippocrates Health Institute sind die Pioniere des Weizengrases – Weizengrassaft versorgt den Körper fast wie mit neuem Blut, denn es hilft, alte Zellen abzutransportieren und neue Stammzellen im Körper einzubauen.

Eine weitere ganzheitliche Reinigung sind aerobische Bewegungen – diese entsäuern den Körper genauso.“

**Woher bekommen wir das saubere Wasser für unseren Körper?**

Dr. Brian Clement verrät uns: „Destillieren ist die beste Lösung! Jeder kann es sich überall auf der Welt leisten. Bei verschiedenen Tests von Quellwasser in Flaschen, die in Europa, Südamerika, Asien

und Nordamerika verkauft werden, wurden Wasserkontaminationen festgestellt. Aus diesem Grund empfehle ich, sich ein Destillationsgerät zu kaufen, um selbst pures und reines Wasser zuzubereiten und es in Glasflaschen zu lagern. Der Körper kann die Mineralstoffe von Quellwasser nicht verwerten – die Arterien verhärten und es bilden sich Nierensteine. Die richtigen Mineralstoffe, die der Körper organisch verwerten kann, kommen von den Pflanzen, wenn man die Pflanze isst, oder einen Saft daraus macht und trinkt!”

### **Worauf sollte man bei Lebensmittelkombinationen achten?**

„Das ist ein sehr wichtiger Aspekt! Ein globales Problem ist, dass Eiweiß mit stärkehaltigen Kohlenhydraten gemischt wird. Die Regel Nr. 1 ist: versuche diese Kombination zu vermeiden!

Die zweite Regel ist: wenig Früchte und wenn, dann nur absolut reife und biologisch angebaute Früchte zu essen und nur eine Obstsorte pro Mahlzeit zu sich zu nehmen. Biologisch ist so wichtig, da die Saat im konventionellen Anbau sehr stark besprüht wird.

Die nächste Regel ist, dass Früchte und Gemüse nicht gemeinsam gegessen werden sollten. Im Hippocrates Health Institute zum Beispiel, wird kein Salat mit Tomaten serviert. Die letzte Regel dreht sich um die Wassermelone. Die Wassermelone muss in jedem Fall alleine gegessen werden und auch nur dann, wenn man keine ernsthaften Krankheiten hat, da sie über einen hohen Zuckergehalt verfügt. Wenn man sie mit anderen Lebensmitteln kombiniert, kollidiert sie im Verdauungstrakt durch ihre eigentlich schnelle Verdaubarkeit und verursacht so Probleme.”

### **Wie verhält es sich mit der Kombination von rohen und gekochten Lebensmitteln?**

„Wenn Patienten mit einer schweren Krankheit wie Krebs oder HIV kämpfen, sollten sie eine 100% pflanzenbasierte, biologische Rohkost zu sich nehmen. Davon ausgenommen sind alle zuckerhaltigen Lebensmittel. Wir haben festgestellt, dass jeder, der gesund ist, 20% seiner täglichen Ernährung aus gekochter, pflanzenbasierter und biologischer Kost zu sich nehmen kann, ohne Kompromisse in Bezug auf unser Immunsystem einzugehen. Sobald der Anteil der gekochten Kost ein Fünftel der täglichen Nahrungszufuhr übersteigt, beginnt man, sein Immunsystem zu schwächen.”

### **Wie kann man Nahrungsmittelsüchte überwinden?**

„Die Menschen müssen aufwachen und sich lösen von Gewohnheiten und Gefühlen in Verbindung mit Essen, die wir seit unserer Kindheit mit uns mitnehmen. Bewusste Ernährung erzeugt neues Bewusstsein!

Die richtige Antwort auf Nahrungsmittelsucht lautet Eiweiß. Wenn der Blutzucker fällt, beginnt man zu essen und hat Lust auf Kekse, Eiscreme, Fettiges und Schokolade, Zucker und Früchte. Die Hippocrates Diät ist daher die Diät mit dem höchsten Eiweißanteil weltweit. Algen wie Chlorella haben einen ungeheuerlich großen Anteil an Eiweiß.

### **Zum Thema Wildkräuter:**

Kräuter sind die ursprüngliche Medizin. Bis vor kurzem war die einzige Apotheke, die wir kannten, Wildkräuter. Die meisten Menschen vergessen, dass alle industriell hergestellten Pharmazeutika als Urschubstanz eine Kräuterart haben. In Europa gibt es großartige Traditionen über die Naturheilkunde. Als ich noch in Europa wohnte, hat man mir gelehrt, dass ein Arzt vor 100 Jahren ein Rezept für den Patienten ausstellte und vom Apotheker eine entsprechende Pflanze fein vermahlen zum Einnehmen bekam.”

# Dr. med. Joachim Mutter

„Lass Dich nicht vergiften!“

---



Dr. med. Joachim Mutter arbeitete an der Uniklinik Freiburg und absolvierte dort die Ausbildung zum Facharzt für Hygiene u. Umweltmedizin mit Zusatzausbildungen in Naturheilverfahren und Akupunktur. Seit 2009 führt er eine eigene Praxis für Integrative Medizin in einer Tagesklinik in Konstanz. Er absolvierte weitere Ausbildungen, u.a. in Mikronährstofftherapie bei Krebs, Ernährungsmedizin sowie in

Regulationsdiagnostik nach Dr. Klinghardt.

Das Hauptziel seiner Tätigkeit ist die effektive Verhütung u. Behandlung der häufigsten Krankheiten sowie Verbesserung der Leistungsfähigkeit – nicht nur von Kranken, sondern auch von Gesunden und Sportlern. Er ist Autor diverser Bücher und ein gefragter Referent mit Vortrags- und Seminartätigkeit im In- und Ausland. Er hat wissenschaftliche Studien veröffentlicht und ist auch als Gutachter für wissenschaftliche Zeitschriften sowie durch Interviews in den Medien bekannt.

[www.alronc.ch](http://www.alronc.ch)

[www.detoxklinik.de](http://www.detoxklinik.de)

## Zusammenfassung des Interviews mit Dr. med. Joachim Mutter:

„Für eine erfolgreiche Therapie ist auch die Kenntnis der zahlreichen Ursachen, wie Strahlungen durch Mobilfunk, Schwermetalle, Pestizide oder Weichmacher nötig“, sagt Dr. Joachim Mutter.

„Nach der ersten Buchveröffentlichung im Jahre 2000 kamen die Patienten mit neurologischen Krankheiten, aber auch mit Erkrankungen wie Diabetes, ADHS, Rheuma, Arthritis und Autoimmunerkrankungen - auch nach Entfernung des Amalgams.

Die Krankheit ALS war immer eine der harten Nüsse. Sie führt fortschreitend zur Lähmung und zum Tod durch Atemnot. Bei ALS habe ich keine Chance gehabt, mittels Ernährung oder geistiger Behandlung etwas zu bewirken. Bei vielen kamen die Symptome nach einer Impfung oder nach einer Diät. Zum Beispiel bei Menschen, die zur Paleo-Ernährung gewechselt sind und viele Gifte wie Quecksilber über Fisch und Meeresfrüchte aufgenommen haben.

Viele hatten trotz Entfernung des Amalgams noch Amalgamsplitter und Reste im Organismus. Eine starke Lebensumstellung und Entgiftungstherapie ist nötig, um eine Progression zu stoppen. Nach so einer Behandlung kann man einiges richten, auch bei MS-Patienten. Viele Menschen sind aber auch mit Eisen vergiftet. Das Eisen macht das Quecksilber und das Aluminium im Körper noch einmal um das 20-fache giftiger! Das ist das Eine. Durch die Verbrennung von fossilen Energieträgern und durch die globale Belastung mit Quecksilber nimmt die Vergiftung massiv zu – Fische, Meeresfrüchte und Meeresalgen enthalten immer mehr. Hinzu kommt Arsen auf der Liste der giftigen Belastungen, neben Blei und Quecksilber. Hunderttausende Chemikalien kommen aus Plastik, Weichmachern und Pestiziden hinzu.

Heutzutage sind sogar Bio-Produkte und Superfoods, wie Chiasamen, Leinsamen, Hanfsamen und Gojibeeren hoch belastet. Auch roher Kakao und Spirulina fallen darunter. Deshalb muss die Ernährung auf regionalen Produkten mit Bio- bzw. Demeterqualität basieren. Bei Fleisch haben wir das Problem, dass die Tiere genmanipuliertes Soja und Schlachtabfälle bekommen, die Gifte enthalten. Milchprodukte und Butter sind also auch belastet.

Durch die zunehmende Giftbelastung der Umwelt und die zunehmende Vitalstoffarmut, mangelt es uns an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Farbstoffen und Bioflavonoiden, die für die Entgiftung notwendig sind. Das heißt, wir haben mehr Vergiftung in uns und die meisten Nahrungsergänzungsmittel, zu denen dann gegriffen wird, sind auch Gift. Auch Austauschprodukte wie Stevia und Xylit werden aus Genmais hergestellt und dürfen nur aus kontrolliertem Bio-Anbau bezogen werden. Es gibt da einige Stolperfallen, auf die auch viele Ärzte reinfallen.

Man kann nicht sagen, das Quecksilber ist nach 30 oder 90 Tagen weg nach so einer Behandlung. Gifte können sich über Jahre und Jahrzehnte im Körper speichern. Erst spät fangen die Symptome an, wie Depression, Hyperaktivität, Müdigkeit, später Parkinson und Alzheimer, wenn das Fass überläuft. Erst, wenn die Gifte aus dem Körper, den Zellinneren, den Mitochondrien und im Bindegewebe ausgeleitet werden, funktionieren diese auch wieder.

Auch bei einer Fastenkur werden die Gifte in der Regel nicht ausgeschieden. Sie sitzen vor allem im Binde- und Fettgewebe. Bei einer Gewichtsabnahme werden sie freigesetzt und gehen ins Blut über. Dort müssen sie eigentlich zerlegt und ausgeleitet werden. Deshalb rate ich den Leuten nicht nur mit grüner Rohkost abzunehmen, sondern auch richtig zu entgiften, sich keiner Strahlung mehr auszusetzen und vorhandenes Amalgam zu entfernen. Außerdem ist die Lipolyse und Sport eine wichtige Entgiftungsmethode.



Ein weiteres großes Problem sind die digitalen Medien mit ihren Strahlungen in unserer unmittelbaren Umgebung. Das Risiko auf Entwicklungs- und Verhaltensstörungen ist somit schon bei Kindern sehr groß, da in den Schulen immer mehr digitale Medien zum Einsatz kommen. Funkstrahlung erzeugt Krebs und die Schäden kann man nicht mehr rückgängig machen. Sie ist schädlicher als Rauchen und Alkohol trinken. Selbst im Standby Betrieb ist die Strahlung hoch. Die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Entgiftung ist, dass sich die Menschen nicht elektromagnetischer Strahlung aussetzen. Auch da müssen wir entgiften. Das ist den meisten nicht bewusst. Das Brustkrebs-Risiko besteht heute nicht mehr nur genetisch, oder durch aluminiumhaltige Deodorants. Auch Sport-BHs mit Smartphone-Fach sorgen für ein hohes Risiko durch die Funkstrahlung.

Nur auf die Ernährung zu achten, reicht heute also nicht mehr aus. Vegan zu leben ist nicht zwingend die Lösung. Für manche kann das heilsam sein, für andere ist es heilsam, rohes Eigelb in Demeterqualität zu essen. Jahrelang wurde uns vermittelt, dass Cholesterin schlecht ist. Doch die Wahrheit ist: je höher der LDL-Cholesterinwert im Blut, desto länger leben die Menschen. Weißmehl und Zucker machen hohes Cholesterin und Triglycerid-Werte, gerade, wenn zusätzlich zu viele Transfette konsumiert werden durch Fertigprodukte. Aber selbst Rohköstler nehmen zu viel Transfette zu sich, zum Beispiel in Form von Kakaofett. Die Leute sind heute von falscher Propaganda und Gehirnwäsche beeinflusst. Vor allem die Pharmaindustrie und die Medien haben ein Interesse daran, dass die Wahrheit nicht ans Licht kommt.

Jeder Einzelne ist gehirngewaschen. Heutzutage regiert der Auftragsjournalismus und der funktioniert wie Propaganda. Uns wird Angst gemacht und diese Angst macht uns krank. Wir müssen schon bei unseren Kindern anfangen. Studien zeigen, dass Kinder, die bei den Eltern aufwachsen, später besser drauf und kompetenter sind, als Kinder, die in die KiTa gegangen sind. Sie müssen nicht schon ein Handy haben und übers Internet erreichbar sein. Der größte Krieg, der ausgetragen wird, ist der Informationskrieg. Er ist der Motor von allem. Deshalb möchte ich mit meinen Büchern aufzeigen, was wir tun können, um uns zu schützen und gesund zu bleiben.“

Dr. Joachim Mutters Bücher „Grün essen!“, „Lass dich nicht vergiften“, „Gesund statt chronisch krank!“ und „Amalgam - Risiko für die Menschheit“ sind überall im Handel erhältlich.

# René Gräber

## Naturheilkunde & Alternativmedizin

---



René Gräber ist seit 1998 mit den Schwerpunkten Naturheilkunde & Alternativmedizin in einer eigenen Naturheilpraxis in Preetz (Schleswig-Holstein) niedergelassen.

Als Autor schreibt er **allgemein verständliche Fachbücher** und als Referent ist er u.a. für Heilpraktiker- oder Leichtathletik-Verbände tätig.

Über 15 Jahre war René Gräber als Leiter eines Therapiezentrums für physikalische

Therapie mit den Schwerpunkten Orthopädie und Neurologie verantwortlich. Heute liegen seine Schwerpunkte im Bereich der allgemeinen und speziellen Schmerztherapie, der naturheilkundlichen Behandlung von Allergien und Immunerkrankungen, Lebererkrankungen, sowie Darmerkrankungen. Auf verschiedenen Webseiten und Blogs veröffentlicht er regelmäßig Beiträge aus dem Bereich der Medizin, der Ernährung und der Sportwissenschaft.

[www.renegraber.de](http://www.renegraber.de)

[www.gesund-heilfasten.de](http://www.gesund-heilfasten.de)

[www.naturheilt.com](http://www.naturheilt.com)

„Ich bin davon überzeugt, dass wirkliche Heilung vom Menschen selbst ausgehen muss. Auch Therapeuten geben zu diesem Heilungsprozess nur einen Anreiz. In diesem Sinne kann ich nur die Worte von Hippokrates wiederholen: Der Arzt kuriert, die Natur heilt.“

## Zusammenfassung des Interviews mit René Gräber:

René ist Heilpraktiker und davon überzeugt, dass jeder Patient sich selbst heilt, während der Therapeut nur den Anreiz zur Selbstheilung gibt, es geht darum seinen „inneren Arzt“ zu aktivieren. Beispielsweise hat jeder Mensch eigentlich Krebs, ein gesundes Immunsystem kann diese Krebszellen aber rasch erkennen und abbauen. Auch Viren, Bakterien und Pilze können das Immunsystem gut abwehren. Das heißt, der Mensch muss alles weglassen, was das Immunsystem schwächen kann.

Die **Schulmedizin**, die sehr wichtig ist in der Notfallmedizin und sehr stark in der Diagnosestellung, jedoch sehr schwach in der Ursachenbehebung, arbeitet nach dem „Kontrariaprinzip“, das heißt, es wird eine Unterbrechung herbeigeführt.

Die **Naturheilkunde** sucht die Antworten auch im psychischen Bereich und der Stressreduzierung und arbeitet nach dem „Simileprinzip“, das heißt: „Lindern kannst du durch das Entgegengesetzte, Heilen nur durch das Ähnliche“. Man möchte dem Körper in dem Prozess des Heilens unterstützen, indem man die Symptome unterstützt anstatt zu unterdrücken. Es ist auch falsch, gegen den Krebs, das System, den Körper „kämpfen“ zu wollen, sondern ihn in seinem Heilvorgang zu unterstützen.

Die **alternative Medizin** arbeitet im Bereich Akkupunktur, Homöopathie und Paramedizin.

Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch **Bewegung** ist sehr wichtig – denn sitzen ist das „neue rauchen“. Leichter Ausdauersport sollte regelmäßig mit Stretching und Dehnen unternommen werden. René empfiehlt Tai Chi, Qi Gong oder auch Yoga sowie täglich 15 Minuten Training. Der Übungsumfang sollte auf alle Fälle bis über die Beschwerdefreiheit hinaus durchgeführt werden. Die Wiederherstellung der Beweglichkeit sorgt bereits für Schmerzstillung. Kleine Reize (sanfte Bewegungen) sind hierbei wirksamer als starke Reize.

Das **Vitamin D** wirkt als Hormon und wird durch Sonnenlicht auf der Haut gebildet. Die UVB Strahlen mittels welcher das Vitamin D gebildet wird, gibt es zu bestimmten Tages- und Jahreszeiten (dies kann man beobachten, wenn der Schatten kleiner ist als ein Objekt). Zu viel Sonne ist schädlich, weil zu wenige Antioxidantien im Körper vorhanden sind, auch ein langsames Aufbauen der Bräunungszeit ist notwendig. Wenn man Sonnenmilch benutzt, wird kein Vitamin D gebildet! Sonnenmilch ist nur notwendig, wenn man stundenlang in der prallen Sonne liegt. Man sollte hier dann mineralische Filter den chemischen vorziehen.

Im Bereich der **Ernährung** sieht René ein großes Problem in den einfachen Kohlenhydraten (dem Zucker) und dem Fleisch. Es gibt so viele verschiedene Arten Zucker, die allesamt wie neurologische und illegale Drogen wirken. Die serotoninabhängige Neurotransmission wird durch einfache Kohlenhydrate unterstützt (ähnlich wie bei Antidepressiva). Der **Zucker** entzieht dem Körper Mineralien und übersäuert ihn. Um von der „Zuckersucht“ loszukommen, muss man sich bewusstwerden, was Zucker im Körper bewirkt, sich Fehler aber einmal zu verzeihen und nicht zu streng zu sich zu sein.

Sein Mantra ist: „Möglichst naturbelassene Lebensmittel essen“:

- \* lebt das, was ich esse?
- \* Ist es biologisch angebaut?
- \* Esse ich es oder schlinge ich es hinunter? In Ruhe und langsam essen, und das Essen gut durchkauen.

Das **Heilfasten** ist eines der stärksten Heilmethoden, die es gibt. Der Fastenstoffwechsel muss beim Heilfasten erreicht werden um ganzheitlich (auch im Zellinneren) zu entschlacken. Wenn der Körper darauf umstellt, kann es zu (teilweise starken) Heilkrisen kommen. Beim erfolgreichen Heilfasten

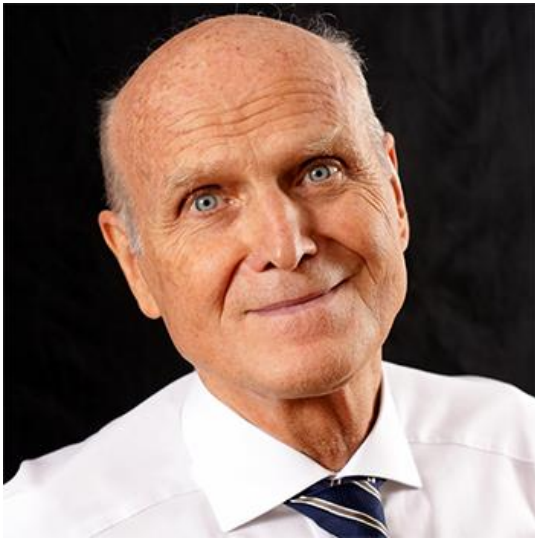
sollten diese minimiert und die Leber und Niere beim Entschlacken unterstützt werden. Sehr empfehlenswert sind Chlorella Alge und Heilerde.

Die meisten Topsportler verbringen mindestens 10.000 Stunden mit ihrem Sport bevor sie erst richtig erfolgreich werden. Mit all den Mahlzeiten, die wir pro Tag zu uns nehmen, sind wir unsere eigenen Experten für unser Essen! Nehmt die Gesundheit in die eigene Hand – mit kleinen Schritten anfangen und sich nicht damit verrückt machen!

# Dr. Dr. Karl J. Probst

Ernährung / Darm / Detox / Spiritualität

---



Bereits vor fast 40 Jahren begann sich Dr. Probst für natürliche und alternativmedizinische Heilmethoden zu interessieren, nachdem er im Rahmen seiner schulmedizinischen Ausbildung und praktischen ärztlichen Tätigkeit schon bald erfahren musste, dass er in vielen Krankheitsfällen bei der Behandlung seiner Patienten auf Grenzen stieß. Hiermit wollte sich Dr. Probst jedoch nicht abfinden und begab sich nun im In- und

Ausland auf die Suche nach alternativen Behandlungsmöglichkeiten. Er studierte hierfür viele neue und alte Schriften über scheinbar verlorengegangenes Wissen und begann auch in zahlreichen Selbstversuchen die Wirkung neuer Heilmethoden zu testen, bevor er sie Patienten empfahl.

Als Quintessenz seiner gesamten Erfahrungen und Forschungen schuf Dr. Probst eine eigene Heilmethode, die als Summe verschiedener alternativmedizinisch und naturheilkundlich wirksamer und unterstützender Maßnahmen angesehen werden kann.

[www.dr-probst.com](http://www.dr-probst.com)

**[>>> Videokurs zur Dr. Probst Methode \(\\*\\*\\*\)](#)**

**Dein 10% Rabatt-Gutschein-Code lautet: Selbstheilung**

## Zusammenfassung des Interviews mit Dr. Dr. Karl J. Probst:

**Sie sind Naturheilarzt, Autor, Referent und Vital-Coach. Was verstehen Sie grundsätzlich unter Krankheit? Ist das nicht ein Ausdruck für etwas eigentlich Positives? Nämlich die Selbstheilung unseres Körpers.**

Es ist genau so. Ich verwende das Wort „Krankheit“ nicht, denn das Konzept ist ein anderes. Bei vielen Medikamenten wird dem Körper die Waffe aus der Hand geschlagen. Es wird viel Schlechtes betrieben.

**Was gehört zu gesunder Ernährung?**

Es geht weitestgehend um Entzündungen. Wir müssen Entzündungen unter Kontrolle bringen. Sie bewirken Schwellungen, die die Blutversorgung der Gewebe verhindern. Das Gewebe bekommt zu wenig Sauerstoff. Jede Krankheit ist letztendlich ein Sauerstoffmangel, daher müssen wir entzündungsfördernde Ernährung meiden. Selbstliebe ist ebenfalls wichtig. Bei schweren Erkrankungen geht es ums Ganze und erst dann merken die meisten Menschen, dass sie selbst etwas ändern müssen und sich nicht komplett auf den Doktor verlassen.

Elektronen wie auch der Sauerstoff sind wichtig zum Leben und dass überhaupt eine Verbrennung stattfinden kann. Gerade die Rohkosternährung ist Essen von Elektronen. Ebenfalls Barfuß laufen, dann wird der Körper mit Elektronen geflutet.

**Sie sagen, Schwefel ist ein Mittel zur einfachen, effizienten und kostengünstigen Darmentgiftung**

Ja, ich habe schon auf griechische Zitate hinweisend auf den Darm hingewiesen. Um zu verstehen, wir sind deswegen geschädigt im Darm, weil wir Elektronenmangel haben. Die durchlöchernde Darmwand wird gesund und der ganze Mensch wird gesund, weil sich das Immunsystem regenerieren kann.

**Wie funktioniert das nun mit dem Schwefel?**

Man kann Schwefel im Internet kaufen. Sie nehmen drei Mal einen Teelöffel über den Tag verteilt und der Darm wird geflutet mit Elektronen. Oxidativer Stress hört man oft und das steht umgangssprachlich für Elektronenmangel. Wir müssen alkalisch sein und einen Elektronenüberschuss schaffen. Und das machen sie mit dem Schwefel.

**Wie können wir unseren Körper bei der Entgiftung unterstützen?**

Die Blutgefäße gehen nicht direkt zu den Körperzellen. Der Sauerstoff muss über das Bindegewebe, der sogenannten funktionalen Endstrecke, zu den Zellen. Kohlenhydrate, die nicht abgebaut werden können, werden dort eingelagert. Schmerzen, Müdigkeit, das sind alles Zeichen dafür, dass das Gewebe verschlackt ist. Das muss wieder umgekehrt werden und das ist das, was ich entdeckt habe. Ich habe beim Studieren von Algen reichhaltige Erfahrungen gesammelt. Speziell die Braunalgen hat bezogen auf das Eigengewicht die effizienteste Entgiftung. Wenn wir Algenkapseln nehmen, werden die Gifte ausgeschieden. Das dauert Monate, doch nach den ersten Wochen erkennen Patienten schon erste Ergebnisse.

**Wie lange sollte man diese Braunalgen zu sich nehmen?**

Sie merken das schon nach ca. 6-8 Wochen, doch man sollte es 1 Jahr und länger nehmen.

**Wie sehen Sie den Zusammenhang generell zwischen Spiritualität und Selbstheilung?**

Ich glaube, das ist das Wichtigste überhaupt. Wir sollten uns erinnern, dass wir Gottes Kinder sind. Wir waren alle mal Kinder und selbst in der Bibel steht, sich nicht zu sorgen, sondern Gott zu vertrauen. Wir müssen mehr auf unseren Körper hören und von innen nach außen denken und werden, statt von außen nach innen. Es geht nicht um eine Technik, sondern um eine fundamentale Entscheidung.

# Dr. Karin Bender-Gonser

Holistische Zahnheilkunde

---



Dr. Karin Bender-Gonser hat nach einer persönlichen Krankheitserfahrung ihr Leben vollkommen hinterfragt und eine komplette „Kursänderung“ vorgenommen. Ihre zahnärztliche Tätigkeit gab sie auf und es entstand etwas Neues. Jetzt ist sie vor allem als Expertin der holistischen Zahngesundheit gefragt und sie gibt ihr ganzheitliches Wissen darüber in Büchern, Kursen, auf ihrem Blog und YouTube weiter.

„Menschen zu inspirieren, zu begleiten und ihnen Vorbild zu sein, ist meine innerste Motivation. Das was ich sage, das lebe und fühle ich auch! Dogmatische Vorgaben lehne ich in jedem Lebensbereich ab und verbinde alle Ebenen des Lebens miteinander. Das ist meine Perspektive eines holistischen Lebensmodells. Und genau das ist der Schlüssel zum „Ganzheitlich Gesund Sein“. „Heilung statt Reparatur“ und „Selbstheilung statt geheilt werden“ ist meine Maxime.“

[www.drkarinbendergonser.com](http://www.drkarinbendergonser.com)

[>>> E-Book „Ganzheitlich gesunde Zähne“ \(\\*\\*\\*\)](#)

[>>> Zauberhafte Rezepte für gesunde Zähne \(\\*\\*\\*\)](#)

[>>> Heilmeditation für die Zähne \(\\*\\*\\*\)](#)

[>>> Yoga für gesunde Zähne \(\\*\\*\\*\)](#)

[>>> Online-Kurs Chemiefrei Leben \(\\*\\*\\*\)](#)

[>>> E-Book „Die Top5 für den chemiefreien Haushalt“ \(\\*\\*\\*\)](#)

**Dein 15% Rabatt-Gutschein-Code lautet: Selbstheilungundmehr  
(gültig bis 31.1.2020)**



## Zusammenfassung des Interviews mit Dr. Karin Bender-Gonser:

„Lange Zeit habe ich die Schulmedizin ausgeübt, bis ich merkte, dass diese nicht ausreicht, um wirklich Menschen zu helfen. Deshalb habe ich mich auf die Suche begeben und Ausbildungen und Zusatzqualifikationen in Akupunktur, TCM, Hypnose, Bachblüten und Homöopathie erworben.

Gesundheit findet für mich auf verschiedenen Ebenen statt. Körper, Geist und Seele müssen dabei gleichermaßen einbezogen werden. Das bedeutet für mich der holistische Ansatz. Alles andere behandelt nur Symptome. Um ganzheitlich zu heilen, muss man hinter den Vorhang schauen.“

### **Welche Alternativen für Zahnfüllungen gibt es, um von Amalgam wegzukommen?**

„Amalgam ist kein Material, was in den Mund gehört. Es sollte unter den richtigen Bedingungen entfernt werden. Das heißt, beim Entfernen gibt es nochmal ein Risiko, dass Quecksilber freigesetzt und eingeatmet wird. Deswegen sollte man sich vorher gut über die Behandlungsmethoden informieren und einen Zahnarzt aufsuchen, der ganzheitlich arbeitet. Als Alternative ist dann Keramik unbedenklich, aber sehr teuer. Viele können sich das nicht leisten. Kunststofffüllungen sind zwar ästhetisch, aber dafür müssen wir Zahnschmelz opfern, damit die Füllung im Zahn bleiben kann. Dann gibt es noch Goldfüllungen, die aber den Speichel sauer machen. Man kann also nicht sagen, dass es das perfekte Material gibt. Daher ist es so wichtig, bereits vorher dafür zu sorgen, dass es gar nicht erst soweit kommt. Und das geht nur über die Ernährung.“

### **Kann man Karies durch eine mineralstoffreiche, basenüberschüssige Ernährung vorbeugen?**

„Klares Ja. Das ist das, was ich versuche weiterzugeben. Wenn wir uns Naturvölker anschauen, stellen wir fest, dass es dort diese Erkrankungen nicht gibt. Das liegt an ihrer Ernährung. Es ist nicht normal, Kinder zum Kieferorthopäden schicken zu müssen. Wir haben viel zu wenig Frischkost, und zu viel Zucker, Farbstoffe, Konservierungsstoffe und E-Nummern in unserer Ernährung. Unsere Nahrung ist chemischer Mist. So kommen wir sehr schnell in einen Mangelzustand. Unsere Zellen arbeiten nicht mehr wie sie sollten, die Selbstheilungsmechanismen werden immer schwächer. Auch unsere Obst- und Gemüsearten sind überzüchtet.

Die schlechte Ernährung bildet langfristig den Nährboden für die Bakterien, die sich im Milieu ansiedeln und Karies verursachen. Zucker füttert die Bakterien. Wenn wir uns basenüberschüssiger ernähren, kann der Speichel auch wieder Mineralien einlagern und Säuren neutralisieren. Eine basische Ernährung besteht aus viel frischem Gemüse, reifem Obst, keine fertigen Säfte und Fertigprodukte, damit die Mundflora wieder in einem optimalen PH-Wert liegt.“

### **Die Meinungen zu Fluorid gehen stark auseinander. Was stimmt in Bezug darauf und gibt es Alternativen zu fluoridhaltiger Zahnpasta?**

„Fluorid hat Einfluss auf die Zirbeldrüse, es ist also nicht unbedenklich. Als Alternative dienen Naturprodukte wie Kokosöl als Basis, gemischt mit Bentonit, oder Kurkuma, oder Natron. Man kann auch noch ätherische Öle, wie Pfefferminzöl oder Eukalyptusöl und getrocknete Kräuter hinzugeben. Zur Weihnachtszeit mache ich sogar Zimt mit in meine Zahnpasta.“

### **Welche Alternativen gibt es zu herkömmlichen Mundspülungen, Zahnseide und Zahnbürsten?**

„Ich empfehle bei den Zahnbürsten die weichen Varianten. Harte Borsten berühren immer nur die hervorstehenden Rundungen, aber nicht die Zwischenräume. Statt einer elektrischen Zahnbürste nutze ich eine Bambus-Zahnbürste.

Die chemischen Mundspüllösungen zerstören teilweise unsere Mundflora und dadurch auch die Verdauung und unser Immunsystem. Man kann sich gesündere Mundspülungen selbst herstellen, zum Beispiel ein Gemisch aus Wasser und Xylit. Man kann aber auch aus Natron und Wasser eine Mundspülung herstellen, oder ätherische Öle verwenden. Für Menschen, die sich noch nicht optimal ernähren, empfehle ich erstmal weiterhin Zahnseide zu verwenden.“

### **Wie wichtig ist das chemiefreie Leben außerhalb der Zahnpflege?**

„Neben der Ernährung ist das der zweitwichtigste Part. Wir sind vielen Umweltgiften ausgesetzt, die wir nicht umgehen können. Aber zu Hause habe ich die Möglichkeit, auf diese Mittel zu verzichten. Zum Beispiel Haut- und Zahnpflegemittel, oder Putzmittel, die den Körper belasten, weil wir sie einatmen oder weil sie unsere Haut berühren und in die Haut eindringen, wie bei Shampoos. Unser Körper muss ständig Entgiftungsarbeit leisten. Um das zu verhindern und wieder mehr Energie zu haben, können wir auf viele natürliche Produkte zurückgreifen, die unsere Großeltern schon verwendet haben. Auch unsere Medikamente sind voller Chemie und übersäuern unseren Körper. In dem Online-Videokurs „Chemiefrei leben“ habe ich alle Alternativen zusammengetragen.“

### **Wie notwendig ist das Entgiften auf geistig-seelischer Ebene?**

„Wir sind alle Seelen, die unter Umständen Energieblockaden auflösen müssen. Eine Krankheit hilft vielleicht, sich selbst wieder zu finden und weniger auf das zu hören, was uns gesagt wird, sondern wieder in uns selbst rein zu spüren. Wenn wir auf seelischer Ebene entgiften, geschieht das. Das Symptom der Krankheit bringt eventuell Ängste zum Ausdruck, deshalb ist das Auflösen auf der geistigen Ebene zum Beispiel durch Meditation sehr wichtig.“

# Dr. med. Ulrich Mohr

Angewandte Simplonik & innere Reinigung

---



Uli Mohr ist ein Grenzgänger, der schon früh die Schulmedizin, dann die Naturheilkunde hinter sich ließ. Selbst die von ihm entwickelte psychoenergetische Ganzheitsmedizin war bald Vergangenheit. Sein Weg führte von der Arbeit im Krankenhaus über die medizinische Betreuung von militärischen Spezialausbildungen und eine eigene Praxis zur Aufgabe jeder therapeutischen Arbeit. Die eigene Spontanheilung einer

unheilbaren Hauterkrankung wies den Weg.

Heute lehrt er mit der Simplonik, die einfach formulierten Naturgesetze zu verstehen und kompetent mit Erfolg anzuwenden.

[www.simplonik.com](http://www.simplonik.com)

[www.menschenverstand.net](http://www.menschenverstand.net)

[www.stoffwechselmagie.de](http://www.stoffwechselmagie.de)

## Zusammenfassung des Interviews mit Dr. med. Ulrich Mohr:

Dr. med. Ulrich Mohr ist Gründer des Vereins zur Förderung der inneren Reinigung und Simplonik-Begründer.

Nach eigener Leidensgeschichte mit einer Ganzkörperneurodermitis entschied sich Dr.med. Ulrich Mohr für ein Medizinstudium. Bereits während des Studiums besuchte er naturheilkundliche Kongresse und startete Eigenversuche in der Ernährung, fastete und ernährte sich anschließend vegetarisch. An der Neurodermitis hatte sich jedoch nichts geändert.

„Nach und nach ergab sich, dass der psychische Aspekt immer mehr in den Mittelpunkt rutschte. Mir wurde bewusst, dass es eine Verbindung geben muss zwischen Körper und Psyche. Wenn wir lernen den Körper zu lesen, wissen wir alles über unser Bewusstsein und unser Unterbewusstsein. Simplonik ist die Wissenschaft von der Einfachheit. Der Körper ist nämlich ein verdichtetes Abbild der Psyche und spiegelt sich in jedem Gedanken und jedem Gefühl.“

### **Welche praktische Anwendung findet die Simplonik – die Wissenschaft von der Einfachheit - in deiner Arbeit?**

„Ich unterscheide zunächst zwischen der Simplonik, die ich als wiederbelebte Grundlagenwissenschaft verstehe, also als etwas, was Wissenschaftler über Jahrhunderte kultiviert haben. Sie haben aus der Natur gelesen, die Gesetze verstanden und daraus dann technische, chemische und physikalische Anwendungen entwickelt. Sie sammelten Sinneswahrnehmungen, um dann daraus ein Gesetz schlusszufolgern und das ist im Prinzip die einfachste, denkbare Vorgehensweise, die Wissenschaftler praktiziert haben, die aber auch jeder Laie kultivieren kann. In den letzten 200 Jahren ist das nach und nach verloren gegangen. Simplonik ist für mich die Besinnung auf eine alles integrierende Grundlage, also verbunden mit der Klarheit des Denkens, der Klarheit der Sinneswahrnehmung in der Natur und auch mit der Frage nach der Sinnhaftigkeit. Es ist auch ein philosophischer Aspekt enthalten, denn nicht alles, was man entwickeln kann, ist sinnvoll für die Verbesserung der Lebensqualität. Die Frage nach der Sinnhaftigkeit ist entscheidend wichtig. Das ist das, was ich als Simplonik bezeichne.

Dann gibt es die angewandte Simplonik. Das ist das, was ich jetzt im Rahmen meiner Tätigkeit dafür verwende, zum Beispiel als Stoffwechselrenaturierung, um zu erforschen, welche Lebensmittel verträglich sind, und welche nicht.“

### **Warum haben wir uns soweit von der Natur entfernt?**

„Ich würde zwischen innerer und äußerer Natur überhaupt nicht trennen, denn beides - unser Innenleben, also das organische Stoffwechselgeschehen und alles, was im Gewebe entsteht und die Struktur des Körpers erhält - funktioniert nach denselben Gesetzmäßigkeiten, wie die menschliche Psyche. Mir ist nicht bekannt, dass irgendjemand mal auf die Idee gekommen wäre, die Naturgesetze so einfach zu formulieren, dass man sie generell anwenden kann. Man kann schon äußerlich gut sehen, dass wir eine völlig verlogene Umweltpolitik aushalten müssen. Es werden hochsensible Ökosysteme zerstört. Das ist eine Schizophrenie, die an das klassische Bild erinnert, dass da irgendjemand auf einem Ast sitzt und ihn an der falschen Seite absägt.

Prinzipiell ist das die Frage eines an sich psychologisch recht einfachen Prinzips, was vielleicht sogar absichtlich genutzt wird, um die Menschen so weit von sich zu entfernen, damit sie steuerbar sind. Diese Entwurzelung beruht im Prinzip auf einem Missverständnis, dass man glaubt, als vermeintliche Krone der Schöpfung mit Technik alles machen zu können. Wer in einer solchen Selbstherrlichkeit unter dem Einsatz brachialer Technik sinnfrei für eine Maximierung von Macht, Kontrolle und

finanziellem Ertrag sein eigenes Leben einem technologischen Wahnsinn unterordnet, der gerät in einen Strudel, der sich immer weiter beschleunigt. Je schneller das Leben wird, desto angespannter werden die Menschen, desto sympathikotoner werden sie. Entweder sind wir überlebensaktiv, oder aber wir sind regenerativ, also parasympathisch. Dann regeneriert sich das Gewebe, ich bin müde, ich bin schläfrig und habe Hunger. Heilung bedeutet, sich zu besinnen, intuitiv zu sein und wieder eine parasympathische Grundhaltung zu erlangen.“

**Deine langjährige Erfahrung für die Reaktivierung der Selbstregulation und Selbstheilungskräfte stellst Du im Rahmen des Vereins zur Förderung der inneren Reinigung zur Verfügung. Was beinhaltet diese innere Reinigung? Worauf beruhen Deine Erfolge?**

„Die innere Reinigung bezieht sich rein organisch darauf, den Darm zu reinigen, aber nicht innerhalb von wenigen Wochen und wenigen Tagen mit Fastenkuren oder irgendwelchen Darmreinigungen in der Hoffnung, dass man damit den Müll vollständig aus dem Darm bekommt. Das ist es etwas, was definitiv längerfristig zu verstehen ist und ich habe Mineralienmischungen dafür konzipiert, die diese Darmreinigung in Gang setzen können. Allerdings ist das sehr viel grundsätzlicher zu verstehen, denn Ernährung ist nicht nur einfach eine Frage dessen, was ich trinke oder esse. Der fast noch wichtigere Aspekt der Ernährung ist das, was ich an geistiger Information aufnehme. Es macht einen gewaltigen Unterschied, ob ich mir um 8 Uhr die Nachrichten anschau und mich mit dem Müll der ganzen Welt befasse, oder ob ich ein Buch lese oder ein Gespräch anschau oder anhöre, in dem ich verstehe, wie die wirklichen Zusammenhänge des Lebens sind. Wenn ich Zusammenhänge verstehe, werde ich geistig klar, das gibt mir Ruhe, das entspannt mich, das macht mich parasympathisch und plötzlich ist der chronische Durchfall weg, der scheinbar ein rein organisches Geschehen ist. Wenn man alles rein organisch betrachtet, dann ist das zu kurz gedacht. Wenn wir über innere Reinigung sprechen, sprechen wir sicherlich über den Darm, aber auch über die geistige Klarheit und Reinheit.“

**Welche Form der Ernährung unterstützt uns, sodass wir wieder in unsere eigene Kraft kommen?**

„Es gibt eine instinktive Fähigkeit, was für jeden Einzelnen verträglich ist und was nicht. Das ist durchwegs in der Natur zu beobachten und für mich zur Grundlage geworden für die Stoffwechselrenaturierung. All die Patentrezepte, die für alle geltend gemacht werden wollen, sind nur Glaubenssätze. Jeder hat eine individuelle körperliche Belastung, ist unterschiedlichen Jahreszeiten und Temperaturverhältnissen ausgesetzt, die darüber bestimmen, was wir jetzt brauchen. Deswegen können wir nichts in ein Rezept gießen. Jeder bekommt eine individuelle Rückmeldung von seinem Körper, ob ein Lebensmittel oder eine Lebensmittelkombination passt oder nicht.

Mein Ernährungsprogramm wird 6-8 Wochen durchgeführt und besteht aus 5 Phasen. Es geht darum, in Ruhe zu essen und einen zeitlichen Rahmen zu schaffen. Man wird feinfühlicher und verbessert automatisch seine Ernährung. Es ist wichtig, auch hinterher kein System und keine Regeln zu setzen, dadurch würde eine fortlaufende Anspannung entstehen.“

**Wie kann man den Darm am besten reinigen und eine gesunde Darmflora aufbauen?**

„Fastenkuren halten immer nur ein paar Wochen an, danach fallen die Meisten wieder in alte Muster. Es ist wichtig, genau zu schauen, wo in meinem Leben bin ich unter Anspannung, dass ich so ein massives Gefühl vom Darm bekomme? Alle Vorgehensweisen mit Probiotika oder bestimmten Ernährungsregeln können wir in diesem Augenblick komplett streichen. Es ist bestenfalls noch hilfreich, die Geschmacksintuition zu entwickeln und eine Grundversorgung mit Mineralien zur Verfügung zu stellen, denn das ist der einzige Engpass, den wir wirklich haben.“

### **Wie kommen wir wieder in ein Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts?**

„Zunächst einmal sind Säuren energiereich. Uns schmeckt, was Säure beinhaltet und wenn wir etwas riechen, sind das Säuren. Düfte sind saure Verbindungen. Wir können sie deshalb nicht komplett meiden. Tragend ist die Frage, was bin ich mir wert, dass ich wieder im Gleichgewicht bin? Dadurch, dass ich eine Mineralienvollversorgung sicherstelle, können die abgelagerten Säuren ausgeschieden werden. Das ist nicht einfach nur rein körperlich zu verstehen, dafür benötige ich auch eine Gemütsverfassung, die mir selber und meinem Leben zugewandt ist.“

# Dr. med. Rudolf Bolzius

## Mitochondrien Medizin

---



„Ich komme aus einer Arztfamilie und bin mit der Medizin groß geworden. Irgendwie war es selbstverständlich, dass ich dann auch Arzt wurde und in die väterliche Hausarztpraxis in M.-gladbach gegangen bin. Mit der Zeit habe ich mich da nicht mehr wohl gefühlt, mir war die klassische schulmedizinische Ausrichtung viel zu einseitig. Ich habe mich dann immer mehr den Naturheilverfahren gewidmet, vieles ausprobiert, aber erst 2004 kam ich durch

ein Schlüsselbuch in Kontakt mit den Mitochondrien.

Für mich öffnete sich eine neue Welt, und so habe ich die alte Medizin beendet und bin nun nur noch in der s.g. Mitochondrien-Medizin tätig. Das Vermitteln des Wissens um die Mitochondrien ist meine Lebens- und Herzensaufgabe geworden.“

[www.Der-Mitochondrien-Doktor.de](http://www.Der-Mitochondrien-Doktor.de)

## Zusammenfassung des Interviews mit Dr. Rudolf Bolzius:

Rudolf ist Arzt und hat lange in der Landarztpraxis seines Vaters gearbeitet, obwohl er ursprünglich gerne Bauer geworden wäre. Nach seinem Burn-out in 2004 hat er sich hauptsächlich auf Naturheilverfahren konzentriert und heute ist er als der „Mitochondrien-Doktor“ bekannt.

**Mitochondrien** sind die Kraftwerke der Zelle und produzieren Energie aus Sauerstoff. Alles Leben begann vor Millionen Jahren als im Urmeer die ersten Einzeller und einzellige Bakterien auftraten. Die Urzelle, die Archaeazelle war sehr ausdauernd und konnte bei Sauerstoffabwesenheit mit Gärung überleben, sie konnte sauer oder basisch sein. Durch eine große Eisdecke vor einigen Milliarden Jahren kam es zu einer Symbiose zweier Zellen: das Genmaterial der aufgenommenen Zellen hat sich mit der Urzelle verbunden und hatte entweder einen Gärungsstoffwechsel oder einen Sauerstoffwechsel. Die Mitochondrien sind die Sauerstoffzellen der Urzellen. Aus den Einzellern entwickelten sich Vielzeller und das erste Organ was sich bildete war der Darm. Denn es gab Zellhäufen, die Abfallstoffe produzieren, welche abgeführt werden müssen und Zellen die versorgt werden müssen. Auch beim Fötus entwickelt sich der Darm zuerst.

Alle Zellen sind sonnenlichtabhängig. Die innenliegenden Zellen wurden dann mit Vitamin D versorgt. In weiterer Folge bekamen die Zellen eine Differenzierung mit eigenen Aufgaben.

Bei Krankheit wird die Leistung der Mitochondrien runtergefahren, und die Gärungsstoffwechselfunktion der Urzelle kommt zum Tragen. Das Wechselspiel zwischen Volleistung und Zellteilung findet permanent statt, vor allem wenn die Mitochondrien überlastet sind und der Leistung nicht mehr nachkommen können wie durch psychischen Stress, falscher Ernährung oder durch Umweltgifte, die nicht mehr in der Erde gebunden sind, sondern in und rund um uns auf den Organismus einwirken können. Auch Antibiotika können somit nicht nur die Darmbakterien schädigen, sondern auch die Mitochondrien, denn sie sind eingewanderte Bakterien in die Urzelle.

**Wie kommt es nun zur Krankheit?** Krankheit ist immer mit der Schwäche der Mitochondrien verbunden. Beispiel Krebs: die Zelle tritt in ein evolutionsbiologisches Stadium zurück. Krankheit ist nämlich umgekehrte Evolution. Krebszellen sind Archaeazellen, sie teilen sich stark, sind autistisch und arbeiten im Gärungsstoffwechsel.

Gesundheit ist ein Zusammenspiel folgender Ebenen:

- **die geistige Ebene:** wir sind mit allem um uns verbunden – komme zur Ruhe und genieße Dich selbst!

- **die Ernährung:** wir unterscheiden die feinstoffliche Ernährung und stoffliche Ernährung. Feinstofflich ist, dass wir gesunde und glückliche Gedanken ins uns aufnehmen. Die stoffliche Ernährung – das, was wir materiell zu uns nehmen – hat leider nicht mehr die Vitalität wie vor 100 Jahren. Lebensmittel sollen Leben geben und Nahrungsmittel füllen nur den Magen, Selbstheilung jedoch erfolgt nur über eine biologische Ernährung (vor allem auch Wildkräuter). Es gibt heute sehr viele verschiedene Ernährungsformen, die sich oft gegeneinander bekämpfen – wichtig ist ein bewusstes ernähren. Schätze die Nahrungsmittel und denke daran: „die Dosis macht das Gift“ – schließe nichts aus, aber beginne zu integrieren: biologische Vitalkost mit einem hohen Rohkostanteil.

- **der Darm:** ein gesunder Darm kann alle Nährstoffe optimal aufnehmen, ein ungesunder jedoch nicht alle Giftstoffe abführen und so bleiben sie in unserem Körper.

- **die Entgiftung:** entgiften sollen wir nicht nur unseren Körper von allen Umweltgiften und Schwermetallen, sondern auch zwischen unseren Ohren. Vermeide giftige Gedanken.

Das wichtigste Credo überhaupt ist: Liebe dich selbst!



# Jennifer Fuchs

Ganzheitlich gesund

---



Jennifer Fuchs ist Heilpraktikerin, Ganzheitlicher Gesundheits-Coach & Autorin. Nachdem sie selbst durch eine lange Krankheitshölle gegangen ist, hat sie durch eine Ernährungs- und Lebensumstellung Ihren Weg in ein glückliches und gesundes Leben gefunden. Seitdem hilft sie Menschen auf Ihrem persönlichen Gesundheitsweg, zurück zu natürlicher Ernährung, Selbstverantwortung, Selbstliebe,

Wohlbefinden und Lebensfreude.

[www.gesundheitspraxis-fuchs.de](http://www.gesundheitspraxis-fuchs.de)

[www.jen-fuchs.de](http://www.jen-fuchs.de)

Jennifer Fuchs hat ein E-Book geschrieben, worin sie beschreibt, welche Möglichkeiten jeden Tag in Deiner Hand liegen, gut für Dich und Deinen Körper zu sorgen:

**>>> „Natürlich gesund – ganzheitlich deine Entgiftungsorgane stärken und unterstützen“ (\*\*\*)**

**Dein 20% Rabatt-Gutschein-Code lautet: Selbstheilungmitjen**

## Zusammenfassung des Interviews mit Jennifer Fuchs:

Jennifer hatte schon seit frühester Kindheit Beschwerden und zwar Dauerübelkeit und Bauchweh. Außerdem hatte sie immer starke Knochenschmerzen, wo die Ärzte meinten, es seien Wachstumsschmerzen. Mit den Jahren kamen dann noch viele andere Probleme dazu wie Schwindel und Rückenbeschwerden. Jennifer war ständig beim Chiropraktiker um Wirbel wieder gerade rücken zu lassen usw.

Als Kind und Jugendliche hatte sie ständig Gedanken wie „Warum geht es gerade mir so schlecht?“ „Warum hört das nicht auf?“

Das Umfeld hat genauso gelitten wie sie selbst, weil ihre Eltern ja natürlich helfen wollten, d.h. sie sind von Arzt zu Arzt gefahren, haben alles probiert, aber es ging Jennifer trotzdem nicht besser. Für Eltern ist es schlimm zu sehen, wie das eigene Kind leidet, man aber nicht helfen kann und die Ärzte auch nicht.

Im Jugendalter wollte Jennifer gegenüber ihren Freunden nie zugeben, wie schlecht es ihr wirklich ging. Für sie war das alles sehr belastend, was wahrscheinlich mit ein Grund war, warum sie dann auch noch depressive Verstimmungen bekommen hat.

Von Seiten der Ärzte hieß es da nur, sie solle Antidepressiva nehmen. Das wollte sie aber nicht, denn sie war früher schon von den Schmerzmitteln wegen der Knochenschmerzen abhängig und es hat lange gedauert, bis sie davon wieder weg war.

Nach der Geburt ihrer 1. Tochter hatte Jennifer den Höhepunkt ihrer ganzen Krankheiten erreicht und es ging ihr ganz schlecht.

Nach einer Untersuchung der Schilddrüse kam dann heraus, dass Jennifer eine Hashimoto Thyreoditis hat – eine Autoimmunerkrankung, die als unheilbar gilt. Nach dem Anraten des Arztes hat sie dann auch Tabletten genommen, wodurch es ihr aber dann noch schlechter ging.

Jennifer hat dann angefangen die Ernährung umzustellen und hat erstmal **Grüne Smoothies** getrunken. Danach machte sie einen Umstieg auf vegan. Von Anfang an war schon ein leichter Unterschied zu merken in Bezug auf die Gesundheit, aber erst nach einem 4-wöchigen Ernährungsversuch **ohne Gluten**, kamen dann wirklich große Veränderungen. Innerhalb von nur wenigen Tagen ist Jennifers dauerhafte Übelkeit verschwunden! Gleichzeitig hat sie dann auch noch angefangen, den Rohkostanteil zu steigern und ab da ging es nur noch bergauf! Zuerst hat sie z.B. 1 Tag in der Woche nur **Rohkost** gegessen und dann wurden es immer mehr Tage.

Manche meinen, sie würden keine Rohkost vertragen, besonders am Abend. Jennifer sagt dazu, dass man kurz vor dem Schlafengehen sowieso nichts mehr essen sollte und Früchte am besten nur bis ca. 14 Uhr. Wer Probleme damit hat, lieber nur tagsüber Rohkost und am Abend gedämpftes Gemüse oder so.

Die Ernährungsumstellung ist ihr nicht schwergefallen, weil sie es anfangs nur als Experiment durchgeführt hat und dann gemerkt hat, wie viel besser es ihr dadurch ging und wieviel **Energie und Glücksgefühle** sie dadurch plötzlich hatte. **Rohkost sättigt** Jennifer auch **besser als Kochkost**, von der sie Unmengen an Kalorien zu sich genommen hat und nie richtig satt wurde.

Die Umstellung hat ihr gesamtes Leben verändert. Plötzlich hatte sie ein Leben ohne Beschwerden indem sie glücklich war, ohne Depressionen. Jennifer sagt selbst: „Die Rohkost hat mein Leben gerettet.“ Wobei das nicht nur an der Rohkost an sich liegt, sondern diese auch dazu geführt hat, das ganze Leben zu beleuchten und anders zu sehen. Sie hat z.B. auch gemerkt, dass **Selbstliebe** ein wichtiges Thema ist.

Durch die Rohkost fand sie endlich den richtigen Schlüssel, den sie immer gesucht hatte.

Jennifer ist der Meinung, dass Rohkost die Selbstheilungskräfte anregen kann, weil es alles enthält, was der Körper braucht und zusätzlich dadurch auch noch die Feinfühligkeit sich selbst gegenüber aktiviert werden kann (Thema Selbstliebe), was auch wiederum die Selbstheilungskräfte stärkt.

Jennifer ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis, gibt aber auch Online-Coachings, weil sie gerne Ihre Hilfe allen zugänglich machen möchte, die sich durch sie angesprochen fühlen.

Erst jetzt wo es ihr wirklich gut geht merkt sie, wie schlimm es ihr damals wirklich ging und dadurch kann sie sich auch gut in die Situation ihrer Patienten reinfühlen.

In einer Anamnese geht sie zuerst mal bis in die Kindheit der Patienten zurück, weil „nur“ die Ernährung ändern meist zu wenig ist.

**Selbstliebe** ist für Jennifer eine positive Art von Egoismus, daher ist es ganz wichtig, zuerst mal auf sich selbst zu achten. Denn wenn es einem selbst nicht gut geht, leidet auch das Umfeld. Am besten wäre jeden Tag mind. 1 Stunde nur für sich selbst etwas zu tun. **Bewegung** ist natürlich auch sehr wichtig, aber am besten nicht zu extrem, denn es soll ja Freude bereiten.

Ein Leben führen, das man auch möchte – nicht das Leben der anderen führen! Man verbiegt sich sonst nur in einer Rolle, in der man nur krank werden kann, weil es nicht sein eigener Weg ist!

# Florian Berlinger

Fitness & Motivation

---



Nach jahrelangen Rückenschmerzen in den Jugendjahren beschloss Florian, dieses Problem selbst in die Hand zu nehmen und geriet so zu seiner Berufung als Fitness-Coach. Nach dem Studium in Gesundheitsmanagement und jährlichen Fortbildungen in den Bereichen Bewegung und Ernährung, eröffnete er 2011 sein eigenes, sehr persönliches Fitness-Studio, das er erfolgreich bis heute führt.

Was Florian am besten kann, ist

Menschen zu inspirieren. Wenn er in Fahrt ist, spürt jeder voll und ganz sein Herz.

Seine Spezialgebiete: Motivation & High Performance

Disziplin ist die Erinnerung an Dein Ziel!

[www.berlinger-training.at](http://www.berlinger-training.at)

[www.florianberlinger.com](http://www.florianberlinger.com)

**>>> [10 Wochen Online Fitness-Programm für Einsteiger \(\\*\\*\\*\)](#)**

**Dein 20% Rabatt-Gutschein-Code lautet: [selbstheilungskongress](#)**

## Zusammenfassung des Interviews mit Florian Berlinger:

Florian hat schon seit Geburt an einen Gleitwirbel wodurch er später Rückenschmerzen bekommen hat. Mit 17 Jahren wurde vom Arzt sogar schon an eine Operation gedacht, wobei er dann erstmal zur Physiotherapie geschickt wurde mit der Empfehlung Rückenmuskulatur aufzubauen. Auch starke Schmerzmittel musste er bereits in diesen jungen Jahren nehmen, wo er sich dachte: Das kann doch nicht sein!

Als Florian dann gegen den Rat seines Arztes als Skilehrer jeden Tag Buckelpisten fahren ging, weil es ihm so Spaß machte, hatte er natürlich noch mehr Schmerzen, aber nach ca. 2 Wochen jeden Tag Buckelpiste fahren, waren die Schmerzen plötzlich weg und er hat bemerkt, dass sich Rückenmuskulatur gebildet hatte. Seitdem hatte er fast keine Rückenschmerzen mehr und er hat gemerkt, er muss einfach Muskeln aufbauen. Er hat angefangen sich mehr zu bewegen, Mountainbike zu fahren, Ausgleichsübungen zu machen und dann hat er auch seine erste Fitnesstrainer-Ausbildung gemacht.

Der **Muskelaufbau ist das allerwichtigste**, weil das ganze Skelett durch den Muskel gestützt wird. Wenn man keine Muskulatur hat, müssen die Gelenke mehr tragen – nicht nur der Rücken, sondern auch Hüfte, Knie, Sprunggelenke usw.

Auch wenn man schon Schmerzen hat, sollte man trotzdem **Bewegung** machen. Florian macht mittlerweile mit fast allen Leuten das gleiche Programm, weil sie erstmal anfangen müssen, sich zu bewegen. Nach dem Training sieht man dann, welche Muskulatur weiter trainiert werden muss – nämlich genau die, an der man Muskelkater bzw. Schmerzen spürt. Das funktioniert sehr gut um die Schmerzen dauerhaft loszuwerden.

Wenn das nicht funktioniert, beginnt er mit noch mehr mobilem Training um Blockaden zu lösen d.h. Wirbelsäule durchbewegen, Hüfte durchbewegen usw. und damit bekommt man die restlichen Schmerzen auch noch weg.

Bei übergewichtigen Menschen ist neben der Bewegung natürlich die **Ernährung** das größere Thema. Bauchmuskeltrainings z.B. machen keine schöne Haltung – da muss wirklich auch die Ernährung umgestellt werden. Einige Punkte sollten dabei beachtet werden: Milchprodukte weglassen, weil Milch ist Gift (lt. einer Schweizer Studie enthält die Milch am meisten Umweltgifte). Außerdem sollte der **Vitamin D**-Wert im Blut kontrolliert werden. Die meisten Menschen leiden heutzutage unter Vitamin D-Mangel – durch Vitamin D geht u.a. auch die Stimmung hoch und man hat wieder mehr Lust und Motivation neue Dinge auszuprobieren. Florians persönliche Empfehlung ist eine pflanzliche High-Carb-Ernährung mit viel Kohlenhydraten, mittelmäßig Eiweiß und wenig Fett.

Florians Training ist so aufgebaut, dass man alltagsfit wird und der Spaß steht bei ihm an erster Stelle. Muskulatur aufbauen, Körperfett abbauen und das Gefühl, dass es einem gut geht nach dem Training – das ist das Wichtigste.

Falsche Bewegung kann auch schaden, daher ist es wichtig, sich einen Coach zu Rate zu ziehen. Gerade beim Laufen kann man z.B. sehr viel falsch machen.

Was ist natürliches Laufen bzw. Gehen? In der Steinzeit sind die Menschen z.B. von einem Mammut weggesprintet, d.h. Sprinten ist eine natürliche Bewegung für Florian.

Wenn man gerne Laufen oder Joggen geht, sollte man es zumindest nicht mit einem Leistungs- oder Abnehmgedanken machen, sondern einfach nur für sich um z.B. den Kopf frei zu bekommen. Ein Marathon hat absolut nichts mit Gesundheit zu tun – wenn man so ein Ziel hat, dann sollte man sich extrem gut darauf vorbereiten (u.a. auch mit Krafttraining), weil das eine große Belastung für den Körper ist.

Florians 10-Wochen-Fitnessprogramm für zu Hause ist eine super Alternative, wenn man nicht viel Zeit hat um in ein Fitness-Center zu gehen. Das ist so aufgebaut, dass man im Teil 1 die Muskulatur

wieder mobilisiert und stärkt und Teil 2 ist ein Intervalltraining. Mit diesem Training, 3mal in der Woche 20 Minuten erreicht man mehr als mit 3mal pro Woche Joggen gehen.

Florian empfiehlt außerdem zusätzlich noch die Blackroll zu verwenden. Die **Faszien**, die mit der Blackroll trainiert werden, sind sehr wichtig für den gesamten Körper. Die Faszien trainiert man am besten mit umfassender Bewegung, dazu gehört nicht nur das Training mit der Blackroll, sondern vor allem auch Krafttraining, schnelle Bewegungen und ein Ausdauertraining mit Beweglichkeitstraining und Stretching. Die Verwendung der Blackroll vor dem Training bewirkt, dass man viel beweglicher ist beim anschließenden Krafttraining. Auch um Blockaden zu lösen ist das Rollen sehr gut geeignet, weil sich Stress auch in den Faszien ablagert - das hilft z.B. gut bei Schlafproblemen.

Gerade auch bei Schmerzen (z.B. bei speziellen Triggerpunkten) ist das sehr hilfreich.

Um die richtige **Motivation** für die Integration eines Bewegungsprogrammes zu finden, sollte man sich einen guten Coach suchen, aber auch sich erstmal hinsetzen und darüber nachdenken, was man überhaupt erreichen möchte und warum. Mit dem Thema beginnen, wo man spürt da ist am meisten Energie dahinter. Florian empfiehlt auch, sich seine Ziele aufzuschreiben und z.B. aufzuhängen, wo man sie oft sieht.

Bei einem Online-Coaching erarbeitet er zuerst mal das Motivationsprogramm, damit man erstmal anfängt um dann richtig durchzustarten.

Es gibt 2 Dinge, die Menschen zum Verändern bringen und das ist einmal großer Schmerz (körperlich oder seelisch) oder große Ziele. Und die Veränderung, vor der man am meisten Angst hat, bringt oft Meisten.

# Ivana Lovrinčić

## Ganzheitliche Ernährung & Entgiftung

---



Ivana Lovrinčić ist Dipl.-Ing. (FH) Innenarchitektur, Künstlerin sowie ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin und Gesundheitsberaterin. Sie arbeitet in beiden Berufen und gibt neben ihrer Beratungstätigkeit auch Seminare und Workshops zu verschiedenen Gesundheitsthemen sowie für rohvegane Zubereitungen, die immerzu begeistert genossen werden.

„Meine Philosophie ist es, den ganzen Menschen zu betrachten und jeden Klienten da abzuholen, wo er ist. Es gibt nicht die eine Lösung, die für alle gilt. Jeder setzt da an, wo es für ihn in der jeweiligen Situation gut passt. Für mich spielt es keine Rolle, was zur Gesundung führt, solange es eine ursächliche Herangehensweise ist, die auch langfristig mehr nützt als schadet. Auch die Natur und das Wohl dieser wundervollen Erde liegt mir sehr am Herzen. Ich achte und liebe sie und gebe dieses Bewusstsein gerne an meine Mitmenschen wie Klienten weiter.“

[www.praxis-ammersee.de](http://www.praxis-ammersee.de)

[www.ivanalovrincic.com](http://www.ivanalovrincic.com)

## Zusammenfassung des Interviews mit Ivana Lovrinčić:

Durch ihre eigene Leidensgeschichte erfuhr Ivana Lovrincic am eigenen Leibe, wie sehr die Ernährung die Gesundheit beeinflussen und optimieren kann.

„Eines Tages bin ich aufgewacht und konnte mich nicht mehr bewegen. Dieser Zustand wurde auch die nächsten Tage nicht besser – ich schlief 18 Stunden am Tag, konnte kaum noch reden und war im Delirium. Nach 1-2 Wochen wurde das chronische Erschöpfungssyndrom diagnostiziert. Meine Werte waren sehr hoch. Das war der Anfang der Dinge. Ich musste die Stopptaste drücken und auch aufhören zu arbeiten. Daraufhin habe ich mir alle möglichen Live-Kongresse von Ärzten aus den USA angesehen. Nach einem Jahr hatte sich dann aber immer noch nicht viel getan, bis ich auf einen guten, erfahrenen Heilpraktiker in München gestoßen bin. Das erste was er gesagt hat war, dass ich Weizen, Milchprodukte und Industriezucker für 3 Monate meiden sollte. Die Symptome wurden nach kurzer Zeit besser und wenn ich wieder etwas Weizen oder Zucker gegessen habe, wurden die Symptome wieder schlimmer. Zusammen mit dem Heilpraktiker habe ich auch weitere Entgiftungen durchgeführt und kam dadurch zur Rohkost mit viel grünen Smoothies. Parallel informierte ich mich auch auf mentaler Ebene und las das Buch „Gesund durch Meditation“. Durch dieses lernte ich den Körper einmal bewusst und achtsam zu spüren und auch die Krankheit nicht wegzustoßen.“

### **Inwieweit haben dich zu dieser Zeit deine Gedanken und dein Umfeld beeinflusst?**

„Zu wissen, dass jemand da ist und Dinge erledigen kann, war wichtig, aber es fiel mir schwer diese Hilfe anzunehmen. Die mentale Stütze kam von meiner Familie und von meinen Freunden. Nach den Entgiftungen und der meditativen Phase wurde ich körperlich und mental richtig positiv gepusht. Ich wusste, dass nur rund 2 % der Erkrankten ihre körperliche Fitness vollständig zurück erlangen. Ich wusste aber auch genau, dass ich zu diesen 2 % gehöre, trotz einiger Tiefs, weil es mir nach jeder Entgiftung besser ging.“

### **Wie bist du dahinter gekommen, dass du gegen deine Zahnfüllung allergisch bist?**

„Das war durch einen Kongress. Dort sprach Dr. Joachim Mutter über Amalgamreste unter den neuen Füllungen. Ich wusste, dass ich als Kind Amalgam-Füllungen hatte und bin zu einem guten, ganzheitlichen Zahnarzt gegangen, um diese Rest-Splitter zu entfernen. Dort kam beim Allergietest heraus, dass ich stark auf die Kunststofffüllungen reagiere. Seitdem habe ich Zementfüllungen.“

### **Welches sind die klassischen Gifte, die wir heutzutage täglich durch unsere Ernährung zu uns nehmen?**

„Das sind meines Erachtens die weißen Gifte: Milch, weißer Industriezucker, Joghurt, Weizen/Weißmehl. Das sind die am weitesten verbreiteten. Wenn man es schafft, Milchprodukte und Industriezucker als ersten Schritt wegzulassen, dann hat man schon 50 % getan. Anschließend kann man dann den Weizen und andere isolierte Stoffe und Chemikalien weglassen. Außerdem ist tierisches Eiweiß im Allgemeinen als Gift zu betrachten. Auch Acrylamid, das beim Erhitzen von Kohlenhydraten entsteht und Transfette, die beim Erhitzen von Fett entstehen, sind schädlich. Ich empfehle aber, nicht zu dogmatisch an die Ernährung heranzugehen, viel grünes und rohes Gemüse und Obst zu integrieren in Form von Smoothies und Salaten. Dann schaut man, was man gerne isst, auch wenn es nicht Weizengras oder Sprossen sind. Wichtig sind viele biologische Produkte, um die Glyphosat-Vergiftungen zu vermeiden. Als Ergänzung eignen sich besonders Wildkräuter.“



### **Welche Entgiftungsmethoden kannst du empfehlen?**

„Das ist ganz individuell und kommt auf die Ausgangssituation drauf an. Zuerst sollte nach den Amalgam-Füllungen oder Resten geschaut werden. Dann ist es grundsätzlich erstmal wichtig, mehr Wasser zu trinken und viel frisch gepresste Säfte. Anfangen kann man morgens mit einem dreiviertel Liter Zitronenwasser mit Ingwer. Wenn man das schafft, fühlt man sich schon einmal besser. Dazu noch Chlorella für die Nährstoffe. Dann empfehle ich zu Mittag rohköstlich zu essen und abends etwas Gekochtes. Wenn man erkrankt ist, ist es wichtig, Gifte zu binden, zu mobilisieren und auszuleiten.

Dazu gibt es verschiedene Mittel. Ein Giftbinder ist Chlorella, oder auch Flohsamenschalen und Zeolith. Das kann mehrere Monate bis Jahre durchgeführt werden. Ein weiteres Bindemittel ist Koriander. Zum Ausleiten ist Bärlauch sehr wirkungsvoll.“

### **Sollte man eine Entgiftung grundsätzlich langsam und vorsichtig angehen?**

„Ja, grundsätzlich sollte man vor allem allein vorsichtig beginnen, aber bei ernsthaften Erkrankungen wie Krebs sollte man unbedingt einen Heilpraktiker, Arzt oder Ernährungsberater dazu holen und mit mehreren Komponenten gleichzeitig arbeiten. Parallel müssen Nährstoffe aufgefüllt werden mit frisch gepressten Säften und Präparaten.

Eine Krankheit entsteht immer, wenn zu wenig Nährstoffe und zu viele Giftstoffe vorhanden sind. Das war im Grunde der Nährboden bei mir, auf dem sich der Virus ausbreiten konnte. Bei gesunden Menschen kann man es aber ruhig langsam angehen.“

### **Würdest du auch gesunden Menschen eine Darmreinigung empfehlen?**

„Ja, auf jeden Fall. Auch, wenn wir uns noch so biologisch ernähren, bekommen wir auf körperlicher Ebene immer noch Gifte ab und auch auf mentaler Ebene sammeln sich Gifte. Ich empfehle, 1-2 mal im Jahr eine ordnungsgemäße Reinigung durchzuführen. Eine Darmreinigung kann auf jeden Fall entweder mit Flohsamenschalen und Zeolith oder über Kaffeeeinläufe durchgeführt werden.“

### **Haben sich auch Gedankenmuster gelöst?**

„Ja, auf jeden Fall. Anfangs hat es mich belastet, dass ich mental und körperlich nicht mehr so fit sein konnte. Dadurch habe ich aber erst gelernt, bewusst nicht über andere zu urteilen. Jeder ist in sich vollkommen. Ich habe gelernt loszulassen und viel mehr auf mein Herz zu hören. Im Denken war ich klarer und radikaler. Meine Sicht hatte sich vollkommen geändert. Ich kann heute Dinge akzeptieren, ohne sie verstehen zu müssen, auch wenn sie nicht so schön sind. Ich habe gelernt, das Beste daraus zu machen. Dabei hat mir die Krankheit geholfen. Erst wenn Körper, Geist und Seele im Einklang und in Balance sind, dann geht es uns gut. Daher lautet meine Botschaft auch: Sei du selbst, spür in dein Herz hinein, da wird dein Weg sein und die Lösung liegen. Mit Achtsamkeit können wir Träume leben und unseren individuellen Weg gehen.“

# Sigi & Irina Kurowsky

## Abnehmen mit Rohkost

---



Sigi & Irina hatten ihr Leben lang Probleme mit dem Gewicht. Nichts hat geholfen, keine Diät, keine Wunderpille. Erst als Irina ihre Gedanken geändert und ihre Ernährung auf Rohkost umgestellt hat, konnte sie in nur 6 Monaten 30 Kilo abnehmen. Irina fühlt sich seitdem großartig & richtig befreit. Sie ist außerdem viel gesünder geworden. Zusammen mit ihrem Mann Sigi hat sie 2016 die „Abnehmrevolution“ organisiert

und dabei auch andere Menschen inspiriert sich gesund zu ernähren, ihre Gedanken zu ändern und dadurch ihr Leben zu verändern.

## Zusammenfassung des Interviews mit Sigi & Irina Kurowsky:

Irina sagt, dass sie sich noch nie so toll gefühlt hat wie jetzt. Noch vor ca. 3 Jahren hat sie unter schlimmen Angstzuständen gelitten, sodass sie irgendwann gar nicht mehr leben wollte, weil es so extrem war. Als sie auf das Buch „The Secret“ gestoßen ist, hat sie verstanden, dass alle Ängste nur bei ihr selbst im Kopf entstehen und sie mit ihren Gedanken ihr Leben selbst erschafft. Dann hat sie angefangen anders zu denken und sie hat sich ein Tagebuch zugelegt in dem sie jeden Tag hineingeschrieben hat, was sie gerne haben möchte, wie ihr Leben aussehen soll usw. Sie war seit ihrer Kindheit immer übergewichtig und hatte ständig Gedanken wie „Du bist dick“. „Du siehst nicht schön aus.“

Als sie dann ihre **Gedanken geändert** hat auf „Ich sehe schön aus.“ „Ich ernähre mich gesund.“ usw. kam das dann auch so und es haben sich auch Ängste, Depressionen und das Gefühl von Unglücklich sein aufgelöst.

Sigi hatte immer starke Gewichtsschwankungen und konnte dann inspiriert durch Irina auf tierische Produkte verzichten. Auch Videos auf YouTube über Massentierhaltung usw. haben ihn darin bestärkt, vegan zu leben, weil es erschreckend für ihn ist, wie Menschen mit Tieren umgehen. Seit er sich vegan ernährt, fühlt er sich extrem stark und gesund.

Irina hatte u.a. starkes Sodbrennen, Bauchschmerzen nach jedem Essen, Blähungen, Kopfschmerzen, Pilzinfektionen, Schmerzen in den Fingern und in der Leiste und auch Aggressivität (bedingt durch Kaffeekonsum wie sie sagt). Das alles ist mit der Umstellung der Ernährung verschwunden. Und nicht zuletzt ist auch das Übergewicht verschwunden – sie hat über 30kg verloren. Viele sagen, dass sie dadurch jetzt auch viel jünger aussieht.

Sigi hatte nie gesundheitliche Probleme, aber er hatte sich zunehmend unwohler gefühlt. Eine Sache ist bei ihm extrem besser geworden und das ist, dass er nicht mehr so müde ist wie zuvor.

Irina hatte auch immer starke Blutungen, was in ihrer Familie liegt, denn sowohl ihre Mutter als auch ihre Großmutter, die beide übergewichtig waren, hatten dieselben Probleme und bei beiden wurde dann die Gebärmutter entfernt. Bei Irina sind seit der Umstellung die Blutungen bereits weniger geworden.

Viele Menschen denken immer noch, dass gesunde Ernährung aus Fleisch, Milchprodukten usw. besteht, aber eine gesunde Ernährung ist für Irina & Sigi eine vegane Ernährung mit viel Rohkost (ca. 70%). Anstelle eines Rezeptes sollten Ärzte ihren Patienten lieber einen Einkaufszettel erstellen.

Irina hat ja zuerst ihre Gedanken geändert und wollte sich gesund ernähren und wenn man etwas von Herzen möchte, dann kommen auch die richtigen Informationen zu einem. So hat sie z.B. von einer Freundin erfahren, dass ihre Mutter Rohköstlerin geworden ist und das konnten sie sich erstmal überhaupt nicht vorstellen, denn Irina konnte vorher ohne Fleisch gar nicht leben. Der Fleischkonsum ist eine neumoderne Sucht geworden und der Mensch neigt leider dazu, sehr schnell süchtig zu werden.

Jeder soll seinen eigenen Weg in der Ernährung finden – man muss einfach probieren, was einem gut tut ohne dabei dogmatisch zu sein, denn sich selbst zu etwas zwingen und hart sich selbst gegenüber sein macht auf Dauer auch krank. Wichtig ist, in seinen Körper hinein zu spüren und auf ihn zu hören. Sigi isst z.B. weniger Rohkost im Vergleich zu Irina und fühlt sich damit auch sehr wohl, weil jeder Mensch anders ist und es auch verschiedene Phasen im Leben gibt, wo man unterschiedliche Dinge braucht.

Seit die Beiden ihre Ernährung umgestellt haben, halten sie sich auch nicht mehr an vorgegebene Essenszeiten, sondern sie essen nur dann, wenn sie Hunger haben. Dadurch essen sie viel weniger und es ist auch sehr befreiend, weil man nicht ständig mit Essenszubereitung beschäftigt ist. Kalorienzählen ist auch etwas, was man auf keinen Fall machen sollte, weil es nur unnötig Stress macht.

Nach der Umstellung haben sie auch Sachen anders wahrgenommen und sie haben angefangen Dinge zu hinterfragen. „Tut mir das überhaupt gut?“

Ihr **Bewusstsein** hat sich dadurch verändert und es haben sich neue Kanäle geöffnet. Deswegen möchten sich Irina & Sigi auch vom System und vielen materiellen Dingen befreien und mit einem Wohnmobil durch Europa reisen.

Ihr Wissen und Ihre persönlichen Erfahrungen möchten sie auch gerne weitergeben. Dafür bieten sie eine Abnehm-Challenge aber auch Coachings an, um Menschen, die Hilfe und Unterstützung suchen, zu begleiten.

Sigi: Traut Euch Euer Leben zu verändern – es lohnt sich!

Irina: Nicht zu dogmatisch sein! Eine Motivation um gesund zu sein ist, dass sie nicht nur alt werden will, sondern im Alter auch noch gesund sein will um mit ihren Enkelkindern noch spielen, laufen und Spaß haben zu können.

# Andreas Paffrath

Grün & Gesund

---



Andreas Paffrath konnte mit grünen Smoothies und der Entdeckung der vitalstoffreichen Ernährung seine langjährige Krankheitsgeschichte verbessern und nahm in kürzester Zeit über 15 kg ab.

Als leidenschaftlicher „Grüner Smoothie Fan“ inspiriert und informiert er auf seinem Blog über die Leichtigkeit gesunder Ernährung mit dem grünen Lebenselixier.

„Natürliche, grüne und lebendige Nahrung (die sich wunderbar in einem Grünen Smoothie vereint) gibt Dir mehr Energie, Kraft und hält Dich fit und gesund. Körperlich und emotional. Und das ist die Basis für ein freies und selbstbestimmtes Leben!“

[www.GruenUndGesund.de](http://www.GruenUndGesund.de)

**>>> Online Wildkräuter-Schule mit Angelika Fischer & Andreas Paffrath (\*\*\*)**

**Dein 50% Rabatt-Gutschein-Code lautet: Selbstheilung**

## Zusammenfassung des Interviews mit Andreas Paffrath:

Andreas Paffrath hatte im Jahr 2010 mit den Problemen des Reizdarmsyndroms zu kämpfen und von der Schulmedizin Medikamente bekommen, die nicht wirkten. Während einer naturheilkundlichen Untersuchung wurde festgestellt, dass er Lebensmittelallergien für verschiedene Lebensmittel entwickelt hatte. Durch die von den Allergien ausgelösten Entzündungen bekommt der Darm ganz kleine Löcher (leaky gut), durch welche Fremdstoffe in den Blutkreislauf gelangen und dort Allergien auslösen können. Durch Anpassungen der Ernährungsweise und dem Auffüllen der Nährstoffe ist Andreas wieder vollkommen von seinen Allergien gesundet.

Während seine Ernährung bis 2010 von Brot, Käse, Schokolade und Pizza bestand, waren es genau diese Lebensmittel, die ab sofort für ihn verboten waren. Wenn Andreas sich nicht an diese Anweisungen gehalten hat, kamen mit kurzer Verzögerung wieder die unerwünschten Symptome zurück. Als er dann in einem Bioladen nach Alternativen schmökerte, fand er einen Flyer über grüne Smoothies und wurde schließlich zum Pionier von grünen Smoothie im deutschsprachigen Raum.

Der **grüne Smoothie** ist ein schnelles Mixgetränk, das voll von Nährstoffen ist und für den Darm schnell und leicht aufzunehmen ist. Der Darm spielt nämlich die Hauptrolle in der Gesundheit: nur ein gesunder Darm kann alle wichtigen Nährstoffe effizient aufnehmen und dem Körper zuführen.

**Wie wird ein grüner Smoothie zubereitet:** Einsteiger beginnen am besten mit ein bisschen Spinat und Obst, welches im Mixer mit etwas Wasser cremig gerührt wird. Obst kann den Geschmack von Pflanzengrün gut überdecken, sodass man sich langsam an den Geschmack gewöhnt. Im Laufe der Zeit soll der grüne Smoothie immer „grüner“ werden und der Anteil an Obst geringer, da ein Zuviel an Fruchtzucker für den Körper nicht gut ist. Ein grüner Smoothie kann als Frühstück getrunken werden und leicht eine Mahlzeit ersetzen.

Suchst du nach dem richtigen Mixer, ist für den Kauf am besten folgendes zu beachten: Form des Mixers und Anordnung der Messer - die Rotation muss von oben nach unten erfolgen, damit das Gemüse und Obst gut gemixt wird. Die Geschwindigkeit sorgt auch für ein größeres Aufbrechen der Zellwände und für schnellere Nährstoffaufnahme. Am besten trinkt man einen grünen Smoothie am Morgen und wenn möglich mit frischen **Wildkräutern**, wenn verfügbar (wie zum Beispiel Giersch) oder Grünkohl im Winter. Was viele auch nicht wissen, dass in dem Pflanzengrün der Knollen viel mehr Nährstoffe als in der Frucht selbst sitzen: Blätter von Radieschen, Kohlrabi, Möhren und vieles mehr... auch dies kann gerne alles in den Smoothie.

Der grüne Smoothie ist der leichteste und schnellste Weg um Mineralstoffe, Vitamine und andere Nährstoffe zu sich zu nehmen und schmeckt dabei fantastisch! Andreas bekommt häufig Rückmeldungen, dass graue Haare verschwunden sind, das Übergewicht von selbst geschmolzen ist und wie auch er haben viele bereits am eigenen Leib erfahren, wie wohl man sich fühlt, wenn man mehr Pflanzengrün in seine tägliche Ernährung einbaut!

# Christian Clemens & Dr. Nicole Kikillus

gesund, glücklich & stress-frei leben

---



Kiki & Christian sind Betreiber des Blogs Glücksknirpse (ehemals: Aussteiger-Familie) und Initiatoren der Kinder-Gesundheits-Kongresse. Die Eltern zweier kleiner Söhne bezeichnen sich selbst als kleine Aussteiger. Sie hinterfragen und erforschen gesellschaftliche Selbstverständlichkeiten in Sachen Gesundheit, Ernährung, Erziehung etc. und haben die Erfahrung gemacht, dass dann plötzlich sehr wirksame

Möglichkeiten zur Verfügung stehen, die Familien-Gesundheit selbst zu beeinflussen (Heuschnupfen, Erkältungsquote, Stresslevel etc.).

Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse teilen sie regelmäßig auf ihrem Blog, in Kursen und in persönlichen Onlinecoachings. Zu diesem Zweck haben sie außerdem die erfolgreichen Online Kinder Gesundheitskongresse veranstaltet, bei denen es rund um die Themen (Alternativ-) Medizin, Ernährung, Er-/Beziehung und Entwicklung geht.

[www.gluecksknirpse.de](http://www.gluecksknirpse.de)

**>>> Homoeopathie-Selbsthilfekurs in Kooperation mit Gabi Schörk (\*\*\*)**

## Zusammenfassung des Interviews mit Dr. Nicole Kikillus & Christian Clemens:

Kiki & Christian bezeichnen sich als „Kleine Aussteiger“ d.h. sie leben in die Gesellschaft integriert, sind aber in einzelnen Teilbereichen ausgestiegen, d.h. sie machen es anders als alle anderen.

Angefangen hat es mit der Geburt ihres ersten Kindes und das erste Thema wo sie ausgestiegen sind, war das Impfen, nachdem sie sich genauer darüber informiert haben.

Weitere Themen waren dann u.a. die Ernährung, frühkindliche Fremdbetreuung oder ob ein Kind in einem extra Zimmer schlafen muss, Barfußgehen usw.

Ein „Kleiner Aussteiger“ trifft bewusst seine Entscheidungen, d.h. er informiert sich erstmal ganz viel selbst und gibt die Verantwortung für seine Gesundheit nicht ab. D.h. aber nicht, dass die beiden z.B. gar nicht mehr zu Ärzten gehen oder die Schulmedizin verteufeln, aber sie sind kritisch, hinterfragen alles und informieren sich allumfassend. Dazu gehört auch, dass man offen für alles ist, denn dadurch stehen einem mehr Möglichkeiten zur Verfügung die Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen.

**Ernährung:** Christian und Kiki ernähren sich zurzeit fast 100% vegan, so gut es geht glutenfrei, zuckerarm mit viel Rohkost und Wildkräutern, verzichten aber nicht ganz auf Kochkost. Sie haben z.B. vor 2 Jahren im Winter jeden Tag grüne Säfte getrunken und die Erkältungsrate war dadurch nur sehr minimal im Vergleich zu den Jahren davor. Die Erkenntnis daraus war, dass wenn man seinen Körper mit Nährstoffen flutet, das Immunsystem wesentlich robuster ist. Das funktioniert auch mit Nahrungsergänzungsmitteln, wobei sie natürlich Grüne Säfte bevorzugen.

Wenn man anfängt schwere Lebensmittel wie Fleisch wegzulassen, wird man auch fitter.

Christians Heuschnupfen hat sich seit der Ernährungsumstellung auch sehr gebessert und war dann z.B. nach 1-2 Tagen Fasten ganz weg. Auch seine jahrelange Arthrose im Zeh verschwand irgendwann (vermutlich durch die basische Ernährung).

Auch das **Mindset** ist eine ganz wichtige Säule der Gesundheit! Man kann sich noch so gesund ernähren, wenn man aber keinen Spaß hat, unzufrieden ist oder sehr viel Stress, Angst und Sorgen hat im Leben, wird man auf kurz oder lang auch krank.

Vor allem die Angst spielt da eine große Rolle (z.B. Angst vor Krankheit und deswegen Impfen lassen usw.) und auch der Stress, weil man dadurch fast nie in die Entspannung kommt.

Christian hatte in einer Phase seines Lebens (er wollte sich nach dem Studium „beweisen“) u.a. unerklärliche Schmerzen in den Armen. Er hat später rausgefunden, dass sein Körper ihm wohl sagen wollte: „Jetzt mach mal langsamer.“ Er hat sich mit Yoga, Meditation, autogenem Training und Mindset beschäftigt und wurde dadurch viel gelassener, war nicht mehr so nervös, hatte kein Sodbrennen mehr und auch einige Ticks verschwanden. Das war sein persönlich größter Selbstheilungserfolg.

In diesem Zusammenhang hat ihm auch das Buch „Stressfrei durch Meditation“ sehr geholfen.

Auch **Dankbarkeitsübungen** können die beiden sehr empfehlen um relativ schnell wieder in seine Mitte zu kommen.

Schon die „**Erziehung**“ von Kindern hat Einfluss auf die (spätere) Gesundheit eines Menschen, denn Kinder werden geprägt durch alles was sie in ihrer Kindheit erfahren z.B. Bestrafung oder Belohnung, was beides Manipulationen sind. Kiki wünscht sich Kinder, die frei sind, ihr inneres Potential entfaltet haben, in ihrer Mitte ruhen, bewusste Entscheidungen treffen können, individuell, glücklich und zufrieden sind und nicht in das „Hamsterrad“ geraten. Das sind alles Dinge, die Eltern ihren Kindern mit auf den Weg geben können, indem sie die Kinder ernstnehmen und gleichwürdig behandeln. Wenn Kinder z.B. ständig ein NEIN hören, sorgen wir dafür, dass unsere Kinder das Wünschen und Träumen verlernen und dadurch ihre Individualität verlieren (betrifft auch unser Bildungssystem). Oder wenn Kinder bereits mit 1 Jahr oder weniger in Betreuungseinrichtungen kommen – da gibt es Studien, die gezeigt haben, dass diese Kinder ein so hohes Stresslevel haben wie ein Manager. Da ist es dann kein Wunder, wenn diese Kinder dann so oft krank werden und dadurch versuchen, wieder



die Nähe von Mama und Papa zu bekommen. Man sollte Krankheit nicht immer gleich bekämpfen sondern sich fragen, warum ist diese Krankheit denn jetzt da?

**Geheimrezept für Gesundheit, Glück und Freiheit?** Ein kleiner Aussteiger Werden! 😊

Eine wichtige Eigenschaft ist, einfach offen zu sein für alles und sich allumfassend zu informieren, weil es so viele Möglichkeiten im Leben gibt und sich dann auch trauen und Mut haben etwas anders zu machen. Einfach Dinge probieren, aus der Komfortzone rausgehen und seine Angst überwinden – wie eine Mutprobe, die man als Kind gemacht hat. Wenn man es dann geschafft hat, ist das ein richtig befreiendes Gefühl. „Vertraue ins Leben“ (Kiki)

**Visualisierungen** der eigenen Träume sind auch sehr hilfreich um die Motivation aufzubauen, anders zu sein. (Christian)

Ein weiteres Geheimrezept: **Jeden Tag ein grüner Smoothie oder grüner Saft!**

Kiki und Christian geben auch Coachings u.a. zu Themen wie Beziehung zu Kindern, Berufung finden, Achtsamkeit und Gelassenheit.

Außerdem wird es im Oktober 2016 einen 2. Kindergesundheitskongress von den beiden geben.

Was sehr wichtig ist, um Selbstheilungskräfte zu aktivieren, ist an sich und den Körper zu glauben! Anstatt Symptome zu unterdrücken, ist es sinnvoller den Körper zu unterstützen. Wenn man die Selbstheilungskräfte stärkt, schafft der Körper alles d.h. den Selbstheilungskräften nicht die ganze Zeit den Weg blockieren.

Stress reduzieren, Begeisterung fürs Leben haben, sich gesund ernähren, sich mit Menschen umgeben, die nicht runterziehen sondern stärken und Angst abbauen.

„Tu einfach was Dir gefällt und handle nicht wider deinen inneren Gefühlen!“

# Ilga Pohlmann

„Endlich zuckerfrei!“

---



Seit ihrer Kindheit war Ilga zuckersüchtig und irgendwann war sie es Leid, dass ihr Leben davon bestimmt wurde. Sie wollte endlich wissen, wie es ist, wenn man Süßigkeiten einfach stehen lassen kann. Seitdem hat sie viele Erfahrungen gesammelt – in zuckerfreien und zuckerintensiven Rückfall-Phasen.

Seit ca. 6 Jahren führt sie ein Leben, in dem sie frei entscheiden kann, ob sie Süßes wirklich essen möchte oder nicht –

völlig ohne Verzichtsgefühl. Seit einigen Jahren bezeichnet sie sich nicht mehr als zuckersüchtig.

„Die Zuckerfreiheit fühlt sich toll an. Und weil das so ist, habe ich mich 2014 dazu entschieden, mit meinen Erfahrungen nach draussen zu gehen und die Hilfe zu bieten, die ich immer gesucht hatte. Seitdem profitieren Unzählige von meinen Erfahrungen und gehen mit mir gemeinsam auf ihren ganz eigenen Weg in ein freies Leben mit wenig Zucker.“

[www.endlichzuckerfrei.de](http://www.endlichzuckerfrei.de)

## Zusammenfassung des Interviews mit Ilga Pohlmann:

### Wie hast du gemerkt, dass du zuckersüchtig bist?

„Das war ein schleichender Prozess, der seinen Ursprung womöglich schon in meiner frühesten Kindheit hat. Sehr lange war mir dies selbst nicht klar, denn zu dieser Zeit war Zucker gar nicht schlimm. Damals suggerierte uns die Werbung noch, dass wir Zucker für ein süßes Leben bräuchten. Der Feind war eher das Fett. Ich hatte gar keinen Zusammenhang gesehen zwischen den Krankheiten und meinem Zuckerkonsum.

Erst viel später, als ich mit Neurodermitis zu kämpfen hatte, habe ich gemerkt, dass der Zuckerkonsum einen Einfluss auf meine Gesundheit hat - je weniger Zucker ich aß, desto besser war meine Neurodermitis. Also wollte ich langfristig weniger davon essen, schaffte es jedoch nicht ohne einen kompletten Entzug. Da ist mir klar geworden, dass es eine Sucht ist.“

### Was hat die Sucht für körperliche Auswirkungen auf dich gehabt?

„Die Zuckersucht hat mich letztendlich krank gemacht. Körperlich gab es sehr starke Auswirkungen. Alles, was mit dem Immunsystem zusammenhängt, war befallen. So hatte ich eine starke Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten, wie Mandelentzündung, aber auch Pilzbefall und starke Zahnschmerzen waren Folgen der Sucht.

Zudem hatte ich keine Energie mehr und wurde nachts für 2 Stunden wach. Diese Beschwerden habe ich bereits sehr früh gemerkt.

Dann kommen noch die emotionalen Auswirkungen dazu: das schlechte Gewissen, sich selbst fertig machen, sich selbst ablehnen, Gefühle des Versagens... Die Folge war ein mangelndes Selbstbewusstsein. Ich fühlte mich fremdgesteuert und dem Zucker ausgeliefert. Auch das bringt die Sucht mit. Ich dachte immer, ich hätte nur einen schwachen Willen, was Quatsch ist, wie ich hinterher gelernt habe.

In Amerika gibt es Kinder, die aufgrund des Zuckerkonsums mit 3 Jahren eine Fettleber haben. Das ist jene Generation, die mit Zucker und Softdrinks aufgezogen wird. Das führt soweit, dass das metabolische Syndrom auftreten kann mit Herz-Kreislaufkrankungen bis hin zum Schlaganfall und Herzinfarkt als Folge. Zucker kann ein großer Faktor sein, der den Körper übersäuert und die Darmflora stört. Auch Krebszellen ernähren sich durch den Zucker. So haben Bakterien leichtes Spiel. Wenn der Blutzucker stetig hoch ist, sind wir anfällig für Viren.“

### Hast du für dich eine Erklärung, wo die Sucht herkommt?

„Wir sind auf der Suche nach dem schnellen, kurzen Glück, also nach einem schnellen Dopamin-Ausstoß. Schokolade und Zucker bewirken genau das, doch diese Wirkung lässt relativ schnell nach und wir sind trotzdem noch auf der Suche. Unser Gehirn lernt schnell, dass es eine schnelle Erleichterung gibt. Unser Körper möchte es also immer wieder.

Ein weiterer Grund ist außerdem der versteckte Zucker, der ständig zugeführt wird und abhängig macht. Wir geben dem Körper nicht das, was er braucht, denn ein Verlangen nach Zucker bedeutet immer Nährstoffmangel. Heutzutage bieten wir ihm diese Nährstoffe aus z.B. Wildkräutern gar nicht mehr an. Für Zucker hat der Körper gar keine Funktion, er denkt aber trotzdem, dass er diesen benötigt.

Der andere Punkt ist der soziale und kulturelle Aspekt: wir sind damit aufgewachsen, dass wir uns mit Essen belohnen und dass es zum Geburtstag einen Kuchen gibt. Da ist es schwierig, den ersten Schritt zu machen, oder die Kinder anders zu belohnen.

Das geht gegen unsere Kultur. Es gilt aber, den Kindern beizubringen, dass nicht jede schlechte Emotion mit einer Versüßung verbessert wird, sondern, dass es Alternativen gibt. Diese stelle ich zum Beispiel in meinen Kursen vor.

Nach der Zuckerpause sind die Geschmacksnerven so sensibilisiert, dass die Süße einer reifen Banane schon ausreicht, oder sogar als zu süß empfunden wird. Mit diesem Entzug erreicht man also, dass der Körper nicht mehr die gewohnte Menge an Zucker fordert. Dann heißt es nur: dranbleiben und weiterhin ein Auge auf die Mengen behalten!”

### **Wann spricht man davon, dass man süchtig ist nach Zucker?**

„Es gibt noch keine offiziellen Kriterien, die erfüllt werden müssen, da die Zuckersucht noch nicht anerkannt ist. Aus Erfahrung jedoch weiß ich, dass Betroffene bestimmte Verhaltensweisen an den Tag legen: Sie stehen nachts auf und gehen sogar zur nächstgelegenen Tankstelle, um sich den Zuckerkick zu holen. Dann das ganz Alltägliche im Büro: sie schaffen es nicht, auch nur einen Tag ohne Zucker zu arbeiten und zu funktionieren. Also, wenn es nicht mehr möglich ist, für eine bestimmte Zeit darauf zu verzichten, sollte man handeln!“

### **Wie können wir der Zuckersucht vor allem bei Stress entgegenwirken?**

„Neue Gewohnheiten finden, indem man bewusst eine zuckerfreie Zeit einplant. Da gibt es einige Tricks und Hilfen, wie man diese besser ohne Stolpersteine einhalten kann, ohne rückfällig zu werden. Wenn man auf Auszugsmehle in Nudeln, Pizza und Fertiggerichten verzichtet, mindert sich auch das Verlangen nach Industriezucker.

Dann ist es wichtig, sich in dieser Zeit mit den wahren Bedürfnissen zu befassen. Diejenigen, die sich abends sonst eine Tafel Schokolade zur Entspannung genehmigen, können sich zunächst einmal fragen: Was hat mich überhaupt so gestresst?

Im weiteren Verlauf sollte man dann versuchen, die Ursache so gut es geht zu beseitigen, damit der Druck und das Verlangen nach dem Suchtmittel erst gar nicht entsteht. Damit können ganz große Lebensveränderungen eingeläutet werden!

Ferner ist es ein Akt der Selbstliebe, das wahre Bedürfnis dahinter zu stillen. Unseren besten Freunden raten wir ja auch nicht, dass sie ihr Problem mit einer Tafel Schokolade lösen sollen. Mit uns selbst machen wir das aber mehrfach. Wenn man dieses Verhalten abstellt, bekommt man automatisch ein ganz anderes Verhältnis zu sich selbst. Ein glückliches Leben ist erst möglich, wenn man darauf hört, was der Körper eigentlich will.“

### **Was sind die schlimmsten Zuckerformen?**

„Es sind weniger die Zuckerformen, die schlimm sind, sondern mehr die Mengen. Biochemisch wirken alle Zuckerarten gleich - ausgenommen von Erythrit und Xylit. Sie werden ähnlich verstoffwechselt - entscheidend ist, wie schnell sie verstoffwechselt werden.

Das absolute No-go sind für mich Softdrinks, also Zucker in flüssiger Form, welches sofort ins Blut geht und den Körper in eine Stresssituation versetzt. Dann Zucker in isolierter Form, also Streuzucker. Auch dieser wird sofort im Blut aufgenommen - im Gegensatz zu Obstzucker, welcher erst in Glucose und Fructose aufgespalten werden muss.

Das Problem beim Obst ist jedoch, dass wir diese großen Mengen nicht gewohnt sind. In unseren Breitengraden gab es Obst nur im Herbst. Heute sind die meisten Obstsorten ganzjährig verfügbar und überzüchtet. Entgegengesetzt der allgemeinen Annahme, dass Obst und Gemüse gleichgesetzt werden müssen, reichen 2 Portionen am Tag, am besten zur gleichen Zeit und tagsüber.“

# René Baumann

Rawly Fit – vegane Rohkost & mehr

---



Viele Jahre lang war René ziemlich stark an Neurodermitis erkrankt inkl.

Begleiterscheinungen wie schwere Depressionen und soziale Ängste. Durch eine extreme Ernährungsumstellung konnte er viele der Probleme bis auf ein Minimum reduzieren oder sogar völlig auflösen.

Jetzt will er Menschen dazu bewegen gesünder zu leben. Egal ob Sport, Ernährung, Gedanken oder die eigene

Bestimmung leben – er hilft Menschen dabei bewusster zu leben und ggf. falsche Lebensweisen zu überdenken bzw. zu verändern.

„Es ist Dein Leben, du hast viel mehr Power als Du vielleicht gerade annimmst. Komme in Deine eigene Kraft und fange an das Leben in vollen Zügen zu genießen. Der Weg heraus wird vielleicht nicht immer einfach sein, aber es lohnt sich auf jeden Fall etwas zu verändern. Glaube an Dich, Deine Träume und Deine Ziele.“

[www.rawly.fit](http://www.rawly.fit)

[www.gesund-durch-rohkost.de](http://www.gesund-durch-rohkost.de) (\*\*\*)

## Zusammenfassung des Interviews mit René Baumann:

René bekam mit ca. 13 Jahren immer wieder Hautausschläge (vor allem im Sommer), die immer schlimmer wurden bis ein Hautarzt irgendwann festgestellt hat, dass es sich dabei um Neurodermitis handelt. Der Arzt meinte, dass es dafür keine Heilungsmöglichkeiten gibt und er damit leben müsste. Das war natürlich sehr belastend für René, sowohl psychisch als auch physisch.

Durch die Verwendung von Cortison-Cremes, die von den Ärzten verschrieben wurden, war es erstmal 2-3 Wochen besser, aber danach wurde die Neurodermitis doppelt so schlimm, weil dadurch die Entgiftung der Haut unterdrückt wurde, denkt René. Auch eine verschriebene UV-Therapie und viele weitere Heilungs-Versuche haben nicht viel gebracht.

René hat dann selbst ziemlich viel versucht, um wieder gesund zu werden und hat tausende Euros dafür ausgegeben und viel im Internet recherchiert, denn sein einziger und größter Wunsch war es, wieder gesund zu werden!

Vom Geistigen Heilen bis hin zu Photonen-Therapien und verschiedensten Präparaten hat er alles probiert. Einzig die Einnahme von **Schwarzkümmelöl** hat Verbesserung gebracht (vor jeder Mahlzeit ca. 1 EL). Anfangs hat das sehr gut geholfen, aber nach einer Zeit hat er doch wieder Probleme bekommen. Insgesamt wurde es aber schon wesentlich besser durch Schwarzkümmelöl.

Eine wirklich nachhaltige Lösung hat er aber erst durch **gesunde Ernährung** erreicht.

Der erste Versuch nur Obst & Gemüse zu essen endete nach ca. 2 Wochen, weil er einfach nicht mehr konnte. Aber durch ein glorreiches Buch von Markus Rothkranz wurde er darauf aufmerksam, dass man durch die Verwendung eines Mixers viele Variationen machen kann wodurch sich eine völlig neue Geschmackswelt eröffnet hat und dadurch war es dann total einfach, auch 3 Monate am Stück nur Obst, Gemüse, Kräuter und Nüsse zu essen.

Nach einem Monat war dann z.B. schon der Juckreiz weg.

Wenn man erst mal auf gesunde Lebensmittel umgestellt hat, sollte man dann Schritt für Schritt auch immer weniger Fructose (süße Früchte) zu sich nehmen um die Sucht nach Süßem langsam zu überwinden oder dann auch andere Suchtmittel wie Kaffee weglassen und z.B. auch mehr **grüne Smoothies** einbauen.

Durch einen Mixer ist es auch nicht schwer bzw. aufwändig, sich gesund zu ernähren. Einzig, wenn man rausgeht in die Arbeit oder sich mit Freunden trifft, ist es oft nicht so leicht.

Die Umstellung fällt leichter, wenn man möglichst Menschen meidet, die extrem anders essen um Verlockungen zu widerstehen und sich stattdessen mit Menschen verbindet, die eine ähnliche Ernährungsform haben um sich inspirieren zu lassen (z.B. auch über Facebook-Gruppen). Und vor allem auch vor Augen halten, warum man es macht (Motivation).

Auf René`s Internetplattform Rawly Fit gibt es u.a. auch insgesamt 76 Erfahrungsberichte zum Thema „Gesund durch Rohkost“ und dabei gibt es auch eine Auflistung von etwa 160 Krankheiten, welche durch Rohkost geheilt wurden – hauptsächlich Industriekrankheiten.

Sein persönliches Lieblingsrezept MaBaVa (Mandel-Banane-Vanille) findet man zusammen mit vielen anderen Rezepten auf seiner Internetseite. Dieses Rezept ist sehr sättigend und auch basisch.

Nicht nur die Ernährung hat Einfluss auf die Selbstheilungskräfte – alles was giftig ist, sollte man meiden wie z.B. auch negative Menschen oder Gedanken.

**Sport** ist natürlich auch wichtig, genauso wie die Frage, ob man z.B. eine Arbeit macht, die einem nicht erfüllt (ev. Stunden reduzieren). Man sollte einfach schauen, wo sind noch Probleme und wo kann ich noch was verbessern für mich selbst.

Persönliche Tipps von René um gesund, glücklich und frei zu sein: gesunde Ernährung, Sport, positiver Blick auf die Zukunft, Leben im Hier und Jetzt, in die Natur gehen, machen was einem Spaß macht, gute Freunde.

René würde allen empfehlen seinem Körper zu glauben, denn im Grunde ist jede Krankheit eine Botschaft, dass man falsch gelebt hat. Jeder Körper hat die Fähigkeit sich selbst zu heilen, auch ein Arzt kann nur helfen – die Heilung macht der Körper letztlich selbst. Auch Vertrauen und der Glaube an die Heilung sind sehr wichtig! Jeder kann es schaffen!

# Zahra Bergmann

## Entgiftung & Infektionsbekämpfung

---



Zahra Bergmann ist Ärztin und klinische Forscherin. Sie war selbst von diversen chronischen Beschwerden betroffen. Unter der klassischen Therapie mit Rohkost, Entgiftung und Entsäuerung fühlte sie eine deutliche Besserung. Sie merkte jedoch, dass hartnäckige Erreger wie Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten Heilung und Regeneration, insbesondere von chronischen Krankheiten, blockieren können.

Den Durchbruch ihrer Genesung erlebte sie, als sie feststellte, dass die gezielte Behandlung von diesen pathogenen Erregern die wichtigste Grundlage zur Selbstheilung ist.

Dabei betrachtet sie den Verdauungstrakt als wichtigstes Organ, das zuerst gereinigt werden muss. In Ihrem Eigentherapie-Protokoll schildert sie, wie sie den Weg zur Befreiung ihrer Beschwerden geschafft hat.

[www.wegwarte.eu](http://www.wegwarte.eu)

[\*\*>>> Eigentherapie-Protokoll \(\\*\\*\\*\)\*\*](#)

[\*\*>>> Online-Seminar Infektionsüberwindung und Detox \(\\*\\*\\*\)\*\*](#)



## Zusammenfassung des Interviews mit Zahra Bergmann:

„Die ganze Kindheit über hatte ich Infektionen in den Nasennebenhöhlen und im Ohr. Häufig war ich mehrere Wochen am Stück krank und wurde immer nur mit Antibiotika behandelt. Mit 14 Jahren bekam ich einen Herpes. Das zeigt schon, dass ich eine enorme Immunschwäche hatte. Als ich dann in Deutschland gelebt habe, erlitt ich eine Woche vor dem Staatsexamen einen Hörsturz mit bleibendem Tinnitus. Keiner wusste, was diesen Tinnitus verursachte. Anschließend habe ich 3 Jahre hintereinander ohne Unterbrechung Sinusitis gehabt. Am Ende konnte ich nicht mehr viel essen. Jeder Arzt hat eine andere Diagnose gestellt. Zuletzt wurde eine Immunschwäche nachgewiesen im Immunzentrum in Frankfurt. Trotz Behandlung waren immer noch alle Symptome da und der Körper stand immer unter Spannung. Im Uniklinikum in Erlangen stellten die Experten eine Histaminintoleranz fest. Ich bekam eine große Liste mit Lebensmitteln, die ich nicht essen durfte. Aber die Umstellung hat mir auch nichts gebracht.

Dann habe ich mich nochmals umorientiert und von Begriffen wie Übersäuerung und Vergiftung gelesen. Deshalb habe ich angefangen, Säfte zu trinken und mehr Rohkost zu essen. Dadurch kam die erste Besserung. Aber das war nicht alles. Ich habe bemerkt, wenn ich viel Nüsse und Samen esse, beeinflusst das meinen Zustand negativ.

Später diagnostizierte ein Arzt den Epstein-Barr Virus, aber die Therapie mit verschiedenen Infusionen brachte nur eine kurzzeitige Besserung. Nach Absetzen der Infusionen waren die Beschwerden wieder da. Zwischenzeitlich bekam ich auch die Diagnose Hashimoto. Ich habe mich dann nicht nur entgiftet und entsäuert, sondern auch mithilfe von natürlichen Heilmitteln die Viren aus dem Körper weggejagt. Die jahrelangen Schmerzen sind weg und ich bin auf einem sehr guten Weg, vollständig von den Beschwerden befreit zu sein.“

### **Du hast dann ein Eigentherapie-Protokoll verfasst – kannst Du darüber erzählen?**

„In der Schulmedizin gibt es keine vollständige Therapie gegen Viren. Der Epstein-Barr-Virus entsteht aber auch vor allem durch Stress. Der Virus greift fast alle Bereiche im Körper an und sorgt für neurologische Beschwerden über Taubheit bis hin zum Krebs. Wir müssen als erstes lernen, richtig zu atmen. Die Zellen brauchen vor allem Sauerstoff. Dann ist es wichtig, destilliertes Wasser zu trinken, sonst verkalken wir. Die Niere arbeitet die ganze Zeit daran, Kalk loszuwerden. Als Drittes brauchen wir Essen, vor allem Magnesium. Wenn wir Magnesiummangel haben, sind wir von Kopf bis Fuß krank, bekommen Depressionen, Schlafprobleme und ein lahmgelegtes Immunsystem. Beim Arzt bekommen wir dann Medikamente, die die letzten Magnesiumvorräte im Körper auch noch rauben. Dieses Mineral müssen wir zuführen. Dann brauchen wir Vitamin D, vor allem in Deutschland. Unsere Zellen haben an der Oberfläche Rezeptoren. Der Virus blockiert aber diese Rezeptoren, deswegen kann sich das Vitamin D nicht an die Rezeptoren binden. Deswegen haben viele einen Vitamin D Mangel. Unsere Immunzellen bemerken dann auch nicht, wenn der Virus da ist. Deswegen ist eine Versorgung so wichtig.

Ich habe dann auch Milch und Milchprodukte aufgrund des Caseins weggelassen. Das Casein verursacht den Virus und auch Krebs. Auch Samen und Nüsse haben mir nicht gut getan, da hier Arginin enthalten ist. Dann fing die Entgiftung an. Zum Abbinden eignen sich Chlorella- und Spirulina-Säfte mit Koriander und Basenbäder. Dann ist es wichtig die Lymphe in Bewegung zu bringen, zum Beispiel mit einem Mini-Trampolin oder anderem Sport. So wehren wir Stress ab. Das geht aber auch durch Düfte. Ich habe immer ein Säckchen Lavendel mit mir getragen. Tiere rennen, um bei Stress Adrenalin abzubauen. Es ist wichtig zu lernen, mit Stress umzugehen.“

### **Sind wir bereits alle mit Giftstoffen überlastet und übersäuert?**

„Die Gifte kommen nicht nur durch die Nahrung, sondern auch durch unsere Lebensweise und Denkweise. Tiere in der Natur sind vielleicht 10 Minuten am Tag gestresst, wir Menschen sind im Dauerstress. Wir sind durch Adrenalin dauerhaft übersäuert. Wir müssen also nicht nur unser Essen ändern, sondern auch unsere Denkweise. Wenn ich entspannt bin, kann ich mich auch mal schlechter ernähren, und merke davon nichts. Der Eppstein-Barr-Virus beginnt meistens in stressigen Situationen. Eine ausgeglichene Lebensweise ist also die erste Maßnahme.“

### **Wenn ich meinen Körper entgifte, kann es sein, dass ich den Körper kurzfristig übersäuere?**

„Ja, das ist richtig. Daher ist es wichtig, basische Mineralien zu nehmen, um die Säuren zu neutralisieren. Durch Basenbäder und Magnesiumeinnahme, Massagen und Fußbäder kann man enorm viele Säuren ausleiten.“

### **Kann jeder eine Entgiftung selbst durchführen?**

„Ja, wenn dahinter Freude steht, nicht Zwang. Jedem muss bewusst sein, dass man nicht mehr zum alten Leben zurück kann, das ist eine Einbahnstraße. Wenn sich die Zellen erst einmal erneuert haben, möchten sie nicht mehr vergiftet werden. Es muss eine langfristige Umstellung stattfinden. Bei der Entgiftung sollte auch darauf geachtet werden, zum Binden der Gifte mehrere Komponenten einzusetzen. Wenn Chlorella keine Wirkung zeigt, dann sollte man Spirulina oder etwas anderes testen. Jeder muss sehen, mit welchen Supplementen er klar kommt.“

### **Welche Supplemente kannst du noch zur regelmäßigen Einnahme empfehlen?**

„Eine antivirale Wirkung haben vor allem Olivenblattextrakte, OPC und Rotalgen. Diese sollten in Verbindung mit Selen, Zink, Vitamin D, Vitamin B12 und Magnesium eingenommen werden. Man muss sie nicht alle an einem Tag nehmen, aber regelmäßig. Das alles ist aber verschwendete Zeit, wenn man sich nicht bewegt und kein gutes Wasser trinkt. Dazu gehört Ausdauertraining, genauso wie Dehnung und Entspannung. Außerdem ist eine Zufuhr von Lysin und Arginin im richtigen Verhältnis notwendig, am besten über Supplemente.“

### **Welche Erfahrungen hast du mit dem Helicobacter Pylori gemacht?**

„Heute kann ich den Helicobacter Pylori durch eine spezielle Ernährungsweise über 2 Monate ausreichend behandeln. Die meisten Menschen entwickeln erst eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, die später aber zu einem Leaky Gut Syndrom, also zu einem löchrigen Darm, führt, wenn man den Helicobacter nicht behandelt. Ich habe eine spezielle Diät entwickelt, die auch ähnliche Ursachen wie Candida oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten behandeln kann.“

Die erste Maßnahme ist hierbei, den raffinierten Zucker wegzulassen, denn diesen gibt es in dieser Form nicht in der Natur. Milch ist auch verboten, sie verschleimt und ist nicht für den Menschen gedacht. Mehl und Mehlprodukte dürfen innerhalb der 2 Monate auch nicht eingenommen werden. Von den pflanzlichen Ölen darf nur Oliven-, Lein- oder Kokosöl konsumiert werden. Kokoswasser und Kokosmilch sind aufgrund der Monolaurinsäure sehr gut, da sie antibakteriell wirken. Man kann aus Buchweizen, Amaranth, Quinoa und Flohsamenschalen einen guten Brotersatz backen.

Diese strenge Kur über 2 Monate ist also sehr rohkostbasiert mit vielen Säften. Besonders Kohlsäfte sind sehr heilsam für Magenschleimhautentzündungen. Ganz wirksam bei Helicobacter Pylori sind außerdem Brokkoli- und Knoblauchextrakte, Kurkuma, Mastix, ein Baumharz ohne Nebenwirkungen, und Monolaurin. Dann gibt es noch einen speziellen Kräutertee aus Amerika namens Matula-Tee, der aber sehr teuer ist.

Wenn man dann den Helicobacter los ist, muss man weiterhin die Augen offen halten und die Erreger meiden. Auch Familienmitglieder können betroffen sein und sollten einen Stuhltest machen, damit sich die Bakterien nicht weiter ausbreiten können.“

# Florian Sauer

Innere Reinigung, Vitalkost & mehr

---



Florian Sauer ist Coach und Gesundheitslehrer für Detox, innere Reinigung und Entschlackung. Seine Schwerpunkte beziehen sich auf den Bereich Selbstheilung, Vitalkost und natürliche Lebensweisen. Als Vitalitätsmentor vermittelt er sehr alte und ganz natürliche Methoden zur Selbstbehandlung von Krankheiten nach Ursachenfindung. Er arbeitet als holistischer Lebens-, Ernährungs- und

Vitalberater, Ayur Yogalehrer und Shiatsu-Praktiker nach den 5 Elementen des heilenden Tao. Wildkräuter und Permakultur sind seine Leidenschaft. In seinen Seminarhäusern arbeitet Florian samt Familie & Team auf ganz natürlichen Wegen daran, den Menschen durch Detox-Kuren und Coachings das Bewusstsein für Gesundheit zu öffnen, damit Grundvoraussetzungen für Gesundheit geschaffen werden können.

[www.nakurapie.de](http://www.nakurapie.de)

## Zusammenfassung des Interviews mit Florian Sauer:

Als Vitalitätscoach begleitet Florian Sauer viele Menschen auf dem Weg zu einem gesunden und glücklichen Körper, frei von Giften und Schlacken und hin zu einem Leben voll Wissen und Weisheit. Florian hatte am eigenen Körper und in seiner eigenen Familie erfahren, was es bedeutet krank zu sein und wo die Schulmedizin ihre Grenzen erreicht. Hieraus Kraft schöpfend teilt er sein Wissen und seine Lebensfreude mit vielen, die Hilfe und Unterstützung suchen.

### **Warum bekommen wir nicht die richtigen Informationen um gesund, glücklich und frei zu sein?**

Florian sieht den Ursprung bereits nach der Geburt: wenn man auf die Welt kommt, ist alles vorgegeben und ab einem jungen Alter muss das Kind bereits Leistung erbringen. Die Erziehung auf die Natur und die elementaren Fragen „Wer bin ich?“ und „Was macht mich glücklich“ werden großräumig außer Acht gelassen. Während wir uns in dem Kreislauf des Dogmas bewegen, vertrauen sich die Menschen den Ärzten der Schulmedizin an, die während ihrer Ausbildung keine Ernährungs- oder Gesundheitslehre genossen, sondern sich in wohlwollender Absicht auf die Verschiebung von Symptomen spezialisiert haben. Der wirtschaftliche Druck und die Profitabilität einiger Weniger steht vor dem Wohlwollen Vieler. Der Mensch vertraut in die zur Verfügung gestellten Produkte und Mittel, weil er die Vorstellung einfach nicht glauben kann, dass Ungesundes oder potenziell Gefährliches einer breiten Masse zugänglich gemacht werden. Leider ist dies Realität.

**Was macht den Menschen krank?** Florian spricht vor allem von **Ausscheidungskrisen**. Der Körper ist einer ganzen Flut an äußeren und inneren Säuren ausgesetzt, die er tagtäglich zu bewältigen hat. Diese Säuren können von Zucker, Weißmehl, Alkohol, Narkosen, Schwermetallen, Amalgam und vielen anderen Substanzen, die wir täglich oder häufig zu uns nehmen, sowie den inneren Säurebildnern wie Angst, Wut, Neid, Frustrationen stammen und dauerhaft die Verdauungsorgane belasten, die diese Säuren ausscheiden sollten. Die **Leber** als wichtigstes Entgiftungsorgan versucht so viele Gifte wie möglich auszuscheiden, kann aber ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr alles bewältigen und muss ebenso wie die **Niere** die Gifte als Schlacken im Körper einspeisen, wo sie ruhen bis bessere Zeiten kommen. Typische Verschlackungssymptome sind: Angst, Verlust an Kreativität, Denken in Problemen statt lösungsorientiertem Denken, ausdruckslose und gelbe Augen usw.

Für Florian sind es vor allem die Glutene und der industrielle Zucker, die den Körper auf Dauer stark belasten. Im Weizenmehl, aber auch im Mehl von Roggen, Dinkel, Kamut und Hafer steckt das Gluten, das Klebereiweiß des Korns. Während die alten Germanen ihre Brote noch mit Buchweizen oder Teff backten, wurde bald der Weizen mit einem erhöhten Glutenanteil kultiviert, der im Darm für entzündete Darmzotten und dem „leaky gut“ Syndrom sorgen kann. Die Darmwand wird regelrecht zerfressen und Giftstoffe, die eigentlich ausgeschieden gehören, wandern so durch den gesamten Brutkreislauf. Auch der entmaterialisierte und gebleichte Zucker sowie Glutamate und Aromen sind für den Körper höchst schädlich.

Das große Problem des 21. Jahrhunderts ist, dass der Körper alle Giftstoffe, die täglich auf ihn einwirken, nicht ausscheiden kann. Er kann nämlich ausscheiden, was er kennt und keine synthetischen Stoffe. Möglichkeiten der Reinigung sind Leberreinigung, Gallenreinigung und Darmreinigung - diese sind abhängig von der körperlichen Verfassung durchzuführen. Nach der Ausleitung der Schlacken, Würmer, Schleime ist es wichtig, die Gesundheit weiterhin zu pflegen um sich zu mineralisieren.

Für Florian ist die **rohköstliche, vegane und vor allem biologische Ernährung** die Heilnahrung für eine strahlende Gesundheit. Doch nicht nur die richtige Ernährung, sondern vor allem **(Selbst)-Liebe**

**und positive Gedanken** sind der Schlüssel zu langfristigem Wohlbefinden: lächle, setze dir Ziele und glaube an dich, lerne vom Leben, tue nur Dinge, die für dich sinnvoll und erfüllend sind!

# Christian Müller

## Befreiung von Schmerzen

---



Christian ist Dipl. Mental- und Bewusstseinstrainer und Autor der Selbstheilungsmeditations-Reihe „Folge Deiner Inneren Stimme“ und „Höre auf Dein Herz“.

Gesundheitliche und mentale Herausforderungen haben Christian zum Thema Selbstheilung geführt. Diverse Schmerzen waren sein ständiger Begleiter und haben ihn nachhaltig geprägt. Nach unzähligen Versuchen diese zu besiegen,

hat er durch die Beschäftigung mit der geistigen Ebene (Kraft der Gedanken), dem Leben im Hier & Jetzt und verschiedene Übungen einen Weg gefunden, sich von seinen chronischen Schmerzen zu befreien. Seine Erfahrungen & Erkenntnisse gibt er gerne an andere Menschen weiter, damit auch diese davon profitieren können.

[www.selbstheilungsmeditation.at](http://www.selbstheilungsmeditation.at)

[www.selbstheilungskongress.com](http://www.selbstheilungskongress.com)

## Zusammenfassung des Interviews mit Christian Müller:

Christian Müller hat zusammen mit Sandra Stengg die Selbstheilungskongresse ins Leben gerufen, um ihr gemeinsames Herzensprojekt in die Welt hinauszutragen.

### **Wie bist du auf das Thema Selbstheilung gekommen?**

„Mein ständiger Alltagsbegleiter waren meine Schmerzen. Keiner konnte mir weiterhelfen. Ich musste für mich Methoden finden, wie ich damit umgehe und leben kann. Mein erster Weg war, dass ich mir von Außen Hilfe geholt habe. Dann habe ich versucht, das Ganze mit Stressminderung abzulösen durch Bachblüten. Der Schmerz war immer nur kurzfristig weg und ist immer wieder gekommen. Bei Heilern, Ärzten und Kinesiologen wollte man mir den Schmerz sozusagen wegschneiden, aber nicht die Ursache finden und beheben. Ich selbst habe mich dann nach Möglichkeiten umgeschaut, um den Schmerz nicht mehr zu spüren. Beim Laufen habe ich beispielsweise keine Schmerzen gehabt. Die mentale Ausbildung hat mir dann weitere Methoden gezeigt, um den Schmerz zu integrieren, anzunehmen und zu akzeptieren. Die Erwartungshaltung, dass ich unbedingt schmerzfrei sein muss, ist dann weggefallen. Ich konnte Frieden schließen und mir dadurch wieder mehr Lebensqualität schaffen. Das ist das Entscheidende, um wieder in die Mitte zu kommen. Ohne Gesundheit ist alles nichts und wir selbst haben es in der Hand.“

### **Welche mentale Methoden kannst du empfehlen?**

„Die erste Methode ist der innere Monolog. Dabei fragt man einmal den Schmerz: Was willst du mir sagen, warum bist du hier? Dann geht man in die Beobachtungsphase: Wann kommt der Schmerz? Wo bin ich angespannt? Zum Beispiel kann das oft am Arbeitsplatz der Fall sein. Dann gibt es autogenes Training mit Audio-CDs. Das war auch mein Ansporn, 2 CDs herauszubringen: Folge deiner inneren Stimme und Hör auf dein Herz. Hierbei geht es darum, dass man den Körper wieder wahrnimmt, das funktioniert auch über Bewegung. Beim Schmerz geht es um Versöhnung, Selbstakzeptanz und Selbstliebe. Der Schmerz ist eine verdichtete Energie, die sich manifestiert hat. Unsere Aufgabe ist es, sie zu lösen. Das geht nur, wenn ich bereit bin, mich zu entspannen und mich mit dem Schmerz auseinander zu setzen.

Im weiteren Verlauf kann man dann Dinge aufschreiben, die gut tun und Dinge, die in der Kindheit gut getan haben. Dies richtet die Aufmerksamkeit wieder auf die positiven Seiten des Lebens. Wenn negative Erinnerungen hochkommen, ist es wichtig, nicht nach zu bohren und sie ruhen zu lassen. Viele gehen oft in ihre offenen Wunden zurück, und können dadurch nicht loslassen.“

### **Wie kann man mit Stress am besten umgehen?**

„Stress ist allgegenwärtig, weil wir nicht in unserer Mitte sind und nicht in uns ruhen. Stress ist auch eine gewisse Überforderung, oder ein Leistungsdruck. Es hat aber alles seine Berechtigung. Wir hängen bloß zu sehr in unseren alten Glaubenssätzen fest mit unseren Erwartungen an uns selbst: Ich muss das jetzt leisten, ich sollte meine Ziele erreichen usw. Das erzeugt Stress und wir kommen aus der Balance. Das kann man trainieren durch mentale Übungen.“

### **Wo ist der Zusammenhang zwischen Schmerzen und Emotionen?**

„Ein Gefühl ist immer da, wie eine aufsteigende Energie. Emotionen sind immer Impulse, die aus der Vergangenheit kommen, aber die wir in die Gegenwart mitnehmen. Es gilt also den Geist so zu trainieren, dass die Emotionen nicht runterziehen und so wenig Beachtung wie möglich bekommen, damit wir in unserer Mitte bleiben.“



### **Sollte man seine Gedanken und den Geist entgiften?**

„Ein Entgiften des Geistes heißt für mich gleichzeitig den Körper zu bewegen. Durch die Bewegung kommt alles in Fluss, sodass man seine Gedanken entgiften kann. Die Bewegung sollte Freude bereiten, und nicht extrem durchgeführt werden.“

### **Was bedeutet das Leben im Hier und Jetzt für dich?**

„Jeder lebt in seiner eigenen Welt, oder seinen eigenen Illusionen. Etwa 70 % leben aber in der Vergangenheit und 20 % in der Zukunft, aber nicht in der Gegenwart. Das ist unsere Chance. Ich lebe wieder im Gefühl mit dem Hier und Jetzt. Und dabei geht es um Wahrnehmung und darum, das zu tun, was einem Freude macht. Das funktioniert nur, wenn man aus dem Herzen handelt. Es geht also ums Bewusstwerden. Wenn wir achtsam beobachten und selbst bemerken, wann unsere Gedanken wieder in die Vergangenheit und wann in die Zukunft laufen, können wir daraus lernen. Wir leben keine 500 Jahre, daher müssen wir uns mit uns selbst versöhnen und das Leben genießen. Dazu müssen wir uns annehmen, wie wir sind.“

### **Ist Bewegung auch eine Methode, um im Hier und Jetzt zu bleiben?**

„Definitiv. Aber um gesund zu bleiben, gibt es 3 wesentliche Dinge:

1. die Bewegung, 2. Die Ernährung und 3. die Emotionen.

Wenn wir uns durch Bewegung und Muskeltraining stärken, nimmt das automatisch Einfluss auf unseren Geist. Man kann diese Dinge einfach nicht trennen. Um mit sich selbst im Einklang zu sein, sollten diese 3 Dinge in Balance sein.“

### **Welchen Einfluss hat Ernährung auf die Gesundheit?**

„Die Ernährung hat etwas mit Selbstwert und Selbstliebe zu tun. Eine bessere Ernährung bringt mir mehr Energie und mehr Nutzen für mich selbst, das bin ich mir wert. Die Ernährung ist ein Schlüsselfaktor, um gesund zu sein. Heutzutage ist die Übersäuerung ein schleichender Prozess, wir können heute noch fit sein, aber das kann sehr schnell umschlagen. Wenn man sich das Wissen aber jetzt schon aneignet und den Nutzen dahinter sieht, kann man Methoden entwickeln, um sich in erster Linie selbst zu helfen, und die Gesundheit zu erhalten. Der Weg zu einer gesünderen Ernährung ist eine Selbsterfahrung, aber ohne Druck. Wir können selbst entscheiden, was gut tut und in welchem Tempo die Ernährung umgestellt wird. Das kann jeder selbst Schritt für Schritt tun. Es kann einen längeren Zeitraum in Anspruch nehmen.

Durch die Ernährung wird man angstfrei, das kann ich selbst bestätigen. Die Ängste fallen nacheinander weg. Auch ich bin noch nicht am Ziel, aber es ist von der Wirksamkeit her schon signifikant.“

### **Warum fällt es uns so schwer, positiv zu denken?**

„Auch hier geht es darum, den Druck heraus zu nehmen und erst einmal zu akzeptieren. Aber auch das Umfeld beeinflusst uns. Wenn wir motiviert werden und so sein dürfen, wie wir sind, entsteht kein Druck. Das ist uns nicht bewusst. Man sollte also schon das Umfeld einmal genauer anschauen und untersuchen, wer uns nicht gut tut und uns in negative Gedankenmuster zurückfallen lässt. Wenn wir aber wir selbst sein können und uns akzeptieren können, spielt das Außen keine Rolle und wir können uns auch mit dem Schmerz und den Enttäuschungen versöhnen. Jeder Erfolg beruht immer auf Selbstliebe. Egal ob beruflicher oder gesundheitlicher Erfolg. Selbstliebe ist Gesundheit und eins sein mit sich Selbst. Und das ist ein Prozess. Es ist nicht entscheidend, wo man steht. Wichtig ist, dass sich ein Jeder auf den Weg begibt, weil er es sich wert ist, Glück und Freude zu erleben. Jeder hat für sich selbst die Entscheidung, glücklich zu sein. Glück ist für uns alle da.“

**Welche Rolle siehst du in der Natur?**

„Die Natur ist für uns alle eine Herzenssache. Wir selbst sind ein Teil der Natur, aber wir sind entwurzelt. In der Natur werden wir angenommen, wie wir sind. Das ist das Entscheidende. Sie bringt uns eine Entschleunigung, sodass wir wieder in unsere Mitte kommen. Viele von uns sind entwurzelt und finden nicht mehr zurück. Die Natur ist wichtig, sie ist ein zentraler Punkt und bildet eine Einheit mit uns Menschen. Sie ernährt und entgiftet uns. Es gibt Heilpflanzen, die uns reinigen, so wie der Bärlauch. Wir müssen uns stets daran zurückerinnern, dass es uns gut tut, in der Natur zu sein.“

# Christoph A. M. Henninger

„Wie hat die Natur sich das gedacht?“

---



Seit 1989 analysiert Christoph Henninger als Gesundheitsforscher die sich auf der Welt befindlichen Ernährungs-, Bewegungs-, & Entspannungs-Strategien. Er lernte von Wissenschaftlern, Intuitiv-Heilern, indigenen Völkern. Seine daraus gewonnenen Erkenntnisse verknüpft er mit der Frage: „Wie hat die NATUR sich das gedacht? “

Daraus entwickelte er die ganzheitliche Wohlfühl-Strategie SEVEN.

Diese Quintessenz zeigt Abkürzungen, wie du im digitalen Zeitalter möglichst naturkonform leben kannst.

Christoph vermittelt damit effektive Wege in ein gesundes, vitales & attraktives Leben & untermauert als Experte zahlreiche Studien, die belegen, dass wir durch „artgerechte Haltung“ sogar gesund, vital & erfüllt 160 Jahre und älter werden könnten.

Schulmedizin, Pharma & Co. scheinen an über 25.000 Krankheiten zu scheitern. Er plädiert stattdessen, sich um die EINE Gesundheit zu kümmern.

[www.ganzheitliche-gesundheit24.de](http://www.ganzheitliche-gesundheit24.de)

## Zusammenfassung des Interviews mit Christoph Henninger:

Christoph ist seit 26 Jahren ganzheitlicher Gesundheitscoach und hat eine eigene Wohlfühlstrategie namens „Seven“ entwickelt. Mit 25 Jahren hat er seinen ersten eigenen Fitnessclub gegründet wobei es ihm wichtig war, die Menschen ganzheitlich zu coachen. Er hat sich daraufhin tiefgründig weitergebildet um den Menschen in vielen Lebensbereichen zu helfen.

Wir kennen mittlerweile 25.000 Krankheiten und eine Gesundheit – während wir uns sehr stark auf das erste konzentrieren, ist es viel wichtiger, um sich auf die eine Gesundheit zu kümmern. Christoph glaubt nicht, dass ein Mensch krank ist, sondern dass er vergiftet ist. Genetische Voraussetzungen gibt es nur insofern, als dass sie bestimmen, wie diese Vergiftungserscheinungen sich äußern. Bei der **Entgiftung** sind ganzheitliche Maßnahmen wichtig: **Bewegung** um den Lymphfluss zu aktivieren, eine artgerechte **Ernährung** und das Ausweichen von **Elektrosmog**.

Zum Thema Krebs sagt Christoph, dass die Angst der größte Schwächer ist. Die Diagnose Krebs selbst löst bei den Patienten sehr viel Angst aus. Schulmedizinische Behandlungen sind dabei längst nicht der einzige Ausweg: die Erfolgsrate bei Chemotherapie liegt nach großangelegten Studien bei nur 2%. Präventionsbehandlungen der Schulmedizin (wie Brustamputationen) sind einfach durch 3x wöchentliches Lauftraining zu ersetzen, denn damit kann man laut Studien bis zu 78% Krebsprävention erzielen. Wenn man dem Körper viele natürliche Reize gibt, kann er wieder gesund!

Für Christoph sind **Bewegung und Sport** nicht dasselbe. Wenn sich jemand berufsbedingt sehr viel bewegt, sollte er doch sanften Sport machen und dabei ein funktionelles Training starten. Der Urmensch hat sich früher bis zu 40km pro Tag bewegt, heute sind es etwa 8 - 1200m pro Tag. Training muss richtig dosiert sein, Spaß machen und für Ausgeglichenheit sorgen. Der Körper passt sich immer sehr schnell an: nach 3 Tagen Untätigkeit passt sich die Herzmuskulatur an und nach 8 Tagen die Skelettmuskulatur. Christoph empfiehlt daher jeden Tag mindestens ein 30-minütiges Jogging zu machen.

Die **Ernährung** ist heute nicht mehr „artgerecht“ – Auszugsmehl, Zucker und zu viel Fett sind wie viele wissen nicht gut. Der große Fehler jedoch sind auch die Austauschprodukte: Dinkel statt Weizen, Vollkorn statt Auszugsmehle. Diese sind zwar gesünder, aber nicht gesund. Auch Alternativprodukte wie Soja (Burger, Würstchen und Milch) wirken nicht ideal auf die Gesundheit. Auch für Christoph ist die **Rohkosternährung** die Ernährungsform, die das größte Potenzial hat um uns gesund zu halten und zu machen. Wichtig sind **regionale, saisonale und vor allem biologische Produkte mit einem guten Anteil an Wildpflanzen**. Wildpflanzen sind nicht kultiviert und haben einen viel höheren Vitalstoffgehalt (Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und mehr). Nehmen wir einen **grünen Smoothie** zu uns, findet in unserem Körper automatisch eine Entgiftung statt. Das Chlorophyll ist die Powersubstanz in grünen Smoothies und Säften. Es ist fast identisch zu unserem Blut, unterstützt die Sauerstoffaufnahme und ist das Lebenselixier pur! Gesunde Ernährung bekommt leider immer sehr schnell das Etikett „schmeckt nicht“. Bei der Rohkost kann man beispielsweise mit den gesunden Rohkosttorten starten. Der Geschmackssinn ändert sich im Laufe der Zeit, er wird in der Zeit immer feiner und verlangt schließlich gesunde, unverarbeitete Produkte.

Auch die **richtige Wasserqualität** ist wichtig und vor allem, dass man, wenn möglich, das Trinken aus Plastikflaschen vermeidet. Entspannung ist sowohl auf körperlicher Ebene (gute „saubere“ Ernährung) als auch auf geistiger Ebene (saubere Gedanken) sehr wichtig!

Für Christoph ist es wichtig, dass man offen ist, versucht Neues zu probieren und den Mut hat an sich zu arbeiten, denn die Belohnung ist es mehr als wert!

# Christine Giner & Christian Reckermann

Yoga & Meditation – „Dance your Life“

---



Christine ist Dipl. Pflegefachfrau, Yogalehrerin & Yogatherapeutin und bietet weltweit offline und online Yoga, Meditation & Energiearbeit für hochsensible Frauen.

Sie veranstaltet gesundheitsfördernde Kongresse und gemeinsam mit ihrem Partner Christian Reckermann (Matrix Inform Coach) hält sie internationale Seminare, wo sie Menschen zum Weg der Achtsamkeit und des Meditierens im

Alltag inspirieren, mit Priya Yoga (Sei geliebt verbunden) – Dance Your Life (Tanze dein Leben).

„Es ist uns eine Freude, anderen Menschen zu einem gesunden und glücklicheren Leben zu verhelfen.“

[www.priya-yoga.com](http://www.priya-yoga.com)

## Zusammenfassung des Interviews mit Christine Giner & Christian Reckermann:

Nach Christians Erfahrung kann man Selbstheilungskräfte auf verschiedene Arten aktivieren – wichtig ist immer der bewusste Wille zur Heilung und die Verantwortung dafür selbst zu übernehmen. Wenn man merkt, dass man krank ist und sich auch dessen bewusst wird, hat man den ersten Schritt bereits getan, denn man weiß ja meist was einem krank macht.

Jeder Mensch hat irgendwelche Schwachpunkte - Christine hatte z.B. immer schon Hautprobleme – und sie sieht das als Körperstrategie um aufzuzeigen, wo die eigenen Grenzen sind. Heilung oder Selbstheilung braucht auch manchmal Unterstützung von außen (z.B. Coaches), weil man selbst oft so etwas wie „blinde Flecken“ hat.

Was bei Krankheit auch oft passiert ist, dass man sich so angepasst hat, dass einem das Herz zugegangen ist. Wichtig ist dann der Wille etwas zu unternehmen und Neues auszuprobieren und manchmal sogar etwas „Extremes“ um überhaupt wieder in die Mitte zu kommen. **Heilung ist ein Weg**, der manchmal schneller gehen kann und manchmal auch etwas länger dauert. Da hilft dann auch **Meditation und Entspannung** um zu lernen sich z.B. nicht mit anderen zu vergleichen, weil jeder seinen eigenen Weg hat.

Um seinen eigenen Weg zu finden, muss man wieder in die Herzebene kommen, **raus vom Denken – rein ins Fühlen**. Was tut mir gut – unabhängig davon, was andere sagen. Was hat mir z.B. schon als Kind gut getan und hat mir Kraft gegeben?

D.h. auf sich selbst / auf seinen eigenen Körper hören ist ein sehr wichtiger Punkt, denn zu vielen Fragen, die wir haben, haben wir die Antwort bereits in uns, aber wir nehmen sie meistens nicht wahr.

Oft kommt man an einen Punkt, wo es nicht mehr geht und man merkt, dass man jetzt etwas ändern muss wie z.B. mit **Bewegung** anzufangen. Das ist am Anfang oft schwer, aber irgendwann kommt die Freude und Erfüllung an der Bewegung und man kann nicht mehr ohne.

Der Mensch ist ein Gewohnheitsmensch, der durch Erziehung in Muster drin ist. Hier raus zu kommen heißt bewusst den Schritt zu machen und zu analysieren, zu hinterfragen, offen zu sein für Neues und Auszuprobieren.

Bewegung regt die Selbstheilungskräfte an. Achtsames Bewegen, Tanzen, Yoga fördert auch **positive Emotionen** und die innere Haltung wie Achtsamkeit oder Entspannung.

**Entspannung** ist auch sehr wichtig, denn wie der Volksmund so schön sagt: „In der Ruhe liegt die Kraft.“ Im stressigen Alltag macht man oft nicht das, was man möchte bzw. wie man es möchte. Wenn man dann wieder zur Ruhe kommt, wird viel klarer, was man will und das ist die Voraussetzung für Selbstheilung.

Wichtig ist es einfach anzufangen – mit 5-10 Minuten pro Tag ist man schon auf einem guten Weg. Christian war früher nach der Arbeit immer müde und hat dann gemerkt, das muss nicht sein, weil das einfach von Verspannungen kommt, die man durch Yoga lösen kann.

Wenn man noch keine Erfahrung mit Yoga hat, ist anfangs ein Kurs sinnvoll, weil man durch falsche Bewegung seinem Körper auch schaden kann.

Der Vorteil von **Yoga** ist, dass es alle Ebenen abdeckt d.h. die körperliche, geistige und seelische Ebene. Man kann auch Übungen in den Alltag integrieren z.B. wenn man Kinder hat und es nicht so leicht ist, in einen Kurs zu gehen. Christine begleitet aktuell auch Frauen speziell in diesem Bereich.

**Meditation** bedeutet einen Punkt zu erreichen, wo man ganz bei sich im Hier und Jetzt ist. Das zu erreichen ist eine Übungssache und kann z.B. auch durch körperliche Bewegung erreicht werden wie z.B. beim Joggen. Dieser Punkt ist sehr entspannend für den Körper selbst.

Oder auch ganz bewusst indem man sich nur auf das Atmen konzentriert, man spürt dann selbst wie man wieder zurück findet in die eigene Energie, Kraft und Klarheit. Man kann z.B. schon in der Früh mit einer Übung dazu beginnen und so bereits den Start in den Tag achtsam gestaltet.

Oft schwingt man einfach mit anderen Menschen mit und wenn man es da schafft, immer wieder einen Schritt zurück zu machen um zu sehen, ob das auch stimmig für sich selbst ist, kann man auch der Mensch sein, der man wirklich sein möchte und das heilt total viel.

Manchmal weiß man auch gar nicht, wann man Ruhe braucht, weil man in einer Energie drin ist, die man gar nicht möchte und dann unternimmt man oft „Ausgleichshandlungen“ wie Essen von ungesunden Sachen wie Süßigkeiten / Zucker. Wenn man dann bei Hunger oder der Sucht nach Süßem sich stattdessen das gönnt, wonach sich er Körper eigentlich sehnt, z.B. Ruhe, dann verschwindet auch das Bedürfnis nach dieser Ausgleichshandlung.

### **Übung / Meditation gegen Schmerz oder Verspannungen** ab min. 38:30

Botschaft von Christine: Tanze Dein Leben – d.h. spielerischer mit sich und anderen umgehen.

Botschaft von Christian: Es ist wichtig, den ersten Schritt zu machen - dann bekommt man alle Unterstützung, die man auf diesem Weg braucht.

# Dr. Urs Hochstrasser

Gesundheit mit Genuss

---



Dr. Urs Hochstrasser ist gelernter Küchenchef und Hotelier, er studierte Ernährungswissenschaft und Psychologie und er hat den Doktor in Alternativmedizin und Akupunktur. Des Weiteren ist er Autor verschiedener Bücher wie z.B. „Rohkost vom Feinsten – La Haute Cuisine Crue“. Mit seiner Frau Rita führt der Sternekoch das Zentrum für Rohkost und Gesundheit in der Schweiz, wo er Seminare und Workshops anbietet.

Heute kreiert Urs Hochstrasser seine gesunden Menüs wie ein Komponist seine Musikwerke. Während seiner Ausbildung zum Koch hat er nie gelernt, was eine Mahlzeit mit der Gesundheit und dem Wohlbefinden seiner Gäste zu tun hat. Erst als er in der Küche der Bircher-Brenner Klinik arbeitete, fand er Antworten auf seine Fragen. Ihm wurde klar, dass Krankheiten nicht die menschliche Natur sind. Sie entstehen nur dann, wenn Menschen dauerhaft falsch leben oder sich falsch ernähren.

[www.urshochstrasser.ch](http://www.urshochstrasser.ch)



## Zusammenfassung des Interviews mit Dr. Urs Hochstrasser:

Urs Hochstrasser ist einer der bekanntesten Gourmet-Rohkost-Küchenchefs im deutschsprachigen Raum und hat dazu beigetragen, die Rohkost auf ein gesellschaftsfähiges Level zu heben.

### Wie kam es zur Rohkost?

„In der Bircher-Benner Klinik, in der ich arbeitete, sah ich, wie die Patienten mit ihren Krankheiten gerungen haben. Es ist kein schöner Anblick, die Menschen so zu sehen. Darum habe ich mich gefragt: liegt das in der Natur des Menschen?

Ich bekam die Möglichkeit, im Archiv der Klinik zu studieren und habe so erfahren, welche Heilmethoden wirklich Ergebnisse zeigten. Dann habe ich 2 Monate strikte Rohkost gemacht und Bilanz gezogen. Nach dem ersten Monat wäre für mich die Rohkost durchgefallen. Ich hatte Entgiftungserscheinungen, Kopfschmerzen, war müde und konnte beim Radsport keine Leistung erzielen. Aber ab dem zweiten Monat ging es mir sensationell und ich habe Rekorde gebrochen. Danach wollte ich, dass alle das wissen.

Was wir haben müssen, ist eine Rohkost, die machbar und gesellschaftstauglich ist, die schmeckt und gut aussieht. Dies habe ich mir zur Aufgabe gemacht. Dann habe ich eine spezielle Rohkost-Klinik in den USA besucht. Dort habe ich unterrichtet, und bin anschließend in der ganzen Welt herumgereist und habe Seminare gegeben.“

### Was ist deiner Meinung nach der Schlüsselfaktor für die großartigen Heilerfolge?

„Die Entgiftung durch eine vielfältige Rohkosternährung. Wenn man nur Früchte essen möchte, kann es Probleme geben. Wir haben hier nicht immer reife Früchte. Samen müssen ausgereift sein. Viele Rohköstler werden nicht satt, sie werden schwach und bauen ab. Deshalb müssen wir ausweichen auf Gemüse und wir sind heute in der Lage, hervorragende Gerichte zuzubereiten mit hoher Qualität. Mit den Ölen haben wir den Vorteil, dass ein Teil der Energie unsere Körpereffizienz erhöht. Jemand, der sich mit Rohkost ernährt, ist der letzte, der friert oder schwitzt. Die Körpertemperaturregulierung funktioniert wieder. Im Winter empfiehlt sich Gemüse wie Kohl, Wurzelgemüse, aber auch Nüsse, Trockenfrüchte und Keimlinge. Im Sommer eher Kräuter und reifes Obst.“

### Welche positiven Veränderungen kann man nach der Umstellung auf Rohkost feststellen?

„Das hängt immer davon ab, in welcher Position der Mensch steht, der gerade umstellt. Für mich war das in erster Linie ein spiritueller und geistig-mentaler Aspekt, weil ich erlebt habe, dass ich anders denke und andere Zusammenhänge wahrnehme. Auch sind gewisse Ängste wie Existenzängste seitdem weg. Das Schlimmste, was einem passieren kann, ist, dass man auf Unverständnis stößt.“

### Muss man die Menschen also erstmal überzeugen?

„Am Anfang war natürlich schon etwas Überzeugungsarbeit nötig. Heute ist das nicht mehr so. Die Leute kommen zu uns und sind meistens schon darauf vorbereitet. Anders ist das bei Buffets für Veranstaltungen, wo Menschen sind, die noch nie reine Rohkost gegessen haben. Mit denen habe ich aber nicht viel zu tun, und ich diskutiere nicht darüber. Heute zeige ich nur noch, wie es geht.“

### Für eine Zeit hast du unfreiwillig gekocht gegessen. Wie kam es dazu und wie hast du es erlebt?

„Das war in den Ferien auf den Malediven. Dort gab es keine Rohkost, weil dort nichts angebaut wird.

Innerhalb von 24 bis 36 Stunden fällt eine Frequenz zusammen, und ich habe dann festgestellt, dass ich nicht mehr bewusst in meinem Körper war. Dann kam ich schon fast in einen depressiven Zustand

und habe Symptome entwickelt, mich nicht mehr frei gefühlt. Das hat mir gezeigt, dass die gekochte Ernährung nicht unsere Bedürfnisse deckt und unsere Speicher füllt.“

### **Welche Bedeutung haben Chlorophyll und Wildkräuter in der Rohkost?**

„Kein Mensch ist gesünder als sein Blut. Gerade die chlorophyllhaltigen Pflanzen bringen unser Blut schnell wieder in Ordnung. Diese sollte man in seine Ernährung einbauen. Wir leben in einer anspruchsvollen Gegend. Eine Spezies wie wir Menschen, würde in dieser Klimazone nicht vorkommen. Deshalb müssen wir uns mit Wildkräutern behelfen. Aber alleine von Wildkräutern zu leben, ist nicht möglich.“

### **Kannst du bestimmte Nahrungsmittel-Kombinationen empfehlen, die besonders vorteilhaft für den Darm und die Verdauung sind?**

„Wir haben einen relativ langen Verdauungstrakt und der ist so ausgelegt, dass er herausziehen kann, was er benötigt. Wenn wir Nahrungsmittel mischen, zum Beispiel gekeimtes Getreide zusammen mit einer Suppe und Blattgemüse, dann kommt der Körper damit absolut zurecht. Das Wichtige ist, dass er in einem effizienten Zustand ist. Dann gewöhnt er sich an die Rohkost, denn wir haben Enzyme, die die Nahrung aufspalten. Den Fehler, den wir machen, ist es, unreifes Obst zu essen oder Gekochtes mit Rohem zusammen zu essen.“

### **Ist unser Körper so intelligent, dass er selbst weiß, was wir benötigen?**

„Absolut. Er ist so intelligent, dass er selbst Dinge ausgleichen kann, wie zum Beispiel die Vergiftung einer jahrelangen gekochten Ernährung. Oder eine längere Phase des Nichtessens. Wir müssen nicht nach der Uhr gehen, unser Körper signalisiert uns Hunger. Man sollte das aber nicht zu stark strapazieren. Am Anfang isst man viel mehr, wenn man umstellt auf Rohkost. Später pendelt sich das ein, der Körper wird genügsamer. Auch im Denken wird man durch die Rohkost freier und intuitiver.“

### **Welche Rolle spielt Wasser in der Ernährung?**

„Das beste und reinste Wasser, was für uns zugänglich ist, finden wir in rohem Gemüse und Obst. Das ist für uns schon bereit gestellt. Die nächste Möglichkeit, die wir haben, ist das Quellwasser. Genauso rein ist auch das Regenwasser. Je mehr Rohkost wir essen, desto weniger müssen wir dazu trinken, da ein großer Teil des Bedarfs bereits durch die Nahrung aufgenommen wird.“

### **Können sich gleichzeitig mit der Rohkosternährung auch der Geist öffnen und Selbstheilungskräfte aktiviert werden?**

„Der Körper wird effizienter, was auch den Geist beeinflusst. In einem gesundem Körper kann ein gesunder Geist und eine gesunde Seele wohnen. Das geht verhältnismäßig schnell. Die Rohkost bringt mit ihrer lebendigen Nahrung eine Freiheit und verringert das Stresslevel. Dies wiederum bedeutet, dass wir widerstandsfähig werden. Die Rohkosternährung zieht so viel Positives mit sich, dass man zusammenhängender denken kann und besser wird im Umgang mit sich selbst und Anderen.“

# Lumira

## Selbstheilung aus spiritueller Sicht

---



Lumira ist seit ihrer Kindheit hellseherisch und kann Aura, Energiefelder sowie Chakren wahrnehmen und nutzt diese Fähigkeit in ihrer heutigen Tätigkeit, so wie im Alltag.

Sie wuchs in Kasachstan und in der Ukraine auf und kam als junge Frau nach Deutschland. Hier entwickelte sie die russisch-schamanischen Heilweisen, die sie schon seit ihrer Kindheit von Grund auf kennengelernt hatte. Sie entwickelte auch

eigene Methoden für ganzheitliche Gesundheit und persönliches Wachstum, welche auf Prinzipien der Geistheilung und schamanischen Techniken basieren und für Selbstheilung geeignet sind.

Lumira leitet Seminare im In- und Ausland und ist Autorin mehrerer Bücher und zahlreicher DVDs und CDs.

[www.lumira.de](http://www.lumira.de)

## Zusammenfassung des Interviews mit Lumira:

**Selbsteilung** bedeutet für Lumira verbunden zu sein mit sich selbst, mit der Erde und mit dem Universum und sich wieder erinnern an die Wahrheit. Wer ist man?

Selbsteilung bedeutet auch Selbstermächtigung d.h. ich erinnere mich an die göttliche Macht und beginne für mich zu sorgen und Selbstverantwortung zu übernehmen und die Schuld nicht im Außen zu suchen. Zu erkennen, dass alles aus mir selbst entsteht.

Wir können nicht von außen geheilt werden - Heilung geschieht immer innen. Es ist die Entscheidung, die Zuwendung zu sich selbst, Veränderung der Gedanken und inneren Strukturen wie Lebensphilosophie, Ernährung usw.

Selbsteilung bedeutet, die Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen und zu beginnen etwas zu verändern.

Tiere z.B. machen instinktiv das Richtige, wenn sie krank sind – Menschen haben das verlernt, weil sie oft nicht mehr diese innere Stimme in sich hören.

Wenn wir krank sind, ist es wichtig erst mal nach innen zu blicken um zu schauen, was ist passiert, warum bin ich krank?

Die **Quelle der Kraft und Heilung** ist immer **Selbstvertrauen** und **Selbstliebe** d.h. sich so anzunehmen wie man ist. Die **Urlicbe** hat keine Polarität und aus dieser Einheit kommen wir alle. Immer wenn wir aus dieser Urlicbe rausfallen, entsteht Dualität und es entstehen Probleme wie Krankheiten usw. Jede Krankheit ist ein Rausfallen aus der Liebe und kann nur mit Liebe behandelt werden d.h. in jeden Schmerz, jede Krankheit hineinspüren und lieben.

Unterhaltung („unten halten“), Nachrichten und andere Programmierungen von außen hindern die Entfaltung unseres Selbsteilungspotentials.

Jede Krankheit ist ein Schubs, die Sprache unserer Seele, die möchte, dass wir wachsen und uns entwickeln.

Ein Mensch ist meist erst dann bereit aufzuwachen und sich seinen Lebensstil, seine Ernährung und seine Gedanken anzuschauen, wenn Probleme (Krankheiten) auftauchen. Wenn wir von unserem Lebensplan abkommen, entstehen Krankheiten, d.h. die Seele will, dass wir wieder auf den richtigen Weg kommen.

Von ungesunden Gedanken- und Verhaltensmustern kann man sich lösen, wenn man z.B. mal „Medienfasten“ macht. Ein wichtiger Punkt ist wieder ins Hier und Jetzt zu kommen mit seinen **Gedanken**. Man kann auch seine Körperhaltung und den Gesichtsausdruck beobachten und sich z.B. jede halbe Stunde daran erinnern, sich aufzurichten und zu lächeln um aus der Opferhaltung in den Schöpferzustand zu kommen. Ein gutes Hilfsmittel dafür ist das Aquaband, welches jede halbe Stunde vibriert und mich daran erinnert z.B. schlechte Gedanken- oder Verhaltensmuster zu korrigieren. Letztlich ist es eine Übung und Gewohnheitssache.

Auch die **Ernährung** spielt eine große Rolle. Essen soll einfach sein, denn zu viel durcheinander kann unser Körper nicht verdauen.

Auch soll unser Essen kein Karma erschaffen, d.h. nicht andere verletzen wie es z.B. bei Fleisch der Fall ist. Das ist nicht nur für unsere Verdauung schlecht, sondern ist auch für unser Weiterkommen auf energetischer Ebene nicht gut.

Solange es Ungerechtigkeit der Natur gegenüber gibt, solange wird es auch Kriege usw. geben. D.h. alles was wir konsumieren hat einen energetischen Abdruck – also nicht nur in unserer Gesundheit sondern auch in unserer Aura, in unserer Energie. Wir erschaffen die Welt in dem Moment, in dem wir etwas kaufen. Essen soll energetisch hoch sein d.h. keiner soll daran leiden oder sterben. Bei Milch ist das auch ganz schlimm – diese enthält dann die Angst- und Schmerzzustände einer Mutter, der man ihr Kind nach 1 Tag weggenommen hat.

**Rohkost** als lebendige Nahrung ist natürlich sehr gesund durch die enthaltenen Enzyme usw., aber man soll nicht dogmatisch dabei sein. Wichtig dabei ist wieder, nicht zu viel zu mischen und nicht zu viel von Süßem wie Datteln mit Nüssen.

Lumira empfiehlt **Trinkwasser** vorher zu **reinigen** und dann zu energetisieren z.B. mit Edelschungit oder Kräutern. Wasser ist Leben und wir müssen unserem Körper die Möglichkeit geben sich zu reinigen.

Lumira schreibt u.a. Bücher, sie gibt Seminare und man findet auch viele Informationen auf Ihrem Youtube-Kanal.

Übung: Selbstheilungskräfte aktivieren mit Energieübertragung und Reinigung der Zellen ab Minute 25:00

**Botschaft:** Liebt euch! Unser Körper hat das Bewusstsein wie ein kleines Kind und mit dieser tiefsten Liebe, Annahme, Dankbarkeit und Wertschätzung müssen wir uns selbst zuwenden. So müssen wir auch unseren Körper und Geist behandeln. Dann erwacht und öffnet sich die Seele und wir sind auf dem richtigen Platz zum richtigen Zeitpunkt und wir leben dann UNSER Leben.

Wenn man sich liebt, hat man Mut und ist auch offen alle anderen zu lieben und verletzt weder sich selbst noch andere Menschen. Sich selbst halten und heilen und sagen: „Ich liebe dich, alles ist gut“.

# Jana Iger

## Wedrussisches Wissen

---



Jana Iger ist seit ihrer Kindheit hellichtig und hellfühlend, wobei sie in ihrer Jugend diese Fähigkeiten verloren bzw. verdrängt hat. Während ihrer Schwangerschaft jedoch kamen diese wieder und als sie dann ein paar Jahre später die Bücher über Anastasia von Wladimir Megre gelesen hat, hat sich ihr Leben komplett verändert. Sie stellte ihre Ernährung um auf vegetarisch, dann auf vegan, weiter auf Rohkost und letztendlich auf Mono-

Rohkost.

Nun beschäftigt sie sich schon seit Jahren mit einer gesunden Lebensweise, angefangen von der Einstellung zum Leben, über die Ernährung bis hin zu Nahrungsergänzungsmitteln. Durch ihre Fühl- und Hellichtigkeit ist sie in der Lage, die Zusammenhänge besser zu verstehen. Dieses Wissen und die Erfahrungen, die sie gemacht hat, gibt sie auch gerne weiter, in Seminaren, Workshops und Vorträgen.

[www.sibirische-zedernprodukte.com](http://www.sibirische-zedernprodukte.com)

[www.wedrussisches-wissen.de](http://www.wedrussisches-wissen.de)

## Zusammenfassung des Interviews mit Jana Iger:

Jana sagt, dass alle Menschen hellseherisch und als Heiler auf die Welt kommen, manche nützen es bewusst und andere vielleicht nur unbewusst. Jana war schon als Kind sehr tief verbunden mit der Natur und den Tieren, aber erst nach der Geburt ihrer Tochter hat sie ihre Aufgabe im Leben wirklich verstanden. Sie heilt keine Menschen, sondern bringt ihnen bei, wie sie bewusster mit sich umgehen können, wie sie ihre eigenen Kräfte aktivieren und nützen können. Ich muss mir bewusst sein, dass absolut nichts und niemand mich heilen kann, nur ICH selbst.

**Selbstheilung** ist die Erkennung wer bin ich und mit welcher Bestimmung komme ich in diese Inkarnation, in dieses Leben. Wenn ich meine Bestimmung gefunden habe, dann kann ich ganz leicht meinen Weg beschreiten. Wenn ich von diesem Weg abrutsche, kommen Probleme wie Krankheiten, Symptome oder finanzielle Probleme usw. Disharmonie ist immer Abweichung von der eigenen Bestimmung. Wenn man Harmonie im Leben möchte, muss man lernen im Hier und Jetzt zu sein, in der Gegenwart und das bedeutet einfach nur SEIN. Nicht sich etwas wünschen, sondern nur SEIN.

### Was macht die Menschen krank?

Sie haben vergessen, wer oder was sie sind: geborene Götter oder Schöpfer. Wir erschaffen uns selber jeden Tag und jeden Augenblick. Wenn wir als Teil von der Natur leben, dann sind wir in Harmonie und ich weiß ganz genau intuitiv was mein Körper braucht. Gleichzeitig achte ich auf meine Gedanken, was erschaffe ich mit meinen Gedanken.

Wir sind Dreifaltigkeit – Körper, Geist und Seele – und der physische Körper ist ein Teil von unserer Energie. Dieser Körper ist wie ein Schatz oder ein heiliges Gefäß, welches eine gewisse **Reinigung**, Energieversorgung und Nahrung benötigt. Unser Körper ist dichter schwingende Energie - feinstoffliche Körper können wir mit unseren Augen nicht wahrnehmen. Wenn wir diesen Körper richtig reinigen und gut Ernähren mit hochschwingenden Lebensmitteln, erhöht der physische Körper seine Schwingung bis zur Schwingung unseres feinstofflichen Körpers, d.h. wir können ihn mitnehmen und müssen ihn nicht hierlassen. Damit können wir den Lichtprozess erleben, denn Körper-Geist-Seele strebt immer nach Einheit und wir wollen immer ganz sein. Solange die Menschen noch feste Nahrung zu sich nehmen, sollten sie sich darüber bewusst sein, dass sie ihr Zuhause immer wieder reinigen müssen, weil wir uns leider nicht mehr naturgemäß ernähren (können).

**Gesunde Ernährung** ist für Jana alles was **lebendig** ist, denn nur Leben kann Leben geben. Wir können Nahrung entweder verdauen und aufnehmen oder wir können Nahrung nicht verdauen und nicht aufnehmen. In der Zubereitung der Nahrung fließt bereits bewusst oder unbewusst Energie in die Nahrung. **Bewusst Essen**, sich Zeit nehmen für das Essen, richtig kauen, keine Flüssigkeit zum Essen trinken, weil sich dadurch der Magensaft verdünnt und die Nahrung dadurch schlechter verdaut werden kann.

Jana ist der Meinung, dass der Mensch, je nachdem wie weit er in seiner geistigen Entwicklung ist, sich auch dementsprechend ernährt. Deswegen ist es sinnvoll, die Ernährung nur langsam und Schritt für Schritt umzustellen und nicht von heute auf morgen nur noch Rohkost zu essen. Interessant ist auch, dass Allesesser, Vegetarier, Veganer, Rohköstler und Lichtnahrung-Menschen, jeweils auch auf einer anderen Frequenz schwingen. Wenn ich z.B. immer wieder Faste und meinen Körper entlaste durch die ganzen Verdauungsprozesse, dann hat der Körper die Möglichkeit sich selbst zu reinigen, zu heilen, aber auch energetisch erhöht sich unsere Energie. Beim **Fasten** werden die Gedanken klarer, die Kreativität steigt und der Körper fühlt sich richtig wohl, jung, frisch und vital. Tierische Produkte gehören NICHT in unsere Ernährung, weil wir diese nicht richtig verdauen können. Jana ist Rohköstlerin und sie ist der Meinung, dass man das Essen nicht thermisch zerstören darf. Bei der Ernährung ist das Wichtigste für uns die Energie und die bekommt man durch Stoffe wie Enzyme und Vitamine. Und genau diese Stoffe werden zerstört, wenn die Nahrung über 47°C erhitzt wird.

Man sollte sich fragen, wozu man diese Nahrung isst. Um sich weiter zu belasten und schneller zu altern oder möchte ich doch gesund, jung und vital bleiben?

Jana bietet auch Seminare über 5-dimensionale ganzheitliche Ernährung an. D.h. Ernährung muss sowohl für Körper, Geist und Seele etwas bringen. Für den feinstofflichen Körper, die Seele bringen wir z.B. Gefühle mit in den Körper wie Glücksgefühle beim Essen von Süßem. Für die geistige Ebene spielt das Bewusstsein eine Rolle z.B. wie oder was ich esse (Beispiel Bio-Lebensmittel). Wenn wir uns bewusst ernähren, können wir gleichzeitig unseren feinstofflichen und physischen Körper in eine höhere Frequenz bringen ohne zu meditieren. Zur 5-Dimensionalität gehören dann z.B. auch noch unsere Inkarnationen und Ahnen.

Alle Krankheiten haben ihren Ursprung im feinstofflichen Körper - an erster Stelle **Emotionen**, aber auch karmische Verbindung von Krankheiten.

Warum Menschen oft in die Opferrolle gehen, liegt meist in der Kindheit. Dort beginnen schon die meisten Disharmonien und Störungen.

Wenn wir unser **inneres Kind** wieder richtig zu uns zurückholen, entsteht so viel Freude, Spontaneität und Kreativität.

Wenn ein Mensch schon frühzeitig stirbt z.B. als kleines Kind, dann hat es seine Aufgabe hier schon erfüllt und die Eltern müssen verstehen, dass es den Tod nicht gibt, sondern nur Transformation. Viele Probleme entstehen dadurch, dass der Mensch Angst hat und da ist an erster Stelle die Angst vom Tod. Schon als Kind wird einem dauernd gesagt: Vorsicht! Pass auf! Stopp! Das sollte man nicht tun, damit die Seele die Möglichkeit bekommt, diese Erfahrung machen zu können. Die Sehnsucht, die bei den Hinterbliebenen entsteht, ist Mangel, der in uns selbst entsteht. Wir wollen etwas für uns behalten, weil wir Mangel in uns fühlen. Wenn du vollkommen bist und deine geistige Entwicklung erreichst, dann hast du diesen Mangel nicht mehr und dann freust du dich, wenn die Seele seinen Weg weitergeht. Wenn du jemanden liebst, lässt du ihn frei gehen und frei entscheiden.

Bei der **Reinigung** des Körpers soll man ganzheitlich vorgehen und da beginnt man zuerst bei den Organen, die den ganzen Dreck aus dem Körper leiten und das ist an erster Stelle der Darm, dann Leber und Nieren. Dabei muss man aber aufpassen, weil diese Ausleitungsorgane dann mehrfach arbeiten. Viele Menschen tragen auch Parasiten in sich wie Würmer oder Pilze, die sich vermehren, sobald der Körper übersäuert und das Immunsystem geschwächt ist. Übersäuerung kommt auch von Mangel an Wasser und Mikroelemente. Daher muss man gleichzeitig REINIGEN, Schwermetalle AUSLEITEN und sich von Parasiten trennen. Jana arbeitet da nur mit Lebensmitteln wie Rizinusöl, Salzwasser oder Aloe Vera und Leinsamen. Zedernnussöl wirkt auch wunderbar auf unseren Körper, auch auf geistiger Ebene. Auch richtiges Schröpfen beschleunigt die Stoffwechselprozesse, öffnet und aktiviert die Kapillaren. Dann gibt es auch noch die Möglichkeit von Selbstmassagen. Heilerde wie Zeolith ist auch sehr empfehlenswert.

### **Wie kann man sich von Leid, Schmerz und Krankheit befreien?**

An erster Stelle Aufhören mit dem Verurteilen und Beurteilen wie „Ich kann das nicht“ usw., weil das ist ein Selbstzerstörungsmechanismus. Wir müssen wissen, dass wir vollkommen auf die Welt kommen. Daher ist es wichtig, die Gedanken zu beobachten und immer wieder Stopp zu sagen. Mit dem Aquaband, welches alle 10 Minuten und halbe Stunde vibriert, kann man immer seine Gedanken stoppen und sich fragen, was schöpfe ich in diesem Augenblick.

Wenn man dann im positiven Schöpferprozess ist und auch gut strukturiertes Wasser trinkt, lebendige Nahrung isst und eine freudebringende Arbeit macht, dann ist das der Heilprozess. Es funktioniert nur ganzheitlich.

Wenn jemand die Ernährung umstellt und eine Reinigung macht, kommen wunderbare Ergebnisse, aber es gibt dann meist einen Punkt wo man nur über die Ernährung nicht mehr weiter kommt. Auch weniger essen, mehr bewegen, in die Natur gehen usw. ist sehr wichtig.



Wenn man seinen Körper komplett reinigt, was bei manchen Menschen auch 2-3 Jahre dauern kann, und dann dem Körper richtige Nährstoffe, lebendige Nahrung, genügend Wasser, weniger Nahrung gibt und sich geistig entwickelt, stoppen sich nicht nur die Alterungsprozesse, sondern beginnt auch ein Verjüngungsprozess. Dabei spielt auch eine große Rolle das Zurückholen von unseren Seelenanteilen, denn das ist auch meine Energie und je mehr Energie ich verliere, desto schneller altert der Körper auch.

Unser Körper hat keine einzige Zelle, die älter als 7 Jahre ist - das bedeutet man kann eigentlich nicht altern – man muss sich nur entscheiden, in welche Richtung man sich verändern will. Viel zu selten hören die Menschen: Du bist ewig. Deine Zellen regenerieren sich regelmäßig. Es ist dein eigener freier Wille was du erschaffst mit deinen Gedanken und Gefühlen. Was uns auf feinstofflicher Ebene hindert, sind oft die alten Muster von unseren Eltern.

Sei wieder wie das Kind, dann wirst du am Nächsten zu Gott sein. **Das innere Kind** ist wie **Dein innerster Kern** oder **ein Same, der zur Blüte werden kann**.

Kurze Übung zum inneren Kind: von Minute 46:20 bis ca. 48:00

Krankheit ist nichts anderes als ein Reinigungs- und Heilprozess. Wenn du sagt diese Symptome sind jetzt da, woher kommen sie? Bin ich dafür verantwortlich? Ja? Aus welcher Emotion entstehen diese Symptome? Was habe ich da missachtet oder nicht gehört? Wenn du das erkennst, kannst du jetzt was Neues erschaffen.

Sei so wie Du bist! Du bist schon immer vollkommen gewesen! Und habe Freude in Deinem Leben!

# Dominik Grimm

## Yoga & veganes Leben

---



Dominik ist Yogalehrer, Ernährungsberater, Buchautor, angehender Heilpraktiker und Gründer von Yogan. Vor einigen Jahren absolvierte er eine Ausbildung zum biologisch technischen Assistenten und kam parallel dazu über das Apnoetauchen zum Yoga. Das Interesse an der Biologie und der Yogaphilosophie brachten ihn dann u.a. zur veganen Ernährung. Aus- und Weiterbildungen sowie eigenes Studium

und Praxis in den Bereichen Yoga, Ayurveda und Ernährung formten seinen Lebensweg. Heute verbindet er sein Wissen in seiner Arbeit und gibt Vorträge, Workshops und Retreats sowie Ausbildungen in den Bereichen Yoga und Ernährung und engagiert sich für eine mitfühlendere Welt.

Dominik ist außerdem Initiator & Mitbegründer von Ecodemy – Deutschlands erstem [Fernstudium zum Veganen Ernährungsberater \(\\*\\*\\*\)](#). Die Ausbildung für Menschen, die ihren nachhaltigen und zeitgemäßen Lebensstil zu einem zukunftsweisenden Beruf machen möchten.

## Zusammenfassung des Interviews mit Dominik Grimm:

Yoga und die vegane Lebensweise – 2 sehr nachhaltige Konzepte.

Es gibt **3 Hauptprobleme**, die zu Krankheiten führen: **Stress, ungesunde Ernährung** und **Bewegungsmangel** und an diesen Punkten setzt Yogan an. Yoga hilft z.B. bei Stress und Bewegungsmangel und eine pflanzliche Ernährung wirkt u.a. gegen Zivilisationskrankheiten wie Osteoporose, Arteriosklerose, Herz-Kreislaufkrankheiten, Krebs uvm.

Das Yogan-Konzept beruht auf 6 Säulen: Asanas (Yogastellungen), Tiefenentspannung, Pranayama (Atemtechniken), Meditation, Studium der Schriften, gesunde Ernährung.

**Yoga** ist eine ganzheitliche und universell einsetzbare Gesundheitsmethode. Es gibt auch bereits viele Studien, die die positive Wirkung belegen. Yoga wirkt nicht nur präventiv (vorbeugend), sondern auch suppressiv (unterstützend, therapeutisch). Außerdem wirkt es auf Körper, Geist und Seele. Es wird z.B. auch bei leichten Depressionen empfohlen.

Wichtig ist, dass der bewusste Umgang mit sich selbst dabei gestärkt wird. Yoga ist viel mehr als nur Körperübungen (Yogastellungen), denn erst das bewusste Sich-Selbst-Wahrnehmen führt letztendlich zu mehr Gesundheit. Viele berichten, dass dadurch sie sich selbst besser wahrnehmen, sie automatisch gesünder Essen, sich weniger Stressen usw.

Nach Meinung von Dominik gibt es gar nichts anderes als **Selbsteilung**. Man kann zwar von außen unterstützen – sei es durch Schulmedizin oder traditionelle Medizin, aber letztendlich geht es immer darum den Körper zu stärken und den Selbstheilungsprozess zu unterstützen.

Demnach kann Yoga die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Bei Yoga lernt man nicht nur den Körper anzuspannen, sondern auch wieder zu entspannen, was sehr wichtig ist. Wenn man unter Stress leidet und z.B. Burnout hat, kann man durch Yoga lernen wieder in die **Entspannung** zu kommen und merkt dadurch, dass man dann auch wieder mehr Kraft hat für die Anspannung.

**Meditation**: der größte und wichtigste Punkt dabei ist die Selbstreflexion. Zum größten Teil ist man ja von außen gesteuert und da ist es wichtig zu hinterfragen, was man wirklich braucht. Daher wirkt Meditation sehr gut präventiv.

Wie integriert man Yoga am Besten in den Alltag? Wie fängt man an?

Das wichtigste ist, sich ganz klar die Motivation vor Augen zu führen. Was möchte ich damit erreichen? Dann kann man entweder mit Büchern oder Videos starten (z.B. auf Youtube oder [www.yogamehome.org](http://www.yogamehome.org)). Dominik empfiehlt aber dann trotzdem auch 1x pro Woche einen Kurs mit einem kompetenten Yogalehrer zu besuchen, der korrigiert was man eventuell falsch macht, was natürlich schaden könnte. So kann man das, was man im Unterricht gelernt hat, zu Hause weiter praktizieren – dabei reichen schon 10-15 Minuten täglich (am besten morgens, weil da der Kopf noch nicht so voll ist).

Yoga kann z.B. auch bei Rückenschmerzen helfen - da gibt es dann spezielle Rücken-Yoga-Übungen, die unterstützend und kräftigend wirken. Auch bei anderen Schmerzen kann ein Yogatherapeut helfen. Es gibt auch eine interessante Studie, die herausgefunden hat, dass die Yogapraxis in Kombination mit der Meditationspraxis genauso viel Schmerzen reduzieren kann wie die normale Dosis Ibuprofen.

**Ernährung**: Wenn man sich verschiedene Studien anschaut, stellt man schnell fest: Je pflanzlicher sich verschiedene Bevölkerungsgruppen ernähren, desto gesünder sind sie.

Eine vegane Ernährung ist aber nicht viel gesünder, wenn man sich dann beispielsweise trotzdem von Fertigprodukten ernährt, aber für den Umstieg ist es erstmal eine kurzfristige Alternative, weil der Mensch ein Gewohnheitstier ist.

Ein großes Problem bei vielen ernährungsbedingten Erkrankungen ist eine hyperenergetische Ernährung d.h. wir nehmen viel mehr Energie auf als wir eigentlich benötigen. Unverarbeitete pflanzliche Lebensmittel haben eine viel höhere Nährstoffdichte als verarbeitete Lebensmittel, die wiederum eine höhere Energiedichte haben d.h. viel Fett, Kohlenhydrate und Protein.

**Superfoods** sind für Dominik vermehrt regionale, unverarbeitete und frische Produkte und statt der oft angebotenen Pulverform empfiehlt Dominik lieber das frische und ganze Lebensmittel zu verwenden. Für fast alle exotischen und importierten Superfoods finden wir auch regionale Lebensmittel, die uns die gleichen Vitamine und Mineralstoffe liefern. Man kann Superfoods additiv zu einer sowieso gesunden Ernährung benutzen, muss man aber nicht.

Bei einer Ernährungsumstellung mit Intoleranzen (z.B. Histaminintoleranz) kann ein Ernährungsberater hilfreich sein. Häufig sind Intoleranzen übrigens bedingt durch Nährstoffmängel. Ansonsten kann man z.B. nach und nach alte Gerichte „veganisieren“ (mit Austausch Tabellen) und sich 2 oder 3 gute vegane Kochbücher zulegen und einfach ausprobieren.

Ein großer Punkt ist natürlich auch hier wieder sich über die Motivation klar zu werden wie beim Yoga d.h. im Kopf anfangen und dann einfach machen.

Yoga und vegane Ernährung ist nicht nur gesund, sondern auch nachhaltig und mitfühlend, d.h. Yoga ist keine kurzlebige Modeerscheinung, sondern eine langfristige und nachhaltige Methode. Genauso ist auch die vegane Ernährung sehr nachhaltig für uns und unsere Umwelt.

Durch Yoga und veganer Ernährung lebt Dominik viel gesünder und bewusster und er ist viel fitter und energiegelicher.

Aktuelle Projekte von Dominik sind z.B. die Yogalehrer Ausbildung, die er anbietet und ganz neu in Deutschland die Ausbildung zum veganen Ernährungsberater.

Zum Schluss ein paar **Tipps** von Dominik: nicht überfordern, nicht stressen, nicht zu viel auf einmal! Wenn du ein Typ bist, der von heute auf morgen etwas ändern kann, dann mach das. Aber viel häufiger ist es so, dass wir Gewohnheiten ganz langsam ändern. Such dir eine Sache raus, die du ändern willst und praktiziere das 1 Monat lang, dann ist die neue Gewohnheit etabliert und dann such dir wieder was Neues raus. Wenn man zu viele Sachen gleichzeitig ändern will, könnte das Stress verursachen und den gilt es zu vermeiden. Finde dein eigenes Tempo!

# Kristina Frank

„Wieder Kind sein“

---



„Ich bin ein großes Kind, liebe es zu spielen, zu schreiben und liebe es vor allem mit Menschen in Kontakt zu treten. Ich habe meinen Kern entdeckt, meine Essenz, das Leben, die Liebe, die Freude, wie immer Du es auch nennen magst. Seitdem bin ich aufgewacht und beginne jeden Tag ein bisschen mehr das zu leben, was ich wirklich bin.“

[www.kristina.jetzt](http://www.kristina.jetzt)

„Der Weg dahin begann mit der Geburt unserer ersten Tochter Emily. Angesteckt von der tiefen Liebe zu diesem neuen Leben haben wir begonnen über gesunde Ernährung und den Weg dahin nachzudenken. Herausgekommen ist, einige Jahre später, ein Wegweiser für alle Eltern. Denn wir sind der Meinung, gesunde, ökologische Ernährung kann sich jeder leisten, es erfordert nur ein Umdenken im Kopf. Dies und viele tolle Bio-Rezepte wollen wir allen mit unserem [E-Book „Clever Bio kaufen“ \(\\*\\*\\*\)](#) auf den Weg mitgeben.“

## Zusammenfassung des Interviews mit Kristina Frank:

Bei der Geburt Ihres ersten Kindes wurde das Thema BIO für Kristina plötzlich wichtig, weil sie natürlich wollte, dass ihr Kind nur ganz Gesundes bekommt. Dadurch hat sie angefangen, sich mehr damit zu beschäftigen und ihr Wunsch war, dass ihr Kind immer nur „reines“ Essen bekommt. Das wollte sie dann auch für die ganze Familie umsetzen, wobei sie sich damals noch gedacht hat, das könnten sie sich nicht leisten.

Unter **BIO** versteht Kristina vor allem Obst und Gemüse in Bio, weil es wichtig ist, reine, pure und unverfälschte Nahrung zu essen, die auch selbst zubereitet ist.

Bio enthält zum einen natürlich keine Pestizide, die sich in unserem Körper absetzen können und zum anderen enthält es mehr Sonnenenergie, weil es nicht künstlich hochgezogen wird.

Ihr ist es außerdem wichtig, nicht in Supermärkten einzukaufen sondern direkt beim Bauern, weil dies auch ganz anders schmeckt.

Bio ist aber nicht immer automatisch gesund. Bio ist zwar grundsätzlich gesünder, weil weniger Zusätze drin sind, aber es gibt mittlerweile auch schon sehr viel industriell hergestellte Bio-Nahrung. Wichtig ist, dass man die Ernährung umstellt und sich **überwiegend basisch** ernährt mit viel Obst und Gemüse, Nüsse, Samen und Grün!

Kristina hat, als sie aufgehört hat Fleisch zu essen, stattdessen viel Käse und Milch zu sich genommen, was dazu geführt hat, dass sie ganz lange schlimme Panikattacken gehabt hat, aber auch Blähungen usw. Als sie dann anfing, viele Milchprodukte wegzulassen, ging es ihr wieder besser.

Ihr Mann Andi hat immer unter Heuschnupfen gelitten und seitdem er von einem Tag auf den anderen auf vegan umgestellt hat, hatte er nie wieder Heuschnupfen! Auch die Haut ist viel besser geworden.

Die Ernährung geht aber immer auch mit dem Geistigen einher, d.h. es war ein Wachsen an Beidem.

**Bio ist** nach Meinung von Kristina **der eigentliche Preis von Lebensmitteln**.

Und es ist einfach auch eine Prioritätenverschiebung, denn wir haben alle das Geld um uns Bio kaufen zu können. Kristina und Andi haben sich ein spezielles Einkaufskonzept überlegt, wie man sich Bio leisten kann. Dieses haben sie auch selbst erfolgreich angewandt.

Ein Tipp ist z.B. Supermärkte zu meiden und stattdessen beim Bauern oder beim Bauernmarkt einzukaufen z.B. 1x die Woche und da kauft man für die ganze Woche ein. Das ist viel frischer als im Supermarkt und hält sich dadurch auch dementsprechend länger.

Für die Trockenprodukte kann man es so machen, diese z.B. einmal im Monat einzukaufen mit einer Einkaufsliste (ist auch im E-Book von Kristian und Andi drin).

Das Beste ist natürlich, eine **Food-Group** zu gründen oder zu suchen. Das ist eine Einkaufsgemeinschaft, mit der man zusammen beim Großhändler oder Bauern einkauft und das dann aufteilt. Ein weiterer Vorteil dabei ist auch die Plastikverpackungsvermeidung.

Auch das **Minimalisieren** trägt dazu bei, viel weniger zu konsumieren und Geld zu sparen, wodurch man sich auch wiederum Bio leisten kann.

Mit Bio tut man einerseits sich selbst etwas Gutes und andererseits aber auch der ganzen Erde. Man braucht dazu aber das Vertrauen, dass immer genug da ist. Wir leben alle in Fülle, lassen es aber oft nicht zu.

Wenn man Prägungen aus der Kindheit heilt, kann man z.B. auch aus Geldmangel raus und in Fülle leben.

Sobald wir bei irgendeinem Problem, das sich gerade zeigt (egal ob körperlich oder seelisch), hinschauen und wirklich fragen, was es uns sagen will, kann es sich lösen, weil jede Krankheit auch einen psychischen Hintergrund hat (unterdrückte Gefühle).

Wenn wir uns die Probleme, die sich uns zeigen nicht anschauen, kommen sie immer wieder und werden immer stärker, bis wir darauf reagieren.

Kinder sind da ein gutes Vorbild für uns, weil sie ihre Gefühle wie Wut, Trauer usw. noch wirklich zulassen. Das ist etwas, das die meisten Erwachsenen nicht ertragen können. Das sind einfach Schattenseiten, die einem irgendwann aberzogen wurden.

Wir können aber nur im Gleichgewicht sein, wenn wir uns auch diese Schattenseiten ansehen statt sie zu unterdrücken - einfach da sein lassen und unsere Gefühle einfach wieder leben.

Auch in Hinblick auf **Bewegung** sind Kinder ein gutes Vorbild! Leider wird Kindern der natürliche und gesunde Bewegungsdrang auch oft aberzogen mit Ermahnungen wie „Hüpf nicht so rum“ usw.

Um unser eigenes **Inneres Kind** wieder befreien zu können, können einem die Kinder helfen, die man sich als Vorbild nimmt bzw. Schritt für Schritt einfach wieder Dinge zu tun, die man als Kind gerne gemacht hat.

Leider fehlt oft auch der Raum für Bewegung, weil wir sehr viel Zeit drinnen, statt draußen in der Natur verbringen.

Das wichtigste, das wir von den Kindern mitnehmen können ist, im Hier und Jetzt zu sein! Desto mehr man an dem Wieder-Kind-Sein-Prozess arbeitet (sein eigenes Inneres Kind wieder rauslässt), desto mehr ist man automatisch im Hier und Jetzt d.h. im Moment verankert.

Und dazu gehört auch wieder zu spüren, welche Gefühle jetzt im Moment da sind und jetzt gesehen werden wollen um diese dann auch wieder loslassen zu können.

Auch **Freude und Spaß** zu haben ist sehr wichtig und erlauben wir uns meist noch viel zu wenig! Das Leben dieser Gefühle lässt uns immer leichter und lebendiger werden.

Botschaft: Hört auf Euer Herz! Zu Spüren, was ist da und möchte gelebt werden. Sich positiv egoistisch zu verhalten und auch zu spüren, was möchte ich machen und was möchte ich nicht mehr machen. D.h. da auf sich zu hören und nicht mehr auf die anderen, d.h. die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen.

Weil, wenn man die Verantwortung für sich selber trägt und das macht, was einem gut tut, dann kann es auch den anderen wieder gut gehen. Man kann damit eigentlich die ganze Welt heilen.

# Ka Sundance

„Tu was Du liebst“

---



Ka Sundance – reisender ‘DadPreneur’ und Mentor für Menschen, die sich mehr Freiheit schaffen wollen, während sie die Welt verändern. Die Sundance-Family ist eine holistische, naturverbundene, weltreisende Familie voller Lebensfreude. Ka und seine Frau Katie wollen Menschen dabei helfen das zu tun, was sie lieben.

[www.DieSundanceFamily.com](http://www.DieSundanceFamily.com)

Ka’s [„Tu Was Du Liebst“-Business Schule \(\\*\\*\\*\)](#) liefert einen kompletten Schritt-für-Schritt Plan um ein erfolgreiches, herz-zentriertes Online Business von Grund auf zu erschaffen. Hier erhält Du alle praktischen dazu benötigten Schritte sowie monatliche ‘live’ Frage & Antwort Webinare mit Ka.



## Zusammenfassung des Interviews mit Ka Sundance:

Ka hat seine Leidenschaft zum Beruf gemacht – er verdient Geld mit dem, was er gerne tut. Dies sollte keine Ausnahme, sondern die Regel sein!

Die Grundlage seines Erfolges war die Heilungsgeschichte seines Sohnes, der hochgradig verschleimt war und von der Schulmedizin als chronisch unheilbar diagnostiziert wurde. Auf der Suche nach Mitteln, die dem Kind helfen können, kam die Familie Sundance zur Rohkost. Nach nur wenigen Tagen ohne Milch, Fleisch und Zucker waren die Symptome des Kindes komplett verschwunden.

Der **Vorteil der Rohkost** ist, dass man sehr viele Vitalstoffe zu sich nimmt, die nicht durch das Kochen reduziert worden sind. Ka empfiehlt jedem, Rohkost auszuprobieren und viele Rohkostelemente einzubauen. Aber er warnt auch vor einem Dogmatismus: es gibt nur wenige Menschen, die es schaffen für einen längeren Zeitraum zu 100% roh zu leben. Ernährung sollte dann kein Zwang sein um alles 100% perfekt zu machen, denn auch dies ist ungesund. Stattdessen empfiehlt er eine Balance um das zu tun, was sich gut und richtig anfühlt.

Es ist entscheidend, welche Qualität die Lebensmittel haben. Konventionelles Gemüse ist durch Pestizide verseucht, billig produziert und unter Umständen von Kinderhänden geerntet und oft ökologisch untragbar aus anderen Ländern unreif importiert. Bei der Auswahl von Obst und Gemüse sollten folgende Kriterien zutreffen: **bio, fairtrade, saisonal, lokal**.

Auch der kleine Geldbeutel muss auf Bio nicht verzichten. Wenn man sich nach Angeboten umsieht, im Discounter Bio kauft oder auf die Fundgrube der etwas älteren Lebensmittel in Bioläden zurückgreift, hat man bereits die Möglichkeit, einen großen Teil in Bioqualität zu kaufen. Gefragt sind vor allem Kreativität und auch Priorität, dass man sein Budget so verschiebt, dass genug für hochwertige Lebensmittel und eventuell einmal weniger für ein Unterhaltungsmedium zur Verfügung steht.

Gesundheit ist für Ka das Zusammenspiel vom richtigen Mindset (welches das A und O ist), von einer gesunden Ernährung und Bewegung.

Mit dem richtigen **Mindset** kann man alles erreichen, was man will. Er folgt dabei den 4 Schritten: a.) Bestandsaufnahme wo du stehst um den Weg und das Ziel zu bestimmen

b.) Vision und Zielsetzung (Wo willst du hin? Was ist dein Ziel?)

c.) Plan (Welche Schritte mache ich um an mein Ziel zu kommen?)

d.) Beurteilung und Überprüfung (Was hat Resultate gebracht? Was hat sich verändert?)

**Ernährung:** Einzuschränken bzw. wenn möglich ganz wegzulassen sind Weizen (und alle anderen glutenhaltigen Produkte wie Roggen, Dinkel und Hafer), Zucker, Milchprodukte, Fleisch, Alkohol, Kaffee und jede andere Form von Genussmitteln. Zu empfehlen sind jedoch **grüne Säfte** – denn vor allem **Wildkräuter** haben einen unglaublich hohen Anteil an Vitalstoffen. Mit einem Glas grünen Saft nimmt man mehr Nährstoffe zu sich, als ein Durchschnittsdeutscher in 2 Wochen.

**Sport** als ein Zusammenspiel aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit hilft, das richtige Mindset zu formen und sich gut und ausgeglichen zu fühlen.

**Gesundheit heißt Verantwortung zu übernehmen**, für seine Gesundheit und seine Krankheit. Die Verantwortung beginnt bei dem **Bewusstwerden** „Was muss ich jetzt lernen“? Wenn der Mensch dieses Bewusstwerden nicht annimmt und nichts verändert, wird er nicht gesund. Man ist der Meister seines Schicksals - It is not the condition, it is your decision, baby!

# Bruno Weihsbrodt

„Iss Gras“ – Intelligente Ernährung

---



Bruno Weihsbrodt forscht und lebt seit 27 Jahren alternative Ernährung und Heilweisen. Früher war er 2-3 Wochen im Jahr krank und hatte oft Angina, Mandelentzündung, Gastritis, ein juckendes Hautekzem, Fußpilz, Kopfschmerzen, Hexenschuss und Grippe. Durch gezielte vegane, rohköstliche Ernährung hat er nun seit 16 Jahren keinen Krankenstand mehr und nimmt seit über 27 Jahren keine Medikamente. Seine

Gesundheit konnte er so sehr steigern, dass er vor 12 Jahren mit dem Laufen angefangen hat und seit 7 Jahren auch aktiv an Rennen, Bergläufen und Bergmarathons teilnimmt.

Wissensgebiete: Ernährungsforschung spezialisiert auf Lebensmittelkombination, Ursache von Krankheiten erkennen und beheben, Aufbau eines Familienlandsitzes, Permakultur, Botanik, Heilpflanzenkunde, uvm. Er schreibt regelmäßig Artikel für Zeitschriften und hat Bücher über intelligente Ernährung und das Essen von Gräsern herausgebracht.

[www.issgras.at](http://www.issgras.at)

**>>> E-Book: Parasitenfrei in 42 Tagen (\*\*\*)**

**Dein 20% Rabatt-Gutschein lautet: [parasitenfreizurselfheilung](#)**

**>>> Online-Kurs: Food Kombi Pro (\*\*\*)**

## Zusammenfassung des Interviews mit Bruno Weihsbrodt:

Für den Kräuterexperten und erfahrenen Pionier in Selbstheilung und natürlicher Ernährung steht fest: Grundsätzlich gibt es keine unheilbaren Krankheiten, doch es gibt unheilbare Menschen!

### **Wie ist deine Erfahrung mit der Selbstheilung? Was kannst du den Menschen weitergeben?**

„Alles fing an, als ich mich wegen persönlichen Krankheiten und Problemen selbst damit beschäftigen wollte. Es gab nicht so viele Informationsquellen wie heute und ich habe viel recherchiert und mehr Informationen gesucht und fing an, mich mit Nahrungsmittelkombinationen zu beschäftigen, ich habe Milch möglichst direkt vom Bauern gekauft und probiert, möglichst alternative und natürliche Nahrung zu mir zu nehmen. Ich habe viel experimentiert. Man kann viel falsch machen, wie sich z.B. nur von Früchten zu ernähren, doch man kann sicher von Grün und Waldbeeren besser leben, als von den Früchten im Supermarkt. Meine Ernährungsform ist zusammengefasst eine Mischung aus sehr viel Grün, sehr viel Kräutern, aber eben die essbaren Kräuter, nicht die Heilbaren. Und dort liegt der Unterschied zwischen essbar und heilbar mit spezieller Wirkung auf den Körper, was Nebenwirkungen haben kann oder Symptome nur unterdrückt, statt wirklich die Ursache zu heilen. Direkt mischen würde ich Früchte und Kräuter aber nicht, denn das kann unverträglich sein. Doch fest steht: der kürzeste Weg vom Garten in den Mund ist der gesündeste.

Wichtig ist, man muss den Willen haben, sich selbst heilen zu wollen. Disziplin für Ernährung ist essentiell zur Selbstheilung. Vor allem, da wir täglich durch äußere toxische Einflüsse wie zunehmende Schnelllebigkeit, zahlreiche Medieneinflüsse, Rundumbestrahlung in der Stadt und Medien ungesund beeinflusst werden.

Je reiner der Körper ist, desto leichter lässt es sich auch bewegen. Es ist nicht soviel Widerstand da und man braucht weniger Energie zu verbrauchen mit der gleichen Leistung. Eine moderate Bewegung im Alltag, dass man sich immer wieder mal im Freien bewegt, das stärkt auch die Versorgung der Körperzellen. Wenn man nur sitzt, ist es für das Herz viel schwerer, den ganzen Körper mit Nahrung zu versorgen. Doch wenn ich Bewegung habe, muss ich auch weniger Essen, weil einfach mehr Nahrung in meinen Körperzellen ankommt. Wenn ich mehr sitze und mich weniger bewege, muss ich mehr essen, dass mehr bei den Körperzellen ankommen kann. Mit weniger Essen ist viel mehr Leistung möglich, allein dadurch, dass ich mich mehr bewege.

Durch gesunde Ernährung und Selbstheilung länger jung zu bleiben ist möglich. In Forschungen wurde festgestellt, dass es eigentlich gar kein Altern im traditionellen Sinn gibt. Es gibt ganz viele Faktoren, die darauf hinweisen, dass Altern die Ursache zunehmender Stoffwechselvergiftungen ist. Giftstoffe, die sich in den Zellen und im Bindegewebe ablagern. Mineralstoffmangel kommt meist noch dazu. Dass man im Alter schrumpft, kann man darauf zurückführen, dass der Körper übersäuert ist, denn durch den dadurch entstehenden Kalkmangel holt sich der Körper den Kalk aus den Knochen. Man kann das sogar im Alltag sehen, dass Menschen, die man z.B. in der Schule kennengelernt hat, heute älter oder jünger aussehen als man selbst. Jeder altert unterschiedlich und Extremfälle zeigen deutlich, dass z.B. durch eine radioaktive Vergiftung des Körpers das eigene Erscheinungsbild täglich wie im Zeitraffer schneller altert.

Um seine Zellen jung zu halten, ist Selbstheilung unablässig. Elastische Zellen kennen keine Falten. Wenn man genau das Gegenteil macht, z.B. teure Markenkosmetik kauft, die oft auf z.B. Erdöl

basieren, dann kleistert man seine Körperzellen zu und erstickt sie. Dann verstoffwechseln die Zellen Zucker und werden zu Krebszellen.

Was beim Essen meist unterschätzt wird, ist der Effekt des Kauens. Viele Menschen kauen nicht genug, manchmal schlingen sie ihr Essen sogar runter, wodurch die Nahrung in zu großen Brocken in den Magen gelangt, der selbst keine Zähne hat und die Nahrung nicht ausreichend spalten kann. Dadurch gelangen die Brocken nicht ausreichend verdaut in den Dickdarm, wo ein Großteil des Zuckers hingelangt. Dadurch entstehen Blähungen und Darmprobleme und wahrscheinlich irgendwann Darmkrebs. Wenn man länger kaut und sein Essen verkleinert schluckt, nimmt man seinem Körper die meiste Arbeit ab, die von der Natur gesehen normalerweise von den Zähnen erledigt werden sollte. Hinzu kommt, dass wenn ich etwas mit vielen Kohlenhydraten mit etwas anderem, das einen hohen Eiweißgehalt hat, mische, z.B. Nüsse mit einer Banane, und nicht richtig kaue, hat mein Magen Probleme, das zu verdauen. Eiweiß wird verdaut durch Säure und die Verdauung der Kohlenhydrate ist basisch, wodurch sich beides gegenseitig aufhebt. Mein Magen kann das nicht richtig verdauen, wenn ich ihm durch gutes Kauen nicht die Möglichkeit gebe, seine Verdauungsarbeit problemlos zu erledigen.

Dass die Menschen wieder zurück zur Natur gehen, in der Natur und ihrer natürlichen Umgebung leben, ihre eigenen Nahrungsmittel anbauen, gesünder und nachhaltig speisen und genießen, das würde ich mir wünschen.“

# Maria Kageaki

## Gesundheit & Jugendlichkeit

---



Maria Kageaki, Mutter von 5 Kindern, ist Ernährungsspezialistin und Gesundheitscoach mit einer Praxis für Gesundheit und Jugendlichkeit in Waging am See.

Sie leistet viel Informationsarbeit und hat sich auf die Bereiche Chlorophyll, Zahn- bzw. Gelenkgesundheit und Burnout-Prävention (Optimismus, Glückgefühle und Vitalität) spezialisiert.

Deutschlandweit hielt Sie bereits hunderte von Vorträgen & Seminaren und wirkte als Referentin an innerbetrieblichen Gesundheitstagen mit. Neben ihren öffentlichen Veranstaltungen gibt sie auch einzelne Direkt- und Telefonberatungen, zu denen sie ein gewisses Basiswissen voraussetzt (Vorträge, Buch, DVDs). Es ist ihr ein großes Anliegen, den Menschen dabei zu helfen, ihre Gesundheit wieder in die eigenen Hände nehmen zu können.

[www.mariakageaki.com](http://www.mariakageaki.com)

[www.zahngesundheitssymposium.de](http://www.zahngesundheitssymposium.de) (\*\*\*)

## Zusammenfassung des Interviews mit Maria Kageaki:

Maria ist Ernährungs- und Gesundheitscoach. Sie hat sich bereits als Kind mit Heilkräutern beschäftigt und sich lange im Gesundheitswesen bewegt und schließlich ihre eigene Praxis errichtet. Der Leitsatz „Lass Nahrung deine Medizin sein“ soll uns begleiten. Sie plädiert für eine naturbelassene, vor allem biologische Nahrung mit einem hohen Anteil an grünem Blattgemüse.

Maria ernährt sich seit etwa 20 Jahren von veganer Rohkost. Ihre Erfahrungen sind, dass sie ruhiger, ausgeglichener, energiereicher geworden ist. Sie differenziert zwischen „satt“ und „voll“ – satt ist, wenn alle Zellen mit den Nährstoffen gesättigt sind, und voll, wenn man Füllstoffe ist, aber die Vitamin- und Mineralienversorgung nicht vollständig ist.

Maria startet am Morgen mit einem Liter Grassaft, zu Mittag einen „Riesenberg“ Gemüse und zwischendurch ein paar Nüsse und zum Abendessen auch ganz viel Gemüse.

Der Mensch ist nicht dafür gedacht, den ganzen Tag drinnen zu sitzen, weshalb viele Menschen einen **Vitamin D** Mangel haben. Sie rät zur Nahrungsergänzungsaufnahme als Vitamin D3 gemeinsam mit Vitamin K2. Vitamin B12 Mangel können bei allen Menschen, nicht nur bei Veganern/ Rohköstlern auftreten, sie rät daher zur Aufnahme von Methylcobalamin.

**Das Wichtigste beim Essen ist das Kauen.** Fein vermahlene und gut gekaute Nahrung ist für viele Menschen eine Seltenheit. Der Magen hat keine Zähne, aber viele essen so als ob er welche hätte. Der Magen kann die nicht gekauten Brocken nicht so gut aufspalten – die Verdauung läuft schlechter. Wenn man wenig Zeit hat zum Essen, dann wäre ein grüner Saft eine gute Alternative (kein Smoothie, denn dieser muss auch eingespeichelt werden) oder eine sehr leichte Kost.

Maria unterscheidet bei **grünen Smoothies** zwischen Wellness-Smoothie und Gesundheits-Smoothie. Ein Wellness-Smoothie ist eine Alternative zu Kaffee, ein **Gesundheits-Smoothie** sollte sehr wenige Früchte beinhalten. Da die Verdauung bereits im Mund beginnt, muss der Smoothie im Mund bereits gut gekaut werden. Ist der Smoothie zu süß, dann entzieht der Fruchtzucker dem Körper wichtige Mineralien. Werden genug Mineralien in Form von grünem Blattgemüse und Gemüse aufgenommen, ist der Mineralienhaushalt gesichert, ansonsten Früchte im Smoothie Schritt für Schritt reduzieren. Maria empfiehlt vor allem **Grassäfte** aus Kamut, Gerste und Weizen. Grassäfte bringen eine immense Fülle an **basischen Mineralien** und helfen der Leber bei der Entgiftung und die Körperzellen zu belegen. Für Eilige und Menschen mit Darmproblemen kann auch Grassaftpulver eingesetzt werden. Die Entgiftung findet vor allem am Vormittag statt, weshalb man am Morgen am besten leicht und sehr basisch isst.

**Gesundheit** aus Sicht der grobstofflichen Ebene ist das Zuführen von genug Wasser zum Zutransport von Nährstoffen und Abtransport von Schlacken und aus der Sicht der feinstofflichen Ebene geht es darum, dass man seine eigene Bestimmung lebt. Wenn man sehr viel tut, was vorgegeben ist, was nicht mit dem eigenen Herzen übereinstimmt, kommt es zu inneren Konflikten, die Ursache für Krankheit sein können.

**Selbtheilung** bedeutet die Faktoren aus dem Weg zu räumen, die den optimalen Energiefluss behindern. Beispielsweise kann ein sehr eng sitzender BH den Lymphfluss und Blutfluss leicht blockieren, aber auch ein ungelöster Konflikt kann eine Blockade bedeuten. Eine belastete Leber verursacht viel Wut und Ärger, somit kann eine Leberreinigung auch viel im Gemütszustand bewirken. Maria fasst dies im Bereich „**Organsprache**“ zusammen: Bei den Zähnen zum Beispiel geht es um Selbstwille und „Durchbeißvermögen“, bei der Schilddrüse geht es auch um den eigenen Ausdruck, beim Herz geht es darum, ob man seine Herzenswünsche lebt und herausfindet, was man eigentlich wirklich will.

Dann sind wir strahlend und mit einer strahlenden Gesundheit unterwegs.

# Dr. med. John Switzer

## Wildkräuter Vitalkost – Future Food

---



Dr. med. John Switzer leitet eine Ayurveda-Klinik, die sich auf Panchakarma-Entschlackungskuren, ayurvedisches Heilfasten und die Wildkräuter-Vitalkost spezialisiert hat.

Sein Hauptinteresse gilt der Behandlung von chronischen gesundheitlichen Störungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Burn-out-Syndrom und Übergewicht mithilfe einer optimalen Ernährung. Der Schwerpunkt liegt hier auf

einer lebendigen, enzym- und mineralienhaltigen Nahrung. Dr. Switzer hat auf dem Gebiet der Gesundheit zahlreiche Beiträge zu Themen aus den Bereichen Ayurveda, Wildkräuter-Vitalkost, Gerson-Anti-Krebs-Therapie und Orthomolekulare Medizin verfasst. Sein Anliegen war und ist es, aus diesen verschiedenen Heilmethoden die Quintessenz herauszuziehen. Seine eigenen Erfahrungen motivierten ihn dazu, heilkräftige Vitalkost-Gerichte zu kreieren und Seminare & Vorträge über die Wildkräuter-Vitalkost zu halten.

[www.ein-langes-leben.de](http://www.ein-langes-leben.de)

## Zusammenfassung des Interviews mit Dr. med. John Switzer:

Dr. John Switzer hat vor 15 Jahren die Wildkräuter für sich entdeckt und ihre Heilkräfte schätzen gelernt. Auch seine Patienten profitieren heute davon, weshalb er bereits 2 Rezeptbücher zur Wildkräuter-Vitalkost veröffentlicht hat.

Einen neuen Schwerpunkt setzt Dr. John Switzer derzeit auf die Prävention von degenerativen Erkrankungen. Hierbei werden vor allem Erkenntnisse aus der Gerson Therapie herangezogen.

„Die Wildkräuter sind unsere Chance, uns selber zu retten in einem Bereich, in dem die Medizin noch keine Konzepte hat.“

### Was macht die Wildkräuter-Vitalkost aus?

„Ich glaube die Gesellschaft entwickelt sich mehr und mehr einer vegetarischen/veganen Zukunft entgegen. Wildpflanzen enthalten im Vergleich zu Gemüse bis zu 50 mal mehr Nährstoffe, sowie Phytonährstoffe. Im Supermarkt sind 99,9 % der Lebensmittel verfälscht oder überzüchtet, ihnen fehlen die Nährstoffe. Durch diese minderwertige Nahrung können wir nicht unser volles Potenzial hervorholen.

Die Wildkräuter geben uns Kraft und Stärke, wir können sie wie Medizin einsetzen. Man muss dabei nicht auf Genuss verzichten, ich bereite hervorragende Cocktails mit rohem Kakao oder Rohkost-Kuchen mit Carob zu. Der Körper ist auf Phytonährstoffe angewiesen, und die bekommen wir nicht über Pizza, Pasta oder Fast Food. Um vor Grippe oder Infektionskrankheiten geschützt zu sein, brauchen wir ein starkes Immunsystem. Durch die Wildkräuter werden wir immun.“

### Welche Wildkräuter sind besonders empfehlenswert?

„Ich empfehle besonders Giersch zum Entsaften, außerdem Brennessel und Löwenzahn für die Galle und die Verdauungssäfte. Für diese brauchen wir Bitterstoffe. Gerade die degenerativen Erkrankungen beginnen im Darm, wenn zu wenig Verdauungssäfte, also Magensäure und Gallensäure und zu wenig Enzyme produziert werden. Bei einem gesunden Mensch werden täglich 6 Liter Verdauungssäfte produziert. Das wollen wir wieder erreichen durch die Wildkräuter-Vitalkost. Außerdem gilt es, wieder eine gesunde Darmflora herzustellen. Das ist etwas, was nicht schwierig ist, aber man muss es selbst machen, zum Beispiel mit einer Ayurveda-Kur. Wer kein Geld oder keine Zeit hat, für diejenigen habe ich die Bücher geschrieben als Hilfe zur Selbsthilfe.“

### Warum spielen auch Fermentsäfte eine große Rolle?

„Man hat herausgefunden, dass Völker, die viel Brottrunk, Sauerkraut und anderes sauer eingelegtes Gemüse verzehren, viel weniger an chronisch degenerativen Krankheiten leiden und viel gesünder sind. Durch milchsauer-vergorene Säfte wird die Darmflora und das Darmmilieu vor Parasiten geschützt. 50 % des Immunsystems ist im Darm angesiedelt. Ein deutsches Sprichwort sagt daher: der Tod sitzt im Darm. Es scheint also ein wichtiger Faktor zu sein. Die Kombination mit Wildkräutern und Sprossen ist sehr heilkräftig. Die Wirkung setzt schon nach wenigen Tagen ein: die Patienten haben mehr Energie und gute Laune.“

### Welche Nahrungsmittel sollten gestrichen werden, um Krankheiten zu überwinden?

„Fast immer ist das Verdauungsfeuer nicht stark genug. Das merkt man durch Symptome wie Verstopfungen, Blähungen und Völlegefühl. Um das Verdauungsfeuer zu stärken und die Nährstoffe besser aufzunehmen, muss vor allem Gluten gemieden werden, sowie Milchprodukte und tierisches Eiweiß. Junge Menschen haben noch ein starkes Verdauungsfeuer, denen macht es noch nichts aus, aber ab 40 merkt man dann, dass es mit mehr Rohkost und Verzicht auf Gluten besser geht.“



Spirulina und Chlorella sind wichtige Eiweißquellen, um ein bisschen von der eiweißlastigen Ernährung mit Fisch und Fleisch wegzukommen. Wir müssen aber nicht 100-prozentig vegan leben, um von der Wildkräuter-Vitalkost zu profitieren. Meine Empfehlung heute ist ein 80 prozentiger Vitalkostanteil für ein starkes Immunsystem, und kleine Mengen gekochte Nahrung, wie Suppen oder Bohnengerichte. Dadurch bekommen wir mehr Enzyme und mehr Nährstoffe, die sonst beim Kochen verloren gehen.“

#### **Was kann man machen, wenn man Rohkost nicht so gut verträgt?**

„Deswegen gibt es in meinem Rezeptbuch für alle Ayurveda-Typen Rezepte. Anfangs ist es auch möglich, eine Gemüsebrühe, eine Hühnersuppe oder andere Kochkost zu den Säften und Smoothies dazu zu essen. Eine gute Möglichkeit ist es außerdem, die Wildkräuter in Hirsebroten zu verbacken, z.B. Brennesseln und Sprossen. So wird die Vitalkost sehr bekömmlich. Jeder hat eine individuelle Konstitution und sollte einfach neugierig sein. Wenn ein Rezept einmal nicht gut tut, dann probiert man etwas Anderes aus. Es gibt nicht die perfekte Ernährung für jeden, aber mein Rezeptbuch hat 90 Rezepte, da findet jeder etwas.“

#### **Was kann man sich unter dem ayurvedischen Detox-Verfahren vorstellen?**

„Das ist eine Art Kur mit Öl- und Wärmebehandlungen und einer Darmreinigung. Wir leben in einer toxischen Umwelt. Durch die industrielle Landwirtschaft haben wir Hindernisse, die es vor 50 Jahren noch nicht gab. Selbst Bio-Reis ist toxisch belastet und mit Pestiziden behandelt. Durch diese Toxine haben wir Stressprobleme, sind schlapp und chronisch müde. Wir müssen diese Toxine ausleiten über die Haut, unsere Schleimhäute und über die Darm- und Gallenwege. Dies erreichen wir durch das Detox-Verfahren.“

# Birthe Brahmer-Lohss

Basenglück – ein ganzheitlicher Lifestyle

---



Birthe ist Selfcare-Coach und Mentorin, Trainerin für liebevolle Selbstfürsorge von Körper, Geist und Seele und Expertin für den ganzheitlichen Säure-Basen-Haushalt. Außerdem Autorin, Yogalehrerin und Säure-Basen-Beraterin nach Dr. Renate Collier.

Das von Birthe entwickelte Konzept beinhaltet alles, was sie in den letzten 20 Jahren zum Säure-Basen-Haushalt gelernt, geforscht, erlebt, gedacht und gefühlt hat!

Es ist ihr eine große Freude, die basische Lebensart und die ganzheitliche Basenbalance weiter zu vermitteln, damit sich jeder selbst liebevoll zu versorgen lernt – für ein Leben mit mehr Leichtigkeit und Energie!

[www.birthe-basischgesund.com](http://www.birthe-basischgesund.com)

[\*\*>>> E-Book: Basische Suppen-Rezepte \(\\*\\*\\*\)\*\*](#)

## Zusammenfassung des Interviews mit Birthe Brahmer-Lohss:

“Um ganzheitlich gesund zu bleiben, müssen wir einen Blick auf den Säure-Basen-Haushalt haben, je älter wir werden, desto mehr!”

### **Was genau verstehen wir darunter und wie entstehen die Säuren in unserem Körper?**

„Der Körper produziert zum einen durch den Stoffwechsel von ganz allein Säuren. Das ist aber nicht so schlimm, denn er verfügt über natürliche Entgiftungsmethoden, die uns ermöglichen, die Säure auch wieder los zu werden. Das Problem ist eher, dass wir über die Nahrung zu viele Säuren aufnehmen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen. Zusätzlich sorgt emotionaler Stress, körperlicher Stress und auch Strahlung für einen erhöhten Ausschuss von Stresshormonen, die die Säure-Basen-Regulierung verhindern. Unser Immunsystem fährt herunter und unser Hormonhaushalt wird durcheinander gebracht.

Der Körper muss nicht vollständig basisch sein, die Säuren haben durchaus auch gute Energien. Im gesunden Zustand können wir einen Überschuss abpuffern. Aber in dem Moment, wo der Körper aus dem Gleichgewicht kippt, merken wir das am Wohlbefinden. Alle Krankheiten und Diagnosen sind eigentlich mit einer Übersäuerung kombiniert. Sei es Krebs, Depression oder Burnout. Sogar Karies ist eine Folge der Übersäuerung. Ferner auch Osteoporose und allgemeine Knochenbrüchigkeit. Normalerweise sind unsere Knochen flexibel. Aus Knochen, Nägeln und Haaren werden aber wichtige Mineralien entzogen, um der Übersäuerung entgegenzuwirken. Auch Kopfschmerzen sind ein häufiges Symptom, sowie Hautunreinheiten und Ekzeme, Schweißbildung mit starkem Geruch und Pilzinfektionen. Das ist ein Hinweis, dass der Körper etwas loswerden möchte. Schlapheit am Morgen und ein Belag auf der Zunge sind die ersten, häufigsten Anzeichen. Auch Fettansammlungen im Gewebe sind Resultat einer überlasteten Leber, und somit auch ein Zeichen für zu viele Säuren.“

### **Wie können wir dem Ganzen nun am besten entgegenwirken?**

„Mit einem guten, ganzheitlichen Wissen über das basische Leben. Dazu gehört Stressreduktion, die richtige Nahrungsmittelwahl, stilles Wasser, aber auch so etwas wie Azidose-Massagen und das Loslassen von negativen Emotionen. Es gibt Teststreifen, die den PH-Wert im Speichel und Urin messen, aber der beste Test ist das Wohlbefinden. Fühle ich mich wohl in meiner Ganzheit? Oder ist mein Körper so gestresst, dass er gar nicht mehr in der Lage ist, die Säuren auszuscheiden? Wir scheiden Säuren nämlich mit dem Urin aus, wenn unser natürliches Entgiftungssystem über Nacht gut funktioniert hat.“

### **Welche Möglichkeiten gibt es, den Körper zu entsäuern?**

„Gute Möglichkeiten sind basische Bäder, basische Wickel und Stulpen. Außerdem sollte man saure Kosmetik meiden, die die Haut von außen verkleben, so dass sie gar nicht mehr entsäuern kann. Auch die Deos heutzutage blockieren die natürliche Regulierung des Körpers. Dann gibt es noch die Möglichkeit, die Säuren über die Atmung loszuwerden. Wir atmen im Alltag meist viel zu flach. Tief zu atmen ist etwas, was man bewusst lernen kann. Frische Luft bekommen wir zum Beispiel auch einfach nachts, wenn wir bei offenem Fenster schlafen, damit wir Säuren abatmen können. Zusätzlich kann man täglich eine halbe Stunde raus gehen. Die andere wichtige Sache ist es, die Leber und andere Entgiftungsorgane zu unterstützen, damit sie gut funktionieren. Das Wissen über die natürlichen Entgiftungsmaßnahmen ist wichtig. Als letzten Punkt ist es wichtig, sich ganz bewusst Zeit zu nehmen für sich selbst.

Alles das, was wir denken und fühlen bewirkt auch, wie wir uns körperlich fühlen. Wenn du wütend bist, kannst du genau merken, wo im Körper du die Wut spürst. Wenn wir emotional oder mental gestresst sind, werden Hormone ausgeschüttet. Adrenalin zum Beispiel. Und dann richten wir uns

darauf aus, entweder anzugreifen, oder wegzurennen. Aber die Verdauung und Entgiftung wird dann eingestellt. In der heutigen Gesellschaft haben wir oft Stress, dann gilt es, mal genau in sich reinzuspüren, ob wir etwas aus der Vergangenheit mit uns herumschleppen. Diese unbewusste Ebene birgt viele Gedankenmuster, die eventuell aufgelöst werden müssen. Jeder sollte sich über die eigenen Stressoren bewusst werden.“

### **Wie genau sieht so eine basische Ernährung aus?**

„In der basischen Ernährung gibt es 3 Kategorien: die Basen, die alle Mineralien, Vitamine und Spurenelemente enthalten. Das ist alles, was wir an Obst und Gemüse haben mit kurzer Lagerung und roh, nicht zerkocht ist. Eine lang gekochte Möhre hat zwar noch einen basischen PH-Wert, aber da sind nur noch ein paar basische Mineralien drin, sonst nichts mehr.

Die nächste Kategorie sind die Säurebildner. Diese sind sauer, oder werden sauer verstoffwechselt. Essigsäure ist an sich schon sauer, tierisches Eiweiß hingegen, wird im Körper erst sauer. Von den Säurebildnern sollten wir vor allem Zucker, Weißmehl, tierisches Eiweiß, erhitzte Fette, erhitzte Nüsse, Alkohol, Kaffee, Getreide und Fertigprodukte meiden, oder vollständig weglassen. Wir müssen aber auch Säuren aufnehmen, um gesund zu bleiben. Gute Säurebildner sind zum Beispiel die essentielle Omega-3 Fettsäure, die der Körper nicht selbst bilden kann, Sauerkraut oder andere fermentierte Produkte.“

### **Ist die basische Ernährung dann nicht ein großer Verzicht für die meisten Menschen?**

„Wir können einfach gute Alternativen kreieren. Mit guten Säurebildnern - zum Beispiel roher Kakao für Schokolade mit Datteln statt Zucker. Wenn wir in den Verzicht gehen, dann rebelliert unser Körper und schüttet wieder Stresshormone aus. Das wäre nur kontraproduktiv, denn dann greifen wir irgendwann zur schlechten Nahrung und konsumieren sie im Übermaß.“

### **Was bedeutet basenüberschüssige Ernährung?**

„Wenn wir 80 % unserer Nahrung frisch, grün, bunt & vitalstoffreich gestalten und 20 % Säurebildner konsumieren, wäre das perfekt. Wir müssen nicht 100 % basisch essen.“

### **Sind Basenpulver empfehlenswert?**

„Basenpulver empfehle ich überhaupt nicht, es ist chemisch hergestellt und nicht natürlich. Viel wichtiger sind Lymphbewegungen, also Trampolin springen und 1mal am Tag schwitzen, viel stilles Wasser mit frischer Zitrone zu trinken und regelmäßige Körperpflege mit basischen Bädern.“

# Silke Leopold

„Mit Körper & Geist in Bewegung bleiben“

---



Silke ist Mutter, Veganerin, Rohköstlerin, Wildkräuterfee, Blätteresserin, Sprossenzüchterin, Naturliebhaberin, Querdenkerin, Fastenexpertin, Gesundheitsjunkie auf dem Weg zur Minimalistin, YouTuberin, Bloggerin und noch vieles mehr! Für ihren Transformationsprozess hat Silke sich Zeit gelassen und dabei viele wertvolle Erfahrungen gesammelt.

Mit Begeisterung motiviert sie andere

Menschen dazu, einen gesünderen Lebensstil zu führen, um ihre Lebensdauer- und -qualität zu erhöhen, sowie Krankheiten vorzubeugen. Sie glaubt an eine Welt, in der Menschen sich durch eine gesündere Lebensweise transformieren und Fantastisches erreichen können. „Je gesünder Du bist, umso leichter gelingt Dir das Leben. Gesundheit auf allen Ebenen.“

[www.silkeleopold.de](http://www.silkeleopold.de)

**>>> [E-Book „GESUND GRÜN ESSEN“ \(\\*\\*\\*\)](#)**

**Dein 25% Rabatt-Gutschein-Code lautet: GESUNDGRUENESSEN**

**>>> [E-Book „Sprossenzucht leicht gemacht“ \(\\*\\*\\*\)](#)**

**Dein 25% Rabatt-Gutschein-Code lautet: GESUNDESPROSSEN**

## Zusammenfassung des Interviews mit Silke Leopold:

Silke beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Ernährung und wurde vom Vegetarier zum Veganer bis hin zur Rohköstlerin. Seit sie auf die Rohkost gestoßen ist, gab es keine Menstruationsbeschwerden mehr, die Entgiftung über die Monatsblutung wurde geringer, das Bewusstsein wurde klarer und gesundheitliche Beschwerden wurden viel weniger. Silke hat die Erfahrung gemacht, dass die Rohkost heilende Eigenschaften hat und je mehr Anteil an rohköstlicher Kost im Alltag, umso besser für die Gesundheit.

Als bei Silkes Sohn mit 9 Jahren ADS festgestellt wurde, hat sie sich eingelesen und hat bei vielen Autoren gelesen, dass Lebensmittel wie Zucker, Gluten und Kuheiweiß Auslöser für ADS sein können. Verbesserungen konnten schnell nach der Ernährungsumstellung festgestellt werden. Weiters ist für Silke generell bedenklich, dass ADS bei vielen Kindern erst im Schulalter festgestellt wird.

Zum Start empfiehlt Silke langsam zu beginnen und eine Mahlzeit mit Rohkost auszutauschen. Beispielsweise kann man ein Frühstück mit frischen Beeren austauschen oder ein Mittagessen mit einem großen Salat. Es ist wichtig, sich zu Beginn wirklich satt zu essen, denn nach einer Weile rohköstlich wird der Appetit immer weniger, nachdem der Körper mit den Nährstoffen versorgt ist, die er braucht. Sie empfiehlt das „raw till four“ – also Rohkost bis 16:00 und zum Abendessen eine gekochte Kost.

Die Auswahl an Rohkostrezepten ist mittlerweile sehr groß, es gibt viele Videos, Blogs und Webseiten, die einem den Einstieg in die Rohkost erleichtern. Zur Rohkost gehören Früchte, Gemüse, Nüsse, Samen, Trockenfrüchte und vieles mehr!

**Sprossen** gehören für Silke seit Beginn der Rohkosternährung dazu. Sie versorgen uns nicht nur mit vielen Mineralstoffen, Enzymen und Vitaminen, sondern sind – vor allem im Winter – die frischesten Lebensmittel, die wir zu uns nehmen können. Man entscheidet selbst, wann man sie erntet, es gibt keine Transportwege und keine Pestizide. Darüber hinaus sind sie sehr preisgünstig und sehr schnell herzustellen.

Des Weiteren sind **Wildkräuter** sehr gesund und vorteilhaft für unsere Gesundheit. Erstens, weil man in die Natur hinaus muss, weil sie ohne Düngemittel und Pestizide wachsen und daher viel mehr Nährstoffe beinhalten, zweitens weil sie noch viele Bitterstoffe beinhalten und natürlich, weil sie gratis zur Verfügung stehen! Was viele nicht wissen: man kann auch Blätter von Bäumen essen! Vor allem im Mai, wenn die Blätter noch jung und frisch sind, schmecken sie noch sehr gut – Silke's Lieblingsbaum ist übrigens die Linde.

Silke nimmt das auf der Wiese wachsende Süßgras und macht daraus Saft, welches noch mehr Nährstoffe beinhaltet als das gezüchtete Weizen- oder Gerstengras. Der Vorteil von **Wildgras** ist, dass es kostenlos erhältlich ist, man muss nur darauf achten, dass man es von einem unbelasteten Umfeld sammelt. Sie zieht ihr Kamut-, Dinkel-, und Weizengras selbst und plädiert auch für eine Abwechslung der Grassäfte.

Silke empfiehlt die Kombination **Rohkost & Bewegung**, denn Bewegung macht nicht nur glücklich, sondern hilft auch bei der Entgiftung. Der Geist kann sich viel besser öffnen und Platz wird geschaffen für die Spiritualität.

Silke führt auf YouTube einen Kanal, wo sie viele Tipps und Tricks und Rezepte für das rohköstliche Leben gibt!

# Carlos Demmler

## Lebensmittel richtig kombinieren

---



Carlos und Carolin – Die Rohkostlinge – sind ein junges Paar aus Sachsen, die sich ihre große Leidenschaft für gutes Essen seit nun fast 10 Jahren teilen. Auslöser dieser Gemeinsamkeit ist bei beiden eine Leidensgeschichte. Bei Carolin war es eine Schilddrüsenunterfunktion, die sie zum Nachdenken veranlasste. Bei Carlos waren es starke Rückenschmerzen, Depressionen,

Rheuma, punktuelle Entzündung der Haut, Haarausfall, Infektionsanfälligkeit, Verstopfung, und Krämpfe, die das Interesse an einer alternativen Lebens- und Ernährungsweise weckten.

Durch eine konsequente Umstellung auf rein pflanzliche, glutenfreie und intelligent kombinierte Frischkost mit hohem Grünanteil konnten sie all ihre Beschwerden loswerden und erfreuen sich nun bester Gesundheit. Die positiven Ergebnisse ihrer Erkenntnisse stellen sie auf ihrem Blog und in ihren Online-Kursen über glutenfreie bzw. gut kombinierte Ernährungsweise zur Verfügung.

[www.dierohkostlinge.de](http://www.dierohkostlinge.de)

[\*\*>>> Food Combi pro für Fortgeschrittene \(\\*\\*\\*\)\*\*](#)

## Zusammenfassung des Interviews mit Carlos Demmler:

### **Welche Auswirkungen können ungünstige Kombinationen der Nahrungsmittel haben?**

Fehler in der Ernährung, nicht nur durcheinander zu essen, haben enorme Auswirkungen auf den Körper. Kraftlosigkeit und Kopfschmerzen z.B. sind auch ein ganz klares Zeichen von falscher Nahrungsmittelkombination. Es gibt Kombinationen, die sind so fatal, dass sich verschiedene Krebsarten oder Allergien entwickeln können. Selbst kleine Änderungen von Kombinationen in der täglichen Ernährung können große Auswirkungen haben.

### **Ein Gericht sollte nach landläufiger Meinung aus vielfältigen Zutaten bestehen, um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten. Stimmt das?**

Beim Zubereiten von Gerichten geht der normale Esser vom Geschmack aus. Wilde Kombinationen und Dinge zu mischen, die nichts miteinander zu tun haben, sind überhaupt nicht für uns gemacht, sondern die Einfachheit sollte Priorität haben. Es gibt natürlich tolle Kombinationen, die den Organismus unterstützen, doch in der Vielfalt der Kochküche sehe ich das nicht. Viele Kombinationen, die als normal angesehen werden, funktionieren nicht. Sie machen müde, wonach man einen Kaffee braucht. Man kommt in einen Kreislauf rein, der eigentlich immer schlimmer wird.

### **Was gibt es zu beachten bei der richtigen Kombination von Lebensmitteln?**

Lebensmittel ist nicht gleich Lebensmittel. Man sollte für sich ergründen, was Lebensmittel sind und vor allem machen. Sie sind nicht nur dazu da, satt zu machen, sondern haben bestimmte Auswirkungen. Je nach Kombination können sie zusammen arbeiten oder sich gegenseitig aufheben. Es gibt Lebensmittel, die reinigen, welche die den Körper aufbauen, welche die uns mit Energie versorgen. Man kann das aufteilen in verschiedene Gruppen und seine Ernährung an seinen Alltag anpassen. Seinen Körper wahrnehmen und auf seine Reaktionen hören, hilft bewusst zu werden, was passiert, wenn man was ist. Ob man müde wird, aktiv, schlecht gelaunt oder munter. Mein Körper und ich müssen miteinander leben, ich muss verstehen, was er braucht und er gibt mir ein entsprechendes Lebensgefühl zurück. Das ist ausschlaggebend für ein gutes oder ein schlechtes Leben.

### **Sind Smoothies gesund? Wie siehst du das?**

Ich habe viele Leute beobachtet, was sie essen und selbst viel ausprobiert. Manchmal hatte ich Bauchschmerzen, manchmal ging es mir gut. Die Grundaussage der Erfinderin des ganz typischen Smoothies von früher war, dass man mehr Grün zu sich nehmen sollte. Wer es süßer will, kann ja Obst dazu geben, aber eben nur eine Frucht. Weniger ist mehr.

### **Ich habe ein paar praktische Beispiele: Was sagst du zur Kombination gekeimten Buchweizens mit Mandelmus und Obst?**

Buchweizen an sich ist ein sehr eiweißhaltiges Lebensmittel und wird länger verdaut. Beim Obst muss man auch unterscheiden. Es gibt durchaus Obstsorten, die mit eiweißhaltigen Lebensmitteln kooperieren und es gibt Obstsorten, die kritisch sind. Zum Beispiel mit Bananen wäre kritisch, da Bananen sehr zuckerreich sind. Mandeln sind eher fettreich und passen nicht gut zum Buchweizen. Ich sehe die Kombination eher kritisch und würde ein paar Dinge verändern.

### **Was sagst du zu Bohnen mit Kartoffel?**

Umso roher und frischer die Kombination ist umso effektiver greift sie. Wenn man die Dinge durch erhitzen tötet, sodass sie nicht mehr funktionieren, sind sie nicht mehr sehr relevant. Bohnen sind sehr eiweißhaltig und Kartoffeln sehr stärkehaltig und grundsätzlich in der Verdauung verschieden.



Diese Kombination macht eher dick, da der Insulinhaushalt anders beeinflusst wird. Das sind klassische Dickmacher-Kombinationen.

### **Was hältst du von verschiedenem Gemüse mit Dips auf fetthaltiger Basis?**

Diese Kombination finde ich deutlich besser. Je nachdem welches Gemüse. Salat oder Gurke und ein Avocado-Dip sind sehr gut verträglich. Mit tierischen Fetten und Nüssen kann man Avocado nicht vergleichen. Diese Variante ist sehr energiereich, bringt Nährstoffe mit, macht wach und ist für die Fettverdauung zu Mittag eine sehr gute Variante.

### **Wie ist es bei Leuten, die schon relativ gesund essen? Welche klassischen Fehler machen die meisten?**

Was man in der Kindheit gelernt hat zu essen und gewohnt ist, versucht man auch beizubehalten. Viele Menschen versuchen das mit Rohkost zu machen. Das sind dann die Rezepte, wo genau die Fehler gemacht werden. Es gibt viele tolle Kombinationen, aber mit der Folge von Bauchschmerzen und Müdigkeit. Die Ernährung wird kopiert und nicht verstanden. In der Einfachheit liegt der Segen, das ist für den Darm am verträglichsten.

### **Menschen, die Rohkost beginnen und etwas nicht vertragen – liegt das an falscher Kombination?**

Ob jemand viel Fleisch und tierische Produkte oder bereits viel Rohkost isst, bestimmt, wie der Körper verdaut und verdauen kann. Bei ersteren funktioniert die Verdauung nicht so gut wie bei Menschen, die bereits Rohkost essen. Das muss man einfach wieder trainieren und wenn dann die Bakterienstämme entsprechend angesiedelt sind und die schlechten Bakterien abgestorben sind, funktioniert es wieder.

### **Wie sieht es aus mit Gekochtem und Rohkost wie beispielsweise ein grüner Salat mit Kartoffeln?**

Die Kochverdauung ist anders als die Rohkostverdauung. Wenn man Gekochtes mit Rohkost mischt, ist das ein Kompromiss, der für das Verdauungssystem schwierig ist. Erfahrungsgemäß bringt die Kombination Müdigkeit, doch wenn man gerne möchte, kann man es nacheinander essen. Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht, zuerst Rohkost und dann mit etwas Zeit dazwischen Gekochtes zu essen, denn zuerst wird die Rohkost verdaut und dann erst die Kochkost.

### **Kannst du ein paar Beispiele nennen für die Tageszeiten?**

Am Morgen essen viele Leute Müsli und mischen Nüsse mit Flocken, Milch und Früchten. Alles ist gesund, doch die Kombination ist sehr ungesund. Das Müsli ist lange verdaulich und dient nicht als Reinigungsinstrument, was man bräuchte am Morgen. Ich würde einfach einen Smoothie trinken, der ist einfach und passt.

Fleisch mit Kartoffeln und Gemüse ist das klassische Dickmacher-Trio, weil Fleisch und Kohlenhydrate nicht miteinander kooperieren. Es resultiert ein hoher Blutzucker, die Insulinproduktion wird angeheizt und man wird dicker. Eine gute Alternative dazu wäre der bereits erwähnte Salat mit Avocado.

Am Abend wird gern Obst gegessen, doch das ist die falsche Zeit für Obst, vor allem wenn im Vorfeld noch eiweißhaltiges Fleisch gegessen wurde. Gut wären beispielsweise Bohnen mit scharfem Gemüse, wobei die scharfen Substanzen ungekocht die Verdauung unterstützen.

# Britta Diana Petri

## Holistische Gesundheit & vegane Vitalkost

---



Britta Diana Petri bildet an ihrer RainbowWay® Akademie, einer freien Schule für holistische Gesundheit & Lebenskunst in Haßloch in der Pfalz, „Holistische Gesundheits-Vitalkost- und Lebensberater“, Vegan-Vitalkost-Zubereiter, Roh-Vegan-Chefs und holistische Fastenleiter aus. Für ihre Absolventen, aus denen schon viele der heute bekannten Experten hervorgegangen sind, bietet sie auch

weiterführende Fachfortbildungen an.

Sie ist freischaffend in der Kunst und Autorin von „Vegane Vitalkost – Jungbrunnen & Lebenselixier“, „Zauberhafte Mandelmusrezepte“, „Naturgesunde Fruchtleider & Wraps“, „Köstliche Kokosrezepte“, „Rohe Schokolade“, „Vegane Käsespezialitäten“, „Quiches, Pizzen & Gemüsetorten“, „Köstliche Weihnachtsleckereien“, „Vegane Protein-Smoothies“. Ihre per E-Mail betreuten, ganzheitlichen Gesundheits-Coachings finden im Rahmen der RainbowWay® Trilogie statt.

[www.RainbowWay.de](http://www.RainbowWay.de)

## Zusammenfassung des Interviews mit Britta Diana Petri:

Als Britta Diana Petri im Alter von 28 Jahren an einer Lungen- und Nierenentzündung erkrankte, kam sie automatisch zur veganen Rohkost und fing parallel das Malen an. Sie selbst sagt, sie habe sich zu dieser Zeit gesund gemalt und gearbeitet in ihrem Garten. Später öffnete sie sich den Weltreligionen und den spirituellen und alternativen Gesundheitslehren.

„Nicht nur die Ernährung, sondern auch die Denkweise und die Lebensweise sind ausschlaggebend für ein glückliches Leben.

Der Körper ist vergleichbar mit einem Grundstück, auf dem vorher einmal ein alter Schrottplatz war. Damit ich darauf eine echte Bio-Oase aufbauen kann, muss ich mich zuerst um den kontaminierten Boden kümmern, indem ich ihm gutes Wasser gebe und neue Samen einpflanze. Die besten Samen können darin aber nur mittelmäßig wachsen, da immer noch nicht alles in Ordnung ist mit der Erde. Erst, wenn wir die Erde erneuern und reinigen und richtig guten, fruchtbaren Boden schaffen, dann können wir das volle Potenzial ausschöpfen. Wir müssen uns also erstmal selbst finden, selbst reinigen, selbst erkennen, selbst lieben. Auf körperlicher Ebene ist das die Entschlackung und Entgiftung in Form einer Darmkur. Dazu gehört auch, viel basisches, gefiltertes Wasser zu trinken, viel Grün zu essen, Bewegung und frische Luft. Zur Ergänzung empfehlen sich Basenbäder und eine Leber-Galle-Reinigung, um den Körper einmal komplett sauber zu kriegen. Dann kann in deinem Garten das Allerbeste drauf wachsen.“

### **Was bedeutet Vitalkost und wie funktioniert die Umstellung? Wie schnell kann man den Körper daran gewöhnen?**

„Relativ schnell. Vitalkost ist lebendige Nahrung. Das heißt, nach dem Entgiften, Entschlacken und Entsäuern erhöht man langsam den Rohkostanteil. Danach sollte man die Darmflora aufbauen mit Probiotika und schauen, wie man sich fühlt. Als nächstes liegt der Fokus auf das Wassertrinken und die Reduzierung anderer Genussmittel. Egal, was wir zu uns nehmen, die Menge, Qualität und die Häufigkeit entscheidet darüber, ob ein Nahrungsmittel Heilmittel oder Gift für uns ist.

Wir können uns das so vorstellen: unser Körper ist ein Computer mit verschiedener Hardware, unsere Nahrung ist dabei die Software, die wir auf das System spielen müssen, damit alles funktioniert. Das Essen beinhaltet die Ordnungsinformation, aber nur die Naturnahrung, die so wenig wie möglich mit Hitze behandelt ist. Mit der Industrienahrung führen wir keine Ordnungsinformation zu, die unsere Zellen brauchen. Irgendwann führt dies zu einem Virus auf dem System und die Menschen werden krank. Wenn man dann beginnt, Vitalkost zu essen und lebendige Nahrung, bekommt man wieder etwas von der Software zurück. Alles zusammen funktioniert wieder als System. Mit dem richtigen Betriebssystem haben wir volles Potenzial und fahren nicht mehr mit angezogener Bremse.

Um Veränderungen zu bewirken, müssen wir uns erstmal bewegen.“

### **Welche Erfahrung hast du mit dem Thema Gewohnheiten ablegen und Süchte überwinden?**

„Die Kunst ist ein wunderbares Mittel, um aus der Gewohnheit rauszukommen und Dinge zu verändern. Aber auch Gartenarbeit und Sport sind die allerbesten Wege, sein Bewusstsein zu erweitern. Wer mit dem Rauchen aufhören will, muss erst einmal bewusst rauchen und anschließend bewusst frische Luft atmen.“

### **Was lernen Studenten in deiner Ausbildung eigentlich alles?**

„In der Ausbildung zum holistischen Gesundheits-, Vitalkost- und Lebensberater werden alle Bereiche abgedeckt. Das beginnt mit Grundkenntnissen in der Zubereitung von veganer Vitalstoffnahrung. Weitere Themen sind Fastenkuren, verschiedene Fastenarten, Kinesiologie, Darmsanierung, Sucht,

aber wir nehmen auch besonders Bezug auf Kinder. Spezielle Fachfortbildungen zu allen Krankheitsbildern sind optional.“

### **Wie stehst du zu Nahrungsergänzungsmitteln?**

„Nahrungsergänzungsmittel müssen in Rohkostqualität sein. Wer sich das nicht leisten kann, findet aber auch alles in der Natur, z.B. Brennessel, Löwenzahn, Blüten und Beeren. Ein Segen ist ein Lebensmittelrockner, um Früchte zu dehydrieren. Damit lässt sich Graspulver herstellen, nachdem wir damit grüne Säfte machen. Klar ist das ein bisschen mehr Arbeit, aber es gibt sehr viele Möglichkeiten z.B. mit Pistazien und Kardamom Mischungen zu machen, die sehr gut schmecken und gut für den Körper sind. Jeder sollte einfach schauen, was wirkt wie auf meinen Körper? Entsprechend kann alles zusammengemischt und mit Pestos aus verschiedenen Ölen verzerrt werden. Die Vitalkost ist eine funktionelle Ernährung, die man zur Gesundheitsunterstützung verwenden kann. Nichts schmeckt besser wie das, was die Natur gemacht hat.“

### **Was unterscheidet die Vitalkost von der Gourmetkost?**

„Wenn man nicht viel Zeit hat, ist eine Vitalkost besser als die Gourmetkost. Einfache Vitalkost ist regionales Obst und Gemüse. Dieses kann man gut in einem Foodprozessor zubereiten. Gourmetkost besteht zu einem großen Teil aus Nüssen, Gewürzen und Kräutern. Sie benötigt viel Vorbereitungszeit und ist daher eher für besondere Anlässe geeignet. Wir brauchen solch eine Gourmetkost nicht jeden Tag, die Gerichte haben mehr mit Genuss zu tun.“

### **Wie können wir uns den Einstieg in die Vitalkost erleichtern?**

„Anfangs ist es besser, die Ernährung einfach zu gestalten und nur wenige Zutaten zu mixen. Zum Beispiel einen großen, grünen Salat mit ein paar Beeren, oder Feldsalat mit Erdbeeren. Im Winter eignet sich Apfel mit Zimt und grünen Blättern, oder Kürbissuppe mit Ananas und ein bisschen heißem Wasser bis 45 Grad gemischt. Dann kann sich der Körper auf die Entschlackung konzentrieren, hat mehr Lebensenergie, und kann in die intensive Reinigung gehen. Mischen wir zu viel, ist dies nur eine Belastung für den Darm.“

### **Ist es denn ratsam, Rohkost und Kochkost zu mischen?**

„Ich rate dazu, zuerst die rohe Kost zu essen und dann etwas zu warten, bevor Gekochtes gegessen wird. Aber grundsätzlich kann jeder Einzelne intuitiv spüren, was für ihn richtig ist und was ihm gut tut. Unter Druck und mit zu viel Erwartung ist auch die Vitalkost nicht gut. Vieles wirkt da mit rein. Nicht nur, was du kombinierst, sondern auch wie es in dir drinnen aussieht und mit welchen Menschen du zusammen bist, ist wichtig. Die Dinge ganzheitlich erfassen und den Druck rausnehmen.“

# Erich Meidert

## Reines Wasser – unsere Lebensgrundlage

---



Erich Meidert forscht seit fast 18 Jahren an der Qualität unseres Trinkwassers und kennt die Geheimnisse hinter den „heiligen Quellen“. Er klärt mit seinem Wissen unabhängig und gewissenhaft über die Trinkwasserqualität auf. „Es hat viele Jahre gedauert, bis unsere Wasserfiltersysteme für unser Verständnis von reinem Wasser wirklich „rund“ und wir mit ihnen zufrieden waren. Wir freuen uns auf kritische und prüfende Kunden.

Kostenlose Aufklärung und unabhängige Beratung sind unsere wichtigsten Ziele.

[www.misterwater.eu](http://www.misterwater.eu)

## Zusammenfassung des Interviews mit Erich Meidert:

Erich Meidert ist bekannt als "Mr. Water". Aufgewachsen auf einen Bauernhof hat er mit viel Fleiß und Ehrgeiz ein gut laufendes Unternehmen geschaffen. Neben Reichtum um Ruhm blieb die Sinnesfrage für ihn jedoch unbewusst immer offen, bis sich innerhalb von 4 Wochen sein Leben komplett verändert hat und er vor dem Nichts stand. Es dauerte 17 Jahre um alles wieder zu bereinigen. Die Liebe zum Wasser entwickelte sich aber 1997 – da wurde sein Interesse für Wasser geweckt und in Folge hat Erich seinen Wissensdurst und viele Fragen mit dem Lesen vieler Bücher gestillt und sich nach weiteren Studien und Experimenten zum Experten entwickelt.

Ihm fiel früh auf, dass jeder etwas Anderes erzählte über Wasser: Osmose, Wasserbelebung, basische Ionisierung, Energetisierung - alle hatten einen anderen Ansatz. Mit jeder Enttäuschung hat er aber immer dazugelernt und ist zur Einsicht gekommen, dass alles Negative auch einen wichtigen Teil für die geistige Selbstheilung ist. Niederschläge haben auch etwas Wertvolles, es geht letzten Endes immer darum, es zu verstehen und daraus zu lernen.

Der gesamte **Körper besteht zu 70% aus Wasser**: Die Bandscheiben sind mit 65% Wasser gefüllt, das Gehirn besteht zu 90% aus Wasser, Lymphe 86%, Blut 85%. Alle Lebewesen kommen aus dem Meer und alle Stoffwechselprodukte finden in Flüssigkeit statt - daher schwimmen wir eigentlich den ganzen Tag im Wasser!

Der Körper hat ein Adernnetz von 110.000 km (das ist 2 ½ um die Erde), die Zellkommunikation ist schneller als Lichtgeschwindigkeit und jede der tausenden Mitochondrien vollführt 70.000 chemische Reaktionen. Der Körper vollbringt Unglaubliches, weshalb es so wichtig ist, die Zelle mit Nährstoffen zu versorgen und von Schadstoffen zu reinigen. Nobelpreisträger Albert von Szent-Györgyi hat festgestellt, dass die Zelle an sich unsterblich ist – es ist nur eine Frage der Nährlösung. **Wasser ist der Schlüssel zum Leben!**

Bei Wasser gibt es große Unterschiede: durch die industrielle Revolution um 1850 hat sich die Energie des Wassers stark verändert. Durch den Städtebau, Industriebau, Kiesgruben und Mülldeponien wird das Wasser stark verunreinigt und geschwächt. Das Regenwasser ist das sauberste Wasser, es ist im Gegensatz zum Leitungswasser noch nicht aufbereitet und chemisch behandelt. TDS Geräte messen die Fremdstoffe im Wasser, bis zu 2000 sind heute im Wasser nachgewiesen. Mikroplastik und Arzneimittelrückstände (es gibt über 80.000 Medikamente die keine Umweltverträglichkeitsprüfung haben) werden hier noch gar nicht berücksichtigt.

Mineralwasser ist ungesünder als Leitungswasser – es hat einen PH Wert von 3.7 – 4.8. Der Körper hat viel von seinem basischen Puffer nötig, um diese Säuren wieder auszugleichen. Wenn Leitungswasser länger als 4 Stunden steht, soll man es nicht als Trinkwasser verwenden. Erich empfiehlt, in der Früh das Wasser etwas laufen zu lassen, sodass die meisten Schwermetalle der Hauswasserleitungen bereits weg sind.

**Das beste Wasser** für Erich: Extrazellulär ist das Wasser am besten durch die Osmose, intrazellulär durch Zellverfügbarkeit mittels Energetisierung. Freier Wasserstoff ist das kleinste Molekül (und kann somit auch die Blut-Hirn Schranke passieren), es hat keine negativen Nebenwirkungen und eliminiert die freien Radikale, die der Körper nicht mehr braucht und hebt generell das antioxidative Niveau des Körpers.

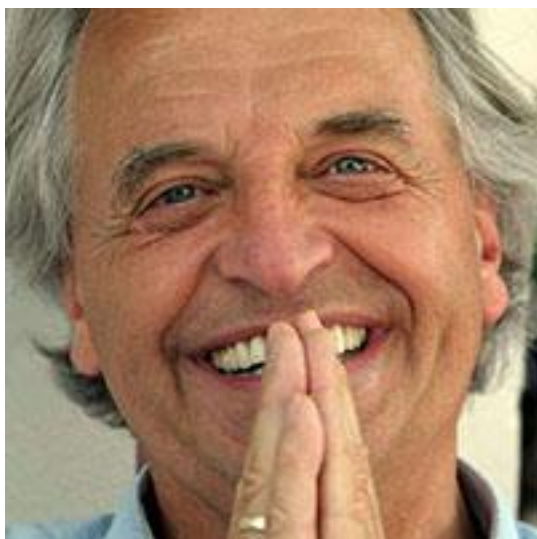
Wie spart man Wasser? Wasser sparen kann man nicht nur beim Trinken! 1kg Käse verbrauchte 10.000 Liter Wasser, eine Tasse Kaffee 150 Liter laut Ökobilanz.

**Der Körper heilt sich selbst – er muss nur befreit sein von Schadstoffen!** Wenn du jeden Tag lachst und fröhlich bist kannst du nicht krank werden. „Laufen und saufen“ – bewege dich sanft und trink viel gutes Wasser!

# Clemens Kuby

Selbstheilung mit Seelenschreiben®

---



Clemens Kuby konnte sich selbst von einer kompletten Querschnittslähmung heilen. Anschließend studierte er auf allen Kontinenten in 14 Ländern geistiges Heilen. Er hat daraufhin eine verblüffend erfolgreiche und nachhaltige Selbstheilungsmethode entwickelt und seit über einem Jahrzehnt begleitet er täglich Menschen in ihrem Heilprozess am Telefon, in Seminaren, mit Vorträgen, Büchern und Filmen.

Es ist befreiend, wenn man gelernt hat, sich selbst ohne jegliche Hilfsmittel zu heilen – auch von den schwersten Krankheiten und Problemen. Sein Bestseller mental healing, das Geheimnis der Selbstheilung zeigt, seine Methode basiert auf neuro-biologischen Tatsachen und bedarf keinerlei Mystik. Jeder Mensch mit einer rechten und linken Gehirnhälfte kann die Kubymethode mental healing® erlernen.

[www.clemenskuby.de](http://www.clemenskuby.de)

## Zusammenfassung des Interviews mit Clemens Kuby:

Clemens bekam nach einem Unfall die Diagnose komplette Querschnittlähmung und hörte von den Ärzten, dass er nie wieder laufen könne. Wenn man das hört und sich denkt „Nein, das will ich nicht“, dann ist das schwer, weil man solch einer medizinischen Diagnose schwer widersprechen kann. Und weil er dann als Ignorant eingestuft wurde, hat der Psychologe ihm gesagt, er soll sein Schicksal akzeptieren und er soll stark sein.

Trotzdem ist er dann nach einem Jahr auf beiden Beinen wieder aus der Klinik rausgegangen. Auf seine Frage an den Oberarzt, ob er ihm das erklären kann, bekam er die Antwort: Spontanheilung, die statistisch gesehen ganz selten vorkommt.

Clemens wollte dann wissen, wie Spontanheilung passiert und bekam darauf keine zufriedenstellende Antwort. Er dachte sich, dass es dafür eine Ursache geben muss. Seine Schwester z.B. ist sehr religiös und sagt: Das ist die Gnade Gottes. Aber Clemens dachte sich, das ist aber ein komischer Gott, warum bekommt einer diese Gnade und der andere nicht? Das war für ihn auch keine Antwort.

Er hat sich dann gefragt, warum er wieder laufen kann, obwohl er keine materielle Intervention (Medikamente, OP) bekommen hat. Und in seiner Philosophie gibt es da nur eine Antwort: es kann nur geistig gewesen sein. Also offenbar ist eine **geistige Heilung** bei ihm passiert, ohne dass er es bewusst gesteuert hat.

Clemens ist dann viel gereist – zu vielen verschiedenen Schamanen – denn er wollte unbedingt herausfinden, warum er wieder laufen kann. Er war in über 14 Ländern und hat geistiges Heilen gefilmt. Insgesamt hat es 23 Jahre gedauert, bis er wusste wie es funktioniert und das kann er heute weitergeben.

Als er einen Hirnforscher kennengelernt hat, hat er dann den Film „Das Leben ist eine Illusion“ gemacht, welcher aber in Deutschland nicht gezeigt werden durfte. Aber das holländische Fernsehen ist da liberaler und hat diesen Film finanziert. In den Interviews hat er dann erfahren, wie unser Gehirn funktioniert und zwar sind unsere Sinnesorgane nicht in der Lage, die Wirklichkeit wahrzunehmen. Man kann messen, dass unsere 5 Sinne bei jeder **Wahrnehmung** zu maximal 5% beteiligt sind. Über 90% der eigenen Wahrnehmung kommt aus dem eigenen Fundus, d.h. aus Glaubenssätzen, Prägungen, Vorurteilen usw. Da hat es dann geklingelt und er hatte ein Aha-Erlebnis. Zu meiner Wirklichkeit gehören auch meine Gesundheit und meine Krankheit, aber wenn diese Wahrnehmung gar nicht durch meine Sinnesorgane passiert (den Schmerz und was ich fühle usw.), sondern das von meinem Gehirn produziert wird... Dann hat er verstanden, dass die Schamanen für ihre Klientel eine neue Wirklichkeit produzieren.

Unsere Medizin sieht nur das Symptom, aber das der Körper über den Geist gesteuert wird und das der Geist alles kann, das glauben wir nicht und deshalb passiert es auch nicht.

**Hinter jeder Krankheit steckt eine geistige Ursache.** Das Gesetz von Ursache und Wirkung herrscht nicht nur auf der Erde, sondern im gesamten Sonnensystem. Das ist ein universales Gesetz. Und wenn jemand glaubt, er hat den Tumor nur so bekommen oder der Krebs kam halt nur so, muss ich sagen: Auch das hat eine Ursache. Und zwar nicht am Tag der Diagnose – die Ursache muss viel weiter vorne liegen, weil bis Zellen nicht mehr in der Ordnung sind, das dauert und geht nicht von heute auf morgen. D.h. es muss ein **Konflikt** vorliegen, der viel älter ist und als Betroffener weiß ich den Konflikt natürlich nicht. Warum? Weil der Konflikt sicher nicht lustig ist. Es muss sogar eine schlimme Sache gewesen sein, weil wenn das Symptom schlimm ist, muss in deinem Leben etwas passiert sein, warum die Zellen aus der Liebe gefallen sind.

Wenn man die Ursache findet, kann man sich selbst heilen. Und die Ursache findet man, wenn man in sein Unterbewusstsein geht, aber mit der Ratio geht das nicht. Man muss dafür in die **Intuition** und dadurch kommt man an das Unterbewusste, an das was man verdrängt hat. Weil wenn die



Ursache unangenehm war, dann ist es nur natürlich, dass man sie verdrängt. Denn wenn man sie nicht verdrängen würde, dann würde man nicht mehr funktionieren. Also verdrängt man sie und lebt halt weiter. Aber die Verdrängung heißt nicht, dass der Konflikt bereinigt, geheilt oder gelöscht ist. Er ist nur aus meinem Wissen, aus dem Fronthirn ins limbische Gehirn geschoben und jetzt braucht man eine Methode, dass man diese Information wieder aus dem limbischen Gehirn herausholt, sich wieder bewusstmacht. Das ist unangenehm, weil man den Schmerz bzw. den alten Konflikt wieder fühlen muss und das macht ja keiner gerne. Man geht ja lieber zu jemanden, der Simalabim macht und du bist wieder gesund oder eine Tablette, da braucht man auch nichts denken oder ich lass mich operieren, dann brauch ich auch nichts tun. Aber bei der Kuby-Methode muss man sich selber die **Ursache wieder bewusstmachen**, aber die gute Nachricht dabei ist, dass es nie wieder so schlimm wird wie es mal war. Nur wenn man die Ursache nicht sehen will und nicht bereinigt, dann werden die Symptome immer stärker und Man stirkt vielleicht auch daran.

Beim **Seelenschreiben** nach der Kuby Methode gibt es dann gewisse Regeln, nach denen man vorgehen muss wie z.B. das Schreiben im Präsens und nicht in der dritten Person. Im Grunde schreibt man wie ein Drehbuch – nur die pure Szene, weil die bildet Synapsen – das ist das Erlebnis gewesen. Für jedes Symptom gibt es eine Geschichte und diese holt man sich in seinen Seminaren ins Bewusstsein und dann hat man die großartige Möglichkeit, diese Szene umzuschreiben wie einen Film. Denn das Gehirn kann nicht unterscheiden zwischen Fakt und Fiktion, d.h. auch wenn ich mir eine neue Geschichte für meine Vergangenheit ausdenke, bilden sich genauso Synapsen, die wiederum Botenstoffe aussenden und mein ganzes Zellverhalten regulieren, wie damals bei der Erfahrung, wo die Zellen eine schlechte Information bekommen haben. Und die Zellen können nicht unterscheiden, ob das jetzt eine ausgedachte Geschichte ist oder ob ich das jetzt wirklich erlebe – das ist ähnlich wie im Kino. Filme erzeugen bei vielen Menschen auch ganz reale Gefühle und körperliche Reaktionen (wie Weinen oder erhöhter Puls), obwohl es nur eine Illusion ist. Clemens sagt, wenn Du im Kino heulen kannst, dann kannst Du Dich auch selber heilen. Diese Fähigkeit sind die Selbstheilungskräfte. Dass du aufgrund von einer Illusion echten Herzschlag und echte Gefühle hast, dann kannst du dir jede Art von Wirklichkeit erschaffen, weil Wirklichkeit muss nicht wahr sein – Wirklichkeit ist das, was wirkt!

Im den Schulen, der Uni und überall in der Gesellschaft lernen wir nur rationelles Denken und die Intuition zählt überhaupt nicht. Wir müssen daher lernen mit der rechten Gehirnhälfte zu arbeiten, weil diese nicht geschult ist. Und dann kommt man an diese Sachen ran.

Clemens sagt auch, dass bewusstes Leben Heilung bedeutet, aber auch rückwirkend. Ich muss mir bewusstmachen, welche störenden Gefühle sind da und wo habe ich Stress. **Stress** ist ja das Gegenteil von Harmonie und unsere Seele möchte ja Harmonie und nicht Stress, weil Harmonie die geringste Energie braucht. Das Universum ist darauf aufgebaut, alle Prozesse auf energetisch niedrigstem Niveau zu erledigen. Und **Harmonie** kann man übersetzen mit dem Wort **Liebe** d.h. wir haben ein Universum der Liebe und wenn ich nicht mit dieser arbeite, dann stelle ich mich quasi gegen das Universum und das ist nicht gut.

Man kann das Seelenschreiben auch anwenden für wichtige Situationen in der Zukunft, die man nicht dem Zufall überlassen will. Man schreibt sich einfach vorher einfach alles ganz genau auf, wie die Situation ablaufen soll – so wie in einem Drehbuch.

**Wie kann man ungesunde Verhaltensmuster oder Glaubenssätze ändern?** Indem man krank wird. Leider ist es wirklich meist so, dass man erst krank werden muss, bevor man sagt: Ich ändere mein Leben. Das ist leider auch in der Gesellschaft so – z.B. werden Atomkraftwerke erst abgedreht, wenn es mal wirklich kracht. So wie wir jetzt leben, fahren wir den Planeten an die Wand, d.h. die Gesellschaft braucht dringend **Bewusstseinsweiterung**, weil sie nicht mit der Natur ist. Und es ist nicht gut, wenn man gegen die Natur lebt, weil wir sind ja selbst Naturwesen. Und wenn wir menschengemachte Natur machen, kann das nur blöder sein. Wenn man gegen die Natur arbeitet

und z.B. Chemie gespritzt wird, was wir dann wiederum essen und davon krank werden, dann ist das doch blöd. Aber mit der Natur kann man eben kein Geld verdienen... (das ist das Problem)...

Die Krankheit ist für jeden einzelnen ein Geschenk für seine Weiterentwicklung. Der größte Entwicklungsmotor den wir haben, ist unsere Krankheit, d.h. der Schmerz, den ich erlebe ist nicht mein Feind, sondern mein Freund, der mir zeigen will so geht's nicht, ändere dein Leben! Und es gibt immer eine Lösung und die finde ich durch Seelenschreiben, nicht durch rationales Denken. Ich muss nach innen gehen und schauen, welche Lieblosigkeiten mich belasten. Selbst wenn die Leute schon gestorben sind, muss ich das rückwirkend harmonisieren.

Die Medizin kann erst anfangen, wenn ein Symptom schon da ist, aber die Ursache muss ja dort liegen, bevor ein Symptom entstanden ist. Und da das fehlt komplett im Medizinstudium. D.h. ich kann mit der Medizin bloß behandeln, aber nicht heilen. Denn heilen kann ich nur, wenn ich an die Ursache komme.

Das Seelenschreiben kann man erlernen z.B. in Seminaren von Clemens Kuby oder aber auch über seine Bücher, Hörbücher oder Filme.

Wenn ich sage, ich bin kein biochemisch-materielles Wesen sondern ein geistig-seelisches Wesen, dann ist diese Methode auf alle Krankheiten anwendbar.

Wenn meine Wahrheit auf der materiellen-biochemischen Ebene liegt, dann muss ich mich mit der Medizin behandeln lassen, weil sonst falle ich ja ins Loch. Wenn ich das Geistige gar nicht bedienen kann, weil es mir philosophisch fremd ist, dann brauch ich die Chemo und das alles und dafür ist die Medizin ja gut. Die Leute, die diesen Bewusstseinsprung nicht machen – aus welchen Gründen auch immer – für die brauchen wir die Medizin. Aber die, die sich weiterentwickeln wollen, können sich geistig selber heilen. Jeder, der diesen Bewusstseinschritt macht, kann es. Aber nicht nur Krankheiten, sondern auch andere Probleme wie Beziehungs- oder Geldprobleme usw. kann man dadurch lösen.

Wie ich denke, so bin ich!

Du kannst nichts verlieren dabei. Das einzige was schiefgehen kann ist, dass nichts passiert. Aber wenn Du anfängst Seelenschreiben zu machen nach den Regeln, dann kommst du automatisch an die Ursache und dann kannst du sie heilen. Da wünscht Clemens jedem viel Vertrauen und Mut. Du bist ein kosmisches Wesen und bist in der Liebe – du musst es jetzt bloß noch in dein Bewusstsein holen!

# Britta C. Lambert

„Entfalte Dein höchstes Potential“

---



Britta hilft Menschen, ihr höchstes Potenzial zu entwickeln, ins Leben zu bringen und Dinge zu wandeln, die dabei blockieren. Schon immer beschäftigte sie sich mit der Frage „Warum die Dinge so sind, wie sie sind?“ und forschte nach Ursachen in der Mysterienschule, verschiedenen Kulturen & lernte weltweit von Wissenschaftlern, Heilern & Schamanen.

Ihre Quintessenz ist, dass eine heile Essenz in jedem einzelnen von uns lebt. Sie wurde im Laufe der Zeit verschüttet, verdrängt etc.

Um das volle Potenzial zu leben, dürfen wir die Essenz in unser Bewusstsein bringen & ausdehnen. Dann sind wir frei & werden zum aktiven Gestalter unseres Lebens.

Britta bietet Hilfe zur Selbsthilfe durch Fern-Kurse, Ausbildungen, spirituelle Seminar-Reisen & Coachings. Sie vermittelt Abkürzungen, denn sie ist überzeugt, dass Transformation schnell gehen kann. Für Britta dürfen auch gerne Wunder geschehen.

[www.die-seelen-schamanin.de](http://www.die-seelen-schamanin.de)

## Zusammenfassung des Interviews mit Britta C. Lambert:

Britta hat sich immer schon dafür interessiert, warum die Dinge so sind wie sie sind. Nachdem sie bereits mit jungen Jahren beruflich Karriere gemacht hat, hat sie sich irgendwann gefragt was mach ich, wozu bin ich da und worum geht es im Leben eigentlich? Nach einigen Kursen und Seminaren und der Frage nach der Berufung fand sie für sich heraus, dass sie dann am glücklichsten ist, wenn sie anderen helfen kann.

Britta hat dann angefangen immer mehr zu suchen, wodurch sie auch immer mehr Antworten fand über das was es alles zwischen Himmel und Erde gibt.

### Wie entstehen Krankheiten überhaupt?

Es gibt mehr als nur einen Körper – für Britta ist der Mensch wie ein großer Speicher, der alles aufnimmt – sowohl auf stofflicher Ebene (Nahrung, Umweltgifte usw.) aber auch auf feinstofflicher Ebene wie z.B. Gedanken und Gefühle (auch von außen). All diese „Informationen“ müssen verdaut werden und bei Dingen, die uns nicht gefallen ist das nicht immer so leicht, weil man diese gerne verdrängt.

Nach dem **Gesetz der Resonanz** zieht man alles in sein Leben was man ausstrahlt. Da ist nun die Frage, welche Informationen sende ich aus und was ziehe ich infolgedessen an.

Und alles was nicht verdaut werden kann, setzt sich irgendwo fest und sendet sich weiter aus, obwohl wir das mit unserem Bewusstsein gar nicht mitbekommen.

Wenn man z.B. durch ein bestimmtes Ereignis ein Glaubensmuster entwickelt hat wie z.B. „Ich kann mich anstrengen wie ich will, aber ich bin trotzdem nicht gut genug.“ Und jedes Erlebnis, das diesen Glaubenssatz bestätigt, weil man es nach dem Gesetz der Resonanz angezogen wird, ist dann wieder Futter für diese Überzeugung und ein Beweis dafür. Und je öfter sich das wiederholt, desto größer wird dieser Glaubenssatz.

Gefühle werden im Körper in den Organen gespeichert und wenn der Speicher überfüllt ist, entstehen Krankheiten bzw. Blockaden als Reaktion darauf. Wenn wir schon krank sind, dann ist es allerhöchste Zeit, denn dann ist schon so lange etwas im Ungleichgewicht, was wir nicht verdauen konnten.

### Wie geht man am besten um mit einer Krankheit?

Versuchen sie als Geschenk zu sehen und anzunehmen, dass jede Krankheit einen Grund hat um dann im nächsten Schritt sich auf die Suche nach diesem Grund zu machen.

Britta ist davon überzeugt, dass jede Heilung Selbstheilung ist. Wenn wir davon ausgehen, dass die Krankheit etwas ist, was ich mir im Laufe meines Lebens selbst erschaffen habe, weil ich zu viel nicht verdauen konnte (auch zu viel schlechtes Essen oder Umweltgifte), dann kann ich es auch nur selbst ändern und heilen.

Um in die **Selbstheilung** gehen zu können gibt es für Britta **4 Schlüssel**:

Der allererste Schlüssel ist **Bewusstsein** über die eigene Verantwortung (nicht zu verwechseln mit Schuld!). Wir geben die Verantwortung bzw. die Schuld gerne irgendwelchen Personen oder Dingen wie z.B. dem schlechten Amalgam. Wenn ich aber sage: Ich habe es unbewusst zugelassen, dass diese Stoffe in mein Energiefeld/meinen Körper kommen, dann kann ich akzeptieren, dass ich Schöpfer bin d.h ich habe meine Krankheit selbst erschaffen. Das ist eine kraftvolle Erkenntnis, denn, wenn ich der Schöpfer meiner Krankheit bin, kann ich mir auch Gesundheit erschaffen! Das bringt mich aus der Opferrolle raus!

Der 2. Schlüssel ist **Annehmen** und sich auf die Suche nach der Ursache machen, wobei man diese Ursache nicht immer finden muss. Aber meistens landen wir bei dieser Suche bei unserem Inneren Kind. Wenn ein Schock sehr dramatisch war, kann es auch sein, dass ein Teil der Seele verloren gegangen ist und damit gehen auch Fähigkeiten verloren wie z.B. Vertrauen in sich selbst oder das

Leben oder die Fähigkeit Grenzen zu setzen. Dieser verlorene Teil kann über die Begegnung mit dem Inneren Kind wieder zurückgeholt werden.

Der 3. Schlüssel ist die **Auflösung** der Ursache. Britta arbeitet auch mit dem Hawaiianischen Vergebungsritual welches sie etwas umformuliert hat: Ich gehe zurück in den Zustand VOR Gebung des Schmerzes oder Leides, d.h. dann brauche ich niemandem vergeben.

Britta sieht die Krankheit als Geschenk der Seele. Sie ist wie ein Kind im Supermarkt, das einen Tobsuchtsanfall bekommt und schreit. Es möchte Aufmerksamkeit, endlich gesehen werden und Beachtung bekommen.

Um die Ursachen aufzulösen arbeitet Britta auch gerne mit sogenannten Stimmgabeln. Das Gesetz der Harmonie besagt: das Stärkere dominiert das Schwächere und gleicht es ihm an. Und da ist immer die Frage ob nun das Positive oder das Negative stärker ist. Und wenn man vom Prinzip des energetischen Heilens ausgeht, dann wirkt jede Form von Energie-Heilung so (egal ab Klangheilung, Quantenheilung, Heilen mit Händen oder Kristallen usw.).

Der 4. Schlüssel ist die neue **positive Information**, die man nach der Auflösung der Ursache aussendet und da setzt Britta wieder die energetischen Stimmgabeln ein.

Britta hat mit diesen 4 Schlüsseln einen Selbstheilungsprozess entwickelt, den sie über 3 Fernkurse anbietet, damit wirklich jeder das selbst machen kann. Es ist oft hilfreich, wenn einem jemand durch den Prozess durch coacht, aber es ist nicht unbedingt nötig.

### **Wie geht man mit negativen Gefühlen oder Gedanken um?**

Am besten das Gefühl einfach da sein lassen und nicht verdrängen. Dem Gefühl kurz Raum geben und sagen: Willkommen Traurigkeit (wenn man z.B. gerade traurig ist). Dieses DA SEIN LASSEN des Gefühls ist SEIN LASSEN und das ist nichts Anderes als LOS LASSEN. Sich abzulenken oder eine Pille zu nehmen ist Verdrängen und das ist immer FEST HALTEN. Wenn man ein Gefühl da sein lässt, kommt darunter meist noch ein anderes Gefühl und wenn man das auch da sein lässt, kann es gehen. Über die Gefühle an die Ursache zu kommen ist der Weg, der für Britta sehr gut funktioniert. Wenn man sich da intensiv darauf einlässt, kann man oft innerhalb von wenigen Minuten alles verändern. Wenn man sich emotional schon ziemlich vergiftet fühlt, sodass man sich schon gar nicht mehr spürt, dann kann man auch über die Organebene gehen. D.h. wenn man bestimmte Reflexpunkte von den Organen drückt, spürt man den Organpuls und kann über diese Ebene den Körper seelisch und emotional entgiften. Der Bauch ist ja unser Gefühlszentrum und gerade um den Bauch herum sind diese **Organreflexpunkte**. Wenn wir jetzt z.B. unseren Bauch regelmäßig massieren, ist das eine wunderbare Möglichkeit der Selbstheilung, weil wir dadurch den Verdauungsprozess anregen. Kinder lassen ihren Gefühlen instinktiv freien Lauf. Ein Kind, das sich beispielsweise weh tut, schreit. Mittlerweile wissen wir, wenn wir unserem Schmerz Ausdruck verleihen in Form von einem Klang, den wir z.B. durch Schreien erzeugen, dann werden in unserem Gehirn Stoffe freigesetzt, die eine ähnliche Wirkung haben wie Morphin.

Vom Ursprung her sind wir vollkommen und rein, man kann auch sagen göttlich, d.h. wir haben alle dieses Perfekte in uns drin, aber im Lauf der Zeit wurde das zugemüllt und überdeckt und wir haben es vergessen durch Prägungen, Erlebnisse, Umweltgifte, falsches Essen usw.

Und der Weg diese innere Stimme wieder wahrzunehmen ist **REINIGUNG!** Je reiner mein Kanal ist, desto mehr kann meine Seele / mein wahres Sein inkarnieren.

Britta sagt, dass das was sie heute weiß, sie in keinem ihrer vielen Seminare, die sie besucht hat, gelernt hat, sondern sie hat sich einfach daran erinnert, was sie schon in sich hatte. Ein ganz wichtiger Weg das Energiefeld zu reinigen ist über die tägliche **Meditation** oder auch über Stimmgabeln.

**Affirmationen** sind prinzipiell gut, wenn man aber tief in seinem Innersten nicht daran glaubt, was man affirmiert, dann hat es keine Wirkung.

Britta hat ein gutes symbolhaftes Beispiel: Man stellt sich ein verschmutztes Wasserrohr vor und lässt da kostbarstes, reinstes Quellwasser durchfließen (was meinen Wunsch von einem erfüllten, glücklichen Leben symbolisiert), was kommt dann raus? Bestimmt kein kostbares reines Quellwasser mehr...

Wenn dein Leben noch nicht 100%ige Glückseligkeit ist, dann gibt es in deinem Rohr / in deinem Kanal noch etwas zu reinigen und das ist was, was man nicht nur einmal macht, weil man duscht ja auch nicht nur einmal im Leben. Wenn ich davon ausgehe, dass ich ununterbrochen Energie aussende und aufgrund dessen, was ich aussende mein Morgen erschaffe, dann ist die Reinigung von meinem Energiefeld wichtiger als Körperpflege.

Britta arbeitet so, dass sie Hilfe zur Selbsthilfe gibt und niemanden abhängig machen will. Einerseits über die Fernkurse, die sie online anbietet und andererseits auch über Selbstheilungs-Retreats für Gruppen. Gemeinsam mit ihrem Partner Christoph Henninger bietet sie auch ganzheitliche Gesundheits-Reisen an wo auch die körperliche Ebene thematisiert wird.

Außerdem gibt es die Möglichkeit eine intuitive Heilerausbildung zu absolvieren.

Eine Herzensbotschaft von Britta ist, das **Vertrauen** etwas ganz Wichtiges ist. Vertrauen ist eine Wahl und sie möchte jeden dazu einladen, sich darauf einzulassen. Das Herzchakra ist der Hauptspeicher für all unsere Wunden. Vom Kopf in das Herz zu gehen kann man auch gut über die Meditation. Wenn du glaubst, dass es schwer und hoffnungslos ist, dann such dir jemanden, der die Hoffnung für dich trägt. Einen Menschen / eine Stimmgabel, an dessen Frequenz man sich angleichen kann. Selbstheilung heißt nicht, dass man es alleine schaffen muss, aber es bedeutet, dass ich weiß, dass ich die Kraft dafür in mir trage und mir vielleicht einen Menschen suche, der mir dabei hilft mich daran zu erinnern. Man muss nicht alles alleine schaffen. Wir sind umgeben von der Liebe, die jenseits von Worten ist und wenn ich einfach mal mutig bin und mich auf diese Liebe einlasse, dann habe ich die Chance was ganz Großes zu erleben und das lohnt sich einfach!

# Bruno Würtenberger

„Bewusstsein erschafft Realität“

---



Bruno Würtenberger ist Bewusstseinsforscher seit über 30 Jahren, Autor, Moderator und Begründer des *FreeSpirit*® Bewusstseinstrainings. Seine Bücher und zahlreichen Veröffentlichungen über das Leben und Spiritualität inspirieren inzwischen Millionen von Menschen. Es ist außerdem Mensch mit viel Hingabe und einer großen Vision. Sein Erfolg besteht aus Deinem Erfolgsein und er

vertritt die Ansicht, dass Bewusstsein Realität erschafft. Bruno Würtenberger ist viel gereist, studierte und erforschte autodidaktisch die menschliche Psyche, insbesondere die Verhaltenspsychologie und die Funktionsweise des Bewusstseins.

„Erschaffe Dein Leben so, wie Du es wirklich haben willst. Die Frage ist nicht, ob das geht und ob wir wirklich die Gestalter unserer eigenen Realität sind sondern: Wie es funktioniert.“

Gründungen: FreeSpirit® Bewusstseinstraining, FreeSpirit® Kinderhilfswerk „Compassion“, FreeSpirit®-TV

[www.brunowuerthenberger.com](http://www.brunowuerthenberger.com)

[www.freespiritinfo.com](http://www.freespiritinfo.com)

## Zusammenfassung des Interviews mit Bruno Würtenberger:

“Wie könnte man glücklich sein, wenn man nicht gesund ist”?

Für Bruno Würtenberger ist **Krankheit der erste Schritt zur Heilung**. Jede Krankheit hat nämlich einen psychischen Auslöser, denn tief in uns drinnen geben wir unser Einverständnis zur Krankheit. Die Krankheit selbst ist der körperliche Ausdruck, wenn der Mensch seelisch und geistig nicht achtsam ist und seinem Inneren folgt. Wenn man Krankheit dann als ein Zeichen oder als ein Geschenk betrachtet, der Stimme der Seele zu folgen, dann ist Heilung immer die Folge.

Das **Mindset** des Menschen bestimmt sowohl seine Gesundheit als auch seine Krankheit. Es gibt demnach keine unheilbaren Krankheiten, nur unheilbare Patienten. Das richtige Mindset ist wichtig, denn wenn die innere Ausrichtung passt, passt sich die äußere der inneren an. Wenn man sich glücklich fühlt, vergrößert sich das Glück im Äußeren und automatisch zieht man mehr Glück an. Aufmerksamkeit und positive Gedanken sind wie ein Pflänzchen, welches bei guter Pflege gedeiht – lasse keine schlechten Gedanken zu!

Das beste Mindset ist für Bruno Interesse. Interesse an der Natur, an der Schöpfung und am Leben! Dieses Interesse beginnt bei der **Dankbarkeit**. Anstatt undankbar zu sein, was man nicht hat, ist es wichtig, dankbar zu sein, was man hat. Selbst ein großer Geldgewinn ist sinnlos, solange sich der Charakter nicht so geformt hat, dass man mit diesem umgehen kann und weiterhin dankbar und glücklich ist.

Wie erschafft man sich nun die Realität von Gesundheit, Glück und Freiheit? Man muss davon ausgehen, dass man es bereits hat! Die Art wie wir denken, hinterlässt eine physische Spur in unserem Gehirn. Man muss sich das vorstellen wie bei einer Autospur in der Erde. Je tiefer diese Spur ist, umso schwieriger ist es für das Auto aus der Spur zu fahren und einen anderen Weg zu wählen.

Neben den richtigen Mindset ist die **Ernährung** wichtig um gesund, glücklich und frei zu sein. Künstliche Lebensmittel füllen, aber sie „erfüllen“ nicht. Sie befriedigen nur den Gaumen und trotz gut gefülltem Bauch kann der Mensch verhungern, denn ihm fehlen die Nährstoffe, die er braucht um gesund und glücklich zu sein.

Auch zu viele Arztbesuche lehnt Bruno ab, denn Diagnosen können den Menschen Angst machen. **Angst** blockiert und fixiert. Wenn Tiere krank sind, hören sie instinktiv auf zu essen und legen sich zur Ruhe. Der Mensch allerdings nimmt die Krankheit nicht als Anlass, zur Ruhe zu kommen und in sich reinzuhören. Die Antwort auf Heilung kommt aus dem Inneren des Menschen, die Stimme muss der Mensch nur wahrnehmen und zulassen. Der erste Schritt zur Heilung ist daher die Ruhe und das Einlassen auf sich selbst.

Auch die Ernährung ist wichtig für die Gesundheit: Fleisch macht aggressiv und ängstlich und Kuhmilch ist nur für Kälbchen gedacht. Daher spricht sich Bruno für eine vegane Lebensweise aus. Wir essen nämlich nicht nur die Materie, sondern das Licht und somit auch das Leid und die Ängste der geschlachteten Tiere.

Wenn man tief in sich hineinhört, weiß man ganz genau, was man zu tun hat, um gesund, glücklich und frei zu sein. **Höre auf deine innere Stimme** – aber es ist immer wichtig zu wissen: der Weg zum Licht führt durch den Schatten und der Weg zum Schatten durch das Licht.

Seine Message: Bei allem was du tust, **folge deinem Herzen!** Tust du etwas Anderes, wirst du krank. Schöpfe aus dem Ganzen!



# Dr. med. Harald Daub

silent•touch®

---



Dr. Harald Daub ist ein ganzheitlich ausgerichteter Arzt, Heiler und Schmerzspezialist. Er ist Begründer des Therapie- und Selbstheilungskonzeptes silent•touch®, zu welchem sein Buch silent•touch, die Heilkraft der stillen Berührung erschienen ist. Hierzu hält er Vorträge, Seminare und Ausbildungen. Zu diesen heißt er alle Menschen herzlich Willkommen. Die jeweiligen Inhalte sind hervorragend zur Selbstheilung und

Gesunderhaltung geeignet. Im Besonderen auch für Ärzte und im Gesundheitsbereich beruflich Tätige.

Harald ist ein facettenreicher Mensch mit vielerlei Interessen und Aktivitäten. Seine Passion ist die Berührung. Er trägt die Vision im Herzen Räume zu erschließen, damit alles Lebendige in Berührung kommen und sein darf und daraus auch Neues entstehen kann. Im Sinne einer friedlichen, heilsamen, freudvollen und liebevollen Welt. Dies sowohl im Innen als auch im Außen.

[www.silent-touch.de](http://www.silent-touch.de)

Film: [silent•touch® – Der Masterkurs](#)

## Zusammenfassung des Interviews mit Dr. med. Harald Daub:

Dr. med. Harald Daub ist bekannt für seine Selbstheilungsmethode Silent Touch, die erfolgreich als Seminarkonzept angeboten, oder im Rahmen einer Einzelbehandlung durchgeführt wird. Die Methode besteht aus drei Komponenten: der stillen Berührungen, der MTD-Technik (Muskel-Meridian-Therapie) und PEloga-Übungen. In seinem Buch „silent•touch®- die Heilkraft der stillen Berührung“, werden diese zur Anwendung ausführlich erklärt.

„Schmerz ist biologisch gesehen ein Signal und hat immer eine Ursache im Bewegungsapparat, was für viele Jahre mein Schwerpunkt war. Die Muskulatur hat fast immer mit den Schmerzen zu tun, sie ist aber nicht der einzige Faktor, den es zu verändern gilt, sondern auch bestimmte Bewusstseinsmuster, also Blockierungen, Ängste oder Überzeugungen, die einen Spannungszustand bewirken.

Wenn man das verstanden hat und nicht auf die Suche geht, wie der Schmerz ausgeschaltet wird, sondern wie die Ursache gelöst wird, dann kann man den Schmerz beseitigen. Deswegen geht es bei mir um Schmerzlösung, nicht um Schmerztherapie.

Schmerzen im Rücken haben eine muskuläre Ursache im Bauch oder unter dem Bauchbereich. Dann behandle ich die Patienten erstmal mit der stillen Berührung am Kopf. Dabei passiert schon extrem viel, es gibt dem Schmerz erstmal Raum. Dann behandle ich die einzelnen Chakren mit der stillen Berührung und gehe weiter in den Muskel und in die Faszienebene, wo ich dann über die Waking Up Points direkt das Gehirn stimulare, sodass sich die Spannungsmuster ändern. Und dann gibt es noch die PEloga-Übungen, die dazu da sind, die Muskulatur in die Länge zu dehnen und Spannungen zu lösen.

Das interessante der Muskelketten ist, wenn ein Muskel verspannt ist, ist immer ein Energiestau vorhanden. Die Spannung hängt dabei immer vom Bewusstsein ab, denn wenn ich mich bewegen möchte, muss ich durch das Gehirn den Muskel bewusst anstrengen.“

### **Kann das jeder lernen und anwenden?**

„Ja, jeder kann es zumindest einmal testen. Dazu braucht man keine speziellen Fertigkeiten. Silent Touch geht sogar ohne körperliche Berührungen. Jeder ist herzlich willkommen, ob im Rollstuhl oder mit anderen körperlichen Defiziten. Sogar ohne körperliche Blockaden, ist Silent Touch sinnvoll. Aus dem Kernkonzept wächst eine Fülle an Möglichkeiten.“

### **Also auch auf geistig-seelischer Ebene löst sich etwas mit dieser Methode. Viele Menschen leiden ja auch unter Ängsten und Depressionen, was oft nicht angesprochen wird. Magst du da von deinen eigenen Erfahrungen erzählen?**

„Es gab eine Zeit, da war ich mir sicher, dass ich es nicht mehr schaffe, weiterzuleben. Heute habe ich als Arzt und als Mensch eine ganz andere Sicht darauf, weil ich selbst in der dunkelsten Tiefe war. Es gab dann einen Moment, in dem sich alles gedreht hat, in dem ich aus dem dunklen Sumpf herausgerissen wurde. Ich möchte anderen das Gefühl geben, dass es nicht vorbei ist. Selbst, als ich in der psychosomatischen Klinik angekommen war und der Arzt schon mit mir verzweifelte, schaffte ich es alleine aus der Depression. Das war mir erst nach einer Misteltherapie möglich. Danach gab es noch Begebenheiten, die mich mit meinem inneren Kind konfrontiert haben. Das hat mich dazu gebracht, wieder zu spüren, anstatt zu ertragen.“

### **Wie sinnvoll sind deiner Ansicht nach Medikamente gegen Depressionen? Gibt es Alternativen?**

„Medikamente, wie die SSRI-Präparate, also Serotoninwiederaufnahmehemmer, sind fraglich. Im Hintergrund steht für mich aber der Placeboeffekt als Sicherheit. Wenn der Mensch ein gutes Gefühl zu egal was hat, dann befürworte ich das. Aber die Funktion stelle ich in Frage und ich weiß, dass es Besseres gibt. Ich zum Beispiel habe sehr gute Erfahrungen mit der Mistel gemacht. Aber auch andere Dinge, wie Johanniskraut sind eine Alternative. Ich setze mich manchmal an Bäume und fühle deren Wurzeln, sie haben eine spezielle Mystik und tauchen mich in eine andere Welt. Die Natur anzufassen und mich selbst zu erden, hat mir sehr gut geholfen.“

### **Was behindert uns, wieder in unsere eigene Kraft zurückzukommen, sodass wir uns selbst spüren und Selbstheilung erfahren?**

„Es sind ganz klar die Ängste, die wir haben. Diese hindern uns, den wichtigen Schritt zu machen und mutig zu sein. Manchmal ist da so ein Kleber, der uns davon abhält, etwas zu tun. Es ist immer wieder die Frage: Erschaffe ich mein Leben selbst, oder folge ich einem Lebensplan, der vorgefertigt ist? Ich habe diese Erfahrung gebraucht, um wieder zurück zu mir zu kommen. Durch diesen Sumpf der Depression bin ich erst zu Dankbarkeit, Demut und Freude gekommen. Dieses Vertrauen in sich selbst zu bekommen ist wichtig, da dadurch Hingabe entsteht. Es muss nicht jeder erst durch dunkle Zeiten gehen, aber am Ende ist die Erkenntnis wichtig, Eigenverantwortung übernehmen zu müssen. Ich bin Schöpfer.“

### **Gilt es also auch, den Schmerz anzunehmen?**

„Ja. Dem Schmerz, dem Gefühl, müssen wir Raum geben und da sein lassen. Aber auch immer mehr Platz geben, bis der Druck automatisch schwächer wird. Durch die sanfte Berührung geht die Aufmerksamkeit vom Schmerz weg hinein in das Gefühl. Manchmal schafft es ein Patient nicht allein, dem Schmerz Raum zu geben.“

### **Ist es so, dass mit sanfter Berührung die Möglichkeit besteht, wieder in die Selbstheilung zu kommen?**

„Man muss das Prinzip verstehen und zuhören. Etwas umdenken ist erforderlich, um Schritte zu machen. Man darf nicht voreingenommen sein. Ich selbst konnte bis vor 2 Jahren so gut wie nicht fühlen. Das heißt, ich konnte die Dinge in meinem eigenen Buch nicht umsetzen. Innerhalb von kürzester Zeit konnte ich mich aber körperlich regenerieren mit Hilfe von Silent Touch. Das Vertrauen in sich selbst und das Dranbleiben ist also sehr wichtig!“

# Christian Rieken

Hier und jetzt erfüllt sein

---



Anerkenne was ist, lass los was schadet und entscheide Dich für das, was gut tut! Tief betrachtet ist dies leichter gesagt als getan. Dies ist die Essenz 30 jähriger Forschungs- und Praxisarbeit von Christian Rieken.

Er ist Coach, Trainer, Psychotherapeut, Seminarleiter und Mentor von Menschen, die aus ihrem Leben wirklich das Beste machen möchten! Sein Rezept dafür lautet: Sei Du selbst und lausche achtsam

dem Klang Deines Geistes, erkenne einsichtig den Weg Deines Herzens und Folge beharrlich dem Ruf Deiner Seele, dann wirst Du das finden, was man Glück nennen kann: Liebe, Verbundenheit, Frieden und Freiheit!

[www.humanessence.de](http://www.humanessence.de)

[\*\*>>> Audio-Programm „Liebe Dich so wie Du bist“ \(\\*\\*\\*\)\*\*](#)

## Zusammenfassung des Interviews mit Christian Rieken:

Christian Rieken ist Gründer der Plattform Human Essence. Schon als er noch als Vertriebspartner tätig war, zählte für ihn im Verkauf der Mensch mehr, als ein erfolgreiches Geschäft. Nachdem er Panikstörungen und Angstattacken erlitt, entschied er sich dazu, neue Richtungen einzuschlagen, die sich auf Wohlbefinden und innere Balance fokussieren. Mit autogenem Training, Yoga und Meditation begann sein eigener Heilungsweg.

Heute spricht der Experte für Angst, Traumata und Lebenskrisen über die Psyche und den Körper als Einheit.

„Um zum Kern zu gelangen, müssen wir lernen, unseren Verstand zu erforschen und lernen, Chef über diesen Verstand zu werden. So erfahren wir erst, warum wir nicht im Hier und Jetzt sind. Das Problem ist, dass wir bedingt durch Traumata ein Selbstbild annehmen, das sehr destruktiv ist. In meiner Arbeit geht es daher um unsere Essenz. Diese ist die Herzenergie – die Energie, die durch uns fließt. Erst wenn diese fließen kann, sind wir nicht mehr in der Lage, anderen oder uns selbst weh zu tun. Meine Aufgabe sehe ich darin, die Menschen wieder zu ihrer Essenz zu bringen, die sie bereits in sich tragen.“

### **Wie gelangen wir denn zu unserer wahren Essenz zurück?**

„Der Körper sagt uns, was unser Herz wirklich will. Dafür müssen wir achtsam werden, um im Hier und Jetzt erfüllt zu sein. Wir machen das Glück sehr objektabhängig und merken nicht, dass das nur Kopfkonzeppte sind. Das ist nicht die Essenz, die in uns ist. Diese braucht nichts im Außen, sondern muss wieder lernen, sich selbst zu berühren und sich berühren zu lassen von seinen eigenen Wahrnehmungen und seinen eigenen Gefühlen.“

### **Was kann jeder Einzelne von uns machen, um diese Achtsamkeit zu praktizieren? Gibt es da Übungen?**

„Das ist sehr individuell. Wichtig ist, dass auch das Leid erst einmal angenommen wird. Wenn ich leide, kann ich lernen, mir Selbstmitgefühl zu schenken. Leid gehört zum Leben, aber heutzutage ist es eine Pflicht, glücklich zu sein, es ist eine Pflicht gut gelaunt zu sein und Smoothies zu trinken. Ich möchte einfach darauf aufmerksam machen, dass wir von einem Konzept ins andere springen. Leid ist immer da und wir müssen die Erfahrung machen, dass es nichts ist, was nicht wandelbar ist und wir können dem auch nicht entfliehen. Je früher man sich damit anfreundet und lernt, dass die Dinge so sind, dass es Licht und Schatten gibt, umso besser kann man in jedem Wind oder Sturm des Lebens stehen. Du wirst lebensfähig. Das Hier und Jetzt bedeutet für mich, dass wir lernen, das nehmen zu können, was im Hier und Jetzt ist und nicht versuchen, es zu verändern. Dann kehrt nie Ruhe ein. Und Ruhe ist ein Schlüssel für Heilung.“

### **Das ist ein Gutes Stichwort, Welche Erfahrung hast du mit Stille?**

„Für die meisten Menschen ist die Stille der pure Horror, denn dann kommt erstmal alles hoch - die Gefühle, die Gedanken... es wird richtig laut. Das ertragen viele Menschen überhaupt nicht, deswegen wollen sie es nicht still haben. Stille heißt, dass du erst einmal spürst, wie unstill und dynamisch alles ist. Es braucht Training um anzunehmen, dass es laut ist in uns. Wir können damit die Stille in uns fördern, denn heutzutage ist es wichtig zu entschleunigen, alles ist sehr hektisch und schnell. Wir können wieder aufmerksamer werden: Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich arbeite, dann arbeite ich usw.“

In unserer Hochgeschwindigkeitswelt wird alles immer schneller. Vor allem im Internet und auf Social Media. Deshalb denke ich, wäre jedem damit geholfen, täglich mindestens 15-30 Minuten zu

meditieren. Einfach nur dasitzen und gucken, was da ist bzw. wie unstill alles ist und damit Stück für Stück in den Frieden zu kommen, ohne etwas zu erreichen. Ich nenne diese Art von Meditation die Scheißegal-Meditation, da sie keine Ansprüche hat. Alles was hoch kommt, lässt du weiterziehen. Wer das jeden Tag über einen Zeitraum von 2-3 Monaten praktiziert, der hat einen ersten Eindruck davon, was Stille bedeutet.“

### **Wie können wir trotz tiefliegendem Schmerz eine innere Fülle erreichen?**

„Die Dinge, die du erlebt hast, kommen nie wieder in dein Leben, wenn du dieses Programm nicht mehr anschmeisst. Aber solange die Menschen immer wieder darüber reden, können sie es nicht gehen lassen. Es ist wichtig zu verstehen, dass Gefühle kommen und gehen, sie sind Geisteszustände. Wer meditiert, um seine Gefühle in den Griff zu kriegen, der meditiert, um zu unterdrücken. Ich glaube, da sind viele Missverständnisse. Beim Meditieren müssen wir diese Gefühle wahrnehmen und vorüberziehen lassen, aber nicht verdrängen. Seitdem ich nichts mehr aus meinen Gefühlen mache, sondern mich um mein Wohlbefinden kümmere und es mir gut gehen lasse, mich selbst umarme und Selbstfürsorge praktiziere, geht es mir wieder gut.

Der erste Schritt ist anfangen, freundlich zu sich zu sein. Es ist nicht das Außen, was einem nicht gefällt, sondern die innere Wahrnehmung. Es ist sinnvoll zu lernen, auf alles erstmal mit Freundlichkeit zu reagieren. Dann wirst du merken, dass der Körper entspannt bleibt. Wenn mich etwas ärgert, dann kann ich auch dem Ärger freundlich begegnen und versuchen ihn rauszulassen, indem ich einmal laut aufstampfe. Die meisten Menschen halten ihren Ärger aus und unterdrücken ihn. Ärger zu eliminieren ist für mich die große Essenz, die Erfahrung meines Lebens.“

### **Was bedeutet für dich Selbstakzeptanz und Selbstliebe?**

„Selbstliebe ist für mich zu lernen, freundlich mit mir umzugehen. Per se sind wir schon Liebe, die können wir aber nur erfahren, wenn wir eine gute Verbindung zu unserem Herzen haben. Das ist der Weg der Selbstliebe. Dazu gehört, alles was da ist, das Jetzt und Hier freundlich zu begrüßen, abzuwarten und nicht zu viel daraus zu machen. Bevor man das nicht kann, kann man nicht von Selbstliebe sprechen.“

### **Heutzutage ist Stress allgegenwärtig, wie sollten wir damit umgehen?**

„Wichtig ist, erst einmal zu fühlen, was dieser Stress mit mir in meinem Körper macht. In dem Moment bekommt man eine andere Beziehung zum Stress. Der Körper merkt, dass man ihm zuhört. Wenn man das trainiert, dann sorgt der Mensch dafür, dass er immer mehr Situationen in seinem Leben hat, die sich gut anfühlen. Wir lernen wieder, wie sich Glück und Freude anfühlt und müssen es nicht mehr im Außen suchen. Dies heilt uns, weil ein gestresster Körper ein Signal ist, dass wir ihm nicht zuhören. So entsteht jede Krankheit und jedes Symptom, wie zum Beispiel eine Sucht. Wir können dafür sorgen, dass es uns gut geht und können so eine Welt schaffen, der es gut geht. Alles wäre anders. Wir haben diese Intelligenz, diese Essenz in uns. Lass es dir gut gehen und sorg dafür, dass es deinem Umfeld gut geht!“

# Dr. med. Folker Meißner

„Mit Absicht gesund“

---



Dr. med. Folker Meißner ist Arzt mit eigener Praxis für Ganzheitsmedizin in Königswinter. Er ergänzt die schulmedizinischen Methoden durch alternative Verfahren (u.a. TCM, Energiemedizin). Sein Schwerpunkt liegt nicht in der Behandlung von Symptomen, sondern in der Ermittlung der Krankheitsursachen, damit die Krankheit an der Wurzel behandelt werden kann. Die von ihm entwickelte Methode, die er

HOLAR-Medizin® nennt, stellt er weltweit auf Kongressen, in Seminaren und Workshops vor.

Der ganzheitliche Denk- und Therapieansatz von Dr. Meißner betrachtet Krankheiten nicht isoliert, sondern bezieht immer auch das Umfeld mit ein. In seinem Buch bzw. Online-Kurs „Mit Absicht gesund“ bietet er neben den Heilungsimpulsen außerdem konkrete Hilfe durch Schattenarbeit, Traumdeutung, aber auch praktische Körper- und Atemübungen. Dadurch können Körper und Geist zur inneren Harmonie und somit letztlich zu vollständiger Gesundheit finden.

[www.dr-meissner.de](http://www.dr-meissner.de)

**[>>> Online-Kurs „Mit Absicht gesund – Impulse zur Selbstheilung“ \(\\*\\*\\*\)](#)**

## Zusammenfassung des Interviews mit Dr. med. Folker Meissner:

Dr. Folker Meissner ist seit 30 Jahren praktizierender Arzt mit Leib und Seele. Als Dozent für Akupunktur und TCM, widmete er sich später auch der Homöopathie. Sein Buch "Mit Absicht Gesund - Impulse zur Selbstheilung" lesen mittlerweile selbst Therapeuten und wenden seine darin beschriebenen Methoden erfolgreich an.

„Das ist etwas, was jeder lernen kann. Die Basis bildet die EFT- und NLP-Therapie, kombiniert mit einem Teil aus der Kinesiologie. Ich habe nicht die Methoden erfunden, aber die Kombination. Und jede Methode ist an mir selbst ausprobiert worden. Sie hat sich in mittlerweile Tausenden von Fällen bewährt. Daher kann ich behaupten, dass man sich auf diese Methoden verlassen kann.“

### **Welchen Einfluss haben unsere Gedanken und nicht aufgelöste, emotionale Traumata auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit?**

„Sie haben einen massiven Einfluss, denn sie sind meist Ursache einer jeden chronischen Erkrankung. Ein Beispiel ist der Ischias-Schmerz. Die Schulmedizin würde sagen, die Ursache sei ein Bandscheibenvorfall. Die Ursache besteht aber weiterhin, wenn es Gründe dafür gibt. Wenn dieses Problem nachhaltig nicht gelöst wird, wird sich der Prozess weiterhin zeigen, an einer ähnlichen Stelle. Deshalb ist es wichtig, dass man Krankheiten nicht nur auf symptomatischer Ebene bekämpft, oder auf der Ebene der Ursachen, sondern auf der Ebene der Gründe, die die Ursache entstehen lassen. Ich habe Krebspatienten gehabt, die einen zweiten Krebs bekommen. Wenn wir nachhaltig therapieren wollen, müssen wir dem Patienten die Chance geben, seine eigenen Hintergründe zu finden. Die muss er selber erkennen und auch die Option sehen, sich von Altlasten zu befreien. Dazu ist es notwendig, Schuldzuweisungen gehen zu lassen. Das, was wir Krankheiten nennen, sind eigentlich nur Prozesse, durch die wir durchgehen können.“

### **Bei der klassischen Medizin geht es um die Symptombehandlung, aber bei dieser Methode geht es um den Grund, der noch vor der Ursache steht. Wie gelingt es, dorthin zu kommen, denn das ist ja sehr tief im Unterbewusstsein vergraben?**

„Der Patient kommt in der Regel wegen seiner Symptome. In der Anamnese wird die Krankheitsgeschichte aufgerollt und schon da erkennen wir meist einen roten Faden. Man nimmt das Symptom als Startpunkt und lässt sich dann mit dem Faden zu der Ursache führen. Das Symptom wird primär nicht angesprochen. In der Regel hat die Ursache mit dem Symptom nicht wirklich was zu tun. Der eine Patient hat den Hang, etwas über die Haut auszutragen, der andere über innere Organe, wie die Lunge. Das kann sich unterschiedlich äußern.

Die seelischen Gründe kann man mit einer Art Checkliste abfragen. Es gibt 8-10 klassische Fragestellungen, die ich teste. Bei manchen kommt dadurch schon etwas zum Vorschein, was verborgen lag und was noch nicht aufgelöst ist. Da setzen wir an.

Ich gebe meinen Patienten dann eine Hilfestellung mit Affirmationen und Übungen zur Selbstakzeptanz. Das wirkt wie eine Art Dämpfung. Zum Beispiel lasse ich ihn immer wieder sagen: Ich liebe und achte mich, genauso wie ich bin. Ich bin nicht schuld und das, was war, ist einfach da und es hat auch kein anderer Schuld. Es darf einfach gehen, ohne einen Rachefeldzug auszuüben.

Selbst wenn es einen Täter gab - den gab es damals und jetzt ist er nicht mehr da. Diese Schuldfrage und das "Sich selbst Annehmen" ist ganz wesentlich und wenn ein Patient vom Selbstwert her noch nicht ausgeprägt ist, wird es schwierig. Er muss sich selbst akzeptieren und lieben. Das ist die größte Hürde. Es geht also um den emotionalen Anteil: ich liebe mich, und den eher mentalen Anteil: ich achte mich. Wie lange das dauert, hängt von der Tiefe und Komplexität der Verletzung ab.“



### **Braucht man immer eine zweite Person, oder besteht auch die Möglichkeit, diese Methoden selbst für sich anzuwenden?**

„Wenn man mit sich selber schon ein wenig im Reinen ist und mit sich selber gearbeitet hat, ja. Da empfehle ich eine ganz einfache Technik und zwar, dass man das Problem, um das es gehen könnte, auf einen Zettel schreibt. Anschließend stellt man sich vor den Zettel und spricht ihn an, etwa: Das ist das, wovor ich immer noch Angst habe. Und je nachdem, wie stark mich dieses Thema berührt, reagiere ich. Dann wird man entweder angezogen oder zurückgezogen von diesem Zettel. Man spürt richtig die Kraft, die damit zusammenhängt.“

### **Was gibt es zu beachten, damit man mit dieser Methode einen nachhaltigen Effekt erzielt und sich selbst nicht unter Druck setzt?**

„Erwartungen sollte man nicht haben, sondern für alle Ergebnisse offen sein, auch wenn bei der ersten Sitzung noch nichts bei raus kommt. Etwas wird immer angestoßen, was vielleicht erst beim nächsten Mal hervorkommt. Wenn jemand weiß, dass er psychisch krank ist, rate ich davon ab, es alleine ohne professionelle Unterstützung zu machen. Bei den meisten Fällen geht es darum, Lebenserfahrungen zu löschen, die irgendwo weiter im Unterbewusstsein hängen geblieben sind. Das sind zum Beispiel Momente, in denen man versagt hat und man sich das ein Leben lang vorwirft. Dann kann man eine Psychotherapie einleiten. Das hat eher was mit einem Coaching zu tun als mit einer Behandlung. Diese Person versteht dann, warum er so gehandelt hat, und was er ändern muss, damit es nicht wieder auf dieselbe Bahn läuft.

Das Bewusstwerden ist also der erste Schritt. Wichtig dabei ist, dass diese Erkenntnis nicht schuldbehaftet ist. Es gibt keine Schuld, es gibt vielleicht Verantwortung und ein Ursache-Wirkungs-Prinzip. Wenn das klar ist, dass nur etwas dumm gelaufen ist, dann kann man weitergehen.

Aber diese Tatsachen müssen vorerst erarbeitet und gelöscht werden. Viele haben ein Problem mit der Gesundheit, weil sie sich verkneifen, glücklich zu sein.

Das entspannte Suchen nach der Ursache, warum man nicht glücklich ist, stellt die Hauptaufgabe dar. So dass man später das Leben gelassener sieht, ohne es zu bewerten und sich nicht von negativen Nachrichten beeinflussen lässt und Abstand hält von dem, was einem nicht gut tut. So betreibt man Psychohygiene und liebt und achtet sich selber. Dafür muss es manchmal erstmal weh tun, damit neue Optionen sichtbar werden.“

### **Was hat es mit den 8 Übungen aus dem Buch auf sich?**

Das sind Übungen aus dem Qigong, die man morgens bevor der Tag beginnt, machen kann. Sie dienen dazu, den gesamten Körper beweglicher zu machen, ohne Gymnastik. Sie sollen Spaß machen und die Atmung fördern. Wer diese Übungen macht, geht anders in den Tag - entspannter und lockerer. Wenn man diese Übungen aber auch am Abend macht, wirkt es beruhigend.

Übungs-Anleitung auf YouTube >>> <https://www.youtube.com/watch?v=w9ddl-vKiRU&t=1s>

# Lena Erlmann & Camilo Franco

## Hochsensibilität

---



Camilo kommt ursprünglich aus Kolumbien, ist ausgebildeter Tierarzt, hochsensibel und hochsensitiv. Neben seiner Tätigkeit als Kongressveranstalter und Sozialarbeiter, arbeitet er als Coach. Heute benutzt er seine wissenschaftlichen und medizinischen Hintergründe, kombiniert mit seiner Fähigkeit hell zu sehen und mit der geistigen Welt zu kommunizieren, um Menschen zur eigenen Quelle der Kraft,

Selbstheilung und der angeborenen Gaben zu begleiten.

Lena ist neben ihrer Tätigkeit als Kongressveranstalterin, als Bloggerin und Sozial/Heilpädagogin tätig. Durch diverse körperliche und seelische Heilkrise(n) (u.a. starke Neurodermitis), ist sie erfahren in verschiedenen Methoden rund um körperliches und seelisches Gleichgewicht und unterstützt Menschen mit ihrer Intuition und Erfahrung in verschiedenen Lebensbereichen. Energetische und seelische Heilarbeit sind neben der Ernährung wichtige Hilfsmittel. Ihre Begeisterung über heilsame (Rohkost)Ernährung teilt sie auf ihrem Blog.

[www.hochsensibilitaetskongress.com](http://www.hochsensibilitaetskongress.com)

[www.kraftort-rohkostkueche.de](http://www.kraftort-rohkostkueche.de)

[www.camilofranco.net](http://www.camilofranco.net)

[www.lenaerlmann.de](http://www.lenaerlmann.de)

## Zusammenfassung des Interviews mit Lena Erlmann & Camilo Franco:

Lena & Camilo sind beide **hochsensibel** bzw. **hochsensitiv**, das bedeutet sie haben eine erhöhte Wahrnehmung auf verschiedenen Ebenen – einerseits über die Sinne auf körperlicher Ebene und andererseits auch auf feinstofflicher Ebene – mit unterschiedlicher Ausprägung.

Lena sieht einen deutlichen **Zusammenhang zwischen Krankheit und Hochsensibilität**, weil der Körper dann schnell reagiert, wenn irgendetwas nicht stimmig ist. Das hat Lena selbst bei ihrer starken Neurodermitis erfahren, daher haben Krankheiten für sie auch ein Potential bzw. sind sogar ein Geschenk, weil sie etwas aufzeigen können, was einem noch nicht so bewusst ist.

Viele Hochsensible sind oft so aufgewachsen, dass sie nicht genügend Raum bekommen haben für ihre Sensitivität und teilweise schon begonnen haben ihre Gefühle usw. zu unterdrücken oder auszublenden und dann zeigt sich manches auch ganz stark körperlich. Das ist ein Weg um wieder ganz zu werden d.h. dass man die Aspekte, die man verdrängt und abgespalten hat, wieder zurückholt und das Bewusstsein dafür bekommt, was eigentlich alles zu einem gehört.

Bei den meisten Hochsensiblen reagiert der Körper auch sehr schnell auf schlechte Einflüsse wie ungesunde Ernährung usw. Das kann eine große Herausforderung sein, aber auch ein riesen Geschenk, weil man sich dadurch gar nicht erst Schaden zufügt, ohne dass man es merkt. Lena sagt: Mein Körper ist fast so wie ein sensibles Barometer und alles was nicht passt, wird gleich angezeigt und dadurch hat man die Möglichkeit, seinem Körper liebevoll nur das zuzuführen, was ihm auch guttut und das wegzulassen, was ihm schadet. Dies führt dann auch zum Thema Selbstliebe.

Manchmal kommt der Körper gar nicht dazu, sich selbst zu heilen, weil er eigentlich überlastet ist die ganze Zeit. Wenn man da diverse Störfaktoren aus dem Weg räumt, können ganz schnell tolle Heilungsprozesse in Gang gesetzt werden.

Man kann auf der körperlichen Ebene über die **Ernährung** aber auch ganz schnell auf der anderen Ebene wirken d.h. man kann z.B. allein durch eine Ernährungsumstellung auch ein ganz anderes Gefühlsleben bekommen durch die Entlastung von Organen, die auch mit bestimmten Gefühlen zusammenhängen z.B. Auflösung von Wut durch die Reinigung der Leber.

Lena hat durch die Ernährungsumstellung auch viele Sachen ganz anders wahrgenommen, daher wirkt Ernährung nicht nur auf das Körperliche, sondern auf alle Bereiche, genauso wie das Mentale und Emotionale auch ganz stark auf das Körperliche wirkt.

Camilo denkt, dass Krankheiten auf beiden Ebenen entstehen können, also auf geistiger/energetischer Ebene, aber auch auf körperlicher Ebene wie z.B. durch falsche Ernährung. Lena hat sich aufgrund ihrer eigenen Krankheiten viel mit der Bedeutung von Krankheiten usw. beschäftigt und sie hat für sich gemerkt, dass man auf physischer Ebene ganz viel machen kann um sich zu entlasten damit die natürlichen Selbstheilungskräfte wieder in Gang kommen. Aber sie hat es auch so erlebt, dass hinter jeder Krankheit eine Botschaft liegt, um auf etwas aufmerksam zu machen, wo noch nicht das Bewusstsein ausgereift dafür da ist. **Heilung bedeutet auch Bewusstseinsentwicklung**, dass man jegliche Blockaden lösen kann um letztendlich in seine Kraft und sein Potential zu kommen. **Das ist der Weg zurück in seinen Ursprungszustand.**

Lena hat erlebt, dass die Ernährung bei ihrer körperlichen Krankheit sehr wichtig war, aber erst ab da wo sie sich in ihrer emotionalen und psychischen Entwicklung ausgeweitet hat, hatte sie überhaupt keine Neurodermitis-Probleme mehr. Es macht einem eigentlich immer darauf aufmerksam, wo sich die Seele noch entwickeln möchte um wirklich in die eigene Kraft zu kommen. Es zeigt sich auf physischer Ebene, aber nicht als „Strafe“, sondern damit es spürbar und erlebbar wird um unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten.

Camilo sagt, **Meditation** hilft ihm sehr gut, um zu sich zu kommen und zu spüren, woher z.B. irgendwelche Gefühle oder Emotionen wie Wut usw. kommen. Man kann diese Zeit dazu nützen um rauszufinden, was los ist, woher das kommt, was hat es ausgelöst und wie kann ich es wieder lösen.

Einige machen das in der Natur beim Spazieren, andere machen Rituale usw. Camilo ist für die gelebte Spiritualität wie z.B. einen Freund anrufen um sich helfen zu lassen oder dass man in die Natur geht, Sport macht usw. aber gleichzeitig mit der Absicht, dass man sein Bewusstsein erweitern und seine Grenzen ausweiten will. Also die tieferen Ebenen berücksichtigen und gleichzeitig aber im Leben bleiben, d.h. die Spiritualität und den Zugang zum Bewusstsein in meinen Alltag, in mein Hier und Jetzt zu integrieren.

Lena sagt, dass die Absicht oft das Entscheidende ist z.B. bei der Meditation. Man kann z.B. auch im Alltag meditieren um zu sich zu kommen. Es geht um das Aufmerksam werden für das, was gerade da ist. Wenn man das Gefühl hat, dass noch nicht alles ganz heil ist, dann ist es ja so, dass etwas irgendwo noch nicht gelebt wird oder noch nicht richtig im Fluss ist. Aufs eigene Herz hören und sich fragen was mache ich überhaupt gerne und was macht mir Freude, was will aus mir rauskommen und in welche Richtung zieht es mich.

Man kann sich z.B. auch Hilfe holen um auf die unbewussten Ebenen zu kommen, z.B. durch Familienstellen. Auch dadurch kann alles wieder besser fließen.

Man kann sich die **Lebensenergie** vorstellen wie Wasser, das aus der Quelle kommt und fließt, aber wenn in verschiedenen Bereichen größere Steine liegen, staut sich dort was und erst durch das Lösen dieses Themas kann es wieder gut fließen und das wird als riesen Erleichterung, Entlastung und Befreiung erlebt.

Durch das Lösen werden verborgene Kräfte wieder freigesetzt und man befindet sich wie in einer Aufwärtsspirale. Dabei entsteht eine Dynamik, die den Körper immer mehr in seine Balance und Harmonie zurückbringt.

Durch das Lösen von einem größeren „Brocken“ am Anfang ist der Fluss oft wieder soviel stärker, dass er dadurch viele weitere kleine „Steine“ mit wegspült und sich dadurch einiges automatisch löst. Deshalb ist es auch wirklich wichtig in die Tiefe zu gehen und die großen „Brocken“ zu finden.

Das Umfeld hat für Lena auch eine große Bedeutung und da ist es wichtig zu spüren und zu erkennen, was tut mir gut und wo fühle ich mich nicht wohl und dies dann dementsprechend zu ändern.

Das **Innere Kind** ist für Lena auch ein wichtiges Thema. Die Kindheit ist zwar an der linearen Zeitrechnung vorbei, aber über das innere Kind hat man auch jetzt noch Zugang dazu und kann viele Sachen positiv gestalten und verändern, indem man die Bedürfnisse des inneren Kindes wahrnimmt und stillt wie z.B. das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Liebe oder Spielen usw.

Wenn in der Kindheit oder sogar schon in der Schwangerschaft Sachen passiert sind, sind diese zwar im Zellgedächtnis gespeichert, aber oft nicht mehr im Bewusstsein, was sich im Leben immer wieder negativ bzw. störend auswirken kann, aber man weiß nicht wo das eigentlich her kommt – da können dann Methoden wie z.B. das Familienstellen beitragen, dazu wieder Zugang zu bekommen um div. Traumata und Blockaden zu lösen.

Das Thema **Vergebung und Versöhnung** spielt für Camilo auch eine große Rolle, weil wenn man merkt, dass Groll und Wut in einem drin ist, ist das wie Gift im Körper. Wenn diese ungelösten Emotionen aus der Vergangenheit noch da sind, beeinflussen diese stark das Leben, die Handlungen und die Haltung dem Leben gegenüber, sodass man überhaupt nicht frei sein kann. Dann ist man wie fremdbestimmt. Und wenn man im seelischen Schmerz ist, hat man auch keinen Bock sich etwas Gutes zu tun. Camilo hat gemerkt, dass der wichtigste Punkt ist, sich mit sich selbst zu versöhnen, mit dem was man ist und dann auch mit anderen. Indem Camilo sich immer mehr befreit hat, konnte er besser spüren, was ihm wirklich guttut und mehr auf seine Bedürfnisse hören, wodurch es ihm automatisch bessergeht.

Wichtig bei dem Ganzen ist, sich auf den Weg zu machen, einfach mal anzufangen, Schritt für Schritt vorwärts zu gehen und sich nicht zu überfordern. Denn jede Kleinigkeit zählt, wenn es in die richtige Richtung geht. Dabei sollte man sich auch nicht frustrieren lassen, weil andere vielleicht schon weiter sind, sondern schauen, was man selbst schon alles erreicht hat, d.h. nicht mit anderen vergleichen.

Lena & Camilo sind beide große Fans von Aufstellungen. Beim **Familienstellen** oder Systemischen Aufstellen werden verdrängte Themen sichtbar und allein dadurch beginnt sich schon etwas zu verändern. Und wichtige Punkte dabei sind Versöhnen und Loslassen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass man auf allen Ebenen schauen sollte, was man machen kann. Einerseits über die körperliche Ebene (Ernährung usw.) sich zu reinigen, auf seine Gefühle zu achten und diese auch mehr auszuleben, Überzeugungen auf mentaler Ebene sich anzuschauen und auch energetische Verstrickungen zu lösen. Und sich öffnen für die Hilfe vom großen Ganzen z.B. über einen Gedanken/Impuls oder durch einen Menschen usw. Und natürlich auch die Beziehung zu sich selbst mit dem Thema **Selbstliebe** - Einfach alle Ebenen reinigen, lösen, aufräumen aber gleichzeitig auch mit positiven und guten Erfahrungen füttern, damit man wachsen kann.

Mein Wesen ist bereits vollständig, aber durch Verstrickungen usw. kommt es oft nicht voll zum Ausdruck. Das zu leben was in einem steckt, bedeutet für Lena Selbstheilung.

Camilo versteht das Leben als Entfaltung und wenn man das akzeptiert, ist das schon eine große Erleichterung und Entspannung. Man will immer vollständiger werden und sich entwickeln. Wenn man in diesem positiven Fluss ist, ist das schon die halbe Miete. Einfach sich öffnen und führen lassen, aktiv sein, passiv sein, sich tragen lassen, sich stützen lassen, handeln usw.

Mehr muss man nicht machen, einfach im Hier und Jetzt, im Heute sein.

# Dr. Alexander Mücke

## Bioemotionale Medizin

---



Dr. rer. nat. Alexander Mücke (Sportphys., HP) arbeitet als Naturheilpraktiker für bio-emotionale Medizin in eigener Praxis, leitet ein Rückentherapiezentrum, ist Seminarleiter u. Referent im Gesundheitsbereich.

Autor: Hörbuch „das Warum dahinter,, /

Buch: „ Bio-emotionale Medizin“

Bio-emotionale Medizin deckt die Ursachen für Körper- bzw.

Krankheitssymptome auf, die bio-

chemischer, -mechanischer oder -emotionaler Natur sein können. Da wir Menschen unserem Wesen nach zu allererst emotional auf das Leben reagieren, gehen den meisten Belastungsstörungen mit Reaktionen wie z.B. Schmerz emotionale, meist unbewusste, ungelöste Konfliktsituationen voraus. Unsere Psyche reagiert dabei über ein im Unbewussten verankertes Schutz- u. Abwehrsystem, welches tiefe Emotionen kontrolliert bzw. verdrängt. Erst das emotionale Aufdecken und Wiedererleben in herzensresonierender Begleitung führt zur tiefen Heilung.

[www.bio-emotionale-medizin.de](http://www.bio-emotionale-medizin.de)

## Zusammenfassung des Interviews mit Dr. Alexander Mücke:

### **Wie kam es dazu, dass sich der Fokus von der physischen Gesundheit durch Training und Bewegung auf emotionale Gesundheit durch Alternativmedizin ging?**

„Meine Aufmerksamkeit galt immer dem physischen Körper, aber ich habe gemerkt, dass alle Diagnosen immer mehr nur Erklärungsversuche statt Ursachenklärung darstellen. Das wurde mir bewusst, weil die Symptome meiner Klienten relativ häufig wiederkamen, oder sich an einer anderen Stelle zeigten. Mein Verdacht war, dass es keine Lösung ist, allein auf der Körperebene zu forschen. Somit begann mein Einstieg in die Kinesiologie und andere alternative Heilmethoden. Wenn wir im Körper etwas haben, ist das immer eine Stressbelastung aufgrund vorhergehender Geschichten und Erfahrungen. Diese Erkenntnis führte dazu, dass ich mich mit der Psyche auseinandergesetzt habe. Heute weiß ich, dass Körper, Geist und Seele immer als eine Einheit betrachtet werden müssen. Deswegen verfolge ich den emotionalen Ansatz.“

### **Was bedeutet generell bio-emotionale Medizin?**

„Wenn etwas passiert im Leben, reagieren wir erst emotional, dann kognitiv. Aber wenn ich etwas nur kognitiv an der Oberfläche löse und das emotionale nicht annehme, verbleibt es in unserem Körper. Bio-emotional heißt im Einklang mit unserem physischen Körper und dem Emotionalen. Und diesen Zustand haben wir nicht, wenn wir krank sind.“

Wir sind bio-emotional in jeder Sekunde unseres Lebens. Hier ist die Abgrenzung zur Psychosomatik, die sich immer nur auf Krankheitszustände bezieht. Wir müssen aber verstehen, dass im Verborgenen nichts Schlimmes oder Dunkles liegt, sondern ein Geschenk, welches wir erkunden müssen. Viele trauen sich nicht, in die Tiefe zu gehen und zu suchen. Dort liegt aber das fehlende Potenzial, das ich ins Leben bringen kann. Bio-emotional ist unsere Natur. Zum Beispiel kann Bluthochdruck mit der Emotion Wut zu tun haben, aber es kann genauso auch ein Knieschmerz sein oder ein Angstgefühl hervorrufen. Je nachdem wie es im Inneren verarbeitet wird, äußert sich das in verschiedenen Körpersymptomen.“

### **Wie funktioniert die bio-emotionale Methode beim Lösen von emotionalen Blockaden?**

„Wenn wir unter die Wasseroberfläche gehen, sehen wir Verletzungen von Ereignissen, und jedes Ereignis hinterlässt meist nicht nur eine Emotion, sondern auch einen inneren Konflikt und gewisse Verhaltensmuster. Wir neigen generell zur Konfliktvermeidung aufgrund von Erfahrungen und unserer Erziehung. Viele Glaubenssätze sind damit verbunden. Auf diese müssen wir differenziert schauen.“

Wir können erkennen, welche Persönlichkeitsanteile und welche Haltung wir durch diese Glaubenssätze eingenommen haben. Wir haben unterbewusst ein Nein einprogrammiert, das uns daran hindert, zu heilen. In unserem Bewusstsein liegt nur 30 %, daher lohnt es sich, auf die Reise zu gehen, und die unbewussten Anteile zu erkennen. Die besten Argumente helfen nicht gegen die Nein-Einstellung. Die Person muss verstehen, wie er zu diesem Nein gekommen ist und schaut anschließend, wie dieses wieder selbstbestimmt in ein Ja kommen kann. Die Emotionen sind das primäre, was uns zu diesen Anteilen hinführt. Meistens gibt es noch mehrere Anteile, wenn es um Symptome geht. Es gibt da meist nicht nur eine lineare Geschichte.“

### **Haben wir einen schnellen Heilungserfolg, wenn wir zur Ursache kommen?**

„Das ist von Fall zu Fall verschieden. Bei jungen Leuten ist das in den meisten Fällen so, dass es schnell geht. Ihre Persönlichkeitsanteile und ihre Struktur sind noch nicht so komplex und vernetzt, als bei den Älteren.“

Emotionen sind der Schlüssel, aber wir müssen anschließend auch durch die Tür gehen und eine Lösung erarbeiten. Die Emotion - Angst, Wut oder Schmerz - wahrzunehmen, reicht nicht. Wir müssen auch schauen, wie wir an die Lösung herankommen und was uns noch blockiert. Mit anderen Methoden gibt es an der Oberfläche schnellere Erfolge, aber diese sind nicht langfristig. Es geht auch nicht ums Auflösen und ums Loslassen. Wichtiger ist es erst anzunehmen und zu lassen.“

### **Zum Thema Resonanz: Wie ist es bei einer Familienaufstellung, gerade wenn es um Eltern-Kind-Verbindungen geht?**

„Die Idee einer Familienaufstellung ist an sich nicht schlecht, nur die Art wie sie durchgeführt wird, ist problematisch. Besser wäre es, wenn die betroffene Person den Emotionsausbruch der anderen Person auch mitbekommt, damit dort eine emotionale Resonanz stattfinden kann. Ich bin kein Freund von Vergebungsritualen. Das funktioniert emotional nicht. Auch da geht es erstmal ums Annehmen. Erst wenn die ganzen Emotionen durch sind, kommt es zu einer inneren Auflösung. Wenn wir dann zu jemanden hinspüren, entsteht eine Vergebung, aber diese entsteht nicht im Kopf.“

### **Ist es möglich, diese emotionalen Blockaden selbst zu lösen, oder braucht man da Unterstützung von Außen?**

„Ich kann niemanden durch einen Prozess führen, der seine Eigenverantwortung nicht in sich trägt. Die Eigenverantwortung ist in Anteilen verloren gegangen, und diese gilt es wieder hervorzuholen und zu fühlen. Für manche, besonders für Männer, ist dies nicht einfach, da nicht alle Emotionen angenehm sind. Selbsteilung heißt, dass ich als Begleiter nicht heilen kann. Aber für die Betrachtung unterhalb der Oberfläche braucht es manchmal eine Stütze.

Ich könnte niemanden begleiten, der immer versucht, mir ein anderes Bild von sich vorzugeben. Das ist nicht unbedingt unehrlich, sondern dort fehlt die Eigenreflexion und die Reflexion von den eigenen Gefühlen.“

### **Welche Funktion hat die Bewegung in Bezug auf körperliches und emotionales Entgiften?**

„Ich bin der Meinung, wir sollten den Körper in unsere Emotionen miteinbeziehen. Wenn unser Körper eine Krankheit oder ein Symptom produziert, dann muss es ja so sein, dass die Emotionen ständig in unserem Körper beherbergt sind - nicht erst, wenn die Krankheit ausgebrochen ist. Wir können viele Dinge machen, um Spannungen abzubauen, wir können aber auch viele körperliche Dinge machen, um Freude aufzubauen und lebendiger zu werden. Zum Beispiel Tänze, Atem- und Wahrnehmungsübungen, um wieder ein Stück sensitiver zu werden mit unserem eigenen Körper und wahrnehmen zu können, wann ich wie reagiere und mit welcher Emotion. Wenn wir wieder in unserem Körper leben, werden auch wieder unsere Instinkte wach. Diese wiederum können uns zu einer gesünderen Ernährung führen. Die Bewegung ist also nicht nur für das emotionale, sondern auch das körperliche Entgiften gut.“



# René Gräber

## Biologisch Entgiften & Gesund Heilfasten

---



René Gräber ist seit 1998 mit den Schwerpunkten Naturheilkunde & Alternativmedizin in einer eigenen Naturheilpraxis in Preetz (Schleswig-Holstein) niedergelassen.

Als Autor schreibt er **allgemein verständliche Fachbücher** und als Referent ist er u.a. für Heilpraktiker- oder Leichtathletik-Verbände tätig.

Über 15 Jahre war René Gräber als Leiter eines Therapiezentrums für physikalische

Therapie mit den Schwerpunkten Orthopädie und Neurologie verantwortlich. Heute liegen seine Schwerpunkte im Bereich der allgemeinen und speziellen Schmerztherapie, der naturheilkundlichen Behandlung von Allergien und Immunerkrankungen, Lebererkrankungen, sowie Darmerkrankungen. Auf verschiedenen Webseiten und Blogs veröffentlicht er regelmäßig Beiträge aus dem Bereich der Medizin, der Ernährung und der Sportwissenschaft.

[www.renegraber.de](http://www.renegraber.de)

[www.gesund-heilfasten.de](http://www.gesund-heilfasten.de)

[www.naturheilt.com](http://www.naturheilt.com)

„Ich bin davon überzeugt, dass wirkliche Heilung vom Menschen selbst ausgehen muss. Auch Therapeuten geben zu diesem Heilungsprozess nur einen Anreiz. In diesem Sinne kann ich nur die Worte von Hippokrates wiederholen: Der Arzt kuriert, die Natur heilt.“

## Zusammenfassung des Interviews mit René Gräber:

### Warum ist Heilfasten so wichtig?

„Es gibt 3 Problemfelder, die die Menschen haben: Geld, Partnerschaft & Gesundheit. Warum wir wirklich krank werden, liegt im Wesentlichen an der mangelnden Bewegung und der falschen Ernährung. Dann kommen die Umweltgifte und psychosoziale Faktoren, also alles, was sich mental im Kopf abspielt. Diese Faktoren sind miteinander verknüpft, das wissen wir aus Studien. Das Heilfasten war das erste Therapieverfahren, was mir wirklich weitergeholfen hat, meine eigene Gesundheit umfassend wiederherzustellen. Anfangs gab es Dinge, die ich verkehrt gemacht habe, deswegen habe ich mit der Aufklärungsarbeit begonnen.“

### Sind wir wirklich schon alle überlastet mit Giften?

„Keiner von uns ist nicht belastet, die Frage ist, ob wir wirklich überbelastet sind. Der Körper verfügt über sehr viele Mechanismen, um sich selbst zu heilen. In der Naturheilkunde gelten viele Prinzipien, aber die Grundregel lautet: Der Arzt kuriert, die Natur heilt.

Es ist so, dass wir seit den 60er / 70er Jahren mit chemischen Verbindungen in Kontakt geraten sind, von denen damals noch nicht klar war, was sie in uns bewirken. Wir haben die chemischen Verbindungen im Körper abgelagert. Mediziner unterscheiden zwischen akuten Vergiftungen, zum Beispiel Alkoholvergiftungen oder Medikamentenvergiftungen. Die Giftstoffe fallen sowieso in unserem Körper an. Das Kohlendioxid zum Beispiel. Das atmen wir ab. Wenn im Zellstoffwechsel Gifte anfallen, werden diese ausgeschieden. Aber wir müssen uns frühzeitig darum kümmern, dass diese Mechanismen funktionieren. Wenn sich erst Krankheiten entwickelt haben, ist es oft zu spät.“

### Wann nehmen wir Giftstoffe eigentlich wahr?

„Die Symptome sind nicht ganz eindeutig. Das können Allergien sein, aber auch Infektanfälligkeit, Müdigkeit und Antriebslosigkeit bzw. Abgeschlagenheit. Aus Tierexperimenten wissen wir, dass der frühzeitige Gedächtnisverlust auch ein Symptom ist. Aber auch eine Vielzahl der psychischen Erkrankungen, Schlafstörungen und natürlich Krebserkrankungen sind Symptome.“

### Wie sieht die Entwicklung in Hinblick auf Umweltgifte aus?

„Es gibt in manchen Bereichen zwar Rückgänge, wie das bleifreie Benzin, aber dafür auch eine zunehmende Belastung mit chemischen Stoffen in Kleidung, Kosmetik wie Make-up, Cremes und Deodorants. In der Ernährung gibt es Fortschritte mit der Einführung des Biosiegels, aber wiederum noch zu wenige, die es realisieren. Wir lassen Obst und Gemüse aus dem Ausland importieren, während das Streuobst hierzulande auf dem Boden liegt. Die Antioxidantien sind aus der Industrieware regelrecht weggezüchtet. Konventionelles Obst muss daher gewaschen und geschält werden, bevor man es konsumiert. Dann haben wir die zunehmende Giftbelastung mit Glyphosat. Wir sind bereits alle damit belastet. Weiterhin sind Haushaltsreiniger, Lacke und Farben mit Giftstoffen belastet, sowie Möbel mit Formaldehyd. Eine Schimmelbelastung in der Wohnung führt zu schweren Vergiftungen. Das Leitungswasser hat eine hohe Nitratbelastung und Medikamentenrückstände. Ich rate deswegen dazu, das Wasser durch einen Aktivkohlefilter zu filtern. Das sind alles Probleme, die wir vor 50 Jahren noch nicht hatten. Hinzu kommen elektromagnetische Felder, wie das WLAN. Ich empfehle das WLAN wenigstens nachts auszuschalten über den Router.

Das nächste Problem sind die Belastungen mit Aluminium. Alles geht mit Entzündungen einher. In Schweinefleisch ist die Arachidonsäure gefährlich. Hier sollte sich frühzeitig über Alternativen Gedanken gemacht werden.

Auch Stress gilt als pathogener Faktor. Die Sommerzeitumstellung müsste abgeschafft werden, der Körper muss sich natürlich regenerieren, ohne Medikamente und Schlafmittel.“

### **Was rätst du, um sich eigenständig wieder von Giften zu befreien?**

„Da gibt es die Entgiftungsprotokolle nach Dr. Klinghardt. Hierzu werden Chlorella, Bärlauch und Koriander verwendet, um Schwermetalle aus dem zentralen Nervensystem auszuleiten. Außerdem bin ich Anhänger von Sebastian Kneipp als Heilkundler. Im Garten wachsen schon die meisten Heilkräuter wie die Brennnessel, die eines der Hauptmittel ist, um Homotoxine aus dem Körper auszuleiten. Dazu muss man nicht 3 mal am Tag Brennnesselsaft trinken, sondern dauerhaft die Tasse Tee am Nachmittag durch Brennnesseltee ersetzen. Dann gibt es gute Kräutermischungen als Universaltee. Eine Maßnahme aus der Gerson-Therapie sind die Kaffeeinläufe. Glutathion ist eines der Hauptantioxidantien, die man oral oder als Infusion geben kann. Der letzte Punkt sind Saunagänge. Da muss man aufpassen: eine sehr heiße Sauna oder ein sehr intensives Training vor der Sauna könnte dazu führen, dass sich das Quecksilber intrazellulär verschiebt und nicht ausgeleitet werden kann.“

### **Welche Organe unterstützen uns bei der Ausleitung der Gifte?**

„Die Gifte fallen zunächst in der Zelle an. Die klassischen Ausleitungsorgane sind die Lungen, die Haut, die Nieren und der Darm. Darauf stützen sich auch die klassischen Naturheilverfahren. Mit der Lunge können wir durch ausgiebige Spaziergänge und Atemübungen die Entgiftung verbessern, die Niere unterstützen wir durch Getränke, wie Brennnessel- und Nierentee. Über die Haut können wir Gifte ausschwitzen und über den Darm werden wir Gifte mit Hilfe von Heilerde, Flohsamen und Zeolith los.“

### **Worauf muss man besonders achten beim Entgiften?**

„Wichtig ist, dass wir die Gifte nicht zu schnell mobilisieren. Wenn die Menschen zu schnell abnehmen, bekommen sie Beschwerden. Auf Chlorella reagieren die Patienten unterschiedlich, die Dosis muss angepasst werden. Ich empfehle 1-2 Presslinge pro Tag.“

### **Ist Candida ein Schutzmechanismus bei einer Schwermetallvergiftung?**

„Ich kenne mittlerweile keinen Patienten, der keine Candidabelastung hat. Mikroben sind aber keine Feinde. Dazu gehören Parasiten, Pilze, Bakterien und Viren. Diese Mikroben brauchen wir für unsere Verdauung, mit einem sterilen Darm würden wir nicht überleben. Wenn wir einen Pilzbefall chemisch behandeln, wird der natürliche Schutz vernichtet und die Quecksilberkomplexe werden in den Körper abgegeben, womit wir dann wieder mit Vergiftungen an einer anderen Stelle zu kämpfen haben. Das Problem ist nicht die Mikrobe, sondern das Darmmilieu. Wir müssen nicht die Bakterien und Parasiten bekämpfen, sondern die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen. Krankheiten treten immer wieder hervor, solange ich sie nur unterdrückend behandle.“

### **Wie ist dein Heilfastenprogramm aufgebaut?**

„Im Programm geht es darum, die Auswirkungen abzupuffern und die Patienten zu begleiten und mit Mitteln zu unterstützen. Es sind insgesamt 11 Tage: 3 Entlastungstage, 5 Vollfastentage und 3 Aufbau tage. Ich verwende dabei vor allem Leberwickel, Tee, Mariendistel, Chlorella und Heilerde.“

# Barbara Miller

## Rohkost & ganzheitliche Medizin

---



Barbara Miller studierte Medizin und Physik und arbeitet in eigener Privatpraxis in Berlin mit den Schwerpunkten Ernährungsmedizin, Rohkosternährung, bioidentische Hormone, Homöopathie, Arbeit mit Wirkstoffen aus ätherischen Ölen, Effektive Mikroorganismen, Energetische Therapie.

Philosophie: „Ich behandle Menschen, keine Krankheiten“

„Meine Medizin bekämpft keine Symptome, sondern beseitigt Ursachen“  
Gesundheitsstörungen allein mit schulmedizinischen Mitteln zu beheben, vergleicht Barbara Miller stets mit folgendem Beispiel: „Wenn an Ihrem Armaturenbrett ein rotes Lämpchen aufleuchtet, können Sie es herausrauben und haben eine Weile Ruhe. Die Schulmedizin macht häufig genau das – sie bekämpft Symptome – nicht die Ursache. Behebt man das Problem unter der Motorhaube, geht das Lämpchen von alleine aus. Ich versuche den Krankheiten auf den Grund zu gehen und meinen Patienten zu zeigen, wie sie sich selber helfen können. Echte Heilung kann nur von innen kommen.“

[www.millermed.de](http://www.millermed.de)

## Zusammenfassung des Interviews mit Barbara Miller:

Nach vielen Selbstversuchen am eigenen Körper, weiß Barbara Miller, worauf es es bei der Umsetzung einer rohköstlichen Ernährung ankommt und wie man am besten die häufigsten Fehler vermeidet. Denn oftmals scheitern die ersten Versuche bereits nach kurzer Zeit aufgrund entscheidender Faktoren.

Nach Ihrer Akupunktur- und Homöopathie-Ausbildung widmete sich Barbara Miller verstärkt der Rohkost. „Die pflanzlich-vegane Rohkost in Bioqualität ist nach meiner Auffassung die nährstoffdichteste Art, sich zu ernähren. Es ist das Reinste, was wir haben. Sicherlich wissen ganz viele von den Zuschauern und Zuhörern, dass Erhitzen, Kochen, Braten, Backen und Frittieren die Nährstoffe zerstört und zwar ganz massiv. Ab 40 Grad Temperaturerhöhung verlieren wir die ganzen Enzyme, die wir zur Unterstützung unseres Stoffwechsels brauchen. Ab 60-70 Grad gehen die wasserlöslichen Vitamine kaputt und so weiter: ab 80, 90, 100, 120 Grad denaturieren Proteine, also Eiweiße/Aminosäuren und so geht das steigernd weiter. Das heißt, wer sich ausschließlich oder überwiegend von Brot und Gekochtem, oder von in irgendeiner Form mit Wärme zubereiteter Nahrung ernährt, der führt sehr wenige Nährstoffe zu. Was er zuführt, sind leeren Kalorien - Makronährstoffe, also Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate, die direkt in Kalorien umgewandelt werden, aber nicht die Mikronährstoffe, die wir brauchen, um unseren Körper effektiv zu entgiften. Also die Vitamine, die Enzyme und die Mineralstoffe, die Pflanzenwirkstoffe, die Farbstoffe in den Pflanzen, die mit die stärkste Wirkung von allen haben.

Auch ich lerne immer noch dazu und verfolge gespannt die neuesten medizinischen Erkenntnisse. Es entsteht erst gerade ein neuer Zweig in der Medizin, der sich mit Pflanzenwirkstoffen beschäftigt. Die Farbstoffe in den Pflanzen sind super spannend. Die roten Farbstoffe haben ganz andere Auswirkungen im Körper, als zum Beispiel die blauen oder die grünen. Und in der pflanzlichen Rohkost haben wir all diese Sieges bringenden Rohstoffe im Übermaß. Wenn wir parallel dazu darauf achten, dass wir uns vor weiteren Toxinen schützen, also vor Pestiziden, Herbiziden, Konservierungsstoffen, Farbstoffen, künstlichen Düngern usw., dann haben wir einen Zustand geschaffen, in dem unsere Zellen ihre Pforten aufreißen, damit all diese Nährstoffe hineinfließen können. Der Körper fängt dann an zu entgiften. Deshalb geht es den Leuten meistens dramatisch besser, wenn sie von einer typisch westlichen Ernährung erstmal auf Rohkost umstellen.“

### **Welche typischen Fehler werden in der Rohkost gemacht?**

„Die Leute werden nicht satt genug. Es mangelt der pflanzlichen Rohkost nämlich an Kalorien, die wir tatsächlich brauchen in unserem Leben. Und sie haben dann Hunger. Ich war auch in der Situation. Aus Hunger greifen wir dann zu Trockenfrüchten und Nüssen. Beides ist keine gute Idee. Nüsse enthalten zwar viele Eiweiße und wertvolle Omega-3 Fettsäuren, aber dummerweise auch einen sehr großen Anteil an Omega-6 Fettsäuren und die sind überwiegend bis auf wenige Ausnahmen alle entzündungsfördernd. Entzündungen sind das größte Problem unserer Zeit. Jede Erkrankung, die wir ausbilden, basiert auf einer vorhergehenden Entzündung. Ich empfehle daher nicht mehr als zwei Handvoll Nüsse pro Woche. Es ist zudem eine gute Idee, die Nüsse gut zu spülen und einzuweichen,

oder sogar ankeimen zu lassen. Das klappt nur bei Nüssen in Bio-Rohkostqualität. Die meisten Samen und Nüsse in Bioläden sind bereits erhitzt - das wissen viele nicht.

Das andere Problem ist der hohe Früchte-Konsum. Viele Rohköstler essen viel Obst und greifen oft zu Trockenfrüchten. Viele schauen mich völlig entsetzt an, wenn ich ihnen sage, dass die Fruktose, die wir in Früchten finden, massiv schädigend ist für den menschlichen Körper. Das ursprüngliche Obst sah nämlich mal ganz anders aus, als das, was wir im Bioladen in der Frischeabteilung haben. Die Birnen und die Äpfel waren nämlich nicht süß, sondern sehr sauer. In den 50er Jahren hatte ein durchschnittlicher Speiseapfel 3-5 g Fruktose, und heute hat er 20-30 g. So ist das bei fast allen Obstsorten. Wir haben uns genetisch und evolutionstechnisch unmöglich an diese Zunahme an Traubenzucker und Fruktose anpassen können und der Effekt ist, dass diese Leute dann eine Fettleber entwickeln können, weil Fruktose massiv in den Fettstoffwechsel eingreift und die Leber belastet. Ich habe durchaus reine, vegane Rohköstler kennengelernt, die eine oder beide Krankheiten entwickelt haben, ohne jemals Schokolade, Kuhmilch oder Süßes gegessen zu haben. Ich kann also nur davor warnen, zu viel Obst zu essen.

Dies gilt natürlich nicht für alte Ursprungssorten. Wer noch alte Apfelbäume hat, der soll sie möglichst lange am Leben erhalten, denn die alten Sorten hatten deutlich weniger Süße, als heutzutage. Diese alten Sorten gibt es auch in Versandhäusern.

Zu viel Nüsse & Obst sind schon mal 2 große Fehler, um den Hunger zu stillen. Eine bessere Methode, die nicht schädigend ist, sind Breie aus Chia und Hanf. Zum Beispiel mit Mandelmilch oder Reismilch und etwas Obst mit einem niedrigen glykämischen Index, also mit weniger Süße.

Das nächste Problem bei den Rohköstlern ist, dass ihnen meistens Eiweiß fehlt. Um unseren Eiweißbedarf zu decken, brauchen wir kein Fleisch, wir können unseren gesamten Eiweißbedarf wunderbar decken über grüne Blätter, über Sprossen und über so Dinge, wie Chia und Hanf und über Hülsenfrüchte, die allerdings gekocht sein müssen, um die Phytinsäure zu neutralisieren. Früher dachte man immer, wir brauchen 2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Das ist völlig falsch und viel zu viel. Das ist belastend für unsere Nieren und den Stoffwechsel. Zwischenzeitlich sind wir bei 0,5 g, vielleicht sogar 0,4 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Das heißt, eine 60 Kilo schwere Frau braucht irgendwo zwischen 24 und 30 g Eiweiß am Tag. In meinem grünen Saft mit 2 großen Händen voll grüner Blätter, mindestens eine Handvoll Sprossen, Spirulina und Chlorella habe ich bereits schätzungsweise 25 g Eiweiße drin. Das deckt meinen Eiweißbedarf. Und da die Rohköstler nicht alle wissen, dass sie auch Wert auf grüne Blätter legen müssen, was eigentlich unsere Hauptnahrungsquelle ist, essen sie ab und zu mal einen grünen Salat und es fehlen ihnen Eiweiße. Das macht sich nach 2-3 Jahren Eiweiß-Defizite an der Gesundheit bemerkbar, an der Energie, an der Hormonproduktion, an der Stimmung und natürlich auch am Aussehen und den Muskeln. Das Entscheidende ist, dass man die Nährstoffe mit Hilfe eines Quetsch-Entsafters aufbricht, oder einen Mixer mit mindestens 20.000 Umdrehungen zur Zubereitung von Smoothies verwendet.

Der letzte Punkt, den wir noch nicht angesprochen haben, sind tierische Fette. Ich bin überzeugt davon, dass die optimale Diät zum größtem Teil aus pflanzlicher, veganer Rohkost in Bio-Qualität

besteht, mit etwas Kochkost und tierischen Fetten. Das bedeutet, mehrere Esslöffel täglich je nach Konstitutionstyp. Das kann Butter, Ghee, Eigelb oder Schlagsahne sein. Diese tierischen Fette enthalten ganz viele Fettsäuren, die wir im Pflanzenreich nicht finden können. Das sind essentielle Nährstoffe, die wir woanders einfach nicht bekommen können. Wir sind angewiesen auf die Zufuhr von essentiellen Dingen, wie zum Beispiel das Vitamin D und die essentiellen Fettsäuren DHA und EPA aus Omega-3-Fetten. Deshalb empfehle ich die tierischen Fette zu den guten, pflanzlichen Ölen hinzuzunehmen.

Eine optimale Kombination kann man sich zusammensetzen aus 60, 70, 80, oder 90 % Rohkost, und den Rest Kochkost mit tierischen Fetten. Wer die tierischen Fette substituieren möchte, sollte zu Mikroalgen greifen.“

Barbara Miller betreut 2-3 Mal jährlich Vitalstoff-Saftfastenkurse in ausgewählten Hotels. Diese laufen 2 Wochen am Stück oder wahlweise nur 1 Woche.

# Dr. med. Lulit Wunder & DI Mabon Wunder

## Wunder

Medizinisch angeleitetes Heilfasten

---



Ich Die Ärztin Lulit Wunder und der Diätologe Mabon Wunder leiten eine der größten Praxen für medizinisch angeleitetes Heilfasten in Österreich. In ihren einzigartigen Heilfasteninitiativen fasten jährlich mehr als 1000 Personen. Zu den Schwerpunkten in Ihrer Praxis gehören darüber hinaus Ernährungstherapie, Colon-Hydro-Therapie, Moderne Mayr-Medizin und Kurmedizin.

[www.praxis-wunder.at](http://www.praxis-wunder.at)

[\*\*>>> Dr. Wunder Online-Shop \(\\*\\*\\*\)\*\*](#)



## Zusammenfassung des Interviews mit Dr. Lulit Wunder und Dipl. Ing. Mabon Wunder:

### **Wie seid ihr auf diese Schwerpunktthemen wie das Heilfasten gekommen?**

Aus der Therapieerfahrung heraus ist der Bauch, die Darmgesundheit und der Stoffwechsel immer mehr in den Mittelpunkt gerückt. Es ist ein Wechsel von Gut und Schlecht bei unseren Patienten und der Körper kommt nicht in Heilung. Wir haben diesen Aspekt sehr stark in die Praxis gebracht und seit geraumer Zeit arbeiten wir an diesem Thema.

### **Was bedeutet für euch Selbstheilung?**

Man muss verstehen, dass der Stoffwechsel eigentlich ein Gleichgewicht ist und alles, was wir dem Körper zuführen, muss er auch wieder ausführen. Der Körper baut Zellen auf und baut ebenso Zellen ab, die er ausscheiden muss. Wenn man jünger ist, merkt man es kaum, doch ab 30 beginnen Patienten über Beschwerden zu klagen, doch sie haben sich einen Lebensstil angewöhnt, den sie nicht gerne ändern. Und hier kommen wir ins Spiel. Es gibt einige Bereiche, die wir betrachten und beobachten und die Menschen genauer begleiten können.

Der Körper versucht stets, das Gleichgewicht zu behalten. Mit Heilfasten unterstützen wir ihn und geben die Möglichkeit, wieder in die Selbstheilung zu kommen. Hier ist das Heilfasten ein sehr mächtiges Werkzeug.

### **Ist der erste Punkt die Bewusstseinswerdung und als zweiter Informationen, welche Möglichkeiten sie haben mit dem Heilfasten?**

Patienten, die zu uns kommen, haben bestimmte Beschwerden und ich zeige ihnen Möglichkeiten. Andere Patienten wissen Bescheid und wollen ihre Situation verbessern. Es kommen aber auch viele Patienten, die sehen den Zusammenhang noch nicht. Man kann Entscheidungen nicht pauschalisieren und etwas verordnen ohne das Bewusstsein zu haben und eine bewusste Entscheidung zu treffen. Es ist aber sehr schön mit Menschen zusammen zu arbeiten, die wieder ein besseres Körpergefühl entwickeln und ins Spüren kommen. Eigentlich ist der Normalzustand, sich zu erinnern und zu sagen, ich habe mein besseres Körpergefühl wieder.

Es gibt noch tiefer liegende Prozesse beim Heilfasten. Einmal wird Eiweiß abgebaut, doch hier liegt kein Nachteil, denn im Körper befindet sich viel herum liegendes Eiweiß an falscher Stelle. Weiterhin wird die Ausschüttung der Wachstumshormone angekurbelt.

### **Bei welchen Symptomen kann man noch beim Heilfasten profitieren?**

Generell sind die Probleme unserer Patienten sehr vielfältig. Bluthochdruck oder Diabetes lässt sich nachhaltig heilen. Das ganze Gewebe wird gereinigt und man kommt in eine bessere Regulation. Der Körper kommt in ein besseres Gleichgewicht und kommt mit Schwachstellen besser zurecht. Als Beispiel hatte eine Patientin nach zwei Tagen Heilfasten nach 30 Jahren zum ersten Mal normalen Blutdruck. Erfolg ist für uns, dass Menschen etwas mitnehmen für ihr ganzes Leben.

### **Wie läuft das Heilfasten generell ab und kann jeder mitmachen?**

Es sind immer wieder unterschiedliche Situationen. Wir haben eine Methode „Federleicht Fasten“, die sich aus Erfahrung entwickelt hat. Zunächst eine Fastenwoche und dann drei Wochen Aufbauphase mit gezielt strukturierter Ernährung. Wir haben sehr viel Wissen einfließen lassen, Essenspläne mit Obst- und Gemüsesäften, Tees, Gemüsegrün.

Wir haben diese Methode entwickelt, weil sie für die meisten Menschen geeignet ist, die nicht schwer krank sind, doch es gibt wenige Situationen, in denen Heilfasten nicht geeignet ist.

# Stefan Kutter

## Detox – Entgiftung im Alltag

---



Nach dem Ingenieur- und aufbauendem Technologiemanagement-Studium lag sein Focus auf erfolgreichen Veränderungs- und Erneuerungsvorhaben für Start-ups und KMUs.

Nach einem schweren gesundheitlichen Einbruch mit Ende 20 hat Stefan sich mit Selbstheilungs- und

Regenerationsmethoden beschäftigt.

Dieser herausfordernde Bereich ist zur neuen Faszination gewachsen: neben dem

autodidaktischen Lernen mit vielen Experimenten und Weiterbildungen zum ärztlich geprüften Ernährungsberater, vertieft und teilt er die Erfahrungen als freiberuflicher Autor, Coach & Onlineunternehmer stetig weiter.

Seine aktuellen Projekte sind „Topform leicht gemacht“ und die „Entgiftung im Alltag“ Dokufilmreihe. Antrieb und Belohnung zum Weiterforschen sind insbesondere die Fragen und Rückmeldungen der Leser, Zuschauer und Anwender.

[www.stefankutter.de](http://www.stefankutter.de)

**[>>> Entgiftung im Alltag: Bewährtes Detox-Wissen zur Selbsthilfe \(\\*\\*\\*\)](#)**

## Zusammenfassung des Interviews mit Stefan Kutter:

Stefan Kutter hat zusammen mit Helge Grotelüschen die Lebensenergie-Konferenzen veranstaltet und arbeitet aktuell an einem Filmprojekt zum Thema Entgiftung im Alltag.

### **Wie ist es zum Schwerpunkt Entgiftung gekommen?**

„Das war schon immer interessant für mich. Ich habe schon als Kind stark unter Neurodermitis gelitten. Da sind mir schon die Zusammenhänge zwischen Stress und Lebensweise aufgefallen. Ich wurde schon als Jugendlicher zum Experten für Fettsäuren und Ernährung. Im Studium führte ich aber immer noch den typischen Lebensstil, bis ich später als Selbstständiger ausgebrannt war. Ich hatte keine Konzentration mehr. Zu dem Zeitpunkt bin ich auf die Rohkost als Ernährungsumstellung gestoßen. Durch das Auslassen bestimmter Nahrungsmittel habe ich sehr schnell positive Effekte erfahren. Doch das war mehr eine Erleichterung als eine komplette Heilung. Mir wurde bewusst, wie problematisch die Suchtüberwindung noch im Alltag ist. Ich denke, da haben wir heute noch Informationsbedarf in Verbindung mit dem Thema Detox. Deshalb habe ich da angesetzt und bin zu erstaunlichen Ergebnissen gekommen.“

### **Was ist die beste Entgiftungsmethode für uns alle?**

„Ich hatte erst selbst experimentiert, ohne den Überblick zu haben. Dadurch, dass ich so ausgebrannt war, habe ich begonnen, zu recherchieren. Ich war erstaunt darüber, was eigentlich alles schon bekannt war. Als erstes startete ich mit der Quecksilberentgiftung mit Bärlauch, Chlorella und Koriander und habe damit meine Nieren komplett überlastet. Das ist gefährlich, dazu braucht es Wissen. Ich lerne immer noch täglich dazu, da immer wieder neue Aspekte zusammenkommen. Erst im Gespräch mit Experten habe ich gelernt, welche Methoden tatsächlich für zu Hause geeignet sind.“

### **Worum geht es bei dem Fließenlassen der Körpersäfte?**

„Wenn sich schon eine chronische Krankheit bzw. eine chronische Vergiftung eingeschlichen hat, verlieren wir den Drang zur Bewegung. Das ist so, weil das Immunsystem ausgelastet ist und keine Energie verschwenden will. Bei Bewegung ist die Durchblutung 5 mal effizienter im Blut durchpumpen. Das Lymphsystem bewegt sich nur, wenn Muskeln bewegt werden. Das alte Zellwasser muss raus, ansonsten versacken die Zellen in unserem eigenen Abfall. Daher brauchen wir die Bewegung, um den Entgiftungsprozess zu verdoppeln.

Sitzen ist das neue Rauchen! In der Toxikologie konnte man bestätigen, dass wenige Stunden sitzen schon eine Belastungswirkung von 5 Zigaretten auf den Körper haben. Auf der anderen Seite sieht man Bodybuilder, die sich 7 Mahlzeiten reinstopfen und es wegen ihrer vielen Bewegung verkraften. Die Bewegung ist also Grundlage beim Detox.“

### **Stärkt die Bewegung das Immunsystem so sehr, dass wir erst gar nicht krank werden?**

„Es kommt darauf an. Wenn das Immunsystem geschwächt ist, ist es kaum möglich, es mit Bewegung zu stärken, weil es kaum noch Ressourcen hat. Wenn ich dann einfach nur mit Bewegung starte, kann es sein, dass ich keinen positiven Effekt habe, weil der Körper noch mehr in den Sparmodus geht und eigene Substanz verbraucht. Das Immunsystem muss sich nach dem Muskelaufbau wieder regenerieren. Wenn das nicht geschieht, besteht die Gefahr, dass der Darm angegriffen wird und das Leaky Gut Syndrom entsteht. Eine kleine Mindestbewegung 2 mal täglich, damit das Ganze in Schwung kommt ohne viel Energie zu verbrauchen, halte ich für nötig. Dafür eignet sich am besten das Springen auf dem Trampolin.“

### **Wie kann man das Immunsystem noch mehr stärken bei der Entgiftung?**

„Wir müssen individuell schauen, wie stark es belastet ist. Mithilfe von Vitalstoffen kann der Körper sich selbst reinigen, aber zusätzlich muss auch der Stress abgebaut werden und die antioxidative Last im Auge behalten werden. Das Immunsystem leidet durch Vitalstoffmangel und Stress, dann steigt langsam die Giftlast an und das Immunsystem wird immer schwächer und kann sich nicht mehr wehren. Vor allem das Vitamin D3 stärkt das Immunsystem. Stressverringerung ist erst einmal die Vorsorge zusammen mit der Vitalstoffaufnahme, die wir zur Erneuerung und zur Entgiftung benötigen. Ohne diese sind globale Entzündungen ein Risiko. Wer merkt, dass er nicht ausgeglichen ist, der könnte so anfangen, das Immunsystem zu stärken.“

### **Was ist zur Vitalstoffversorgung empfehlenswert?**

„Spurenelemente wirken stark entgiftend, wie Zink und Selen, aber auch Jod, wo aber vorher Schilddrüsenprobleme abgeklärt werden müssen. Magnesium ist das Anti-Stress-Mineral und ist stoffwechselfördernd, Vitamin D und A benötigen wir als Antioxidans, für das Nervensystem sind B-Vitamine nötig, vor allem das B12, was den Veganern oft fehlt. Omega-3 wirkt entzündungshemmend und fördert die Regeneration der Zellwände und des Nervensystems, Schwefel wie Taurin oder Alpha-Liponsäure benötigen wir zusätzlich als Komplexbildner und Entgiftungsmittel. Das sind zusammen mit Naturheilmitteln wie Mariendistel, Löwenzahn, Brennessel usw. die Vitalstoffe, die man für eine Entgiftungskur benötigt.“

### **Was empfehlst du denjenigen, die nur wenig Körpergefühl haben?**

„Ich empfehle erst einmal zu schauen, was die üblichen Belastungsfaktoren sind, wie zum Beispiel tierisches Protein und Gluten und zu viel raffinierter Zucker. Danach entwickelt sich normalerweise auch ein Körpergefühl. Dann kann man danach gehen, was gut riecht. Natürlich muss man unterscheiden zwischen offensichtlichen Junk-Faktoren wie Käsebrötchen und Cola, das kann man mit dem Verstand machen und dann wählen, was man stattdessen lieber haben möchte. Morgens ist es ratsam Heilerde einzunehmen, es kann wie Bentonit Giftstoffe binden und es ist überall günstig erhältlich. Anstatt gleich zu frühstücken, rate ich erst zu einem Glas Zitronenwasser mit Pektin, um die Entgiftung aus der Nacht zu verlängern und ein anschließendes leichtes Frühstück, um den Leber-Darm-Kreislauf zu stärken. Das kann ein Obstfrühstück sein, oder Süßkartoffeln. Dies bringt Energie ohne Belastung im Vergleich zum vitalstoffarmen Toastbrot. Wenn dann noch die anderen Belastungen weggelassen werden, kommt auch die Energie zurück. Wer keinen akuten Druck hat, wird damit schon viel bewirken.“

### **Welche Möglichkeiten gibt es, auf emotionaler Ebene zu entgiften?**

„Das kommt so ein bisschen darauf an, an was man glaubt. Die emotionale Ebene ist unglaublich stark, aber am Anfang erstmal schwer zugänglich. Mit Yoga und Meditationen kann man Ängsten begegnen und sie auflösen. Das klingt für Viele anfangs noch sehr abstrakt. Letzten Endes geht es immer nur um die Elektronen. Das heißt, ich könnte durch Dehnübungen oder Qigong Energiebahnen freiräumen und anschließend auch Schuld- und Schamgefühl auflösen. Wenn sich Menschen Zeit nehmen für ruhige Übungen, dann haben sie automatisch weniger Hunger am Morgen, aber auch mehr Energie. Das ist super, denn damit kann das System mehr aufnehmen und Altes herausschaffen und Blockaden lösen. Es hilft bei der Entgiftung auf der physischen Ebene. Dann gibt es binaurale Beats, die es leichter machen, sich selbst zu spüren, positiv zu visualisieren und zu meditieren. Dazu gehört aber immer, dass ich Dinge weglasse, die mich belasten. Außerdem muss man lernen, mit Emotionen umzugehen, die hochkommen können während des Meditierens. Wenn wir uns dann stressen, verlassen wir automatisch den Pfad der Entgiftung und der Körper lagert

wieder ein. Daher müsste man langfristig auch mal überlegen, ob der Job noch Sinn macht, oder ob nicht eine Pause eingelegt werden kann.”

# Dr. med. Rudolf Bolzius

## Stoffliche & feinstoffliche Entgiftung

---



„Ich komme aus einer Arztfamilie und bin mit der Medizin groß geworden. Irgendwie war es selbstverständlich, dass ich dann auch Arzt wurde und in die väterliche Hausarztpraxis in M.-gladbach gegangen bin. Mit der Zeit habe ich mich da nicht mehr wohl gefühlt, mir war die klassische schulmedizinische Ausrichtung viel zu einseitig. Ich habe mich dann immer mehr den Naturheilverfahren gewidmet, vieles ausprobiert, aber erst 2004 kam ich durch

ein Schlüsselbuch in Kontakt mit den Mitochondrien.

Für mich öffnete sich eine neue Welt, und so habe ich die alte Medizin beendet und bin nun nur noch in der s.g. Mitochondrien-Medizin tätig. Das Vermitteln des Wissens um die Mitochondrien ist meine Lebens- und Herzensaufgabe geworden.“

[www.Der-Mitochondrien-Doktor.de](http://www.Der-Mitochondrien-Doktor.de)

## Zusammenfassung des Interviews mit Dr. med. Rudolf Bolzius:

„Wir leben in einer sehr vergifteten Umgebung und es liegt an uns, uns selbst zu entgiften auf jeder Ebene. Ein vergifteter Körper schafft nämlich auch giftige Gedanken.“

### **Warum ist gerade die Entgiftung für uns Menschen so essentiell?**

„Weil ein vergifteter Körper nicht mehr funktionieren kann. Dazu müssen wir nur einmal auf unsere Evolution zurückschauen. Schon die erste Zelle der Zellsymbiose musste entgiften, weil dort aggressive Radikale anfallen, die dem Organismus schaden. Deswegen haben wir damals schon Entgiftungsmechanismen entwickelt. Entgiftung hat viel mit schwefelhaltigen Substanzen und Jod zu tun. Wir haben den Jodstoffwechsel in der Wissenschaft völlig vernachlässigt, aber jede unserer Zelle ist jodabhängig. Die Entgiftung ist in allen organischen Systemen eingebaut.

Gesundheit heißt immer Balance haben. Nicht nur eine Sache zu fördern, sondern für einen Einklang zu sorgen. Gifte dürfen wir nicht verteufeln.“

### **Was haben Jod und Schwefel für eine Funktion?**

„Die ersten Zellen hatten für die Entgiftung nur schwefelhaltige Aminosäuren zur Verfügung. Die Natur hat das genutzt, was da war. Die Struktur und Funktion der natürlichen Entgiftung ist damals schon entstanden.“

### **Sind wir bereits überbelastet mit Giftstoffen?**

„Ja, wir leben in einer Umwelt, die sehr giftig ist und durch unsere Ernährung werden uns nicht mehr die notwendigen Stoffe zur Verfügung gestellt, aufgrund denaturierter und inhaltsloser Nahrungsmittel.“

Wir haben mittlerweile mit Stoffen zu tun, die wir evolutionsbiologisch nicht kennen. Häufig haben wir ein Problem, diese zu entgiften: Schwermetalle, Quecksilber, Blei etc.

Diese waren in der Evolution tief in der Erdkruste, wie auch Aluminium. Heute sind sie in Kaffeetabs, Deorollern und Medikamenten und gelangen in unseren Organismus. Es gibt wenig Mechanismen, die in der Lage sind, diese wieder auszuleiten. Der Körper speichert sie in Depots, also in Fettstrukturen, wie dem Gehirn, aber auch in gutartigen Knoten unter der Haut. Bei der Frau können sich diese Knoten in der Gebärmutter oder in der Brust bilden, und beim Mann in der Prostata. Diese gutartigen Depots können aber auch bösartig werden. Mit einer Blutuntersuchung kann ich nur messen, welche Gifte gerade im Blut zirkulieren, aber ich komme nicht an die Speicher heran. Mit der Chelat-Therapie werden verschiedene Stoffe per Infusion gegeben, diese binden Toxine und machen sie wasserlöslich, damit sie über die Nieren ausgeleitet werden. Dabei kommen meist hohe Blei-, Aluminium-, und Quecksilberwerte zum Vorschein, wenn anschließend die Urinwerte untersucht werden. Wenn ich meinen Körper damit entlaste, dann funktioniert nicht nur der Körper besser, sondern auch das Gehirn und unsere Psyche.“

### **Wie kann man die Gifte in den Zellen ausleiten?**

„Indem wir erstmal versuchen, nicht noch mehr Gifte hinzuzuführen.“

Wenn wir fasten, reinigt sich der Körper erstmal selber. Des Weiteren helfen Darmreinigungen, Leberreinigungen, Sauna und auch Spaziergänge in der Natur.

Aber es geht auch um Prävention, Ernährung und um Lebensführung, um langfristig zu profitieren. Wenn wir viel zu entgiften haben, brauchen wir viele Stoffe, die eine Entgiftung fördern. Daran hapert es. Wir haben Mangel an diesen wichtigen Stoffen: Aminosäuren und schwefelhaltige Stoffe. Wir



haben eine Dysbalance an Stoffen, die reinkommen und die rauskommen. Und das haben wir selbst in der Hand durch unsere Eigenverantwortung.“

### **Wie kann man noch Entgiften? Ist Sport auch eine Möglichkeit?**

„Bei zu viel Sport produzieren wir Radikale in den Mitochondrien. Wir brauchen dann Antioxidantien. Also müssen wir auch da auf die Balance achten, sonst ist sogar Sport schädlich. Frische Luft ist außerdem besser als ein schlecht belüftetes Fitnessstudio mit lauter Musik. Sport sollte Freude machen und ohne Dogmen betrieben werden. Das gilt auch für die Ernährung.

Wir haben 10 mal mehr Bakterien im Darm, als wir im gesamten Körper haben. Antibiotika machen die Darmflora kaputt und die Giftstoffe in der Ernährung setzen sich im Darmmilieu fest. Es gibt nur ein Verfahren, welches das Blut von allen Giften reinigt: die Serum Apherese. Diese ist aber sehr teuer.

Weiterhin belastet Gluten massiv den Darm und kann zum Leaky Gut Syndrom führen. Fast alles, was verarbeitet ist, hat eine Getreidebasis, also somit auch Gluten als Inhaltsstoff. Auch problematisch sind die Milchprodukte. Milch ist für das Wachstum des Kalbes geeignet, aber nicht für den Menschen.

Meine 5 Punkte der Gesundheitserhaltung sind:

1. Ernährung
2. Entgiftung
3. Darmreinigung
4. Weniger Stress / Psyche
5. Immunsystem und andere Faktoren wie Zähne, Kiefer oder Halswirbelsäule

Diese Dinge kann man selber durchführen und kosten nicht viel. Alle Infos dazu sind im Internet abrufbar, aber es gibt auch Messen, wie die Rohrevolution zum Beispiel. Am Anfang steht aber die Bewusstseinsveränderung für die nötige Motivation. Und dann ist es wichtig, nicht alles perfekt machen zu wollen und sich auch mal Fehler einzugestehen und sich Zeit zu lassen.

Je mehr wir uns reinigen, umso weniger sind wir bereit, alte Muster beizubehalten. Dies ist ein fortlaufender Prozess, der erst mit dem Leben endet. Das A und O ist die Selbstliebe, und Entgiftung ist Selbstliebe.“

# Marion Selzer & Jens Sprengel

## 28-Tage-Detox zur Zellverjüngung

---



Marion und Jens, beide gebürtige Saarländer und seit 15 Jahren liiert, beschäftigen sich mit den Themen Selbstheilung, Verjüngung, Optimierung der Ernährung, effektive Trainingsgestaltung und vielem mehr. Ihr Wunsch ist es, möglichst lange freudvoll, vital und gesund durchs Leben zu gehen. Vor einigen Jahren haben sie ihren Traum vom Schreiben verwirklicht – dabei ist das etwas andere Gesundheitsportal

[www.inspiriert-sein.de](http://www.inspiriert-sein.de) entstanden, auf dem die beiden spannende Artikel, Bücher und Selbsthilfeprogramme zur Verfügung stellen, um andere Menschen mit ihren Tipps und Erfahrungen zu inspirieren, selbst mehr aus sich und ihrem Leben herauszuholen.

[www.inspiriert-sein.de](http://www.inspiriert-sein.de)

**>>> 28-Tage-Detox Kur zur Zellverjüngung & Steigerung der Lebenskraft (\*\*\*)**

## Zusammenfassung des Interviews mit Marion Selzer und Jens Sprengel:

### **Was war eure Motivation, eure Essgewohnheiten umzustellen und zu optimieren?**

*Marion Selzer:* „Wie bei vielen Frauen bestand bei mir ab einem gewissen Alter der Wunsch, etwas an Gewicht zu verlieren. Das war meine primäre Motivation, mich mit der Ernährung zu beschäftigen. Nach einigen kläglichen Versuchen mit Crash-Diäten, habe ich gemerkt, dass es mir gut tut, auf Schokolade und Ungesundes zu verzichten. Als ich Jens kennenlernte, experimentierten wir beide weiter und verzichteten z.B. als nächsten Schritt auf Getreide.

Unsere Stimmung hatte sich verändert, ich war weniger gereizt, hatte mehr Energie und meine Haut wurde besser. Das hatte uns dann beide motiviert, weiter zu machen.“

*Jens Sprengel:* „Ich interessierte mich schon seit frühester Kindheit für Ernährung und komme aus dem Fitnessbereich. Als Personal Trainer begann ich teure Eiweißpräparate zu nehmen und probierte vieles aus der Sportnahrungsindustrie. Im Laufe der Jahre habe ich jedoch bemerkt, dass das gar nicht so viel bringt und habe nach natürlichen und gesunden Alternativen gesucht.

Mit 17 habe ich das erste mal mit Keimlingen und Sprossen experimentiert und Selbstversuche gestartet. Die Motivation war einfach, sich besser zu fühlen und etwas mehr Lebensqualität zu gewinnen. Mich hat immer schon interessiert, wie man auf natürliche Weise das maximale Potenzial entfalten kann“

### **Ihr habt ein eigenes Programm entwickelt, das “28 Tage Detox-Programm”. Was ist das Besondere daran und was hat es mit den 28 Tagen auf sich?**

*Marion Selzer:* „Wir sind davon ausgegangen, dass ein Null-Fasten oder ein reines Saft-Fasten für die meisten Menschen heutzutage eine zu große Hürde ist. Deshalb wollten wir etwas für den Durchschnittsmenschen entwickeln, der keine gravierenden Erkrankungen hat. Wir setzen dabei vor allem auf die grünen Smoothies, weil in ihnen alles steckt, was der Körper braucht: Chlorophyll, Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe, aber auch essentielle Fettsäuren und Aminosäuren. Die 28 Tage sind ein guter Zeitraum, um neue Gewohnheiten zu integrieren, die man langfristig pflegen möchte. So ist das Programm anwenderfreundlich und praxistauglich.“

### **Habt ihr solche Detox-Kuren auch bei euch selbst durchgeführt?**

*Marion Selzer:* „Wir haben beide schon immer viel gefastet und festgestellt, dass es einfach nicht für Jeden etwas ist, und vor allem auch nicht in jede Lebensphase passt. Unser Programm haben wir mehrfach an uns selbst erprobt und waren jedes Mal begeistert. Diese Vorgehensweise hat sich einfach bewährt, auch bei unseren Freunden.“

*Jens Sprengel:* „Im Prinzip ist das Programm eine Kombination aus den Methoden, die für uns am besten funktioniert haben.“

### **Was kann man von so einer Entschlackungs- und Entgiftungskur erwarten?**

*Jens Sprengel:* „Den Feedbacks aus den letzten Jahren nach, sind das vor allem Dinge wie allgemeine Vitalität, also weniger Müdigkeit, geistige Klarheit, mehr Energie, besserer Schlaf, bessere Verdauung, bessere Haut und nebenbei nimmt man auch einiges an Gewicht ab. Es gibt auch Menschen, die durch die Aminosäuren besser Muskeln aufbauen, als mit den künstlichen Präparaten. Ein 70-jähriger Teilnehmer konnte sich sogar von seinen Arthrose-Schmerzen befreien.“

### **Was passiert mit den Teilnehmern und ihrer Ernährung nach dem Programm?**

*Marion Selzer:* „Die meisten stellen ihre Ernährung danach automatisch um, weil sie wissen, was sie brauchen und mehr in Verbindung mit ihrem Körper stehen. Jeder findet seinen individuellen Weg und wandelt das Programm nach seinen Bedürfnissen und nach seinem Alltag um. Das Ziel ist die Weisheit in unserem Inneren zu finden. Fernab von allen Studien und fremden Meinungen.“

### **Welche Tipps habt ihr in Bezug auf Lebensmittelsüchte und vor allem Zuckersucht?**

*Marion Selzer:* „Den wichtigsten Tipp, den ich als Ex-Betroffene geben kann, ist, zunächst die Vitalstoffdichte zu erhöhen, bevor man sich etwas verbietet. Das geht über grüne und weiße Smoothies, parallel dazu müssen die Muster hinter der Sucht genau angeschaut werden. Meistens sind diese sehr emotional verstrickt und benötigen eine Heilung. Wenn man weiß, was hinter den Bedürfnissen steckt, ist das sehr wertvoll. Es ist also ratsam, an verschiedenen Ebenen anzusetzen.“

*Jens Sprengel:* „Viele Gelüste und Heißhungerattacken entstehen auch durch einen Mangel an Mikronährstoffen. Wenn man damit gesättigt ist, verschwinden viele Dinge von selbst.“

### **Wie sind eure Beobachtungen auf der emotionalen Ebene, wenn man auf Nahrung verzichtet?**

*Marion Selzer:* „Wenn man weniger Nahrung zu sich nimmt, wird man eventuell mit unangenehmen Themen konfrontiert, die man sonst mit dem emotionalen Essen von sich schiebt. Es kann dann belastend sein, eine neue Strategie zu finden, aber eigentlich ist es ein Geschenk, mit diesen Themen in Kontakt zu kommen, damit sie gelöst oder verarbeitet werden können.“

*Jens Sprengel:* „Oft wird einem dann erst der tiefere Sinn bewusst, warum man zu oft zur Schokolade oder anderen Suchtmitteln greift. Viele versuchen sich zu betäuben und etwas zu verdrängen. Wenn man sich darauf einlassen kann, wird man nicht nur auf der emotionalen Ebene erlöst, sondern kann auch zur körperlichen Reinigung voranschreiten. Körper, Geist und Seele sollten immer als Ganzes behandelt werden.“

### **Ihr habt auch ein Buch über das Thema Wasser geschrieben. Was ist euren Recherchen nach gesund?**

*Marion Selzer:* „Für uns war vor allem die Schadstoffentfernung wichtig, um reines Wasser zu erhalten. Der Osmosefilter ist in dieser Hinsicht unschlagbar. Das Umkehr-Osmose gefilterte Wasser ist jedoch noch nicht das Wasser zum Trinken. Wir brauchen noch weitere bioverfügbare Mineralien, wie ein paar Spritzer Salzkristallsole, oder eine Prise Sango-Meereskorallenpulver. Es gibt da für jeden verschiedene Möglichkeiten, reines Trinkwasser herzustellen.“

# Florian Sauer

Leber- / Gallenblasenreinigung & mehr...

---



Florian Sauer ist Coach und Gesundheitslehrer für Detox, innere Reinigung und Entschlackung. Seine Schwerpunkte beziehen sich auf den Bereich Selbstheilung, Vitalkost und natürliche Lebensweisen. Als Vitalitätsmentor vermittelt er sehr alte und ganz natürliche Methoden zur Selbstbehandlung von Krankheiten nach Ursachenfindung. Er arbeitet als holistischer Lebens-, Ernährungs- und

Vitalberater, Ayur Yogalehrer und Shiatsu-Praktiker nach den 5 Elementen des heilenden Tao. Wildkräuter und Permakultur sind seine Leidenschaft. In seinen Seminarhäusern arbeitet Florian samt Familie & Team auf ganz natürlichen Wegen daran, den Menschen durch Detox-Kuren und Coachings das Bewusstsein für Gesundheit zu öffnen, damit Grundvoraussetzungen für Gesundheit geschaffen werden können.

[www.nakurapie.de](http://www.nakurapie.de)

## Zusammenfassung des Interviews mit Florian Sauer:

Schon seine Eltern entwickelten eine Leberreinigung als Entgiftungsmethode, um sich und Andere von Schmerzen und Krankheiten zu befreien. Heute bietet Florian Sauer Reinigungspakete für zu Hause an.

„Die bis dahin bekannteste Methode von Andreas Moritz war zwar Grundlage der Entgiftungskur, jedoch gab es dort noch Lücken. Zum Beispiel gab es noch keine frischen Säfte, falsche Öle, die nicht roh und kaltgepresst waren und es wurden keine Leberwickel verwendet.

Für die Kur sollte man sich 2 Tage frei nehmen. Zum Beispiel von Donnerstag bis Sonntag. Beginnen kann man dann mit 3 Saftfastentagen, an denen man noch arbeiten kann. Diese sind sehr nahrhaft und gehaltvoll, und man kann sie selbst herstellen. Nötig ist dazu nur eine Saftpresse. Die Säfte sind wichtig, um die Verdauung zum Stillstand zu bringen und um dem Körper Mineralien in konzentrierter Form zu zu führen. Beim Trinken ist es wichtig, die Säfte gut einzuspeicheln und langsam zu trinken. Die Nährstoffe laufen dann einfach ins Blut, wenn genug Magensäure vorhanden ist. Die Säfte bestehen zu 70 % aus Granny Smith Äpfeln und zu 30 % aus Wurzelgemüse wie Möhre, Pastinake, Süßkartoffel, Petersilienwurzel zusammen mit Gurke und frischer Kurkuma. Am ersten Tag gibt es 2 Liter, am zweiten Tag dann 1,5 Liter und nur noch 1 Liter am dritten Tag. Dazu werden noch Tees getrunken: Lebertee, Nierentee und Steinbrechertee. Am dritten Tag leiten wir dann eine Leberreinigung ein. Dazu wird als erstes auch der Darm entleert mit der Cassia Fistula Frucht. Diese bindet sehr viele Gifte. Samstag und Sonntag sollten Ruhetage sein, an denen man loslassen kann.

2 Geräte, die sich als Presse für diese Säfte eignen sind der Foodmagic und der Omega Juicer. Von Hochleistungsgeräten rate ich ab, da sie die Nährstoffe zerstören. Zwischen der Leberreinigung und dem letzten Schluck müssen 3 Stunden liegen. Dann gibt es am Samstagnachmittag 200 ml Mariendistelöl zusammen mit frisch gepresstem Zitronensaft, um die Leberreinigung in Gang zu bringen. Wer keine Granny Smith Äpfel verwenden möchte, kann alternative Apfelsorten wie den Boskoop und Topaz verwenden oder Granatapfelsaft herstellen.

Durch das Öl entsteht eine Reaktion im Körper, die Gallenblase produziert keine Gallenflüssigkeit mehr und entleert sich vollständig, während die Leber anfängt, nochmal Verdauungssäfte zu produzieren. Durch den Zitronensaft entsteht ein Gallenschock. Man spricht von einer körpereigenen Peristaltik und die funktioniert wie eine Spülung. Damit die Leberreinigung gut funktioniert, legen wir noch Leberwickel auf, die im Rizinusöl getränkt sind. Mit einer heißen Wärmflasche können sich die Organe außerdem weiter ausdehnen. Dann folgt der Ausscheidungsprozess, nach drei Stunden bildet das Öl mit dem Zitronensaft eine richtige Rutschbahn im Dünndarm. Am nächsten Morgen kommen die Ausscheidungen mit allem, was gelöst wurde zum Vorschein. Was dabei herauskommt, ist sehr verschieden. Das können Fette/Cholesterin, Leberschleime, Darmsteine und sogar Zysten sein, die sich ablösen. In Extremfällen kommen auch Parasiten und Würmer mit heraus. Am letzten Tag der Kur, also am Ausscheidungstag, werden Smoothies getrunken und Rohkost gegessen. Abgeschlossen wird die Kur mit einem Einlauf.

Nach einer solchen Reinigung entsteht ein richtiger Freiraum für mehr Klarheit, weniger Aggressionen und weniger Ängste. Heutzutage sind die meisten Menschen traurig, krank, zornig und verschlackt.“

### Wie oft sollte man so eine Leberreinigung machen?

„Nicht öfter als 4 mal im Jahr, sonst besteht die Gefahr eines Mineralienmangels. Die Organe sind geschwächt und können keine Nährstoffe mehr aufnehmen. Eine Leberreinigung ist wie eine Operation, sie braucht 6- 8 Wochen Regenerationszeit. Ich selbst mache die Leberreinigung 2 mal im Jahr, im Frühjahr und im Herbst.“

### **Wie ist es bei Personen, die übergewichtig sind, oder vielleicht schon einen Leberschaden haben?**

„Grundsätzlich können alle eine Leberreinigung machen, außer schwangere Frauen, Patienten mit Leberzirrhose, Wirbelsäulen- oder Blutkrebs und Hepatitis A und B. Vorher sollte das Vorhaben unbedingt mit einem Arzt abgeklärt werden. Jeder trägt die eigene Verantwortung.“

### **Du bietest auch Langzeitbasenbaden zur Schwermetallausleitung an, wie funktioniert das?**

„Über das Langzeitbaden haben wir wunderbare Entgiftungserfolge erzielt. Ich selbst habe festgestellt, dass ich trotz Vitalkost und frischen Säften einen Mangel bei Magnesium, Phosphor, Silizium und Chrom hatte. Nach einem Schwermetalltest stellte sich heraus, dass Aluminium und Cadmium in meinem Körper waren, die mir die Mineralien sozusagen geklaut haben. Diese Schwermetalle kamen durch die Luft. Es nützte mir also nichts, Mineralien zu mir zu nehmen. Es geht auch darum, das Aluminium auszuleiten. Das konnte ich mit reinem Silizium, Kieselsäure, grüner Heilerde und Chlorella-Tabletten. Nach einem halben Jahr waren die Werte wieder in Ordnung. Die Ernährung reicht lange nicht mehr aus, deshalb brauchen wir diese Langzeitbäder, die nicht viel Geld kosten. Einmal in der Woche lege ich mich nachts zum Schlafen in die Badewanne. Dabei sollte man in möglichst kaltes Wasser steigen. Anschließend kann man das Wasser im Bad etwas erwärmen, bis eine Osmose entsteht. Dazu verwendet man am besten das Jentschura-Salz, eine günstigere Variante ist Natrium-Hydrogen-Carbonat, das ist das klassische Baking Soda aus Amerika. Die Körpergifte werden bei dieser Wellnessbehandlung in das Wasser abgegeben. Es ist eine Selbstheilungsmaßnahme, die jeder für sich machen kann. Basenbäder in Kombination mit frischem Kokosnusswasser und Rohkostgerichten mit Knoblauch, Koriander und Zwiebel sorgen für eine optimale Ausscheidung von Giften. Nach dem Baden reichen wir noch einen Cassia-Saft zur Darmreinigung.“

### **Welche Reihenfolge ist empfehlenswert, um sich optimal zu reinigen?**

„Leberreinigungen sind schnell und einfach und würde ich als erste Anwendung empfehlen. Der Körper ist am Ende demineralisiert, weshalb ich rate, danach wieder normal zu essen, um nicht in den Fastenmodus zu geraten. Grassäfte und Öle sollte man weiterhin in der Ernährung einbauen. Wenn der Dickdarm wieder gut funktioniert, dann kann er wieder Nährstoffe aufnehmen. Zu einem späteren Zeitpunkt kann dann nochmal eine Cassia-Fistula Reinigung vorgenommen werden. Am Ende einer solchen Kur sind Einläufe immer ratsam.“

### **Welche Erfahrungen hast du mit Heilerde machen können?**

„Ich persönlich kann die Luvos Heilerde und die Schindeles Mineralien nicht empfehlen für die innere Reinigung. Ich benutze für die Leberreinigungen eine grüne Heilerde. Diese Erde ist pflanzlichen Ursprungs, also aus den Osmoseschichten der Pflanze. Sie wird vollständig aufgeschlossen und verdaut und leitet sehr gut aus. Das Gute daran ist, dass sie gleichzeitig Mineralien zur Verfügung stellt.

Braune Heilerden werden nur zu 20 % aufgenommen. Diese Erde ist eher für die äußere Anwendung gedacht, zum Beispiel zum Auftragen auf das Gesicht für eine schöne, glatte Haut oder für die Haare. Mit den Heilerden können wir ganz viel machen, sie sind mehr Nahrungsmittel als Arzneimittel.“

# René Gräber

## Naturheilkunde & Alternativmedizin

---



René Gräber ist seit 1998 mit den Schwerpunkten Naturheilkunde & Alternativmedizin in einer eigenen Naturheilpraxis in Preetz (Schleswig-Holstein) niedergelassen.

Als Autor schreibt er **allgemein verständliche Fachbücher** und als Referent ist er u.a. für Heilpraktiker- oder Leichtathletik-Verbände tätig.

Über 15 Jahre war René Gräber als Leiter eines Therapiezentrums für physikalische

Therapie mit den Schwerpunkten Orthopädie und Neurologie verantwortlich. Heute liegen seine Schwerpunkte im Bereich der allgemeinen und speziellen Schmerztherapie, der naturheilkundlichen Behandlung von Allergien und Immunerkrankungen, Lebererkrankungen, sowie Darmerkrankungen. Auf verschiedenen Webseiten und Blogs veröffentlicht er regelmäßig Beiträge aus dem Bereich der Medizin, der Ernährung und der Sportwissenschaft.

[www.renegraber.de](http://www.renegraber.de)

[www.gesund-heilfasten.de](http://www.gesund-heilfasten.de)

[www.naturheilt.com](http://www.naturheilt.com)

„Ich bin davon überzeugt, dass wirkliche Heilung vom Menschen selbst ausgehen muss. Auch Therapeuten geben zu diesem Heilungsprozess nur einen Anreiz. In diesem Sinne kann ich nur die Worte von Hippokrates wiederholen: Der Arzt kuriert, die Natur heilt.“



## Zusammenfassung des Interviews mit René Gräber:

### **Wie ist es dazu gekommen, dass du als Kind einer Ärztfamilie fürs Impfen warst und sich deine Einstellung später jedoch verändert hat?**

Normalerweise gibt man einem Patienten abgeschwächte Erreger, damit sich das Immunsystem aufbauen kann und gegen richtige Erreger immun wird. Später habe ich herausgefunden, dass das nicht für alle Impfungen der richtige Weg ist. Es gibt einige Fälle, in denen junge Kinder von Müttern, die sie impfen lassen haben, in denen es Wesensveränderungen der Kinder gab. Hausärzte haben keine Zeit und meist auch keine Lust, sich näher damit auseinander zu setzen. Ich habe den Eindruck, dass jeder einfach nur das macht, was die Mehrheit ebenfalls macht. Und sobald man sich entscheidet, nicht zu impfen, wird man als unverantwortlich hingestellt.

### **Gibt es Impfungen, die sinnvoll sind und welche, die man lassen sollte?**

Zunächst müssten wir hinterfragen, ob wir eine Immunantwort von einem Kleinkind fordern sollten, dessen Immunsystem noch nicht komplett entwickelt ist. Im Impfkalender der STIKO stehen schon für ein Kindesalter von zwei Monaten Impfungen. Beispielsweise für Tetanus, das nur wächst unter Abschluss von Luftsauerstoff bei zum Beispiel tieferen Stichwunden. Bei oberflächlicher Verletzung und unverschlossener Wunde, besteht normalerweise keine Gefahr. Ich frage mich, wo bekommt ein Säugling eine tiefe Stichwunde? Nun könnte man diese Impfung auch später geben, wenn das Immunsystem des Kindes weiterentwickelt ist. Ebenfalls in der DTP-Impfung: Keuchhusten, was ich bei vernünftiger Behandlung und wenn die Gesundheit des Kindes stimmt, nicht als Problem sehe. Was aus meiner Sicht wichtig wäre, ist die Impfung gegen Diphtherie, doch kann man dies nicht als Einzelimpfung geben, weil es das nicht mehr gibt. Und hier liegt das Problem, weil wir Kombiimpfungen haben.

Ein weiteres Beispiel ist die MMR-Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln. Hier kann man zwischen Jungs und Mädchen differenzieren. Bei Mädchen scheint es relativ zuverlässig gegen Eierstockkrebs zu schützen, wobei bei Jungs die Gefahr für Zeugungsunfähigkeit als mögliche Nebenwirkung besteht.

In den letzten dreißig Jahren hat sich die Summe aller Impfstoffe fast verdreifacht. Das sind 69 Impfungen mit 16 verschiedenen Impfstoffen. Je mehr wir reingeben in den kindlichen Organismus, desto mehr haben wir mit Nebenwirkungen zu rechnen.

In Deutschland ist ein kleiner Junge verstorben, der nicht gegen Masern geimpft war. Das ging durch die Medien. Doch es stellte sich heraus, dass er doch geimpft wurde, jedoch an einer schweren weiteren Grunderkrankung litt. Und so wird zusätzlich noch aus irgendeiner Ecke Panik verbreitet. Auf Grund dieser News werden Zwangsimpfungen diskutiert, wobei die Impfpflicht ins Parteiprogramm der CDU aufgenommen wurde. Ich bin selbst für eine freie Impfentscheidung, genau aus bereits genannten Gründen.

### **Wie kann man am besten vorgehen, um für sich selbst eine Entscheidung zu finden?**

Entweder verlässt man sich auf Experten und vertraut jemandem oder muss sich damit beschäftigen. Ich habe auch erst einmal darauf vertraut, doch habe ich festgestellt, dass es gravierende Probleme geben kann durch Nebenwirkungen von Impfungen. Letztendlich muss man sich damit auseinander setzen oder eine Einzelfallbetrachtung machen. Wenn man nun Hausärzte fragt, muss man jemanden finden, der eine alternative Betrachtung hat.

### **Wenn man sich nun für das Nicht-impfen entscheidet, was kann man vorbeugend machen gegen Infektionskrankheiten?**

Man muss schauen, wie ist der Immunstatus des Kindes und auf gesunde Ernährung achten. Wenn man sich nicht gesund ernährt und denkt, dass z.B. zuckerreiche Lebensmittel gesund sind, hat man ein Problem. Oder wenn das Kind Fieber bekommt, wovon wir mittlerweile Angst haben, obwohl es eine Heilreaktion des Kindes ist, sollte man auf das Verhalten des Kindes achten. Übermäßiger Schlaf oder Appetitlosigkeit z.B. wären Alarmzeichen, doch bei normalem Verhalten, kann man das Kind ruhig fiebern lassen. Bei 38,5 °C würde ich aber noch keine Wadenwickel machen. Aus den Bereichen der Heilpflanzen, der Vitalstoffe, der Homöopathie und der Probiotik kann man sich hierfür viel Hilfe holen, die Gesundheit seines Kindes zu unterstützen.

### **Du hast in deinem Buch über Impfausleitung geschrieben. Was bedeutet Impfausleitung?**

Diese Ausleitung wird mit homöopathischen Mitteln durchgeführt. Eine ältere Patientin beispielsweise kam wegen Rückenschmerzen in die Praxis. Sie berichtete zusätzlich über einen Husten seit einem Jahr nach einer Keuchhustenimpfung. Ein abendlicher Husten, der teilweise fünfzehn Minuten anhielt. Wir haben festgestellt, dass dies die Folge einer Impfung war. Und sobald der Verdacht besteht, dass Symptome aufgrund einer Impfung auftreten, kann man auf ein Impfmittel rückführen und mit homöopathischen Mitteln behandeln.

## Impressum:

Sandra Müller-Stengg  
Grenzweg 29/6  
1210 Wien  
Österreich

Tel.: 00436642109203

E-Mail: [kontakt@selbstheilung.at](mailto:kontakt@selbstheilung.at)

\*\*\*) In diesem E-Book benutzen wir u.a. auch Werbelinks, z.B. wenn wir Produkte mögen und diese gerne benutzen oder wenn wir etwas empfehlen. Kaufst Du über so einen Link dieses Produkt, erhalten wir eine kleine Provision dafür, Du selbst bezahlst keinen Cent mehr und unterstützt unsere Arbeit gleichzeitig. Danke! ♥