

Hilfsmittel- und Gesundheits-Tipps

gegen Elektro Smog, 5G, Infraschall, Chemtrails, Masken, Nasen-Rachen PCR Test 1 + 2, Antigen Schnelltest, Spike Proteine, Graphen Oxid, Morgellons, verschiedene Nanopartikel, Gifte in der Nahrung und im Wasser und gegen ihre Nebenwirkungen!

Als erstes ist es für mich wichtig zu erwähnen dass dieses Hilfsmittel-Nachschlagewerk einen kleinen Auszug von guten Hilfsmitteln gegen die Vergiftungen die von Himmel, Essen, Impfung, Shedding etc. herkommen.

Auf den folgenden Seiten gibt es kleinere und grössere Beschreibungen zu den Hilfsmitteln, was nicht bedeutet, dass die Produkte der kleineren Texte schlechter oder minder sind. Ich weiss, dass es noch viel mehr Hilfsmittel, Methoden und Praktiken gibt – leider kann ich nicht alle aufführen. Springt über die bereitgestellten Links und lest selber, was wir alles für wundervolle Mittel haben, die uns helfen, gesund und sauber zu werden!

Wichtig: lest euch in allen Produkten ein, die Ihr kaufen und einnehmen wollt und/oder wenn möglich lässt euch professionell beraten! Benutzt eure Intuition bei der Auswahl eurer Produkte und/oder testet die Produkte kinesiologisch aus. Hier habt Ihr einen Schnelltest, den Ihr lernen und anwenden könnt: <https://www.youtube.com/watch?v=4pFjzEhKOWw>

Aus meiner Sicht haben alle natürlichen, energetischen und spirituellen Hilfsmittel ihre Kraft, Bedeutung und ihren Platz. Wir werden auf einem neuartigen Level mit vielen böartigen und schädlichen Schadstoffen attackiert. Mir ging es immer darum, die besten, die schnellsten und effizientesten Hilfsmittel zu eruieren, damit wir uns schützen, Schadstoffe bekämpfen und so viel davon wie nur möglich ausleiten können.

Neben den schnellen Mitteln, die uns auf Körper-Ebene helfen, möchte ich Step by Step das ganze ganzheitlich angehen und daher wird das Dokument vermehrt auch die feinstofflichen Themen ansprechen, welche in dieser Zeitgeschichte auch sehr wichtig sind und in der wir uns zurückbesinnen, wer wir sind und was für eine hohe Lebens- und Liebeskraft wir besitzen, welche unser Gegner unbedingt im Keim ersticken möchte, wir aber das nicht zulassen werden!

Die Liebe, das Mitgefühl und eure Gedankenkraft sind das stärkste, was Ihr besitzt und dadurch könnt Ihr die Welt verändern und Berge versetzen!

Kapitel Themen Update in dieser Version 4.0.0

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. Update Thema 04 | 13. Update Thema 27 |
| 2. Update Thema 05 | 14. Update Thema 29 |
| 3. Update Thema 10 | 15. Update Thema 30 |
| 4. Update Thema 12 | |
| 5. Update Thema 13 | |
| 6. Update Thema 14 | |
| 7. Update Thema 16 | |
| 8. Update Thema 19 | |
| 9. Update Thema 21 | |
| 10. Update Thema 22 | |
| 11. Update Thema 25 | |
| 12. Update Thema 26 | |

Inhaltsverzeichnis

- 01 Meine persönliche Empfehlung**
- 02 Welche experimentelle Spritzen und Shedding Versionen gibt es?**
- 03 Nebenwirkungen durch Elektro Smog, Infraschall, Chemtrail, Masken, PCR Test**
- 04 Tipps Impfzwang, PCR Test, Masken, Reinigung gegen Geruch**
- 05 Schutzmittel gegen Shedding**
- 06 Hilfsmittel für Erwachsene bei Shedding**
- 07 Hilfsmittel für Kinder bei Shedding**
- 08 Hilfsmittel für Tiere bei Shedding**
- 09 Micronährstoff-Analyse**
- 10 Entgiftung und Ausleitung**
- 11 Entsäuerung**
- 12 Entschlacken**
- 13 Leber, Galle, Milz, Nieren, Blase und Lymphsystem Reinigung**
- 14 Gesundes Wasser**
- 15 Gesunde Ernährung**
- 16 Hilfsmittel Körper Elektrische, magnetische und elektromagnetische Felder Strahlenschutz**
- 17 Hilfsmittel Chemtrails, Natur, Mensch, Tier, Nahrung Harmonisierung und Schutz**
- 18 Hilfsmittel gegen Angst, Sorge, Unsicherheit, etc.**
- 19 Hilfsmittel gegen Unruhe, Schlafstörung, Depressive Stimmung**
- 20 Hilfsmittel gegen Müdigkeit**
- 21 Hilfsmittel gegen Menstruation Beschwerden**
- 22 Hilfsmittel gegen Gürtelrose, Herpes, Hautausschläge**
- 23 Hilfsmittel gegen Blasenentzündung und geschwollene Lymphknoten**
- 24 Hilfsmittel gegen Kopfschmerzen und Migräne**
- 25 Hilfsmittel gegen Durchfall**
- 26 Hilfsmittel Blutverdünner, Blutregulierung, Blutdruck Senkung**
- 27 Hilfsmittel gegen Halsschmerzen, Stimmverlust, Nase**
- 28 Hilfsmittel gegen Husten, Reizhusten, Verschleimung**
- 29 Hilfsmittel Zahn und Zahnfleisch Beschwerden**
- 30 Hilfsmittel Augen und Ohren Beschwerden**
- 31 Hilfsmittel Petroleum und Terpentin als Hilfsmittel**
- 32 Hilfsmittel Thermo-therapie, Hydrotherapie, Barfußgehen**
- 33 Hilfsmittel Ausräucherung**
- 34 Hilfsmittel ätherische Öle**
- 35 Thema Die Atmung und Atemübungen für den Alltag**
- 36 Thema Meridian Dehnübungen**
- 37 Thema Meditation Information und Übungen**
- 38 Thema Reiki / Handauflegen Information und Übungen**
- 39 Thema Fuss- und Handreflexzone Massage, Gesichtsmassage**
- 40 Thema Organuhr**

01 Meine persönliche Empfehlung

1. Lest das Kapitel 02 und 03 damit Ihr versteht auf welchen Wegen werdet Ihr vergiftet und ab Kapitel 05 Schutzmittel gegen Shedding, Kapitel 06 Hilfsmittel für Erwachsene bei Shedding. Kapitel 07 Hilfsmittel für Kinder und Schwangere. Kapitel 08 Hilfsmittel für Tiere. Wir haben mit den Mittel und Praktiken Top Erfahrungen gemacht!
2. Macht eine Micronährstoffanalyse damit ihr versteht welche Nahrungsergänzung Ihr effektiv braucht damit euer Körper optimal funktioniert und entgiftet. In dem Bericht seht Ihr eure Defizite im Bereich Vitamine, Mineralstoffe etc. Der Link zu Analyse findet Ihr im Kapitel «Micronährstoff-Analyse für Antioxidans, Vitamine, Mineralstoffe, etc
3. Dann die Themen Entgiftung, Entschlackung und Reinigung von Organe, Lymphsystem etc. sind sehr wichtige Themen im Kampf gegen Shedding etc. und da habe ich euch ein paar Anregungen in den verschiedenen Kapitel dazu geschrieben. Wer Entgiftet sollte unbedingt auch seine Organe wieder reinigen. Gebt sorg zu eurem Körper!
4. Setz euch mit Ernährung auseinander und versucht stärker bewusst Nahrung einzukaufen und es ist gut gerade bei Shedding Vegan ausgerichtet zu essen. Wenn möglich kauft direkt beim Bauer und/oder bei Gemüsemärkte/Wochenmärkte ein.
5. Dann Wasser ist auch ein ganz wichtiges Thema, da wir +/- aus 65% aus Wasser bestehen – ist leider ein sehr komplexes Thema mit Wasserfilter etc..
6. Versucht auch der Konsum von negativen Nachrichten einzuschränken und richtet euch auf positives. Wenn nötig schaut euch die Hilfsmittel gegen Angst, Unsicherheit, Depression, Stress, Meditation, Handauflegen etc. an und versucht entspannt, gelassen und mit Humor durch die Zeit zu kommen!
7. Versucht einer der Meditationen und legt euch selber die Hand auf und bildet so eure positive Gedankenkraft und Spiritualität aus!
8. Macht eine Blutwertbestimmung im eigenen Interesse, gerade bei wiederkehrende Müdigkeit und Schwindel. Mehr im Kapitel Hilfsmittel für Erwachsene gegen Shedding.
9. Wenn unser Feind uns Vergiften und Steuern will und unsere Waffen sind diese Mittel wie Pflanzen, Bäder, Steine, Reinigung, Meditation, Humor etc. dann können wir uns Glücklich schätzen, denn das kann jeder für sich machen – sich mit Gesundheit auseinander zusetzen und sich gutes selber antun!
10. Versucht keine negativen Gedanken auf die Geimpften zu produzieren. Ja sie sind Blind, lassen sich manipulieren und Irreführen. Man will Spalten und somit negative Energie aufbauen. Ein Weisser Spruch denn man dazu verwenden kann um Demut zu üben: Wer unter euch ohne Fehler ist, werfe den ersten Stein auf sie!

02 Welche Experimentelle Spritzen und Shedding Versionen gibt es?

Also beim Shedding ist das ganze Komplex da wir mindesten 3 verschiedene Arten von Shedding haben. Momentan erkennen wir bis 6 verschiedene Wirkungen von den Experiment Spritzen, welche ich auch gerne in diesem Kapitel erklären werde. Das mehrere Experimente gespritzt werden wurde auch aus Japan und Spanien bestätigt.

Übertragungen gehen folgende Wege und zwar vom Geimpften zu einem Geimpften und dann zum Ungeimpften und vom Geimpften zu einem Ungeimpften und dieser kann es auch weiter geben an einen Ungeimpften.

Experiment Spritze Spike Proteine

Momentan haben wir Shedding mit Spike Proteine und das klingt ab bei den meisten Geimpften nach 21 Tagen +/- wenn man es isoliert betrachtet. Ich muss diesen Mensch berühren das ich selber krank werde. Meistens werde ich zeitverzögert krank. Die dazu gehörigen Symptome sind Erkältungs- und Grippe Symptome, Halsschmerzen, Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Herpes, Gürtelrose und andere Arten von Ausschlägen usw. Die Shedding Nebenwirkungen sind bis jetzt nicht tödlich verlaufen für die Ungeimpfte, aber wir hatten leider schon Schwangerschaftsabbruch zu beklagen.

Experiment elektromagnetische Nanopartikel

Dann gibt es die Geimpften die eine Art elektro-magnetische Aura haben in verschiedenen Stärken und dort reicht es in der Aura zu stehen um Nebenwirkungen zu haben. Je stärker das Feld desto stärker Symptome die meistens sofort spürbar sind und von einer Art Schwindel, unkonzentriert, Kopfschmerzen, Kopfstechen, ein Stechen im Bauch oder Gebärmutter, Niesanfall ist ein Zeichen dafür, Kribbeln im Gesicht und Zunge uvm.

Diese Geimpfte können sehr gefährlich sein da es sehr starke Nebenwirkung bei uns auslösen kann u.a. alles was ihr jetzt gelesen habt bis Black Outs die mehrere Tage andauern können und lebensgefährlich sein können wenn man z.B. Auto fährt. Des Weiteren hatten wir bei diesem Shedding bei Ungeimpften Herzstillstand, Hirnschlag, Atemstillstand, Herzrasen, extrem starke Blutung in Richtung Verblutung uvm.. Leider haben wir auch ein Verstorbenen zu beklagen. Die anderen Mitglieder konnten zum Glück gerettet werden.

Hier sind auch ganz stark die Kinder und Jugendliche gefährdet.

Diese Geimpften können dies von 4 Wochen bis Monate nach der Impfung diese Nebenwirkungen übertragen. Momentan kann hier kein Zeitraum genau definiert werden. Ich glaube auch das diese gar nicht mehr aufhören zu strahlen. Dieses elektro-magnetische Shedding kann ich übernehmen und kann andere auch wieder krank machen bzw. bekommen dritte dann auch Nebenwirkungen wenn Sie dann in meine Aura stehen.

Wohnungen, Hotelzimmer, Büroraum usw. von solchen Geimpften sind stark kontaminiert und ich bekomme sofort Nebenwirkungen als würde ich in ihrer Aura stehen obwohl an diesem Ort niemand außer mir ist. An allen Orten wo diese sich häufig aufhalten z.B. Auto, Büro, Bett, Sofa, Gartenstuhl und Essplatz bekomme ich über einen längeren Zeitraum 3-4 Wochen oder länger sofort Nebenwirkungen.

Interessantes Video was ist in der Impfung und Ihre Auswirkung auf Geimpfte und Ungeimpfte:

Video 1: <https://odysee.com/@DasDrehkreuz:4/impfungmagnetismuscdl:7>

Video 2: <https://odysee.com/@DasDrehkreuz:4/impfungneueerkenntnisse:1>

Kanal von Holgar Reissner: <https://t.me/DieneDemLeben>

Experiment süß-fauler Duft

Dann gibt es ein Teil der Geimpften die eine süßlich-faule Aura haben. Stehe ich in der Aura und atme ich das ein dann bekomme ich auch sofort Symptome wie Kopfschmerzen, Schimmer auf den Augen, Augen Entzündung usw. Je nachdem übernimmt der andere diesen Duft und kämpft je nach dem Tage bis er es wieder weg bekommt.

Hier sind wir nicht sicher ob dies ein eigenes Experiment ist oder eine Nebenwirkung von einer dieser Spritzen.

Placebo Spritze

Nach verschiedenen Test nehmen wir an das gerade am Anfang in den ersten Gruppe 1-3 auch Placebo zum Beispiel Kochsalz-Lösung gespritzt wurde. Dazu gab es sogar einige Zeitung- und Telegram-Artikel.

Experiment Gesundheit

Nach verschiedenen Meldung konnten wir erkennen, dass auch eine Spritze im Umlauf sind die Gesund und Vital macht. In Ihrer Nähe muss man nicht krank werden. Haben über Hunde die Beobachtung gemacht dass die Hunde sehr positiv auf diese geimpfte reagieren und fühlen sich sogar regelrecht angezogen von Ihnen.

Update: So wie es aussieht verbreiten Geimpfte eine Art Narkotikum

Experiment Sexual / Trieb-Instinkt

Nach verschiedenen Meldung konnten wir erkennen, dass auch eine Spritze im Umlauf ist die eine stark erhöhte Sexueller Trieb und Geilheit auslöst und aber auch verstärkte Aggression. Wir haben auch Meldung von Angst, Panik und Depression. Das bedeutet das Geimpfte aufdringlich werden, starken drang nach Sex haben und auch bis ins hohe Alter vermehrt bis täglich selber Masturbieren müssen und anderes - dass gilt für Männer wie für Frauen!
Auch vermehrt Meldungen von zunehmender Aggression bei Geimpften und auch schon bei Ungeimpften. Sieht so aus das die Trieb/Instinkt Ebene manipuliert wird.

Erhöhter Trieb bei Ungespritzten haben wir noch nicht festgestellt und die erhöhte Aggression bei Ungespritzten können sehr schnell und gut mit den Hilfsmittelipps in den Griff bekommen werden .

Dieses Experiment kann mit anderen Experimenten die Shedding auslösen kombiniert sein.

03 Nebenwirkungen durch Elektro Smog, Infraschall, Chemtrail, Masken, PCR Test, Nahrung

Das Shedding und seine Nebenwirkungen werden nicht nur durch die Grippen Impfung und Corona Gen-Experiment Gift Spritze von den verschiedenen Hersteller ausgelöst seit sicher Winter 2019, sondern auch durch 4G + 5G Antennen, 5G Strassen LED Laternen/Leuchten, Chemtrail, Masken, Nasen-Rachen PCR Tests 1 + 2, Spucktest etc. und durch unsere Nahrung.

Hier ein interessantes Video zu dem Thema wie werden wir vergiftet:

<https://odysee.com/@FreieMedien:d/Massive-Infografische-Aktion-LaQuintaColumna:2>

Interessante Homepage Ärzte und Ärztinnen für Umweltschutz

<http://www.aefu.ch/themen/elektrosmog/>

5G Antennen und 5G Strassen Laterne mit 5G LED Leuchten

Die 5G Antennen, 5G Strassen LED Laternen/Leuchten und 5G Gullideckel lösen gleiche und ähnliche Krankheiten und Nebenwirkungen aus wie die elektro-magnetischen Geimpften wenn wir bei Ihnen in der Aura stehen wie Schwindel, Druck im Kopf, Kopfschmerzen, Migräne, Nasenbluten, Ohrenbluten, Kribbeln im Gesicht auf der Zunge usw.

Damit man das ganze versteht warum und wieso und was ist die Agenda mit 5G kann ich dieses Video empfehlen: <https://www.kla.tv/14425>

Übersicht 5G Antennen in der Schweiz

<https://schutz-vor-strahlung.ch/sich-informieren/mobilfunk/antennenstandorte/>

Übersicht 5G Antennen in Deutschland

<https://www.elektrosmoghilfe.com/gibt-es-an-meinem-wohnt-schon-5g-abfrage-der-5g-abdeckung-fuer-deutschland/>

Hier eine moderne 5G Strassenlaterne mit neuester 5G LED Leuchte aus Zürich- Oerlikon



Nahrung Graphen Oxid, Kontaminiert durch Shedding

Es tauchen immer wie mehr Lebensmittel auf die Graphen Oxid enthalten im deutschsprachigen Raum. So beinhaltet z.B. das von Nestle vertriebene kohlesäurehaltige St.Pelegrino sehr viel Graphen Oxid und auch vom Coop Naturaplan Bio Kamillentee beinhaltet auch Graphen Oxid.

Mit einem Elektrolyseur Wasserelektrolysegerät kann man das Wasser oder andere Flüssigkeiten so aufbereiten das die Graphen Oxid sichtbar werden. Kauft oder organisiert euch einen starken Magneten damit Ihr eure Nahrung untersuchen könnt.

Wir haben festgestellt das Frisch Obst und Gemüse in den Verkaufsmärkte öfters viel schneller Faulen und nicht mehr geniessbar sind. Das kann von den vielen Berührungen von den geimpften kommen und auch von den vielen Chemtrails.

Auch gab es schon verschiedene Meldungen dass das Essen im Restaurant, Kita etc. nicht geniessbar ist. Hier auf die eigene Intuition hören und wenn der Körper sich weigert das Essen lieber stehen lassen. Kann zu starken Erbrechen und Durchfall führen.

Gift in der Nahrung

Damit man besser versteht welche Gifte in zubereiteten Essen integriert wird und seine Auswirkungen bzw. Nebenwirkungen, kann ich folgendes Lexikon empfehlen «Chemie im Essen»

https://books.google.ch/books/about/Chemie_im_Essen.html?id=2eNrAgAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&hl=de&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Chemtrail

Die Chemtrails Flugzeuge versprühen verschiedene Schadstoffe wie Aluminiumoxyd, Metallsalze, Bariumsalze, giftige Schwermetalle, Malathion, hochgiftige Dioxine usw. die verschiedene Krankheiten und Nebenwirkungen auslösen. Die Hilfsmittel wie Reinigung und Entgiftung gegen diese Gifte sind in diesem Dokument beschrieben und sind analog wie beim Shedding etc.

Hier eine Übersicht – in rot geschrieben - gemeldeten Nebenwirkungen durch Chemtrails:

<https://fraktali.biz/chemtrail/chemtrails/folgen.htm#Beobachtete%20Gesundheitsprobleme%20kurz%20nach%20Chemtrail-Aktionen>

Ein paar Videos zum Thema Chemtrails

<https://www.kla.tv/Chemtrails/19334>

<https://odysee.com/@HdW:f/Wasf%C3%A4ltdavomHimmel:4>

<https://www.youtube.com/watch?v=p7NQQVCnKiE>

Infraschall, Windenergieanlagen

Wir haben untersucht was das körperliche Brummen manchmal auslösen kann und haben folgende Artikel gefunden.

<https://www.quarks.de/gesundheit/infraschall-wenn-es-beim-nachbarn-brummt/>

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/205246/Windenergieanlagen-und-Infraschall-Der-Schall-den-man-nicht-hoert?>

<https://www.umweltbundesamt.de/themen/verkehr-laerm/laermwirkung/tieffrequente-geraeusche?>

Radar neu in Laptop und Handy / Mobile-Geräten

<https://corona-transition.org/die-nachste-stufe-der-uberwachung>

<https://www.iflabel.com/news/35.html>

ab 1:45 sieht man, was der Radar-Sensor "kann" (natürlich ist das wieder mal das Lockmittel über Bequemlichkeit etc., um Menschen krank zu machen)

Ungesund: PCR Test 1 + 2, Schnelltest, Spucktest, Lolli Test

Die PCR Test Stäbchen 1 + 2 enthalten Ethylenoxid, Graphen Oxid und sehr wahrscheinlich auch Morgellons und die PCR Stäbchen lösen verschiedene Nebenwirkungen aus wie Atemnot usw. Die Hilfsmittel wie Reinigung und Entgiftung gegen diese Gifte sind in diesem Dokument beschrieben und sind analog wie beim Shedding.

Leider sind auch die Spucktest für den Mund, Schnelltest und Lolli Test nicht gesund und sollten nur im absoluten Notfall benutzt werden und danach sofort Mund, Nase und Rachen reinigen z.B. mit CDL.

Empfehlung: Im Notfall nur Spucktest machen und sonst in ein Taschentuch schnäuzen oder spucken und dann das Stäbchen dort hinein tupfen oder einen Spucktest Online bestellen.

Video mit Morgellon auf dem PCR Test DE: https://bernward.blog/2_5395835390412196838-mp4/

Ungesund: Masken

Verschiedene Masken enthalten Titandioxid, Silber Nanopartikel, Kohlstoff Nanopartikel, Nanographen, Graphen Oxid und sehr wahrscheinlich Morgellons und lösen verschiedene Nebenwirkungen aus wie Atemnot usw. Die Hilfsmittel wie Reinigung und Entgiftung gegen diese Gifte sind in diesem Dokument beschrieben und sind analog wie beim Shedding etc.

Empfehlung: Wascht eure Masken bevor Ihr Sie benutzt und/ oder baut euch diese selber!

Offizieller Bericht das diese Gifte gefunden wurden in den Masken:

<https://www.wecf.org/de/toxische-nanographenpartikel-in-schutzmasken-ngos-fordern-mehr-schutz-fuer-verbraucherinnen/>

Hier ein neuer Test aus der Schweiz vom Konsumentenmagazin K-Tipp. Leider muss der Artikel gekauft werden.

<https://www.ktipp.ch/artikel/artikeldetail/gesichtsmasken-sind-voll-von-bakterien-und-pilzen/>

Video mit Morgellon in den Masken DE: <https://www.bitchute.com/video/chdWdeWy70iQ/>

04 Tipps Impfzwang, Testzertifikate, Maskenfrei

Tipp Impfzwang

Was können wir tun, wenn wir zur Corona-Impfung gezwungen werden?

Hier eine hochinteressante Vorgehensweise. Verweigert auf keinen Fall die Impfung sondern fordert eine Reihe von Dokumente an:

<https://coldwelliantimes.com/eilmeldung/das-kann-euer-leben-retten/>

Tipp Schnell-Testzertifikat

Bei Test-Express kannst Du dich für 10 Euro zum offiziellen zertifizierten Tester innert 20 Minuten ausbilden lassen. Danach kannst Du für Dich, Familie, Freunde und Bekannten Test durchführen und offizielle Test-Zertifikate ausstellen.

<https://www.test-express.de/>

Tipp Maskenfrei

Maskenfrei Express bietet Dir die Möglichkeit, Dich auf legalem Weg, ohne vorherige Konsultation eines Arztes, von der Maskenpflicht zu befreien.

<https://www.maskenfrei.express/>

Tipp Kleider Reinigung gegen Geruch

Eine Empfehlung zur Reinigung von Kleider bei diesen, dieser Geruch nicht aus den Kleidern geht!

<https://www.smarticular.net/fluessigwaschmittel-selber-machen-ohne-kochen/>

Tipp Wohnung Reinigung gegen Geruch und schlechte Energie

Stellt ganze Knoblauch Knollen in eure Wohnung pro Zimmer und auch auf den Balkon auf. Es gibt auch ganze Knoblauchknollen Kränze die eingesetzt werden können. Knoblauch bauen einen Energetischen Schutzschild auf und Reinigen.

Zwiebel halbieren oder in Scheiben schneiden und dann auf Möbel, Auto oder Zimmer für die Reinigung aufstellen. Ca. alle 24-48 Stunden ersetzen.

Dann ein weiteres gutes Mittel gegen den Geruch und schlechte Energie sind Ausräucherung. Mehr dazu im Kapitel Ausräucherung.

Auch ätherische Öle in Duftlampen helfen gegen den Geruch und negative Energien. Wichtig reine Essenzen kaufen. Mehr dazu im Kapitel ätherische Öle.

Boden und Möbel mit Salzwasser und/oder starkem Essigsäure reinigen. Matratzen und sonstiges an der Sonne und/oder mit UV bestrahlen.

05 Schutzmittel gegen Shedding

Schutz: Kleider wechseln und Duschen/Baden

Wenn Ihr in einer Umgebung mit Geimpften arbeitet und/oder zu tun habt oder einfach mehr Kontakt hattet, dann empfiehlt es sich wenn Ihr nach Hause kommt, als erstes den Gang in das Badzimmer, Kleider wechselt und sofort duschen oder baden um euch zu reinigen.

Die stärkste Reinigungsmittel ist Salz, also Kochsalz oder Badesalz!

In der Badewanne mit Koch- oder Badesalz 20-30minuten baden oder ein Wasser-Salz-Becken vorbereiten und in der Dusche sich mit dem vorbereiteten Salzwasser abwaschen inkl. Haare! Haare sind ein starker Aufnehmer der Energien!

Wir haben sehr viele positive Ergebnis mit dieser Reinigungsart erzielt, damit Ihr nicht kontaminiert Familienmitglieder, Haustieren und euch selber krank macht.

Schutzmittel The Quild: Impf- Shedding & EMF Schutz

Ich habe den Quild «Impf- Shedding & EMF Schutz» ausgetestet und habe sehr gute Ergebnisse erzielt bei dem Thema Schutz gegen Shedding. Der Quild harmonisiert und schützt den Körper gegen Shedding und Strahlungen. Zum Strahlenschutz kann ich noch nichts genaueres dazu schreiben. Kann kombiniert werden mit den anderen Hilfsmittel.

Peter Baumann über Quild Einflussfaktoren, Fremdenergien, und wie Selbstheilung funktioniert
<https://www.youtube.com/watch?v=3UcW2tF-yVQ>

Exklusives Angebot für die Mitglieder der Telegram Gruppe "Shedding Nebenwirkungen D-A-CH"
<https://quild.net/de/impf-shedding-behandeln-emf-harmonisieren/>

Schutzmittel Knoblauch Zehen zum Schutz gegen Shedding

Momentan testen wir den Knoblauch als Schutzschild gegen Shedding aus und haben erstaunliche Resultate erzielt beim Schutz gegen Shedding. Das bedeutet nicht das Ihr gar nichts spürt, aber nach unseren Test haben sich die Shedding Nebenwirkung klar reduziert. Kombiniert mit den anderen Mittel wirklich sehr erstaunlich.

Tipp 1: nehme von einer frischen Knoblauch, ungeschälte Knoblauch Zehen, je in eine Hosen Tasche und die Frauen können noch zusätzlich je in ein BH Körbe eine ungeschälte Zehen einlegen als Schutz gegen Shedding.

Tipp 2: Ihr könnte ungeschälte Knoblauch Zehen im Auto in die Seitentüre oder bei den Sitzen verstauen. Ihr könnt auf eurem Arbeits-Bürotisch einen ganzen Knoblauch Zehen hinstellen oder anders an eurem Arbeitsplatz einen Knoblauch-Knollen platzieren zum Schutz gegen Shedding. Auch in der Wohnung beim Bett, auf der Terrasse /Balkon usw.
Versucht es und schreibt mir eure Erfahrung!

Schutzmittel Aura Spray

Ihr könnt verschiedene Aura und Desinfizier Spray selber machen u.a. mit CDL, Kiefer- und/oder Fichten Nadelextrakt oder mit anderen ätherischen Öle - siehe zum Beispiel im Kapitel Hilfsmittel ätherische Öle!

Schutzmittel Edelstein Schwarzer Turmalin

Der schwarze Turmalin (Schörl) hat sich sehr stark bewährt als unterstützender Schutzstein gegen das Shedding und negativen Energien.

Der Turmalin fördert das Streben nach Harmonie und Klarheit im Leben. Durch ihn sind wir fähig, Entwicklungen und Prozesse stärker wahrzunehmen und dadurch steuern zu können. Als schwarzer Turmalin (Schörl) ist er einer der stärksten Schutzsteine gegen negative Energien. Am Stärksten sind Sie als Hals Kette oder Hals-Anhänger!

<https://www.marcoschreier.de/de/schoerl%20bedeutung%20und%20wirkung>

Schutzmittel Edelstein Shungit

Schungit soll ferner vor elektromagnetischer und negativer Erdstrahlung schützen, das Biofeld des Menschen und seines Wohnraums stabilisieren und harmonisieren. Schungitsteine sollen alle negativen Stoffe absorbieren, alle nützlichen Elemente abgeben und so als natürliches Hilfsmittel gegen zahlreiche Krankheiten helfen. Mehr noch, viele Menschen beteuern, dass Schungit Schmerzen lindert und den Alterungsprozess des Körpers verlangsamt (Anti-Aging-Wirkung). Am Stärksten sind Sie als Hals Kette oder Anhänger!

[https://www.schungit-energiesteine.de/wirkung-von-schungit#:~:text=Schungitsteine%20sollen%20alle%20negativen%20Stoffe,Anti%2DAging%2DWirkung\).](https://www.schungit-energiesteine.de/wirkung-von-schungit#:~:text=Schungitsteine%20sollen%20alle%20negativen%20Stoffe,Anti%2DAging%2DWirkung).)

Es gibt auch andere Edelsteine die benutzt werden können. Meistens sind es die schwarzen Steine u.a. Hämatit etc. die sehr gut sind zum Schutz! Am Stärksten sind Sie als Hals Kette oder Anhänger!

3 Affirmationen von Harald Kautz:

Seele zurück: «bitte Genom BRCA1 demethylieren» =aktivieren

Um den Dämon aus der Schilddrüse zu entfernen: «bitte Genom 53BP1 methylieren» = deaktivieren

Für einen Immunbooster: «bitte Genom IFI27 demethylieren»

Schutzmittel Osha Root – Bärenwurzel

Die Osha Wurzel gehört zu den magischen Heil-, Zauber-, Schutz- und Räucherwurzeln der Schamanen und sollte, wenn sie nicht ohnehin schon als Amulett getragen wird, in keinem Medizinbeutel fehlen. Sie wird mitunter auch Bärenwurzel genannt und diese Bezeichnung beschreibt letztendlich auch am besten das Pflanzenwesen. Die indigenen Völker hatten beobachtet das Bären nach einer Krankheit oder auch dem Winterschlaf die Osha Root essen, damit sie wieder zu Kräften zu kommen...

Auch als Räucherwerk hat die Osha Root diese stärkende, aufbauende Kraft. Der Duft erinnert uns den heimischen Liebstöckel, den wir auch als Räucherwerk im Programm haben.

<https://www.rauchtum.de/osha-root.html>

Baryt <> Shedding



Der **Baryt** ist einer der kraftvollsten und natürlichsten Heil- und Schutzsteine der heutigen Zeit. Die chaotischen Strahlenenergien, welche durch **Elektrosmog, W-LAN, 4G+5G Netz**, Radarstrahlung, Wasser- und Erdstrahlungen sowie anderen Strahlen unser Umfeld stark beeinflussen, kann **Baryt** energetisch ausgleichen und somit unser Wohlbefinden steigern.

Der **Baryt** wirkt positiv und unterstützend bei vielen **Shedding-Problemen**, welche verschiedenste negative körperliche Auswirkungen auslösen! Durch das Tragen oder Auflegen des **Baryts** am Körper können schnell **positive Wirkungen** erzielt werden. Ergänzend dazu helfen **Baryt-Rohsteine**, welche in der Wohnung/im Haus oder am Arbeitsplatz platziert werden, damit erhält man einen guten „Schutz“ gegen negative Einflüsse von anderen Menschen auf körperlicher und seelischer Ebene.

Generell ist der **Baryt** ein Stein, welcher uns viel Urvertrauen schenkt, uns Sicherheit gibt und dadurch einem wieder mehr in seine Mitte bringt. Er wirkt sehr weit spektriert und kann bei vielen Arten von Erkrankungen eingesetzt werden. Der **Baryt** holt einem dort ab, wo wir es am ehesten brauchen und wirkt auf seine Art ausgleichend und harmonisierend.

Wir geben Ihnen gerne weitere Informationen per Tel. 079 670 12 13 oder info@baryte.ch.

www.kraft-steine-kristalle.ch

06 Hilfsmittel für Erwachsene bei Shedding

Hilfsmittel CDL = Chlordioxid

CDL und MMS gehört zu den Hauptmittel gegen den Kampf gegen die Bakterien, Viren und Shedding von Spike Proteine und anderen Nebenwirkungen. Das CDL ist einfacher zu handhaben und daher empfehlen wir gerade für Neueinsteiger CDL, aber wollen damit das MMS nicht mindern.

Ich empfehle jedem dieses Produkt zu Hause in der Notfall Apotheke zu haben! Denn CDL ist einer der schnellsten und stärksten Kämpfer beim Thema Shedding und seinen Nebenwirkungen.

Buch Empfehlung: Kauft euch das CDL Buch von Andreas Kalker "*Gesundheit verboten - unheilbar war gestern*" und/oder «*Das CDL Handbuch*» von Dr. Antje Oswald dazu worin alles beschrieben ist inkl. die verschiedenen Rezepte und Dosierungen. Bitte lest euch ein und nicht einfach aus Angst, Panik und Unwissenheit dosieren. Achtung: CDL ist Blutverdünnend!

Auch im Internet gibt es gute Seiten zu CDL mit Rezepten und Dosierungen :

<https://andreaskalcker.com/de/Coronavirus/Protokolle.html>

<https://www.gesuender-sein.com/chlordioxid/>

CDL selber herstellen

<https://www.trainingsdiebewegen.com/chlordioxidloesung-cdl-selber-herstellen/>

Wichtige Info zu CDL: CDL ist ein Oxidant und sollte somit nicht gleichzeitig mit Antioxidantien wie Glutathion, Vitamin C und OPC, etc. eingenommen werden. Es sollten ca. 2 Stunden zwischen den Einnahmen liegen, sonst heben die Mittel gegenseitig Ihre Wirkung auf.

Dann darf CDL nicht in Plastikbehälter wie Flaschen und Becher aufbereitet werden und wenn Flaschen im Einsatz sind nicht mit Aluminium Deckel, weil CDL das Plastik und das Aluminium bearbeitet und das dann in die CDL Trinklösung hinein gelangt, was ungesund und schädlich ist.

Micronährstoff-Analyse für Vitamine, Mineralien, etc.

Das Thema Antioxidans, Vitamine, Mineralien, etc. ist ein sehr umfangreiches Thema und bevor Ihr einfach viele verschiedene Ernährungsergänzungsmittel kauft würde ich sehr empfehlen eine Micronährstoffanalyse zu machen. Der Link zu Analyse findet Ihr im Kapitel «Thema Micronährstoff-Analyse ...»

Hilfsmittel NAC = N-Acetyl-L-Cystein

Das NAC hat sich als einer der ganzen starken und schnellen Entgifter, beim Shedding und bei der Impfung Ausleitung hervor gehoben. Sollte in keinem Haushalt fehlen!

Beispiel: <https://www.sunday.de/nac-n-acetyl-cystein-kapseln.html>

Hausmittel Wasserdost

Der Wasserdost hat eine antibakterielle und desinfizierende Wirkung, deswegen eignet sich die Pflanze zur Stärkung des Immunsystems oder auch bei Infektionen, einer Grippe oder einem Husten. Außerdem kann man mit einem Tee gurgeln, was gegen Geschwüre und Entzündungen im Mundraum hilft. Größere Mengen des Tees können als Badeszusatz gegen Hautbeschwerden helfen.

<https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/wasserdost-neu.htm>

Hilfsmittel Kiefernadel Extrakt

Es können auch Nadel Extrakte benutzt werden. Kiefernadel ist ein starkes Antioxidantien und es ist bekannt, dass es Krebs, Schmerzen Entzündungen, Depressionen und Infektionen der Atemwege vorbeugen kann. Kiefernadel soll auch gegen Parasiten hilfreich sein.

Beispiel: <https://www.jennynaturprodukte.de/49507/kiefernadel-extrakt-100-ml>

Hilfsmittel Nadel-Tee

Das in Kiefernadeln, Tannennadeln, Fichtennadeln und Zedern enthalte Suramin, Handelsname Geramin, bietet einen großen gesundheitlichen Nutzen. Nadel-Tee könnte vor der Übertragung des Spike-Proteins von sogenannten "Geimpften" auf Ungeimpfte schützen.

Suramin ist ein aus Kiefernadeln isoliertes Extrakt, das auch im Kiefernadel-Tee enthalten ist. Kiefernadeln sind reich an Vitamin C und A und bieten viele weitere Vorteile, wenn Du Dir einen Tee daraus bereitest: schmerzlindernd, antibakteriell, antimykotisch, entzündungs- hemmend, antimikrobiell, antioxidativ, antiseptisch, antitumor, antitussiv, antiviral uvm.

<https://sylvia-geiss.de/kiefernadeln-moegliches-gegenmittel-gegen-eine-spike-protein-uebertragung-durch-geimpfte-an-ungeimpfte/>

<https://www.smarticular.net/heilsame-kraefte-der-kiefern-und-fichtennadeln-nutzen/>

Selber sammeln Tipps: <https://heilkraeuter.de/lexikon/fichte.htm> und <https://utopia.de/ratgeber/kiefernadeln-so-sammelst-und-verwendest-du-sie/>

Hilfsmittel Waldbaden

Waldbaden wirkt sich gemäß Psychoneuro-Immunologischem Wissen positiv auf unser Nerven-, Hormon- und Immunsystem aus und diese positiven Effekte auf unseren Körper und Psyche halten mehrere Tage an (bis zu zwei Wochen!) Weiter wurde in Studien festgestellt, dass ebenfalls bei den subjektiv wahrgenommenen Veränderungen eine positive Wirkung auf die Psyche belegbar war: Die grosse Mehrzahl der Probanden gab an, sich ruhiger, erfrischter und emotional stabiler zu fühlen und weniger Angstgefühle zu haben.

<https://www.waldbaden-akademie.ch/waldbaden-forschung.html>

<https://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/gesundheitsthemen/wald-warum-der-wald-fuer-uns-so-gesund-ist.php>

MEISTER-TONIKUM – REZEPT

Das Grundrezept dieses starken Tonikums reicht zurück in das mittelalterliche Europa, d. h. in eine Ära, als Menschen unter allen Arten von Krankheiten und Epidemien litten.

<https://www.treff.bio/meister-tonikum-rezept/>

Hilfsmittel DMSO

Das „Wundermittel“ DMSO erfreut sich seit geraumer Zeit wachsender Beliebtheit. Schmerzen, Entzündungen, Gelenkprobleme, ja sogar Krebs sollen damit behandelbar sein. In diesem Beitrag erfahren Sie alles Relevante über das sog. Hilfsmittel DMSO, seine Wirkung und Möglichkeiten zur Anwendung, aber auch seine Risiken und Nebenwirkungen.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/naturheilkunde/alternative-mittel/dmso-wirkung-und-anwendung>

Buch: Das DMSO-Handbuch ISBN 9-783981-525519

Hilfsmittel Kolloidales Silber

Schon lange wird die Kraft des Silbers auch in Form alchemistischer, spagyrischer und homöopathischer Essenzen zu Heilzwecken genutzt. Am häufigsten findet das Silber heute jedoch als kolloidales Silber Anwendung. Um die Wende zum 20. Jahrhundert erfanden Forscher das so genannte kolloidale Silber zur Anwendung in der Allgemeinmedizin.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/naturheilkunde/alternative-mittel/kolloidales-silber-und-antibiotika-gleichzeitig-ia>

Blutwertbestimmung D-Dimere und Thrombozyten, Lymphozyten

Momentan haben wir eine komplizierte Zeit wo es Gift regnet, Gift verstrahlt und Gift von Mensch zu Mensch übertragen wird. Manchmal spürt man es stark und der Körper reagiert sofort und manchmal schleicht es sich leise durch den Körper und schlägt dann mit einem Knall zu!

Macht eine Blutwertbestimmung im eigenen Interesse. Es sollten D-Dimere, Thrombozyten und Lymphozyten gemessen werden. Falls eine oder mehrere Thrombosen vorliegen, und seien sie auch klein, dann lässt sich das an diesen Werten auch dann ablesen, wenn die Thrombosen keine eindeutigen Symptome auslösen. Mikrothrombosen im Gehirn bspw. können sich teils auch durch nur leichten Schwindel auswirken und dennoch den Ausfall bestimmter kognitiver Fähigkeiten nach sich ziehen.

Art der Untersuchung	Normwerte*	Messwerte
D-Dimer	20-400	
Thrombozyten	140000-345000	
Lymphozyten	1000-2900/17-47%	

**Normwerte können von Labor zu Labor etwas variieren*

7 Hilfsmittel für Kinder und Schwangere bei Shedding

Unsere liebsten Kleinen brauchen unsere Unterstützung, Schutz und Hilfe. Hier sind bewährte Mittel gegen Shedding aufgeführt. Die Hilfsmittel von den Erwachsenen können zum grössten teils auch bei unseren Kinder angewendet werden. Hier findet auch weiter unten Hilfsmittel zu verschiedenen Themen wie Husten etc.

Hilfsmittel CDL = Chlordioxid

Kauft euch das Buch von Andreas Kalker "Gesundheit verboten - unheilbar war gestern". Bitte lest euch ein. Nicht aus Angst und Panik dosieren. In dem Buch und im Internet findet ihr gute Dosierungen und auf was man achten muss. Wichtig lest euch in allen Produkten ein die Ihr kauft und einnehmt.

Auch im Internet gibt es gute Seiten zu CDL mit Rezepten und Dosierungen :

<https://andreaskalcker.com/de/Coronavirus/Protokolle.html>

<https://www.gesuender-sein.com/chlordioxid/>

Hilfsmittel Salz Wasser Bad für Kinder

Ja auch Kinder dürfen Salzwasser Bad geniessen.

<https://ratgeber.kigorosa.de/salzbad-hausmittel-fuer-kinder-gegen-ausschlag-und-juckreiz/>

Hilfsmittel Basen Bad für Kinder

Ja auch Kinder dürfen Basen Bad geniessen.

<https://www.das-basenbad.de/basenbad-anleitung/anleitung-basenbad/basenbad-kinder>

Hilfsmittel Basencitrat

Shedding Fall: Mein Sohn ist 5 und hat seitdem er mit vielen Geimpften in der Familie (Oma, Opa, Tante, Onkel) zwischendurch ein sehr aggressives Verhalten und klagt oft über Kopfweh! Wir sind dann auch hier wegen der Gruppe zum Kinderarzt und haben die Blutwerte abnehmen lassen und Siehe da Entzündungswerte laut Kinderarzt erhöht! Er ist zum Glück recht alternativ und hat gemeint wir sollen es mal mit einem Basencitrat versuchen. Nach langer Recherche habe ich dann auch eines gefunden das auch die nötigen Vitamine enthält und meinem Sohn schmeckt. Sein Verhalten hat sich jetzt wieder normalisiert und die Blutwerte werden bald wieder gecheckt! Ich hoffe ich kann damit noch einer anderen Familie helfen!

DE: <https://coachcecil.de/r?id=in1h0u>

CH: <https://www.nurnatur.ch/marken/basencitratedrkeil/basencitrate-pur-komplex-76713-59968-0/>

Hilfsmittel Für Erwachsene, Schwangere und Kinder - das Strath® Vitalstoff Universum

Die naturbelassenen Rohstoffe, die für Strath® verwendet werden, liefern eine einzigartige Vielfalt von über 60 Vitalstoffen. Diese sind in einem biologischen Gleichgewicht vorhanden und können vom Körper hervorragend aufgenommen werden. https://bio-strath.com/wissengesundheit/vitalstoffe_liste_universum/#1523014070960-eebf705c_0d84

Hilfsmittel für Schwangere

Tipp von Mitglied: Ich hab viel Nahrungsergänzungsmittel genommen in meiner Schwangerschaft. Omega 3&6 der Firma forever living products, das Präparat heißt Arctic sea, nach Bedarf Zeolith (meistens 2-3x die Woche), Spirulina 5-10 Presslinge pro Tag für die Mikro Nährstoffe, Vitamin D3+K2 für Immun System und Leber, Zink und selen fürs Immun System ebenso Calcium Kalium und Magnesium um Schäden in meinen Knochen durch die SS vorzubeugen. Ebenso täglich 3x Aloe Vera gel von forever living products

08 Hilfsmittel für Tiere bei Shedding

Hilfsmittel CDL = Chlordioxid

Das CDL kann sehr gut auch bei den Tieren angewandt werden und Sie reagieren sehr positiv wie wir Menschen darauf.

In dem Buch MMS für Tiere von Monika Rekelhof sind Rezepte für Katzen, Hunde, Pferde etc. beschrieben:

<https://ch.narayana-verlag.de/MMS-fuer-Tiere-Monika-Rekelhof/b19789>

Hilfsmittel Pulver Zeolith und Bentonit

entgiftet, bindet und leitet Schadstoffe und Schwermetalle aus den Magen-Darm-Trakt und soll die Darmwand- Barriere stärken. Zeolith Pulver ist auch empfehlenswert in einer Zeolith-Bentonit Kombination zu kaufen und ist nicht nur für Mensch sondern auch für unsere geliebten Tiere sehr empfehlenswert und normal essen Sie das ohne Probleme.

Das Zeolithpulver sollte auch für die Tiere in etwas Wasser, Fleischbrühe oder Tee mit einem Keramik- oder Plastiklöffel angerührt werden, bevor es in das Futter gegeben wird (elektrolytische Vorgänge finden nur in wässriger Lösung statt). Die Gabe erfolgt 1-2 x tgl. und kann bei sensiblen Tieren auch zunächst auf 2 x ½ Dosierung verteilt werden und langsam (innerhalb 1 Woche) hochdosiert werden. Eine normale Kuranwendung dauert etwa 4-8 Wochen, die z.B. im Frühjahr und im Herbst durchgeführt werden kann.

Weitere Informationen dazu: <https://www.naturfutterlaedchen.eu/Zeolith-und-Bentonit-kurz-und-buendig-erklart>

Hilfsmittel Für Tiere - das Strath® Vitalstoff Universum

Die naturbelassenen Rohstoffe, die für Strath® verwendet werden, liefern eine einzigartige Vielfalt von über 60 Vitalstoffen. Diese sind in einem biologischen Gleichgewicht vorhanden und können vom Körper hervorragend aufgenommen werden. <https://www.anima-strath.ch/de>

09 Micronährstoff-Analyse

Das Thema Antioxidans, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, etc. ist ein komplexes und umfangreiches Thema. Bevor Ihr wild und nach den verschiedenen Empfehlungen die u.a. im Telegram herum gehen Ernährungsergänzungsmittel kauft, kann ich euch die Micronährstoff Analyse empfehlen damit Ihr ganz genau seht wo bei euch die Defizite und Schwachstellen sind. Je höher die Werte desto besser funktioniert der Organismus und reinigt sich auch bis in die Zellebene und überwindet auch die Blut-Hirn-Schranke und reinigt dort.

Daher werden wir auf eine nähere Beschreibung und Empfehlungen ab sofort verzichten. Wenn Ihr nach der Analyse geht habt ihr etwas was Ihr wirklich auch an euch kontrollieren könnt. Ihr dürft dies dann auch gerne Privat im Telegram zusenden damit wir das anschauen können wenn Ihr das wollt.

Thema Micronährstoff Pro Analyse

Möchte man seinen Körper mit den für ihn richtigen Nährstoffen gezielt unterstützen, sollte man vorher genau über den individuellen Mikronährstoff-Status Bescheid wissen. Damit Sie die passenden Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente einnehmen können, sollte vorher der Mikronährstoff-Status ermittelt werden. Hier sind wir der richtige Partner!

Um Ihren persönlichen Mikronährstoff-Status feststellen zu können, benötigen wir nur wenig Haare von Ihnen.

<https://www.medicross-labs.com/>

Beispiel wie die Tabelle aussieht bei der Micronähranalyse Pro

BEZEICHNUNG			%	PR	BEZEICHNUNG			%	PR	BEZEICHNUNG			%	PR	BEZEICHNUNG
AMINOSÄUREN															
GABA			0	✓											
L-Alanin			99	✗											
L-Arginin			0	✓											
L-Asparagin			72	✓											
L-Citrullin			98	✗											
L-Cystein			98	✗											
L-Glutamin			48	✓											
L-Histidin			59	✓											
L-Isoleucin			42	✓											
L-Leucin			0	✓											
L-Lysin			47	✓											
L-Methionin			33	✓											
L-Ornithin			23	✓											
L-Phenylalanin			73	✓											
L-Prolin			24	✓											
L-Serin			6	✓											
L-Threonin			22	✓											
L-Tryptophan			90	✗											
L-Tyrosin			3	✓											
L-Valin			83	✗											
L-Carnitin			13	✓											
Glutathion			53	✓											
L-Theanin			0	✓											
Kreatin			15	✓											
Glycin			51	✓											
BELASTUNGSPARAMETER*															
FP-OXIDATIVER-SRS*			30	✓											
FP-DETOX*			88	✗											
FP-Hcyst*			0	✓											
ENZYME															
Bromelain			1	✓											
Papain			42	✓											
Pepsin			5	✓											
Tyrosinase			46	✓											
MINERALSTOFFE, SPURENELEMENTE															
Bor			59	✓											
Eisen			0	✓											
Jod			45	✓											
Kalium			36	✓											
Selen			30	✓											
Calcium			67	✓											
Magnesium			76	✓											
Chrom			71	✓											
Kupfer			81	✗											
Mangan			70	✓											
Zink			68	✓											
SONDERPARAMETER															
Alpha-Liponsäure			29	✓											
Chlorid			65	✓											
Lutein			24	✓											
FP-Probiotika			93	✗											
D-Ribose			5	✓											
Taurin			47	✓											
VITAMINE															
Vit A			66	✓											
Vit B15			0	✓											
Vit B5			10	✓											
Vit B7			41	✓											
VITAMINOIDE															
Befacarotin			65	✓											
Cholin			66	✓											
Coenzym Q10			18	✓											
Quercetin			29	✓											
Inositol			72	✓											
ZUSATZPARAMETER															
SAME			23	✓											

Danach werden die verschiedenen Stoffe die Gelb und Rot markiert sind genau erklärt

L-CYSTEIN



Synonym:	Cystein, Cystin
Nährstoffgruppe:	proteinogene Aminosäuren
Vorkommen in der Nahrung:	Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Hühnerei, Fleisch, Lachs
Kurzinfo:	Ist wichtig für die Bildung von Strukturproteinen Erhöhter Bedarf bei Alkohol- und Nikotinkonsum
Wirkung/Physiologische Effekte:	Als schwefelhaltige, proteinogene Aminosäure wird L-Cystein in der Leber aus L-Methionin synthetisiert und wirkt an zahlreichen Katalysereaktionen mit. Es ist vor allem in Strukturproteinen enthalten, wie z. B. Haarkeratin. Zusätzlich ist es an der Glutathionsynthese beteiligt, dem wichtigsten Antioxidans im menschlichen Körper. Dadurch schützt es indirekt die Zellen vor oxidativem Abbau durch Alkohol- und Tabakabusus. Obwohl L-Cystein vom Körper selbst hergestellt wird, sollte es aufgrund seiner vielfältigen Eigenschaften über die Nahrung ausreichend zugeführt werden. Menschen mit chronischen Erkrankungen, grauem Star oder Arthritis können von einer gesteigerten Zufuhr profitieren. Eine orale Substitution ist zur Vorbeugung von Osteoporose und vorzeitiger Hautalterung sinnvoll. Auch bei Störungen des Magen-Darm-Trakts und bei Reduktionsdiäten entsteht ein erhöhter Bedarf.
Mögliche Mangelsymptome:	sprödes Haar, rissige Nägel, trockene Haut
Interaktionen mit anderen Nährstoffen:	L-Methionin wird zur Synthese benötigt.
Nebenwirkungen:	keine bekannt

VIT D



Synonym:	Cholecalciferol, Ergocalciferol, Vitamin D2, Vitamin D3
Nährstoffgruppe:	Vitamine
Vorkommen in der Nahrung:	Lebertran, Lachs, Hering
Kurzinfo:	Trägt zum Erhalt normaler Knochen und Zähne bei Fördert die Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor Hat eine Funktion bei der Zellteilung Unterstützt das Immunsystem Trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei
Wirkung/Physiologische Effekte:	Vitamin D wird in der Haut unter Sonneneinstrahlung gebildet. Es ist für die Regulation des Calcium- und Phosphathaushaltes verantwortlich. Darüber hinaus trägt es zur Knochenstabilität bei, indem es die Chondrozyten zur Differenzierung und Reifung anregt. Im Herz-Kreislauf-System hat es antithrombotische Wirkung, während es in der Bauchspeicheldrüse die Funktion der Beta-Zellen aufrecht erhält. Da die Vitamin D Synthese sonnenlichtabhängig ist, sollte besonders in der dunklen Jahreszeit auf eine exogene Zufuhr geachtet werden. In Zusammenhang mit Osteoporose kann das Frakturrisiko durch orale Supplementierung reduziert werden. Zudem scheint es das Risiko für altersbedingte Erkrankungen herabzusetzen. Auch bei depressiven Verstimmungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Multipler Sklerose wird Vitamin D therapeutisch begleitend eingesetzt. Da für Vitamin D keine nennenswerten pflanzlichen Nahrungsquellen existieren, wird Vegetariern und Veganern eine ganzjährige Supplementierung empfohlen. Infektanfälligkeit, Abnahme der Knochendichte, Rachitis, "Herbstblues"
Mögliche Mangelsymptome:	
Interaktionen mit anderen Nährstoffen:	Calciummangel führt zu verstärktem Vitamin D Abbau
Nebenwirkungen:	keine bekannt

10 Entgiftung und Ausleitung

Unser Organismus wird immer häufiger mit verschiedensten Schadstoffen und giftigen Metallen wie Nanopartikel, Graphen Oxid, Quecksilber, Palladium, Cadmium, Blei, Nickel etc. konfrontiert. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den belasteten Körper mit Hilfe von natürlichen und dazu noch preiswerten Produkten bei seiner Ausleitung von Schadstoffen und Schwermetallen zu unterstützen.

Hier eine kleine Übersicht von Produkten:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/ratgeber/detox-uebersicht/schwermetalle-ausleiten-ia>

Thema Schwermetall Test Light

Schwermetalle können sich mit der Zeit im Körper ansammeln und auf Dauer unter anderem zu Schäden in Organen, im Nervensystem und bei der Blutbildung führen. Eine Schwermetallbelastung kann zum Beispiel auf Trinkwasser aus alten Leitungen und belastete Lebensmittel oder Haushaltsgegenstände zurückgehen.

<https://www.cerascreen.ch/products/schwermetall-test>

Thema Schwermetall Test

Schwermetalle können sich mit der Zeit im Körper ansammeln und auf Dauer unter anderem zu Schäden in Organen, im Nervensystem und bei der Blutbildung führen. Eine Schwermetallbelastung kann zum Beispiel auf Trinkwasser aus alten Leitungen und belastete Lebensmittel oder Haushaltsgegenstände zurückgehen.

<https://www.agenki.de/shop/schwermetall-test-zum-selbermachen-nach-mobilisation-toxtest-urintest>

Hilfsmittel Micronährstoff Analyse

In dieser Micronährstoff Analyse werden auch die Antioxidans wie Alpha-Liponsäure, Glutathion, L-Cystein gemessen und angezeigt oder solche Stoffe die Antioxidans Wirkungen haben wie Selen etc.

Das bedeutet das wir über diese Analyse die Werte und den momentaner Zustand feststellen können von unseren natürlichen Entgiftungsstoffe die im Körper sind. Daher empfehle ich diesen Test zu machen damit man versteht wo der eigene Körper Defizite hat, um dann genau dort zu unterstützen.

Der Link zu Analyse findet Ihr im Kapitel «Thema Antioxidans, Vitamine, Mineralien, etc..

Hilfsmittel Pulver Zeolith und Bentonit

entgiftet, bindet und leitet Schadstoffe und Schwermetalle aus den Magen-Darm-Trakt und soll die Darmwand- Barriere stärken. Zeolith Pulver ist auch empfehlenswert in einer Zeolith-Bentonit Kombination zu kaufen.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/naturheilkunde/alternative-mittel/zeolith>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/naturheilkunde/darmreinigung-uebersicht/bentonit-ia>

Hilfsmittel Chlorella-Alge

Die Mikroalge Chlorella ist in allerlei Hinsicht ein einzigartiges Lebensmittel. Zudem besitzt sie ein Alleinstellungsmerkmal, das viele ihrer einzigartig positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit erklärt. Neben ihrer entgiftenden Eigenschaft unterstützt die Chlorella-Alge unseren Körper und unser Gehirn in nahezu allen Belangen. Zweifelsohne beansprucht Chlorella zu Recht den Ruf, eine der besten Nahrungsergänzungen überhaupt zu sein.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/algen/chlorella>

Hilfsmittel NAC = N-Acetyl-L-Cystein

Das NAC hat sich als einer der ganzen starken und schnellen Entgifter, beim Shedding und bei der Impfung Ausleitung hervor gehoben. Sollte in keinem Haushalt fehlen!

Beispiel: <https://www.sunday.de/nac-n-acetyl-cystein-kapseln.html>

Hilfsmittel MSM = Methylsulfonylmethan = organisches Schwefel

Schwefelmangel ist weit verbreitet – und das, obwohl die Fachwelt (irrtümlicherweise) von einer ausreichenden Versorgung mit Schwefel ausgeht. Wer jedoch aufgrund einer ungeeigneten Ernährungsweise zu wenig Schwefel zu sich nimmt, kann unter folgenden Symptomen leiden: Gelenksbeschwerden, Probleme mit der Leber, Durchblutungsstörungen, Niedergeschlagenheit, Ängste, stumpfes Haar, fahle Haut, grauer Star, brüchige Fingernägel, schlaffes Bindegewebe und vieles mehr.

Weitere Infos unter:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/msm/organischer-schwefel-msm-pi>

Hilfsmittel Löwenzahn und Löwenzahnextrakt

Viele Gärtner sehen im Löwenzahn nur ein lästiges Unkraut. In Wirklichkeit ist der Löwenzahn ein echtes Wunderkraut, das die Verdauung regelt, Leber und Galle pflegt, bei Rheuma und Nierensteinen hilft und als Allround-Stärkungsmittel bei jedweder Problematik eingesetzt werden kann.

Weitere Infos dazu:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/loewenzahn>
<https://uncutnews.ch/forschung-extrakt-aus-loewenzahnblaettern-blockiert-die-bindung-von-spike-proteinen-an-den-ace2-zelloberflaechenrezeptor/?fbclid=IwAR14N7sKmOLrY2ZOdQWtBDWrCBBhI60RMnFbiQaXr5IOdgkyJLWZ6wudc40>

Hilfsmittel Artemisia annua = Einjähriger Beifuß

Artemisia annua, oder auch Einjähriger Beifuß, ist eine Heilpflanze aus Eurasien, dessen Kräuterextrakt Artemether die aktuell von der WHO empfohlene Therapie gegen Malaria ist. Jedes Jahr werden Millionen Erwachsene, Kinder und sogar Neugeborene damit behandelt. Ohne nennenswerte Nebenwirkungen. Auch gegen COVID-19 könnte die Pflanze, die auch in Deutschland wächst, helfen.

<https://heilkraeuter.de/lexikon/beifuss.htm>

<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/gemeine-beifuss/>

<https://utopia.de/ratgeber/beifuss-wirkung-und-verwendung-des-heilkrauts>

<https://www.epochtimes.de/gesundheit/medizin/heilkraeuter-gegen-covid-19-studie-bestaetigt-wirksamkeit-a3564289.html>

Hilfsmittel Kurkuma = antioxidativ und entzündungshemmend

Kurkuma (Gelbwurz) ist ein Gewürz, wird aber auch als Nahrungsergänzung eingesetzt. Denn die gelbliche Wurzel wirkt antioxidativ, entgiftend und entzündungshemmend und gehört zu den grossen Hilfsmittel. Weitere Informationen findest Du im Link:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/kurkuma-uebersicht/kurkuma>

Schwarzkümmelöl

Schwarzkümmel heilt jede Krankheit – außer den Tod“: Zu dieser Überzeugung kam der Prophet Muhammad schon vor über 1300 Jahren. Vor allem im Orient und in Mittelmeerländern hat der Einsatz von nativem Schwarzkümmelöl (Nigella Sativa) lange Tradition. Dort wird es zur Stärkung des gesamten Organismus eingesetzt. Heute wird das Öl auch bei uns immer beliebter – als natürliche, nebenwirkungsarme Alternative zu pharmazeutischen Produkten.

Den größten Anteil machen ungesättigte Fettsäuren wie Linolsäure aus. Sie gehört zu den essentiellen Fettsäuren, die unser Körper nicht selber herstellen kann.

Die enthaltenen ätherischen Öle sollen antioxidativ, desinfizierend und antimykotisch wirken.

Außerdem stecken in Schwarzkümmelöl viele wichtige Mineralstoffe wie Zink, Selen, Magnesium und Aminosäuren, sowie mehrere Vitamine. Ihnen verdank das Schwarzkümmelöl seine positive Wirkung. Das enthaltene Thymoquinon wirkt antioxidativ, antientzündlich und antibakteriell.

<https://utopia.de/ratgeber/schwarzkuemmeloel-wirkung-und-nebenwirkungen-bei-der-einnahme/>

Körper Frequenz Behandlungen mit Reinigung / Entgiftungsfrequenzen

<https://alternativgesund.de/zapper/diamond-shield>

Körper Frequenz Behandlungen mit Reinigung / Entgiftungsfrequenzen

<https://www.vitalation.de/shop/Zapper-nach-Hulda-Clark>

11 Entsäuerung

Entsäuern ist einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg zur Gesundheit. Wie man den Körper richtig entsäuert, glaubt man längst zu wissen. Und doch bleiben die Erfolge nach manchen Entsäuerungskuren nicht selten aus. Der Grund: Viele Entsäuerungskuren entsäuern den Magen-Darm-Trakt. Sie entsäuern aber nicht das Gewebe und sie entsäuern schon gar nicht die Zelle selbst.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/ratgeber/entsaeuerung/entsaeuern>

Hilfsmittel Basenbäder Entsäuerung

Das Milieu unseres Körpers spielt eine wesentlich größere Rolle für unsere Gesundheit, als Viren, Bakterien oder Pilze. Ist der Körper basisch, so können Mikroorganismen ihm nichts anhaben. Ein saures Milieu hingegen öffnet der Krankheit Tür und Tor. In einem sauren Milieu können die Körperzellen nicht mehr richtig arbeiten, die Entgiftung ist gestört, es kommt zu Zellschädigung und schließlich zum Zelltod. Der schnellste und effektivste Weg, um den Körper wieder in einen basischen Zustand zu versetzen, sind Basenbäder.

Beispiele: Chlordioxid Bad oder Fussbad, Natron Bad oder Fussbad, Magnesiumchlorid-Flocken Bad oder Fussbad, usw.

Bitte informiert euch je nach Zusatz den ihr beiegt, wie Ihr das Bad am besten machen müsst und die Dauer. Wenn ihr Medikamente einnehmen müsst bitte speziell abklären.

<https://www.das-basenbad.de/basenbad-anleitung/schnellanleitung-basenbad>

Hilfsmittel Basenpulver Getränk Entsäuerung

Man nimmt ein Basenpulver ein, um dem Organismus ausreichend Mineralien zur Verfügung zu stellen, die er benötigt, um die anfallenden Säuren zu neutralisieren und die dabei entstehenden Schlacken für die Ausleitung bereit zu stellen.

<https://www.avogel.ch/de/ihre-ernaehrung/themenuebersicht/basenpulver.php>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/getraenke/basendrink-ia>

12 Entschlacken

Vielleicht möchten Sie mit einer Entschlackung abnehmen und Ihre ständige Müdigkeit abschütteln, Ihr Hautbild und Ihre Verdauung verbessern und insgesamt fitter werden, um Ihren Alltag künftig mit mehr Leichtigkeit und Elan zu bewältigen.

Vielleicht möchten Sie auch gerne einer chronischen Erkrankung ein Ende bereiten oder eine Entschlackung dazu nutzen, sich von einer längeren Medikamenteneinnahme zu erholen. Natürlich ist eine Entschlackung „nur“ zur Gesundheitsprophylaxe ebenfalls eine sehr gute Idee. Und falls bei Ihnen gerade ein Wehwechen das nächste jagt, dann kann eine Entschlackung den Beginn eines neuen Lebenswandels einläuten.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/ratgeber/detox-uebersicht/entschlackung-ia>

Thema Magen Entschlackung

Innerer Frühjahrsputz: So machen Sie es richtig! Alles über Entschlackung, Entgiftung & Co.

https://www.avogel.ch/de/ihre-ernaehrung/themenuebersicht/innerer_fruejahrsputz.php

Thema Darm Reinigung

Eine Darmreinigung bzw. Darmsanierung ist kein Abführen, wie häufig geglaubt und auf manchen Internetseiten beschrieben wird. Bei einer Darmreinigung geht es daher keinesfalls in erster Linie darum, den Darm gründlich zu leeren, wie dies beispielsweise vor einer Darmspiegelung erforderlich ist.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/naturheilkunde/darmreinigung-uebersicht/wie-funktioniert-eine-darmreinigung>

Körper Frequenz Behandlungen mit Darm Reinigung / Entgiftungsfrequenzen

<https://alternativgesund.de/zapper/diamond-shield>

Körper Frequenz Behandlungen mit Darm Reinigung / Entgiftungsfrequenzen

<https://www.vitalation.de/shop/Zapper-nach-Hulda-Clark>

13 Organ und Lymphsystem Reinigung

Wird ein Körper entgiftet müssen verschiedene Organe und das Lymphsystem auf Hochleistung arbeiten und daher sollten die Organe und das Lymphsystem gepflegt, entschlackt und gereinigt werden! Hier sind die Organe und das Lymphsystem aufgeführt, welche bei der Entgiftung und im täglichen Einsatz stark beansprucht werden und bei einer Entgiftungskur noch mehr leisten müssen. Werden Organe zu stark vergiftet entstehen von leichten bis starken Symptome und Krankheiten. Beigefügt sind Links zu verschiedenen Tipps zur Reinigung, Entschlackung und Pflege.

Körper Frequenz Behandlungen mit Organ Reinigung / Entgiftungsfrequenzen

<https://alternativgesund.de/zapper/diamond-shield>

Körper Frequenz Behandlungen mit Organ Reinigung / Entgiftungsfrequenzen

<https://www.vitalation.de/shop/Zapper-nach-Hulda-Clark>

Thema Leber und Gallen Reinigung

Giftfilter, Müllabfuhr, Gallelieferant, Vitaminspeicher, Hormonproduzent, Energiereservoir, Kontrollbehörde – die Leber arbeitet unermüdlich und reguliert die Gesundheit auf vielfältige Weise. Lernen Sie Ihre Leber kennen und erfahren Sie, was sie gesund hält.

<https://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/gesundheitsthemen/leber.php>

Der Leberwickel ist noch gut um Gifte abzubauen. Man kann damit bis eine Stunde liegen bleiben. Von der Organuhr ist die Leber von 14.00 bis 15.00 Uhr dran, d.h. die Zeit wäre wohl am besten, aber es geht zu anderen Zeiten auch.

https://praxistipps.focus.de/leberwickel-fuer-bessere-durchblutung-und-entgiftung-anwendung-und-nutzen_107011

Die Leberreinigung nach Moritz um die toxischen Leber- und Gallensteine zu entfernen

<http://www.shiatsu-sanoll.com/Broschueren/Die%20Leberreinigung%20nach%20Moritz.pdf>

Hilfsmittel Mariendistel für Leber und Gallen Reinigung

unterstützt die Leber und Gallen Reinigung, welche Organe u.a. für die Entgiftung im Körper zuständig sind. Die Mariendistel wurde bereits intensiv erforscht, und es konnte nachgewiesen werden, dass ihr Extrakt u.a. Flavanoide enthält, eine Gruppe von Substanzen, zu denen auch der Wirkstoff Silymarin gehört.

Hier mehr Info dazu: <https://www.avogel.ch/inside/wirkung-mariendistel-leber.php>

Hilfsmittel Papayakerne für Leber Reinigung

Man findet immer wieder Hinweise und Erfahrungsberichte, dass Papayakerne eine äusserst hilfreiche Rolle bei der Entgiftung und Regeneration der Leber spielen können. Die wertvollen Wirkstoffe der Papayakerne sollen sogar bei einer Leberzirrhose hilfreich sein können. Papain aktiviert über verschiedene Umwege das Wachstumshormon Somatotropin. Dieses ist ungemein wichtig für die Zellerneuerung und Zellregeneration in der Leber und man weiss längst, dass sich eine überarbeitete Leber leichter erholt, wenn genug Somatotropin im Organismus produziert werden kann.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/nuesse-kerne/papayakerne>

Hilfsmittel Rosinenwasser für Leber Reinigung

Kinder lieben Rosinen, Liebhaber von süß-saurem oder süßen Gerichten ebenso. Rosinen sind sehr energiereich und beinhalten alle Nährstoffe der Traube, jedoch viel konzentrierter. Rosinen besitzen schnell aufnehmbare Kohlenhydrate. 70% davon bestehen aus Fruktose. Rosinen sind besonders für

Kinder und Sportler geeignet, da sie sehr energiereich sind. Rosinen sind sogar bei Anämie geeignet, weil sie reichlich Eisen, Kupfer und Mangan beinhalten.

<https://www.die-gesunde-wahrheit.de/2018/01/06/rosinenwasser/>

Hilfsmittel Löwenzahn und Löwenzahnextrakt für Leber und Gallen Reinigung

Viele Gärtner sehen im Löwenzahn nur ein lästiges Unkraut. In Wirklichkeit ist der Löwenzahn ein echtes Wunderkraut, das die Verdauung regelt, Leber und Galle pflegt, bei Rheuma und Nierensteinen hilft und als Allround-Stärkungsmittel bei jedweder Problematik eingesetzt werden kann.

Weitere Infos dazu:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/loewenzahn>

<https://uncutnews.ch/forschung-extrakt-aus-loewenzahnblaettern-blockiert-die-bindung-von-spike-proteinen-an-den-ace2-zelloberflaechenrezeptor/?fbclid=IwAR14N7sKmOLrY2ZOdQWtBDWrCBBh160RMnFbiQaXr5IOdgkyJLWZ6wudc40>

Thema Gallen Reinigung

Beschwerden der Gallenblase sind ein uraltes Leiden. Da man sie vor Tausenden von Jahren noch nicht operativ entfernen konnte, behalf man sich mit Heilpflanzen. Dieses Erfahrungswissen der frühen Ärzte und Heilkundigen ist bis heute gültig und allen zu empfehlen, denen die kleine Blase nur hin und wieder Schwierigkeiten bereitet. Die bekanntesten Gallen-Heilpflanzen sind die Artischocke, der Löwenzahn und die Gelbwurz (Kurkuma).

<https://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/gesundheitsthemen/galle-unauffaellige-helferin.php>

Thema Milz Reinigung

Die Milz ist die Putzfrau in unserem Körper. Schulmedizinisch erhält sie kaum Beachtung, doch in der Erfahrungsheilkunde ist die Milz wichtig, um den Körper lange gesund und jugendlich zu erhalten. Das kleine Organ im linken Oberbauch weiss eine freundliche Behandlung zu schätzen.

<https://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/gesundheitsthemen/milz.php>

Thema Lymphsystem Reinigung

Eine ganzheitliche Lymphreinigung ist eine der wichtigsten Massnahmen zur Heilung und Vorbeugung von Krankheiten aller Art. Harmlose Symptome für einen Lymphstau sind geschwollene Augen, schwere Beine und verschleimte Atemwege. Ein defektes Lymphsystem kann aber auch ernste Krankheiten verursachen.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/naturheilkunde/gesundheitskuren/lymphereinigen>

Thema Nieren und Blase Reinigung

Eine Nierenreinigung kann eine wichtige präventive Massnahme sein. Denn die Nieren erfüllen im Organismus so viele Funktionen und Aufgaben, dass sich eine nachlassende Nierenleistung sehr negativ auf das Befinden und die Lebensqualität auswirkt. Gemeinsam mit der Leber und dem Darm sind die Nieren unsere wichtigsten Entgiftungs- und Ausleitorgane.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/naturheilkunde/gesundheitskuren/nierenreinigung>

<https://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/gesundheitsthemen/alles-gute-fuer-die-nieren.php>

Hilfsmittel Erdbeerblätter

Zubereitungen aus Erdbeerblättern werden äußerlich bei Ausschlägen, ferner bei Einnahme zur Behandlung von Magen-Darm-Katarrhen, Durchfall, Darmträgheit, Lebererkrankungen, Gelbsucht, Katarrhen der Luftwege, Gicht, Rheuma, Nervosität, Nierenleiden, Erkrankungen der Harnwege, Nierengriessleiden, Steinleiden, als harntreibendes Mittel, zur Unterstützung von Herz und Kreislauf, bei Fieber, gegen Nachtschweiß sowie zur "Blutreinigung", Förderung des Stoffwechsels, bei Blutarmut, als Stärkungsmittel, als menstruationshemmendes Mittel sowie zur "Unterstützung naturgemäßer Gewichtsabnahme" angewendet.

Die Wirksamkeit bei allen aufgeführten Anwendungsgebieten ist nicht belegt.

Die Walderdbeerblätter-Gurgellösung wird traditionell bei Halsschmerzen eingesetzt.

Zubereitung und Anwendung

Sie brauchen:

- 2 gehäufte Teelöffel Walderdbeerblätter
- ¼ Liter kochendes Wasser

Übergießen Sie die Walderdbeerblätter mit dem kochenden Wasser. Lassen Sie das Ganze 15 Minuten ziehen und seihen Sie den Satz ab.

14 Gesundes Wasser

Gesundes Wasser ist für den Menschen lebensnotwendig. Wasser gehört damit zu den wichtigsten Lebensmitteln und sollte daher in möglichst guter Qualität zur Verfügung stehen. Setzt euch mit dem Thema Wasser, Filter und Verschmutzung auseinander. Leider ist es nicht ganz einfach sich in dem Wasserfilter Dschungel zurecht zu finden.

Ohne gesundes Wasser können wichtige Stoffwechselfvorgänge im menschlichen Körper nicht ablaufen. Bei einem Wassermangel von über 2 % des Körpergewichts verdickt sich zum Beispiel das Blut und kann den wichtigen Transport von Sauerstoff und Nährstoffen zu den Zellen nicht mehr optimal gewährleisten. Auch die Nieren brauchen für die Entgiftung des Körpers ausreichend Wasser.

Insgesamt besteht der Körper von Erwachsenen zu ca. 65 % aus Wasser. Über 2/3 des im menschlichen Körper gebundenen Wassers befinden sich im Inneren der Zellen. Durch Urin, Stuhl, die Atmung und Schweiß verlieren Sie täglich einen Teil des Körperwassers. Wie hoch diese Menge ist, hängt zum Beispiel davon ab, wie stark Sie schwitzen. Bei sehr starker körperlicher Anstrengung an heißen Tagen kann der Wasserverlust durch Schweiß fast 2 Liter pro Stunde betragen. Bei wenig körperlicher Anstrengung und durchschnittlichen Temperaturen sollten Sie täglich ca. 1,5 bis 2 Liter gesundes Wasser trinken.

Für die etwas Mühe haben immer wieder Wasser zu trinken empfiehlt sich einfach nach jedem Urinieren wieder ein Glas Wasser von 1.5-2dl zu trinken.

Hier ein paar Beispiele von Wasserfiltern. Ich selber verkaufe keine Filter, aber kann sehr gerne bei der Suche helfen.

High End Wasserfilter Systeme

<https://www.way-ja.com/>

<https://www.truu.com/truu-water/produkte/>

OSMOSE Wasserfilter Systeme

<https://www.filterzentrale.com/>

Natürliche Transmutation Wasserfilter

<http://www.agnikultur.de/wasserei.html>

Wasserfilter selber bauen

<https://www.filterzentrale.ch/wasserwelten/lifestyle/wasserfilter-bauen>

Kleines Budget Wasserfilter Systeme

<https://h2o-reserve.ch/>

Hier können pH-Streifen bestellt werden um den eigenen Wasser, Urin und Speichel pH-Wert zu messen:

https://www.elysionwasser.ch/produkt/ph_streifen/

15 Gesunde Ernährung

Das oberste Gebot einer gesunden Ernährung ist und bleibt: Abwechslungsreich essen und dabei überwiegend pflanzliche Lebensmittel verzehren. Je abwechslungsreicher die Ernährung, desto geringer ist das Risiko von Mangelerkrankungen. In der jetzigen Phase empfiehlt sich auf Vegane Ernährung umzusteigen und sich mit Ernährung, Lebensmittel etc. auseinanderzusetzen. Wenn immer möglich geht zum Bauer und an spezielle Frisch-Märkte um eure Produkte einzukaufen.

Bewusste Ernährung und die Transformationskraft des Kochens

Haben Sie schon gehört? Die richtige Ernährung baut Sie für Ihre übergeordneten Ziele, für Ihre nächsten Schritte optimal auf. Wissen Sie ob Ihr Ernährungsplan ihrem Bewusstsein und ihrem geistigen Potential entspricht? Individuelle Ernährung ist mit Ihrer eigenen Schwingung im Einklang und unterstützt Sie in allen Lebensbereichen und bei den aktuellen Lebensthemen. Wollen Sie noch mehr erfahren? Lesen Sie weiter im Artikel

<https://kristinahazler.com/blog/bewusste-ernaehrung-und-die-transformationskraft-des-kochens/>

Gift in der Nahrung

Damit man besser versteht welche Gifte in zubereiteten Essen integriert wird und seine Auswirkungen bzw. Nebenwirkungen hat, kann ich folgendes Lexikon empfehlen «Chemie im Essen»

https://books.google.ch/books/about/Chemie_im_Essen.html?id=2eNrAgAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&hl=de&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Interessante Informationen zur Ernährung, Gemüse etc.

Hier finden Sie unsere Beiträge zum Thema Gemüse. Alles was Sie über die Zubereitung, die Anwendung und die Wirkung von Gemüse wissen müssen.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese>

Knoblauch die Wunderknolle

Sie wird seit jeher nicht nur als würzende Zutat, sondern auch medizinisch eingesetzt. Besonders bekannt ist, dass der Knoblauch Blut, Herz und Gefäße gesund hält. Weit weniger bekannt ist, dass der Knoblauch den Darm desinfiziert und auch bei Diabetes und sogar Krebs erstaunliche Wirkungen haben kann.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/knoblauch>

Zwiebeln – Scharf und Gesund

Als Heilpflanze hat sich die Zwiebel bewährt und wird gern als traditionelles Hausmittel eingesetzt, z. B. um Insektenstiche, Narben, Husten oder Ohrenschmerzen zu behandeln.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/zwiebeln>

Tiere werden mit Gewalt aufgezogen und geschlachtet

Tiere für die Nahrung wie Rinder, Schweine, Hühner, Fische etc. werden mit Gewalt und mit Gift aufgezogen. Meistens in unnatürlichen Umfeld und für die Massenproduktion für Fleischwaren, Milch und Eier Produkte. Am Schluss werden Sie meistens unter Angst und Panik geschlachtet und diese ganze Gift und Gewalt durchtrinkt am Schluss das Fleisch, Milch und Eier die wir kaufen und Essen. Möchte man ab und zu etwas tierische kaufen und Essen empfiehlt es sich zu spezielle Bio-Bauer zu gehen , die wirklich die Tiere mit Liebe und Gesund aufziehen und auch nicht der Massenproduktion verfallen sind.

Tierische Produkte: Gefahr für das Klima und die biologische Vielfalt

In den letzten Jahrzehnten ist es durch die bisherige Nutzung der Ressourcen zum Klimawandel, dem Verlust der biologischen Vielfalt und zu Störungen des Stickstoffkreislaufs gekommen. Die weltweit hohe Nachfrage nach Fleisch und anderen tierischen Produkten hat entscheidend dazu beigetragen.

Die Zahlen sprechen für sich: Die Tierhaltung verursacht 14,5 % der gesamten Treibhausgas-Emissionen. Würden alle Menschen ihren Fleischkonsum deutlich reduzieren oder ganz auf vegane Ernährung umsteigen, könnten bis zu 3.500 Millionen Hektar Weide und 375 Millionen Hektar Ackerland der Natur zurückgeführt werden – was zu einer großen Kohlenstoffaufnahme durch wieder wachsende Vegetation führen würde.

Landnutzung und Wasserverbrauch

Derzeit wird rund die Hälfte der gesamten bewohnbaren Fläche für die Landwirtschaft genutzt. Davon entfallen 77 % allein auf die Tierzucht sowie den Anbau von Futtermitteln und die Nutzung von Weiden, obwohl tierische Produkte nur 17 % der Kalorien liefern. Für den Anbau von Pflanzen werden hingegen lediglich 23 % genutzt. Eine pflanzenbetonte Ernährung gilt somit auch als Schlüssel für Ernährungssicherheit.

Der Anteil der Landwirtschaft am gesamten Wasserbrauch beträgt 70 %. Wiederum wird hier der größte Teil für die Fleischproduktion eingesetzt. Eine Umstellung auf vegetarische Ernährung könnte 35 bis 55 % des Wassers einsparen.

Conclusio

Die steigende globale Nachfrage nach Fleisch und anderen tierischen Lebensmitteln hat eine planetare und menschliche Gesundheitskrise zur Folge. Die derzeit insbesondere in den „westlichen“ Ländern üblichen Ernährungsgewohnheiten sind nicht gesund und die Produktionsmuster nicht nachhaltig. Zum Schutz der Umwelt und zur Verbesserung der menschlichen Gesundheit sehen die Autor_innen eine globale Ernährungsumstellung mit einer gesteigerten Aufnahme pflanzlicher Lebensmittel anstelle von tierischen als notwendig an. Dabei sollten pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, Pilze und hochwertige Pflanzenöle sowie pflanzliche Alternativen für Milch- und Fleischprodukte im Mittelpunkt stehen. Um die Menschen zum vermehrten Konsum pflanzlicher Lebensmittel zu ermutigen, müssen Nachhaltigkeitskriterien in nationalen lebensmittelbasierten Ernährungsrichtlinien integriert werden. Damit könnten nicht nur Treibhausgas-Emissionen und Biodiversitätsverluste reduziert, sondern auch Millionen Menschenleben gerettet und Krankheiten verhindert werden.

16 Hilfsmittel Körper Elektrische, magnetische und elektromagnetische Felder Strahlenschutz

Momentan bin ich an verschiedenen Mittel die mit Frequenzen arbeiten am Testen, welche Körper harmonisieren und dadurch gegen Shedding schützen sollen und Hilfsmittel welche gegen Elektro Smog (4G, 5G, etc.) schützen sollen. Hier sind die Produkte die ich bestellt habe und am Testen bin. Auch habe ich von Mitglieder Meldungen bekommen das Sie vereinzelt Produkte von dieser Liste am Testen sind. Einen Zusätzlichen Update gibt es wenn die Tests pro Produkt abgeschlossen sind.

Super! Strahlenschutz Stoff - getestet

Absolut Klasse! Der Stoff lässt jetzt gar keine Strahlung durch. Habe mit Messgerät versucht an einem verstrahlten Ort und das Gerät zeigt wenn es umhüllt wird mit dem Stoff keine Strahlung mehr an!

<https://www.swiss-shield.ch/>

https://www.a-zgesund.ch/modules/wbsShop/index.php?cat_id=19&location_id=71

anti radiation clothing – test ausstehend

deine Marke für hochqualitative alltagsschutzkleidung gegen 5G.

für alle unsere produkte verwenden wir nur die qualitativ hochwertigsten edelmetallgewebe.

unsere produkte werden in der schweiz von hand vernäht, gefertigt und schützen dich zu 99.99%

vor nieder- und hochfrequenten elektromagnetischen feldern, sowie vor 5G mikrowellenstrahlung.

[AZG Jolanda Leuzinger - Abschirmende Bekleidung - \(a-zgesund.ch\)](https://www.arclothing.ch/)

<https://www.arclothing.ch/>

The Quild: Impf- Shedding & EMF Schutz – Harmonisierung - getestet

Ich habe den Quild «Impf- Shedding & EMF Schutz» ausgetestet und habe gute Ergebnisse erzielt bei dem Thema Schutz gegen Shedding. Der Quild harmonisiert und schützt den Körper gegen Shedding und Strahlungen. Beispiel: Das heisst das wir in ein Shedding laufen zum Beispiel beim Einkaufen und etwas davon spüre wie Kopfdruck , Körper Stiche etc., aber das der Quild das Shedding wieder harmonisiert in einer Zeit von ca. 30 Minuten und wir danach oftmals keine weiteren zusätzlichen Hilfsmitteln wie CDL etc. benötigen. Oder ich habe ein starkes Shedding und habe den Quild vergessen und nutze in danach und auch dann harmonisiert er das Shedding sehr gut und schnell aus. Zum Strahlenschutz kann ich noch nichts genaueres dazu schreiben. Kann kombiniert werden mit den anderen Hilfsmittel.

Exklusives Angebot für die Mitglieder der Telegram Gruppe "Shedding Nebenwirkungen D-A-CH"

<https://quild.net/de/impf-shedding-behandeln-emf-harmonisieren/>

Cosmic Tower – in Testphase

Schutz vor krankmachender Strahlung aller Art, Aufbau eines gesunden Lebensenergiefeldes und ein optimaler Begleiter für unsere geistig-spirituelle Entwicklung. Der Cosmic Tower – eine genial einfache, hoch effiziente und alles abdeckende Lösung

Achtung: Leider geht der Shop nicht und Ihr könnt ein Interessantes PDF Broschüre über die Homepage bestellen mit allen Daten. Ein sehr spannendes System!

<https://www.cosmic-tower.info/>

Strahlenschutz und Harmonisierung Körper und Haus – nicht getestet

<https://www.harmonizer-plocher.ch/>

Die Kolganov Kugel - Harmonisierung – nicht getestet

wird ausschließlich in Russland hergestellt - in Deutschland bekannt ist die 1. Generation, aber es gibt schon eine Generation 3.

Im Gegensatz zu anderen Elektrosmog-Systemen ist die Kolganov Kugel ein Energiefilter. Die Wirkung der "Kolganov Kugel" kann mit den menschlichen Sinnen nicht erfasst werden. Erst durch wissenschaftlich anerkannte Messverfahren wie das "Aura-Vibra-Image System" wird die Funktionsweise der Energie für das menschliche Auge wirklich sichtbar. Weitere Möglichkeiten zur Erfassung der Wirkung:

Die Temperaturentwicklung am Energie-Filter ist rund 2 Grad kühler. Die Schwingung ist anhand eines Pendels visualisierbar. Stellen Sie das Gerät in den ersten Nächten neben das Bett.

Sie werden von Zeit zu Zeit Veränderungen ihres Gesundheitszustands und der umgebenden Atmosphäre bemerken. Erste Anzeichen sind besserer Schlaf, innere Ruhe, mehr Energie und körperliche Fitness.

Sensible Menschen die Energieniveauperänderungen am Wetter, Menschen, Umgebungsenergie, Raumenergie und viel mehr wahrnehmen, werden die Wirkung der Kolganov Kugel schneller oder sofort bemerken. Ansonsten werden Sie die Wirkung im alltäglichen Leben eher unbewusst wahrnehmen - was nicht bedeutet, dass die Umgebungsveränderung nicht stattfindet.

Info: <https://www.hltechnologies.de/wie-funktioniert-die-kolganov-kugel>

Shop: <https://www.hltechnologies.de/kolganovkugel>

17 Hilfsmittel Chemtrails, Natur, Mensch, Tier, Ernährung Harmonisierung und Schutz

Es gibt verschiedene Arten wie man Chemtrails, HAARP und die Natur, Mensch, Tier, Ernährung usw. harmonisieren kann. Es ist wirklich faszinierend was man alles machen kann. Seid interessiert, lest und vielleicht möchtest Du dann einen Beitrag leisten um die Natur zu Reparieren und Harmonisieren.

Es gibt nun einen eigenes Naturheilen Nachschlagewerk auf der Shedding Seite

Version_x.x_Naturheilen-Nachschlagewerk.pdf.

NHS 2.0 / 3.0 – Strahlenschutz und Harmonisierung von Haus, Natur, Umwelt

Der NHS 2.0 / 3.0 ist ein ganz spezieller Strahlenschutz, Umweltstress Schutz, Chemtrail Schutz und gibt Mensch, Tier und Natur im Umkreis neue Energie! Test Phase noch nicht gestartet.

<https://nhsharmonie.wixsite.com/meinewebsite/nhs-2-0>

<https://nhsharmonie.wixsite.com/meinewebsite/nhs-3-0-1>

Erfahrungsberichte: <https://nhsharmonie.wixsite.com/meinewebsite/kopie-von-nhs-3-0>

Hier findet Ihr verschiedene NHS Telegram Gruppen in eurer Region und Land. In den Gruppen gibt es weitere Interessantetechniken, Workshops und Produkte Anbieter von NHS Stationen wie zum Beispiel für Schweizer in der Schweizer NHS Telegram Gruppe

<https://www.energieprodukte.org/>

Agnihotra Harmonisierung Mensch, Natur und Umwelt

Hier findet Ihr Produkte und weitere Informationen zur Naturharmonisierung

<https://www.agnihotra-online.com/de/agnihotra-deu/agnihotra-praxis>

18 Hilfsmittel gegen Angst, Sorge, Unsicherheit

Wir haben viele Mittel gegen verschiedene Symptome und Nebenwirkungen auf körperliche Ebene. Nun möchte ich mit den Bachblüten verschiedene Themen aus der Gefühlswelt behandeln. Mit den Bachblüten habe ich viele Jahre sehr gute Erfahrung gemacht um die Themen Angst, Schock, Panik, Unsicherheit etc. zu lindern und aufzulösen. Sie vermitteln gute Gefühle und zeigen Dir wo dein Mut, Sicherheit, Ruhe etc. befinden und leiten dich sanft aber bestimmt dahin.

Bachblüten Notfalltropfen Rescue

Die Notfalltropfen Rescue ist ein Sammelsurium von 5 verschiedenen Bachblüten Essenzen gegen Angst, Schock, Panik etc. und ist ein super Mittel für klein und gross mit schneller Wirkung!

Bachblüten Angst, Panik, Sorge, Mut

Edward Bach unterscheidet sieben Gefühlsgruppen, denen die 38 Bachblüten zugeordnet werden können. Die Bachblüten-Gruppen kategorisieren die Zustände von Charakterschwächen, bei deren Überwindung die Bachblüten unterstützen. Die erste Gruppe fasst Gefühle der Angst und Sorge zusammen.

Angst kann sich in vielen Facetten zeigen. Gefühle der Furcht reichen von unterschwelliger Nervosität bis hin zu akuten Panikattacken. Auch die Ursachen und Auslöser von Ängsten können sich stark unterscheiden. Bach kennt fünf Blüten, die in verschiedenen Angstzuständen die Sorgen lindern: N°2 Aspen, N°6 Cherry Plum, N°20 Mimulus, N°25: Red Chestnut, N°26: Rock Rose

Hier findest Du die genaue Erklärungen zu den Bachblüten zum Thema Angst
<https://www.xn--original-bachbluten-06b.de/methode-nach-dr-bach/blueten-nach-gefuehlsgruppen/angst-und-sorge/>

Bachblüten Stress, Unsicherheit, Selbstvertrauen

Dr. Bach unterscheidet sieben Gefühlsgruppen, denen die 38 Bachblüten zugeordnet werden können. Die Bachblüten-Gruppen kategorisieren die Zustände von Charakterschwächen, bei deren Überwindung die Bachblüten unterstützen. Die Gruppe 2 fasst Gefühle der Unsicherheit zusammen.

Wankelmut, Entscheidungsschwäche, Zögerlichkeit und eine geringe Frustrationstoleranz sind nur einige der Charakterzüge, in denen sich Unsicherheit manifestieren kann. Dank der Unterstützung von sechs Bachblüten findet die verunsicherte und mitunter verschüchterte Persönlichkeit zu neuem Mut und Selbstvertrauen: N°5: Cerato, N°12: Gentian, N°13: Gorse, N°17: Hornbeam, N°28: Scleranthus, N°36: Wild Oat

Hier findest Du die genaue Erklärungen zu den Bachblüten zum Thema Stress
<https://www.xn--original-bachbluten-06b.de/methode-nach-dr-bach/blueten-nach-gefuehlsgruppen/unsicherheit/>

19 Hilfsmittel gegen Unruhe, Schlafstörung, Depressive Stimmung

Hilfsmittel Johanniskraut-Extrakt

Immer mehr Ärzte empfehlen diese Natur-Arznei bei leichten bis mittelschweren Depressionen. Wenn Patienten unter innerer Leere, Niedergeschlagenheit, Ruhe- und Mutlosigkeit leiden, lohnt sich eine Therapie mit Johanniskraut-Extrakt.

Johanniskraut beeinflusst – genauso wie andere Antidepressiva – den Stoffwechsel der Nervenzellen des Gehirns. Bei Verstimmungen und Depressionen kommt es zu einem Defizit von Botenstoffen (Neurotransmittern) wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin. Die Johanniskrautstoffe können diesen Mangel beheben, indem sie die Wiederaufnahme der Botenstoffe an den Kontaktstellen zwischen den Nervenzellen (Synapsen) hemmen und so die Konzentration der Stoffe im synaptischen Spalt erhöhen. In diesem Wirkmechanismus ist Johanniskraut klassischen Antidepressiva sehr ähnlich.

<https://www.lifeline.de/therapien/heilpflanzen/johanniskraut-id33375.html>

Hilfsmittel Baldrian

Er gilt als DAS pflanzliche Arzneimittel gegen nervöse Unruhe und Schlafstörungen: Baldrian (*Valeriana officinalis*). Unter den Phytopharmaka sind Präparate aus dem Heilpflanzen-Extrakt sehr gefragt: In Europa stehen sie an sechster Stelle der meistverkauften Arzneipflanzen nach Ginkgo, Johanniskraut, Ginseng, Sägepalme und Sonnenhut.

Hilft bei: Schlaflosigkeit, Ein- und Durchschlafstörungen ohne organische Ursache, nervöse Unruhe ohne organische Ursache, nervliche Anspannung, geistige Überarbeitung, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Stress, Kopfschmerzen, nervöse Herzleiden, krampfartige Schmerzen im Magen-Darm-Bereich, Angstzustände, verspannte Muskeln

<https://www.lifeline.de/therapien/heilpflanzen/baldrian-id20330.html>

Hilfsmittel Erdbeerblätter – Unruhe/Nervosität

Zubereitungen aus Erdbeerblättern werden äußerlich bei Ausschlägen, ferner bei Einnahme zur Behandlung von Magen-Darm-Katarrhen, Durchfall, Darmträgheit, Lebererkrankungen, Gelbsucht, Katarrhen der Luftwege, Gicht, Rheuma, Nervosität, Nierenleiden, Erkrankungen der Harnwege, Nierengriessleiden, Steinleiden, als harntreibendes Mittel, zur Unterstützung von Herz und Kreislauf, bei Fieber, gegen Nachtschweiß sowie zur "Blutreinigung", Förderung des Stoffwechsels, bei Blutarmut, als Stärkungsmittel, als menstruationshemmendes Mittel sowie zur "Unterstützung naturgemäßer Gewichtsabnahme" angewendet.

Die Wirksamkeit bei allen aufgeführten Anwendungsgebieten ist nicht belegt.

Die Walderdbeerblätter-Gurgellösung wird traditionell bei Halsschmerzen eingesetzt.

Zubereitung und Anwendung

Sie brauchen:

- 2 gehäufte Teelöffel Walderdbeerblätter
- ¼ Liter kochendes Wasser

Übergießen Sie die Walderdbeerblätter mit dem kochenden Wasser. Lassen Sie das Ganze 15 Minuten ziehen und seihen Sie den Satz ab.

20 Hilfsmittel gegen Müdigkeit

Hilfsmittel verschiedener Art

Es gibt verschiedene Hilfsmittel gegen Müdigkeit und Energielosigkeit. Also sofort Hilfe sollte Fenchel, Fencheltee und Salzbäder helfen. Durch eine Micronähranalyse erkennt man die Defizite im Körper und kann diese wieder herstellen.

Hier weitere Tipps gegen Müdigkeit

<https://www.pflanzenfreunde.com/hausmittel/muedigkeit-behandlung.htm>

Wermut sammeln und Tee zubereiten:

<https://heilkraeuter.de/lexikon/wermut.htm>

Hilfsmittel Pfefferminzöl

Pfefferminzöl eignet sich hervorragend gegen Müdigkeit und ist ein gutes Mittel wenn man unterwegs mit Auto etc. ist als Schutz von Müdigkeit und wir nehmen auch an gegen Sekunden Blackouts.

Hilfsmittel ätherische Öle

Alles mischen und morgens und abends auf die Fusssohlen einreiben und ebenso an den Handgelenken.

10 ml Jojoba Öl, 12 Tropfen Fichten Öl, 13 Tropfen Zeder Öl, 22 Tropfen Kiefer Öl

Hilfsmittel Ganzkörper und/oder Fuss Bäder

Hilfsmittel Salz-Bad, Meersalz-Bad, Schwefel Bad, Magnesium Bad und es können auch von allen Fuss-Bäder gemacht werden.

Solche Voll- und Fuss-Bäder reinigen, entspannen und stärken unseren Körper und die Aura und dadurch haben wir einen entspannender Schlaf und wir tanken durch das wohltuende Bad und guten Schlaf neue Energie!

Zum Beispiel Tipps zum Salz als Hilfsmittel gegen Müdigkeit und anderes:

<https://www.magdeburger-news.de/?c=20200329105941&tag=WOHLBEFINDEN>

2. Chakra Handauflegen

Wie beschrieben unter Reiki / Handauflegen einstimmen und dann die Hände gleich unter dem Bauchnabel legen. Dort befindet sich das 2. Chakra = Sakralchakra und das ist auch für unsere Lebensenergie (Ki, Qi, Chi) und Vitalität zuständig. Lade dich zum Beispiel 30min mit Handauflegen mit neuer Energie auf.

Hilfsmittel Kalium

Kalium ist maßgeblich an der Weiterleitung von Signalen an die Zellen beteiligt. Ein Mangel beispielsweise zu Herzrhythmusstörungen, Muskelschwäche (Paresen) und verminderten Reflexen führen. Betroffene können auch unter Müdigkeit, Verstopfung oder vermehrter Urinausscheidung (Polyurie) leiden.

Es empfiehlt sich eine Micronährstoffanalyse zu machen um den genauen Stand heraus zu finden wie ich es unter dem Thema Micronährstoff Analyse beschrieben habe.

Welche Lebensmittel sind natürlicherweise reich an Kalium:

<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/kalium/?L=0>

21 Hilfsmittel gegen Menstruation

Hilfsmittel CDL

Mitglied Info: Ich hatte, nachdem sich meine Nachbarin auf demselben Stockwerk hat impfen lassen (wir hatten viel Kontakt), plötzlich extrem starke Menstruationskrämpfe (bis fast Bewusstlosigkeit) und auch zwischen den Perioden immer wieder Unterleibsbeschwerden, was ich vorher nie hatte. Habe die Schmerzen mit CDL jedes Mal relativ schnell wieder weg gebracht. Nun bin ich weggezogen und die Schmerzen sind bisher ausgeblieben...

Hilfsmittel Yams

Mitglied Info: Ich nehme Yams! Das hab ich gestern auch gedacht - ich hab beruflich mit Impflingen zu tun - aber mein Uterus hat gar nichts.

Hilfsmittel Eisenpräparat, Muttersäfte, Holunder, Granatapfel / Kupfer

Mitglied Info: Bei hohem Blutverlust unbedingt ein gutes Eisenpräparat einnehmen. Gut geeignet sind auch Muttersäfte vom Holunder und insbesondere Granatapfel. Der Körper kräftigt sich so wieder und kann dann die Selbstheilungskräfte besser aktivieren.

Rizinusöl

Mitglied Info: Auflagen mit Rizinusöl haben mir sehr geholfen. (Nach Edgar Cayce) Rizinusöl auf Tuch geben, ev. mit Plastik abdecken und mind. 1h auf Unterbauch legen und mit Bettflasche abdecken. Danach mit Natron abwaschen. Kann auch mehrmals benutzt werden

Moxa Milz1

Mitglied Info: In der TCM behandelt man starke Menstruation mit Moxa. Milz1. Probiert mal. Starke Blutung erschöpft das Qi.

Basen Bad, Vitamine C, Grapefruitkernextrakt, vegan/vegetarische Ernährung

Mitglied Info: Habe ein Basenbad genommen freitags, und es war spürbar, wie die Haut sich befreit hat von allem, was der Körper loswerden wollte. Hochdosiertes Vitamin C in Form von Grapefruitkernextrakt hat mir geholfen. Außerdem denke ich, daß eine bisher bewußt geführte Ernährung bzw. Lebenseinstellung wie vegan- vegetarisch zu weniger starken Nebenwirkungen führt.

Tipp bei Blutungen, die dunkel und klumpig sind (venöses Blut, nicht arteriell, das wäre hellrot) Hamamelis-Globuli, C 30 oder auch C 200, einmal 3-5 Globuli. Falls sich die Blutung bessert und schließlich aufhört, erst wieder beim nächsten Anlass nehmen. Nicht in die Besserung hinein wiederholen. Bessert es sich, stagniert dann aber, sollte man einmal wiederholen. Das dürfte ausreichen. Hamamelis ist ein wunderbarer Blutstiller von genau diesen dunkelroten, fast schwarzen Blutungen mit Klumpen (auch ohne Klumpen).

Hilfsmittel Scharfgarbe - Empfehlung aus der Gruppe

Gegen Blutungen jeglicher Art hilft Schafgarbe. Man nimmt eine Handvoll frisch gepflückte Schafgarbe und kocht sie zehn Minuten lang in ein Liter Brunnenwasser, abseihen und über den Tag verteilt trinken. Wenn man diesen Tee süßt, ist er noch dreimal wirksamer.

Hilfsmittel Himbeerblätter Tee - Empfehlung aus der Gruppe

hallo Patrick, ich schreibe in Antwort auf den letzten Bericht der 37-jährigen Frau die so starke Blutungen und noch einen Kinderwunsch hat. Sie soll ganz viel Himbeerblätter Tee trinken, anscheinend hilft das phänomenal bei Frauenleiden.

Hilfsmittel Hirtentäschelkraut Tinktur - Empfehlung aus der Gruppe

Hallo Patrick! Ich habe den Beitrag von der Dame mit den Unterleibsblutungen gelesen. Auch meine Periode ist seit dem der Horror begonnen hat total durcheinander. Zu lange und zu häufige Blutungen. Bin ungeimpft und arbeite als Lehrerin. Seit kurzem nehme ich Hirtentäschelkraut, vielleicht hilft es auch anderen Shedding geplagten Frauen.

Also ich habe diese Tinktur von Naturalma bei amazon gekauft (dazu gibt es auch einen Tee, den ich aber noch nicht probiert habe) Die Wirkung des Hirtentäschel macht folgendes. Es reguliert die Körpersäfte. Fließt zu viel aus dem Körper (Regel, Nasenbluten) stoppt es diese. Kommt gar nichts reguliert es das Hormonsy. Ich nehme zusätzlich auch Mönchspfeffer, der ebenfalls den Hormonhaushalt beruhigt.

Nun zur Tinktur. Sobald die ersten Tropfen Blut zu fließen beginnen (meist so 2-3h) nach Kontakt nehme ich 40 Tropfen davon. Bei mir stellt sich die Wirkung bereits nach ca. 45min ein und ich merke wie im Körper die Notbremse gezogen.

Was auch wichtig wird. Hirtentäschelkraut stoppt zwar Blutungen aber löst KEINE Thrombosen aus, das ist wichtig zu wissen. Ich hatte nämlich zu Beginn meiner Recherche Bedenken in dieser Hinsicht. Da es zumindest bei mir so schnell wirkt, nehme ich es nur bei Bedarf und nicht vorbeugend wie andere Shedding Mittel. Ich warte ob mein Körper Hilfe braucht, oder ob er es ohne schafft. Ich fühle sogar, sobald die Tropfen im Körper den positiven Effekt auslösen.

Hilfsmittel Empfehlung aus der Gruppe

- Bei schlimmen Blutungen soll auf völlig biologische Perioden Produkte umsteigen. Weg von den Plastik binden da ist ja auch der Dreck drin. Baumwolle Tampons zum Wickeln einsetzen. Seit ich das mache und von dem Plastik gebleichten chemischen Produkten weg bin war meine Periode deutlich besser
- Ebenso nehme ich über die Periode femicur; den Eisen Saft von salus namens floradix, und ein Kräuterkissen (ist eigentlich für die Leber tut aber der Gebärmutter auch gut). Ebenso spirulina.
- Ich hätt auch was von Shaolin möchten um die Periode komplett zum Erliegen zu bringen. Falls sie es gar nicht aushält ... aber wenn sie Kinder Wunsch hat empfehle ich das nicht.
- Ebenso Linderung habe ich erfahren seitdem ich selen und Zink zu nehme. (Hatte nachweislich mit dem Blut dort einen Mangel, hatte Blut nehmen lassen als ich 7 Wochen meine Periode hatte..) und das ist mit auffüllen (+vit B12, denn oft ist durch schlummernde Infekte der Speicher leer seit shedding..) deutlich besser geworden.

Homöopathie Globuli Phosphor

- starke Regelblutungen: Meine normalisierten sich nach 3 Gaben Homöopathie Globuli Phosphor C30. Bitte beachten: Sobald eine Besserung auftritt, Einnahme stoppen

Hilfsmittel Erdbeerblätter – menstruationshemmendes Mittel

Zubereitungen aus Erdbeerblättern werden äußerlich bei Ausschlägen, ferner bei Einnahme zur Behandlung von Magen-Darm-Katarrhen, Durchfall, Darmträgheit, Lebererkrankungen, Gelbsucht, Katarrhen der Luftwege, Gicht, Rheuma, Nervosität, Nierenleiden, Erkrankungen der Harnwege, Nierengriessleiden, Steinleiden, als harntreibendes Mittel, zur Unterstützung von Herz und Kreislauf, bei Fieber, gegen Nachtschweiß sowie zur "Blutreinigung", Förderung des Stoffwechsels, bei Blutarmut, als Stärkungsmittel, als menstruationshemmendes Mittel sowie zur "Unterstützung naturgemäßer Gewichtsabnahme" angewendet.

Die Wirksamkeit bei allen aufgeführten Anwendungsgebieten ist nicht belegt.

Die Walderdbeerblätter-Gurgellösung wird traditionell bei Halsschmerzen eingesetzt.

Zubereitung und Anwendung

Sie brauchen:

- 2 gehäufte Teelöffel Walderdbeerblätter
- ¼ Liter kochendes Wasser

Übergießen Sie die Walderdbeerblätter mit dem kochenden Wasser. Lassen Sie das Ganze 15 Minuten ziehen und seihen Sie den Satz ab.

Hilfsmittel Leber Reinigung

Die Leber regelt den Stoffwechsel und die Menstruation. Daher empfiehlt es sich im Kapitel 13. Die Themen Leber Reinigung anzuschauen und umzusetzen.

Beifusskraut

Beifusskraut kann gegen unzureichender und unregelmässiger Menstruation eingesetzt werden.

Kupfer

Kupfer ist neben Eisen ein wichtiger Mineralstoff der zugeführt werden sollte bei starken Blutungen, denn Eisen braucht Kupfer für die Verarbeitung. Am besten eine Kupferfalsche beschaffen und am Abend mit Wasser füllen und dann am nächsten Tag trinken.

22 Hilfsmittel gegen Gürtelrose, Herpes, Hautausschläge

Micronährstoff-Analyse für Vitamine, Mineralien, etc.

Gürtelrose und Herpes entstehen aus einem geschwächten Immunsystem, das Momentan durch Shedding oftmals schnell attackiert wurde. Daher kann mit dieser Analyse gezielt erkannt werden wo sind die eigenen Schwächen und können damit wieder gestärkt werden.

Das Thema Antioxidans, Vitamine, Mineralien, etc. ist ein sehr umfangreiches Thema und bevor Ihr einfach viele verschiedene Ernährungsergänzungsmittel kauft würde ich sehr empfehlen eine Micronährstoffanalyse zu machen. Der Link zu Analyse findet Ihr im Kapitel «Thema Antioxidans, Vitamine, Mineralien, etc..»

Schwarzkümmelöl

Schwarzkümmelöl als Öl und/oder in Kapseln bei innerlichen Einnahme regulieren und harmonisieren Lunge, Magen und Darm. Der Darm reguliert die Haut und daher ist es immer wichtig bei Haut Problemen den Darm mit zu behandeln.

<https://utopia.de/ratgeber/schwarzkuemmeloel-wirkung-und-nebenwirkungen-bei-der-einnahme/>

Hilfsmittel CDL

Zum Beispiel 10-20 Tropfen auf 2dl Wasser und dies sofort trinken. Dies wiederhole ich stündlich und ca. 3h bis 4h lang oder länger. Mit einem CDL Sprüher die Ekzeme besprühen und das auch stündlich oder sogar halbstündlich wiederholen. Ich kann auch ein CDL Bad nehmen. Das gilt für alle Hautausschläge.

Rezepte für innere und äussere Anwendung

<https://www.gesuender-sein.com/chlordioxid/>

Hilfsmittel A-CDL mit H2

Gegen Ekzeme und verschiedenste Hauterkrankungen hat sich zur Desinfektion der Hautoberfläche oder offenen Wunden das Besprühen mit stark saurem Anolyt-Chlordioxid (A-CDL) im Wechsel mit Wasserstoffgaswasser (H2) sehr bewährt. H2 beschleunigt den Heilungsvorgang beträchtlich. Auf das abwechselnde Tränken von Auflagen damit über Nacht ist hocheffektiv.

Beide Flüssigkeiten sind in wenigen Minuten leicht und preiswert selbst herstellbar, sofern man sich einen Selbstbau-Wasserionisierer herstellt. (Kosten ca. 20-35 €, Arbeitsaufwand ca. 2-3 Stunden)

<http://www.vitaswing.de/a-cdl/A-CDL+H2-Kurzfassung.pdf>

Hilfsmittel Heilerde

Mit lauwarmem Wasser zu Brei angerührt, hilft Heilerde bei unreiner Haut, Pickeln, Akne und Mitessern überschüssigen Talg zu binden, die Durchblutung anzuregen, Entzündungen zu lindern, die Haut mit Nährstoffen zu versorgen und zu beruhigen. Als Badezusatz entfaltet das kieselsaure Naturprodukt die gleiche Wirkung. Auch bei fettigen Haaren soll Heilerde Wirkung zeigen; hier machen Fertigprodukte die Anwendung einfacher.

Bei Schuppenflechte, Neurodermitis und Ausschlägen soll Heilerdepaste helfen, den Juckreiz zu lindern, Keime und entzündungsfördernde Substanzen zu binden und die Haut zu beruhigen.

<https://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/gesundheitsthemen/wohltuende-heilerde.php#was-muss-man-ueber-heilerde-wissen>

Hilfsmittel Homöopathie Arsenicum Album

Das Arsenicum Album Mittel ist u.a. gut gegen Lippenherpes, Gürtelrose und Hautausschlägen.

<https://www.mylife.de/homoeopathie/arsenicum-album/>

Hilfsmittel Kokosnussöl

Tipp Mitglied: Ich möchte hierzu Kokosöl empfehlen. Gibt es beim Asialaden, kann auch zum Kochen verwendet werden und ist nicht teuer.

Kokosöl hat eine sehr gute heilende Wirkung, vor allem bei Hautproblemen und hilft bei Gürtelrose viel besser als entsprechende Cremes aus der Apotheke. Das ist meine persönliche Erfahrung.

Mit Kokosöl tritt sehr schnelle Verschorfung und Heilung ein, ohne daß die Wunden nässen.

Tipp Mitglied: Kokosöl wende ich sehr erfolgreich bei Herpes an. Auch bei Bindehautentzündung und Gerstenkorn. Der Erfolg stellt sich innerhalb von Stunden ein. Mein Mann und ich haben es schon oft angewendet.

<https://www.kokosoel.com/wissen/top-10-kokosoel/kokosoel-top-20-anwendungsgebiete/>

Shea

Tipp Mitglied: Hallo Patrik bzgl. Jucken - ja Kokosöl hilft, aber noch besser ist reine Shea Butter. Die ist recht fest, deshalb mische ich sie oft mit Kokosöl. Einmal auftragen und gut

Kanuka Öl

Hallo Patrick, ich habe gerade gelesen, dass mehrere Personen Kokosöl empfohlen haben für Herpes und Gürtelrose. Kanuka Öl aus Neuseeland wirkt da extrem gut und es gibt auch einen Kanuka Balsam zu kaufen, der neben Kanuka Öl auch Kokosöl enthält, eine sehr effektive Kombination. Zu kaufen gibt es den auch in Deutschland bei www.manuka-honig.de Die verschicken auch in die Schweiz

Hilfsmittel Urin

Tipp Mitglied: ich hab auch noch einen tip bez. eigenurin-therapie. hat mir auch schon gut geholfen z.b. bei ausschlägen, auch ohne zusätzliche heilmittel.

wer sich vor seinem "eigenbräu" zu sehr ekelt, kann auch leicht eine homöopatische dosis selber herstellen. einfach am morgen vom mittelstrahl ein bisschen in ein fläschchen pinkeln, mit wasser auffüllen bis das fläschchen ca. 3/4 voll ist, daumen oder deckel drauf und 10x schütteln. dann ausleeren und wieder wasser nachfüllen und wieder 10x schütteln. das ganze insgesamt 10x wiederholen. nach dem letzten schütteln einen guten schluck nehmen und 1-2 minuten im mund lassen vor dem schlucken. der ausschlag hat sich damit meist innert ein paar stunden aufgelöst. dies ist selbstverständlich kein heilversprechen sondern lediglich ein erfahrungsbericht!

Vogelmiere

Gegen meinen Hautausschlag (der wie ich vermute vom Shedding kommt), werde ich mal eine Salbe zubereiten:

1 Handvoll frische Vogelmiere
100ml Olivenöl
14g Bienenwachs
52g Wollfett oder Vaseline
10 Tropfen ätherisches Lavendelöl

a) Kraut kleinschneiden, mit dem Öl in einem Topf 5Min erwärmen

b) Bienenwachs und Wollfett zugeben und erwärmen bis beides mit verschmolzen ist. Dann das ätherische Öl eintropfen, gut umrühren und die Masse sofort in leere Cremetiegel geben.

Kühl und dunkel gelagert ist die Creme 6 Monate haltbar.

23 Hilfsmittel gegen Blasenentzündung & geschwollene Lymphknoten

Thema Blasenentzündung - Bärentaubenblätter-Tee

Bärentaubenblätter werden als traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei unkomplizierten Entzündungen der ableitenden Harnwege eingesetzt, wenn keine Behandlung mit Antibiotika notwendig ist.

Wirksame Inhaltsstoffe in den Bärentaubenblättern sind Phenolglycoside, große Mengen an Gerbstoffen, Flavonoide und organische Säuren. Der wichtigste Vertreter der Phenolglycoside ist Arbutin, das im Körper in seine wirksame Form (Hydrochinon) umgewandelt wird.

<https://www.mylife.de/heilpflanzen/baerentraubenblaetter/>

Thema Preiselbeeren

Entzündungen im Bereich der Blase und der ableitenden Harnorgane sind häufige Erkrankungen, sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Während Frauen von diesen Problemen in jüngeren Jahren häufiger betroffen sind – rund 10 % haben einmal im Jahr mit einer Entzündung der Harnwege zu kämpfen – trifft Männer erst in zunehmend höherem Alter diese oft schmerzhafteste Erkrankung. Bei Frauen ist die Ursache zu einem hohen Anteil eine Infektion durch Escherichia coli, während bei Männern eher Probleme mit der Prostata und den dadurch verbundenen Miktionsstörungen mit Restharnbildung eine auslösende Rolle spielen. Viele andere Faktoren können noch mitspielen.

Die Extrakte der Preiselbeerblätter und die Preiselbeeren bieten jedenfalls eine gute Möglichkeit, leichte Infektionen zu behandeln; ebenso sind sie zur Prophylaxe von Harnwegsinfektionen geeignet.
<http://heilpflanzenwissen.at/pflanzen/preiselbeere/>

Thema Blasenentzündung – mit CDL behandeln

Nach dem Buch «Gesundheit Verboten von andreas Kalcker: Übliche Behandlung Eine angemessene Behandlung wäre in diesem Fall die Anwendung des Protokolls C (oder B als Alternative), 10-mal täglich die Einnahme einer von 1ml auf 3ml ansteigenden Dosis CDS, aufgelöst in 100ml Wasser. Eine Kombination mit Protokoll V wie Vaginalspülung bei Frauen und R wie Rektal bei Männern ist möglich. Bei besonders schweren Fällen wird nachts das Protokoll E wie Einlauf in täglichem Wechsel mit dem Protokoll J angewendet

Hilfsmittel gegen geschwollene Lymphknoten

Geschwollene Lymphknoten deuten auf eine Abwehrreaktion des Körpers gegen eine Erkrankung hin. Die Schwellung entsteht, da in den Gewebeknoten Antikörper gebildet werden. Somit kann es schon bei einer einfachen Erkältung zu einem geschwollenen Hals und Schluckbeschwerden kommen. Besonders bei Kindern sind Lymphknoten oft geschwollen, da ihr Immunsystem noch sehr aktiv ist, um Antikörper gegen viele verschiedene Erreger zu bilden.

Einige Hausmittel gegen geschwollene Lymphknoten bei einer einfachen Infektion, sind:

warme und kalte Kompressen: Diese legst du einfach für fünf bis zehn Minuten auf die Schwellungen. Nach dem Volksmund sollen kalte Kompressen vor allem schmerzlindernd wirken. Wärme soll die Durchblutung der Lymphknoten fördern. Diese Wirkung konnte bisher jedoch nicht eindeutig wissenschaftlich belegt werden. Falls du die Kompressen als schmerzlindernd und wohltuend empfindest, können sie dir die Krankheitstage wenigstens etwas erleichtern.

Honig: Ein bis drei Teelöffel Honig am Tag sollen entzündungshemmend bei Infektionen des Hals- und Mundraumes wirken und dadurch das Abschwellen der Gewebeknoten fördern.

Apfelessig: Auch Apfelessig wird eine antibakterielle Wirkung nachgesagt. Damit er gegen die geschwollenen Lymphknoten helfen kann, tauchst du einen Lappen in eine Mischung aus Essig und Wasser und legst diesen einige Minuten auf die betroffenen Stellen. Das solltest du ein- bis zweimal täglich durchführen.

Salzwasser: Salzwasser soll insbesondere bei Infektionen im Rachen- und Halsbereich abschwellend wirken. Vermische dazu einen halben Teelöffel Salz mit 300 Milliliter Wasser und gurgel die Lösung mehrmals täglich.

<https://utopia.de/ratgeber/geschwollene-lymphknoten-ursachen-und-hausmittel-die-helfen/>

Hilfsmittel Engelwurz gegen geschwollene Lymphknoten

Medizinische Verwendung findet die getrocknete Wurzel. Die stark aromatische Zubereitung regt die Magensaft- und Bauchspeichelsekretion an, ist dadurch appetitanregend und verdauungsfördernd. Sie desinfiziert den Darm, hilft bei Blähungen, Völlegefühl sowie Magen-Darm-Beschwerden und regt die Gallesekretion an. Wegen ihrer krampflösenden Eigenschaften lindert sie Husten. Die Volksheilkunde nutzt Salben und Bäder mit Engelwurz zusätzlich bei Rheuma und Gicht. Die Anthroposophische Medizin setzt Engelwurz überdies erfolgreich bei der Behandlung von Lymphdrüsenanschwellungen ein.

<https://www.walaarzneimittel.ch/de/ueber-uns/substanzen-aus-der-natur/heilpflanzenlexikon-a-z/engelwurz.html>

24 Hilfsmittel gegen Kopfschmerzen, Migräne

Kopfschmerzen hat jeder einmal. Der Griff zur Schmerztablette ist oft unnötig – Pflanzenkraft und Hausmittel helfen in vielen Fällen ebenso gut. Mit unseren Tipps ist Ihr Kopf bald wieder schmerzfrei und klar.

<https://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/gesundheitsthemen/zehn-tipps-kopfschmerzen.php>

Hilfsmittel Kiefernadelöl

Kiefernadelöl 10 Tropfen auf 100ml Wasser und dann auf den Kopf damit und meistens wirkt es sofort.

Hilfsmittel ätherische Öle

10 ml Jojoba Öl
12 Tropfen Fichten Öl
13 Tropfen Zeder Öl
22 Tropfen Kiefer Öl

Alles mischen und morgens und abends auf die Fusssohlen einreiben und ebenso an den Handgelenken.

Hilfsmittel Pfefferminzöl

Pfefferminzöl eignet sich hervorragend als Hausmittel gegen Kopfschmerzen und Migräne.

Als Akutmittel wirkt es sehr rasch. Es schont Ihre Gesundheit, weshalb es Schmerzmitteln vorzuziehen ist. Es ist nebenwirkungsfrei, auch für Schulkinder. Pfefferminzöl hemmt die Bildung von Schmerzstoffen, steigert die Durchblutung der Haut und entspannt zugleich die Muskulatur.

Geben Sie wenige Tropfen auf die Stirn und Schläfe, reiben Sie das Öl sanft ein. Eine Schmerzlinderung tritt meist schon nach 15 Minuten ein.

<https://www.swissmom.ch/familie/gesund-leben-gesund-bleiben/aromatherapie/aetherische-oele-von-a-bis-z/pfefferminze/>

25 Hilfsmittel gegen Durchfall

Da Heilerde im Darm Flüssigkeit wie ein Schwamm aufsaugt, Toxine bindet und wertvolle Mineralstoffe liefert, kann sie akuten Durchfall bessern. Über den Tag verteilt kann man mehrere Teelöffel Heilerde verrührt mit Wasser oder Tee trinken bzw. Kapseln oder Granulat verwenden.

<https://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/gesundheitsthemen/wohltuende-heilerde.php#was-muss-man-ueber-heilerde-wissen>

Mitglieder Tipp:

gerade haben so viele Menschen mit Durchfallerkrankungen zu tun. Dies kann neben Detox eine angenehme Unterstützung sein.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/magen-darm-erkrankungen/durchfall-uebersicht/morosche-karottensuppe>

Erste Hilfe bei Durchfall Bentonit

Als erste Hilfe Massnahme bei akutem Durchfall – und zwar ganz gleich, durch was es ausgelöst – gibt es kaum etwas Besseres als dreimal täglich einen Teelöffel Bentonit mit einem Glas Wasser einzunehmen. Oft genügt schon alleine diese Massnahme.

Bentonit absorbiert Gifte aller Art und rettet schon Kinder das Leben, die Giftpflanzen gegessen haben.

Bentonit + Flohsamenschalen

Die Wirkung von Bentonit kann durch die Einnahme von Flohsamenschalen optimiert werden.

Heilkräuter mit Gerbstoffen

Kräutertee können bei Durchfall ausserordentliche Erfolge erzielen. Man verwendet dazu die sog. Gerbstoffdrogen. Gerbstoffe wirken sowohl keimhemmend als auch zusammenziehend.

Tee mit Gerbstoffen: Brombeer- und Himbeerblätter, Johanniskraut, Odermennig und Blutwurz.

Rezept in diesem Link zu Bentonit + Flohsamen, inklusive Tipps bei Durchfall zum Thema Fasten und Flüssigkeitsaufnahme, Heilkräuter bei Durchfall, Einläufe, : <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/magen-darm-erkrankungen/durchfall-uebersicht/durchfall>

Bananen

Mitglied Tipp: Bei meinem Sohn hat einfach Banane essen gereicht, plus 1-2 Tag lang nichts anderes Essen.

Zitrone

Mitglied Tipp: Zitrone auspressen und Saft mit etwas Wasser trinken.

26 Hilfsmittel Blutverdünner, Blut Regulation, Blutdruck Senkung

CDL

CDL nach Protokoll C von Andreas Kalcker reguliert das Blut und repariert Blutverklumpungen = Thrombosen Gefahr wird somit aufgehoben.

Nattokinase – Das Enzym zur Blutverdünnung

Nattokinase ist ein Enzym, das aus fermentierten Sojabohnen isoliert wird. Es gilt als natürlicher Blutverdünner und kann daher zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt werden.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/naturheilkunde/alternativen-zu-medikamenten/nattokinase>

Zitronen-Knoblauch-Kur Blutdruck normalisieren

Eine Zitronen-Knoblauch-Kur soll dem Körper bei der Regeneration helfen. Wir zeigen dir, wie du die Kur ganz einfach selbst zubereitest und was du bei der Anwendung beachten musst.

Die Zitronen-Knoblauch-Kur soll helfen, Kalkablagerungen im Körper abzubauen. Diese befinden sich zum Beispiel in den Arterienwänden (Arteriosklerose), in Gelenken oder im Gehirn. Oft wird so eine Kur deshalb auch als „Jungbrunnen“ bezeichnet, weil sie den Körper verjüngen und lästige Beschwerden lindern soll.

Die Kur kann den Blutdruck normalisieren und so das Herz-Kreislauf-System stabilisieren. Außerdem soll sie Gelenkbeschwerden abbauen können. Die Kur soll auch dabei helfen, Parodontitis zu verringern und vernarbtes Bindegewebe aufzulösen. Sogar eine Verbesserung des Seh- und Hörvermögens sagt man der Zitronen-Knoblauch-Kur nach. Der Knoblauch hilft, Blutfette abzubauen und durch die Kur wird der Darm gereinigt. Der Magen soll entsäuert und Bakterien und Pilze bekämpft werden.

<https://utopia.de/ratgeber/zitronen-knoblauch-kur-anleitung-und-infos-zum-heilverfahren/>

Rote-Bete-Saft Blutdrucksenkung

In einer anderen Studie wurde bei gesunden Personen drei Stunden nach der Einnahme von 500 ml Rote-Bete-Saft der Blutdruck um etwa 10 mmHg gesenkt - gleichzeitig stieg die Nitrit-Konzentration im Plasma an.

Eigentlich ist es das Stickstoffmonoxid (NO) in Rote Bete, das so viel Gutes bewirken kann. Es hat einen ausgesprochen positiven Einfluss auf zahlreiche Vorgänge im Körper: NO reichert den Sauerstoffgehalt im Blut an, sorgt für eine Weitung der Blutgefäße und verbessert damit die Sauerstoffversorgung im Gewebe. NO reguliert die Verklumpung der Blutplättchen (Thrombozyten) und vermindert damit das Risiko von Arteriosklerose. Und NO unterstützt das Immunsystem.

<https://www.blutdruckdaten.de/lexikon/blutdruck-und-rote-beete.html>

27 Hilfsmittel gegen Halsschmerzen, Stimmverlust, Nase

Hausmittel helfen gegen Halsschmerzen, Kehlkopf Entzündung, Stimmverlust

Schluckbeschwerden, Kratzen im Hals, Hustenreiz oder eine heisere Stimme? Selbst wenn man nicht alle Symptome einer Erkältung oder eines grippalen Infekts hat, können Halsschmerzen auftreten. Lassen Sie die Krankheit gar nicht weiter voranschreiten, sondern bekämpfen Sie das Halsweh. Das geht auch ohne Medikamente aus der Apotheke. Linderung können bewährte Hausmittel verschaffen, die schon Oma kannte. Außerdem sollten Sie sich ausreichend Ruhe gönnen, damit sich Ihr Körper regenerieren kann.

In vielen Ländern werden Halsentzündungen wie auch Erkältungen mit Ingwer-Honig-Zitrone - Tee behandelt. Ein Stück Ingwer in Scheiben oder kleine Stückchen schneiden, kochend heisses Wasser darüber giessen und ca. 10-15 Min. ziehen lassen. Dann 1/2 Zitrone pro Tasse auspressen und Honig nach Belieben dazugeben.

Hier Link zu weiteren natürlichen Mittel

<https://www.merkur.de/leben/genuss/hausmittel-halsschmerzen-halsweh-beschwerden-hilfe-tee-salbei-gurgeln-zwiebelsaft-zr-90162502.html>

Hier Link zu weiteren natürlichen Mittel

<https://www.praxisvita.de/kehlkopfentzuendung-die-besten-hausmittel-16775.html>

Hausmittel Wasserdost

Der Wasserdost hat eine antibakterielle und desinfizierende Wirkung, deswegen eignet sich die Pflanze zur Stärkung des Immunsystems oder auch bei Infektionen, einer Grippe oder einem Husten. Außerdem kann man mit einem Tee gurgeln, was gegen Geschwüre und Entzündungen im Mundraum hilft. Größere Mengen des Tees können als Badezusatz gegen Hautbeschwerden helfen.

<https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/wasserdost-neu.htm>

CDL Nasendusche für Nasennebenhöhlenentzündung, Schnupfen, Erkältung etc.

Dosierung: 3 - 9 Tropfen CDL mit der Wassermenge passende Menge Nasenspülsalz.

Anwendung: In eine Nasendusche, die zu der Wassermenge passende Menge Nasenspülsalz hinzufügen und 3-9 Tropfen CDL rein tropfen. Jetzt gut schütteln, damit sich das Salz auflöst und das CDL sich gleichmäßig verteilt. Jetzt Nasendusche an ein Nasenloch ansetzen und durchlaufen lassen. Das Nasenloch kann währenddessen gewechselt werden. Bei Nasennebenhöhlenentzündungen hat es sich bewährt, dass Wasser ein paarmal während der Spülung, dass Wasser hochzuschnaufen / ziehen. So kommt der Schleim besser raus und die Keime an der Stelle abgetötet. Diese Nasendusche kann 1- 3 am Tag wiederholt werden.

Nelkenöl gegen Erkältung - Bronchitis, Rhinitis und Sinusitis

Egal ob es sich um erste Anzeichen einer Erkältung handelt oder sie schon fortgeschritten ist, mit Nelkenöl kannst du durch Fußbäder oder Inhalieren gegensteuern. Ein 10-minütige Fußbad wärmt nicht nur kalte Füße, sondern hilft auch gegen Erkältungen im Anfangsstadium. Dazu verwendest du:

- 2 Tropfen Nelkenöl
- 2 Tropfen [Lavendelöl](#)
- 1 Tropfen Oreganoöl
- 1 Tropfen Thymol / Thymianöl
- 2 EL Honig

Die Zutaten werden mit warmem Wasser in eine große Schüssel gegeben. Das heilende Bad bei Bedarf mit heißem Wasser weiter erwärmen.

Als Inhalationsbeigabe lindert Nelkenöl bestehende Erkältungskrankheiten sowie bakterielle und virale Infektionen. Häufige Anwendungsbeispiele sind Bronchitis, Rhinitis und Sinusitis. Die ätherischen Öle wirken in der Duftlampe, im Erkältungsbad oder bei Inhalation im heißen Wasser im Topf mit übergeworfenem Handtuch, oder noch einfacher verdünnt mit einem [Inhalator](#).

<https://www.smarticular.net/gewuerznelken-als-vielseitiges-heilmittel-anwendungen-fuer-nelken/amp/>

28 Hilfsmittel gegen Husten, Reizhusten, Verschleimung

Hausmittel gegen Husten

Ich habe meinen Kindern damals, vor 30 Jahren, einen Zwiebelsaft gemacht.

Zwiebeln schneiden und mit Wasser und Honig ziehen lassen.

Ich weiß es schmeckt furchtbar.

Aber ich habe meine 3 Kinder ohne Medikamente durch den Keuchhusten gebracht.

Und viel im Wald spazieren gehen hilft auch.

Hausmittel gegen Husten, Reizhusten, Verschleimung, etc.

ein gutes Rezept auch für Kleinkinder bis Erwachsene. es ist von meinen beiden Enkelkindern schon erprobt worden und hat super gewirkt. Bei Husten, Verschleimung aller Art, Mucoviscidose, Bronchitis, Ripfellentzündung, Katarrh bei Nebenhöhlenentzündungen, bei denen sich der Schleim absolut nicht lösen will.

Die Zubereitung ist auch gar nicht so kompliziert, wie es scheinen mag:

15 g Brombeerblätter, 20 g Bertramwurzel, geschnitten oder gepulvert, 4 g Ysopkraut, 10 g Dost (Oregano), 200g Honig mit 1 L Wein 5 min. kochen und abseihen. Bei Kindern kann man den Wein durch Apfelsaft ersetzen 3 mal täglich 1 Teelöffel voll

Hilfsmittel reinigt die Lunge

500 g Möhren (kleinschneiden) in 500 ml Wasser kochen

Ein Stück Ingwer kurz mitkochen, das ganze nicht verkochen Zwecks der Vitamine, ca 200 g Rübekraut dazu, das Ganze dann pürieren und abfüllen. Täglich drei Mal, zwei Esslöffel.

Hilfsmittel für die Nebenhöhlen

500 g Zwiebeln , 1stück Kurkuma . In 400 ml Wasser kochen (auch nicht verkochen) 200 g Reinen Honig ohne Zusätze. Auch dies pürieren und abfüllen, dies am besten warm zu sich nehmen (1 pinchen) mehrmals täglich. Wer's mag kann noch etwas Chili dazu geben

Hausmittel Husten

Spitzwegerich wirkt reizlindernd, beruhigend und entzündungshemmend. Der Sirup dieser weitverbreiteten Pflanze ist ein altbekanntes Heilmittel bei Bronchitis, Lungenleiden und Husten. Die im Spitzwegerich enthaltenen Schleimstoffe legen sich wie eine Schutzschicht auf die gereizten Schleimhäute. Die in den Blättern enthaltene Kieselsäure stärkt das angegriffene Gewebe.

Stelle dir diesen Hustensirup ganz einfach selbst her, dann hast du ihn bei den ersten Anzeichen direkt zur Hand und brauchst nicht erst teure Präparate in der Apotheke besorgen.

<https://www.kostbarenatur.net/rezepte/spitzwegerichsirup-fuer-husten-und-rachen/>

Hilfsmittel Lunge-Brust-Husten tee

<https://www.kraeuterhaus.de/de-DE/produkte/lungen-brust-husten-kraeutertee>

Natürlicher Hustensaft aus der Apotheke

Es gibt in der Apotheke auch natürlichen Hustensaft z.B. von der Firma A.Vogel die super wirken.

https://www.avogel-company.ch/de/produkte/arzneimittel/hustensirup_ohne-alkohol.php

<https://www.avogel-company.ch/de/produkte/arzneimittel/bronchosan.php>

<https://www.avogel-company.ch/de/produkte/arzneimittel/drosinula.php>

Homöopathie Haushaltsapotheke

Es gibt in der Homöopathie Haushaltsapotheke Globuli die super wirken. Wenn keine Homöopathie Haushaltsapotheke vorhanden ist, kann dies in der Apotheke oder Kräuterhäuser beraten und gekauft werden.

29 Hilfsmittel Zahn und Zahnfleisch Beschwerden

Hausmittel gegen Zahn und Zahnfleisch Problem

Teebaumöl / Zeolith

Spülen und Gurgeln mit Teebaumöl (ein paar Tropfen in Wasser) da gut helfen kann. Zähne putzen mit Zeolith half mir fürs Zahnfleisch extrem gut.

Kolloidalem Silber

kolloidalem Silber gegen entzündeten Zahnfleisch hab ich gute Erfahrungen mit gemacht.

Zahnpulver Morgensonne

Hallo Patrick. Ich hatte dir geschrieben, weil ich fast verzweifelt war ab den Schmerzen nach dem Zahnarzt Besuch. Nun habe ich etwas gefunden, was mir nach 4 Wochen Linderung brachte. Die Schmerzen sind zu 90% weg und ich denke, bald ganz weg. Hier mein Tipp: ZAHNPULVER MORGENSONNE VOM VERTRIEB, LEBENSKRAFTPUR . Das war das einzige, was mir die Schmerzen nahm.

Nelkenwurzeltee

Ich bin erst der Gruppe beitreten und wollte gerne den Menschen die Probleme mit dem Zahnfleisch bekommen haben einen Rat aus der Natur geben. was mir geholfen hat, ist Nelkenwurzeltee – ganz wichtig ist, dass es die Wurzel sein muss. Es ist allgemein ein Wundermittel für alle Zahn bzw. Zahnfleischentzündungen!

Erfahrung: Ich bin an einem Tag erwacht und hatte plötzlich zwischen den oberen 2 Schneidezähnen so etwas wie eine Blase... zuerst dachte ich mir, dass das nichts ist, aber innerhalb von einer Woche hat sich das so entzündet und ohne Grund hat das Zahnfleisch zu bluten begonnen. Auch mitten in der nacht. Es ist nur so geflossen.

Dann hat mir meine Schwester (Kräuterpädagogin) die Nelkenwurz empfohlen -> 4-5 Tage später war alles auf ein Minimum zurück gegangen und ich hatte auch kein Zahnfleischbluten mehr.

Ich habe immer vor und nach dem Essen gespült und auch zwischendurch, wenn ich Zeit hatte.

Je früher man es macht, desto schneller vergeht es.

<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/echte-nelkenwurz/>

CDL Mundspülungen, zum Gurgeln, Mundreinigung

Z.B bei: Entzündungen im Rachenbereich, Gaumen und Zunge. Bei entzündetem Zahnfleisch oder Erkältung

Dosierung Mundspülung: 6 CDL Tropfen auf ein Schnapsglas mit Wasser. Dosierung kann auf die für sie passende Konzentration erhöht werden.

Anwendung: 3 Minuten lang wird diese CDL - Mischung im Mund gespült. Danach wird der Mund wieder mit klarem Wasser nachgespült. Diese Anwendung können sie alle 1-2 Stunden wiederholen - 8x am Tag. Entzündetes Zahnfleisch, Gaumen, Zunge erholen sich meist schnell nach dieser Behandlung. Bei allen Infektiösen Erkrankungen im Rachen und oberen Halsbereich, kann so schnell Abhilfe geschaffen werden. Laut Erfahrungen kann so, durch eine rechtzeitige Anwendung eine Erkältung im Keim erstickt werden. Oft macht es aber auch Sinn hierzu CDL oral einzunehmen (eigenverantwortlich). Siehe hierzu das Protokoll: "CDL Oral"

Wie Sie Ihre Zähne mit Beinwell und Eierschalen wieder nachwachsen lassen können

Wenn Sie ein Loch in einem Ihrer Zähne entdecken, könnten Sie mit folgender Rezeptur versuchen, Ihre Zähne nachwachsen zu lassen. Unser Körper ist pausenlos damit beschäftigt, sich selbst zu erneuern, zu reparieren und altes Material gegen neues auszutauschen.

<https://de.sott.net/article/8235-Wie-Sie-Ihre-Zahne-mit-Beinwell-und-Eierschalen-wieder-nachwachsen-lassen-konnen>

Wasserstoffperoxid / Schwedenbitter

Entzündete Zähne spüle ich mit 3% Wasserperoxid (kleiner Schuss ins Wasser und Leitungswasser drauf, danach noch 1x kurz ausspülen) oder mit Schwedenbitter gurgeln und zusätzlich Zahn mit Wattestäbchen betupfen.

Schwedenkraut / Nelkenöl

bezüglich Problemen mit Zähnen-wie hier schon oft beschrieben- habe ich 2 hilfreiche Tips. 1) Schwedenkraut. Ich habe ein selbst angesetztes, ob das fertige aus der Apotheke gut ist weiss ich nicht. Ein Stück Zewa damit tränken und innen und aussen am Zahnfleisch auflegen und so lange wie möglich da belassen. Eventuell wiederholen, aber oft ist es schon nach dem ersten Mal gut. Und bei Schmerzen Nelkenöl. mit dem Finger auf das Zahnfleisch am Zahn tupfen und auch so lange wie möglich einwirken lassen.

Schwedenkraut \ Schwedenbitter

Schwedenkraut und Schwedenbitter sind stark entzündungshemmend und können für fast alle Entzündungsproblemen genutzt werden.

DMSO Zahnfleischprobleme

DMSO ist stark Entzündungshemmend und kann innerlich wie äusserlich angewendet werden.

Anwendung: Stellen Sie eine 5-15% prozentige DMSO Lösung her. Nehmen Sie einen Schluck der Lösung und bewegen Sie die Lösung im Mund 3-4 Minuten lang hin und her. Machen Sie die Mundspülung dreimal pro Tag, bis die Zahnfleischprobleme verschwunden sind.

Mitglied Tipp: akuten Zahnschmerzen, Probleme im Mund

Mein persönlicher Favorit (nach Dr. A. Kalker):

Mundspülung aus 5 Tropfen CDS und 1 Tropfen DMSO in 100 ml Wasser für 3 Minuten. Anschließend mit Wasser ausspülen.

Akut: bis zu 3x tgl., ansonsten 1x tgl.

Die Anschaffung dieser 2 Produkte lohnt sich in jedem Fall!

Nelkenöl für verschiedene Zahn Themen für Kinder und Erwachsene

<https://www.smarticular.net/gewuerznelken-als-vielseitiges-heimmittel-anwendungen-fuer-nelken/amp/>

30 Hilfsmittel Augen und Ohren Beschwerden

Kokosnussöl gegen Bindehautentzündung

Wenn ihr von einer nicht infektiösen Bindehautentzündung betroffen seid, kann Folgendes helfen: Nehmt ein sauberes und fusselfreies Baumwolltuch, lasst ein wenig Kokosöl (etwa 1 TL voll) in einem flachen Gefäß im warmen Wasserbad schmelzen, tränkt anschließend das Tuch gut mit dem Öl und reibt vorsichtig von außen nach innen zur Nasenwurzel hin über das geschlossene Auge. Wiederholt den Vorgang mehrere Male. Lasst das Öl anschließend ein paar Minuten einziehen. Sind beide Augen betroffen, solltet ihr besser zwei Tücher verwenden oder zumindest für das zweite Auge einen anderen Zipfel am Tuch wählen.

Euer Sehvermögen wird nach der Anwendung durch einen öligen Schleier beeinträchtigt. Das ist normal und vergeht nach kurzer Zeit. Wiederholt den Vorgang mehrmals täglich. Nach wenigen Tagen sollte eine spürbare Besserung der Symptome eintreten.

<https://www.kokosoel.com/verwendung/gesundheit-und-wohlbefinden/kokosoel-bindehautentzuendung/>

Kokosnussöl Gerstenkorn

Mitglieder Tipp: Kokosöl bei Bindehautentzündung und Gerstenkorn. Der Erfolg stellt sich innerhalb von Stunden ein. Mein Mann und ich haben es schon oft angewendet.

CDL Augentropfen

Z.B. bei: Augenbindehautentzündung, allgemeine Augenentzündungen

Dosierung: In eine 20ml Braunglasflasche mit Pipettenaufsatz (aus der Apotheke) füllen sie 20ml isotonische Kochsalzlösung und geben 2 Tropfen CDL hinein. Einmal kurz schütteln fertig!

Wenn eine intensivere Behandlung angestrebt werden soll, können die meisten Menschen die CDL-dosierung auch gefahrlos auf 10 Tropfen pro 20ml Wasser steigern.

Natürlich kann auch normales Wasser verwendet werden, wenn keine Kochsalzlösung vorhanden ist.

Anwendung: Jetzt werden 1-2 Tropfen ins Auge getropft und das Auge für 5 Minuten geschlossen. Bei akuten Augenerkrankungen kann diese Anwendung alle 30 Minuten wiederholt werden, bis Besserung und Heilung eintritt.

Kinder können die Augen meistens nicht für 5 Minuten geschlossen halten.

Trotzdem wirkt es sehr gut, so dass innerhalb kurzer Zeit die Entzündungen verschwunden sind.

Siehe unter Augentropfen weitere Informationen: <https://www.gesuender-sein.com/chlordioxid/>

Hilfsmittel Ohrenentzündung

Man entgiftet auch über die Ohren. Hier hilft es, die Ohren immer wieder gut zu reinigen, damit die Giftstoffe auch rauskommen können. Vermehrte Produktion von Ohrenschmalz kann man auch bei Infekten haben.

Gegen Ohrenentzündung hilft Zwiebelsaft: Zwiebel kleinschneiden, auspressen, Watte in den Saft tunken und dann ins Ohr.

CDL Ohrentropfen

Dosierung: CDL wird 1 : 2 mit Wasser verdünnt. Also 1 Tropfen CDL : 2 Tropfen Wasser.

Anwendung: In das betreffende Ohr werden nun 3 Tropfen von dieser Dosierung getropft (liegend). Wichtig ist, dass die Tropfen bis an den Entzündungsherd gelangen. Dies ist dann der Fall, wenn Geräusche aus der Umgebung nur noch gedämpft wahrgenommen werden.

Nach 1 Minute kann man aufgestehen und das CDL aus dem Ohr fließen lassen.

Meistens sind nach 10 Minuten ca 80% der Schmerzen verschwunden. Nach 1 Stunde kann die selbe Dosis wiederholt eingetropft werden. Dies wiederholt man so lange bis die Schmerzen aufgehört haben. Laut Erfahrung war dies aber nicht mehr als 2x nötig.

Siehe unter Ohrentropfen weitere Informationen: <https://www.gesuender-sein.com/chlordioxid/>

CDL + DMSO AUGENTROPFEN

Durch Chlordioxid ist bei mir die Sehkraft vor über 11 Jahren zurückgekommen.

AUGENTROPFEN mit Meerwasser, Cdl, Schöllkrauttinktur mit DMSO.

Zu 60 ml Meerwasser nehme ich 1 ml Tinktur und 5 Tropfen CDL.
(Bei manchen brennt CDL in den Augen deshalb niedriger dosiert anfangen)
Da CDL entweicht gebe ich jede Woche 2 bis 3 Tropfen wieder frisch dazu.

DMSO Schöllkrauttinktur

Schöllkraut sammeln , etwas klein schneiden und in ein kleines Einmachglas stopfen und mit purem Dmso übergießen. In 3 bis 5 Tagen ist es fertig, Ich lasse es 10 Tage , hab ja Zeit. Abseihen und abfüllen, fertig.

Aufs Augenlid reibe ich ab und zu einen Tropfen pur von der Schöllkrauttinktur.

31 Hilfsmittel Petroleum und Terpentin

Sowohl Terpentin als auch Petroleumdestillate werden seit der Antike in der Medizin eingesetzt und sind bis heute als Volkshilfsmittel in Verwendung. Schon in Babylon wurden sie gegen Magenprobleme, Entzündungen und Magengeschwüre verabreicht.

Lest diese nächsten Seite zu diesem Thema durch und Ihr werdet erkennen das Ihr ganz viele Erkrankungen die Ihr oder Bekannte habt ein Ende finden können.

Die Produkte können hier bestellt werden:

<https://www.vitalundfitmit100.de/petroleumbenzin-100-140-grad-250ml>

<https://www.vitalundfitmit100.de/petroleum-g179-250ml>

<https://www.vitalundfitmit100.de/balsamterpentinoel>

Hier noch eine Interessanten Übersetzungsarbeit eines unseren Mitglieder für euch:

Hallo, zum Terpentin ... hier eine ausführliche Erläuterung was und wie von Dr Kaufman und Dr Cowan... <https://www.bitchute.com/video/jQR00iGOwg6M/>

Es ist sehr wichtig genau zu wissen was man kaufen soll, wie man sich vorher vorbereitet und wie man es einnimmt... ich hatte es für eine Freundin grob übersetzt.. du kannst es ja überarbeiten...

Information von Dr. Andy Kaufmann, USA

Terpentin

Darauf achten, dass es sich um 100% reiner destilliertes Harz ist von der Fichte.

Maximale Gesamtdosis nicht mehr als 1 TL pro Tag

Viele Giftstoffe sind nicht wasserlöslich, aber fettlöslich.

Die meisten Entgiftungsverfahren sind auf Wasser Basis.

Der Fettrückstand von Toxinen ist das bevorzugte Milieu für Parasiten.

Terpentin löst diese Schmiere auf und reinigt ihn.

Eine unerwünschte Reaktion auf die Reinigung tritt dann auf, wenn die Giftstoffe freigesetzt werden, aber nicht aus dem Körper geschleust werden weil die Leber und der Darm nicht ausreichend entgiftend funktionieren.

Autoimmunerkrankung

1899 war Terpentin in dem Merck List of Medikations...ein Nachgeschlagewerk für medizinische Anwendungen als Behandlung für über 80 Erkrankungen.

Zb Adynamie, Amenorrhö, Angina Pectoris, Acute und Chronische Bronchitis, Krebs, Katalapsie (als Einlauf), Nasenkatarrh, Koliken, Verstopfung, Blasenentzündung, Taubheit, Diphtherie, Emphysema, Enteritis, Nasenblutung, Erysipel, Fieber, Gonorrhö, Bluterbrechen, Bluthusten, Blut im Urin, innere Blutungen, Impotenz, Regenbogenhautentzündung, Gelbsucht, Gelenkbeschwerden, Meningitis, Acute Nephritis, Neuralgie, Nagel/Nagelbett Erkrankungen, Bauchfellentzündung (als Einlauf), Keuchhusten, Lungenentzündung, Prosta Entzündung, Purpura, Pyelonephritis, Rheuma, Trigemunus Neuralgie, Thyphus, Wunden, Pocken, Gelbfieber...

Für Hautsymptomatik, Lokal auftragen, aber Darm und Leber anregen... Einlauf, Rizinusöl, (1/4 Tasse)...

... pflanzliche Abführmittel

Bad mit Bittersalz oder Bentonitton

Für die Haut auch Infrarotsauna

Zur innerlichen Anwendung vorher mindestens 3 Stuhlgänge täglich für 14 Tage herbeiführen. Dazu viel Wasser trinken... 1 l pro 30 kg Körpergewicht pro Tag... zumindest gereinigtes Wasser, gereinigt und strukturiert wäre optimal...

Auch direkt vor Beginn 3 Tage Reinigungsdiät... strenge vegane Vollwertkost aber ohne Hülsenfrüchte und ohne Gluten

Sie können Quinoa, Naturreis, Wurzelgemüse essen, die Obstmenge vorübergehend auf ein Stück Obst pro Tag beschränken,

Weil die Parasiten Zucker wollen und du sie verhungern lässt.

Menschen mit vielen Giftstoffen benötigen möglicherweise eine längere Vorbereitungsphase. Wenn Sie also bei der Einnahme des Terpentin irgendwelche Beschwerden haben, dann gehen Sie zurück und setzen Sie die Reinigungsphase zunächst fort.

In einer Notsituation können Sie Terpentin mit Rizinusöl verabreichen

1/4 Tasse Rizinusöl mit 1 TL Terpentin ... Sie können die beiden miteinander mischen ...

Das kannst du täglich wiederholen...

Bei Lungenentzündung...

Dampfaufguss (plus Klistier oder Rizinusöl nehmen) 1l Wasser destilliertes oder gereinigtes Wasser und zwei Knoblauchzehen, 10 min kochen, Hitze ausschalten, fünf Tropfen Terpentin zugeben, Dampf machen 5-10 min inhalieren, das drei Mal am Tag,

Bei chronischen Erkrankungen zuerst zwei Wochen Entschlackungsdiät (siehe oben) und 3 Stuhlgänge am Tag, dann können Sie mit dem Terpentin beginnen, Sie setzen die Diät noch zwei Wochen fort. Nach den 30 Tagen können Sie beginnen, andere Nahrungsmittel einzuführen, indem Sie langsam beobachten, wie der Körper auf mögliche Unverträglichkeiten reagiert ...

Du könntest es bis 12 Monate einnehmen.

Bei den meisten Erkrankungen beträgt die Behandlung mit Terpentin etwa vier Wochen

2 bis dreimal pro Woche zwischen 1/2 -1 TL

Er macht den Terpentin auf weißen Zucker... 3x mehr

Zucker wie Terpentin... also 3TL Zucker zu 1 Teelöffel Terpentin...

Der Gedanke dahinter ist dass der Zucker als Köder für die Parasiten ist, damit die Parasiten das Terpentin aufnehmen...

Die Würmer /Parasiten werden im Allgemeinen nicht getötet, sondern verlassen das Milieu, wenn der Dreck entfernt wird ... was gut ist, denn wenn die Würmer getötet werden, setzen sie dort giftigen Inhalt frei ...

Also zum Beispiel

1 1/2 Teelöffel Zucker, 1/2 TL Terpentin darauf träufeln, schlucken und gereinigtes Wasser trinken am besten mit Antioxidantien...zum Beispiel Natürliches Vitamin C

Empfehle das am Abend zu machen... du wirst danach noch ein paar Stunden rülpfen...

Zur Anregung der Darmtätigkeit nimmt er selbst Kapseln von Jennifer Daniels

Validity capsules dot com. Er empfiehlt mit wenig anzufangen, zu beobachten wie es sich auf den Stuhlgang auswirkt und dann Schritt für Schritt erhöhen, bis man regelmäßig mindestens 3 Mal Stuhlgang pro Tag hat.

Für mehr Stuhlgang

Laden Sie das Candida-Protokoll herunter

Welche oben beschrieben bei Jennifer Daniels.

Sie nehmen eine Kapsel zu Ihrer größten Mahlzeit ein und sehen, wie viele Stuhlgänge Sie am nächsten Tag haben. Wenn weniger als drei, fügen Sie eine weitere Kapsel hinzu ... fahren Sie fort, bis Sie mindestens 3 x Stuhlgang am Tag haben.

Sie können Sellerie-Saft trinken oder Rote Rüben essen das auch den Stuhlgang verbessert. Einen Einlauf kann man immer machen... ein Einlauf am Tag reicht aus.

Er selbst macht einer solchen Kur einmal im Jahr unabhängig von Erkrankungssymptome.

PETROLEUM UND TERPENTIN ALS HEILMITTEL



Walter Last

Sowohl Terpentin als auch Petroleumdestillate werden seit der Antike in der Medizin eingesetzt und sind bis heute als Volksheilmittel in Verwendung. Schon in Babylon wurden sie gegen Magenprobleme, Entzündungen und Magengeschwüre verabreicht.

Die Methode, wie man Rohöl/Petroleum zu Kohlenwasserstoff-Fractionen destilliert, wurde bereits im Persien des 9. Jahrhunderts schriftlich festgehalten. Heute werden diese Mittel vor allem in weniger wohlhabenden Regionen wie Russland, Osteuropa und Afrika angewendet. Eine aktuelle Studie in Nigeria ergab, dass etwa 70 Prozent der dortigen Bevölkerung Petroleumprodukte zu medizinischen Zwecken verwenden.¹ Meistens werden sie gegen Infektionen und Infektionskrankheiten verabreicht, aber auch gegen Autoimmunkrankheiten, Arthritis und rheumatische Erkrankungen. Angeblich sollen sogar die Rockefellerers ihr Vermögen auf dem Verkauf von Petroleum als Mittel zur Krebsheilung gegründet haben – bevor sie entdeckten, dass Chemotherapie viel einträglicher ist.

Aus der vorhandenen Literatur ziehe ich den Schluss, dass Petroleumprodukte wahrscheinlich zu den wirksamsten Mitteln zur Eliminierung pathogener Mikroben und Parasiten aus Blut und Gedärmen zählen. Mein Artikel über pleomorphe Mikroben² hat gezeigt, dass in sämtlichen oben erwähnten Erkrankungen eine Überbesiedlung durch pathogene Pilze und zellwandlose Bakterien eine wichtige Rolle spielt. Der Behandlungserfolg mit Petroleumprodukten scheint darauf zurückzuführen zu sein, dass sie eine nachteilige Wirkung auf besagte Pilze und Mikroben haben und dadurch dem Immunsystem Gelegenheit geben, weitere Pathogene und entartete Zellen in Tumoren und von der Erkrankung betroffenen Organen zu beseitigen.

Bei einem Vergleich mehrerer keimtötender Mittel stellte sich heraus, dass Petroleumprodukte sich zwar nicht entscheidend auf die untersuchten Bakterien

auswirkten, aber sehr gut – besser sogar als Natronbleichlauge – gegen Candida wirken.³ Das könnte auch schon das Geheimnis der heilenden Wirkung von Petroleumprodukten sein: Sie bekämpfen Candida, Viren und zellwandlose Bakterien, ohne unsere normale Darmflora anzugreifen.

Bei meiner Lektüre stieß ich auf einen Fall von übermäßigem Candida-Wachstum im Darm, das durch die mikrobielle Untersuchung einer Stuhlprobe festgestellt worden war. Keine der üblichen Kandidosebehandlungen hatte dagegen geholfen; erst nach der Gabe von Petroleum verschwanden alle mit Candida im Zusammenhang stehenden gesundheitlichen Probleme sowie die allergischen Reaktionen auf diverse Nahrungsmittel. Eine weitere Stuhlprobe zeigte, dass sich die Darmflora nun in einem ausgezeichneten Zustand befand.

Normalerweise werden Petroleumprodukte als Treibstoffe oder Lösungsmittel eingesetzt. Man kann sie zwar auch aus Kohle, Ölschiefer und Holz gewinnen, doch sie werden in erster Linie durch die Raffination von Rohöl erzeugt. Aus verschiedenen Arten der kalifornischen

Krebsheilung nach Paula Ganner

Die modernen Methoden der Verwendung von Petroleumprodukten zur Krebsheilung haben ihren Ursprung in den Jahren 1969/1970. Im Alter von 31 Jahren litt die Österreicherin Paula Ganner an metastasiertem Krebs und Darmlähmung nach einer Operation; ihre Ärzte gaben ihr nur mehr zwei Tage. Die Tirolerin erinnerte sich daran, dass in Osteuropa Petroleum und Benzin als Allheilmittel verwendet wurden, und nahm daher täglich einen Esslöffel dieser Substanzen ein. Nach drei Tagen konnte sie bereits wieder aufstehen, elf Monate später brachte sie einen gesunden Jungen zur Welt. Das Kind erkrankte im Alter von drei Jahren an Kinderlähmung, die Ganner mit der Gabe von einem Teelöffel Naphtabenzin 100/140 täglich – und das acht Tage lang – heilte.

Paula Ganner verbreitete daraufhin die frohe Kunde von der erstaunlichen Wirkung bestimmter Petroleumprodukte gegen alle möglichen Krankheiten und erhielt im Lauf der folgenden Jahre 20.000 Dankesbriefe, in

Petroleum 100/140

Nach der Gabe von Petroleum verschwanden alle mit Candida im Zusammenhang stehenden gesundheitlichen Probleme.

Kiefer gewonnenes Terpentin ist fast reines Heptan, so wie das im Leichtbenzin vorkommende. Andere Kieferarten bringen in erster Linie Chemikalien hervor, die man Terpene nennt und die beispielsweise in Duftölen eingesetzt werden.

In Australien, Kanada, Neuseeland und den USA verwendet man den Begriff „Kerosene“ für das Stoffgemisch, das bei einem Siedebereich zwischen 145 und 300 Grad Celsius aus Erdöl gewonnen wird. In England, Südostasien und Südafrika wird dieses Stoffgemisch als „Paraffin“ oder „Paraffine Oil“ bezeichnet; in Deutschland und anderen Ländern Zentraleuropas heißt es „Petroleum“ oder, auf dem medizinischen Sektor, „Petrolatum“.

Petroleumprodukte werden nach dem Siedebereich unterschieden, bei dem sie aus Erdöl gewonnen werden. Das deutsche „Petroleum“ liegt im Siedebereich von etwa 175 bis 325 Grad Celsius, zwischen Benzin und Dieselkraftstoff. Der deutsche Begriff „Kerosin“ bedeutet „Leichtes Petroleum“ – es wird als Treibstoff in der Flugzeugindustrie benutzt. Benzin wird unterteilt in das leichtere Motorenbenzin und in schwereres Testbenzin mit einem Siedebereich von 130 bis 220° C. Letzteres, sowie gereinigtes Naphtabenzin als auch Spezialbenzin (mit einem Siedebereich von 100 bis 140° C) sind die für unsere Zwecke geeignetsten Produkte.

denen erfolgreiche Behandlungen beschrieben wurden. Aus diesem Grund ist ein Großteil der vorhandenen Informationen über die krebshelende Wirkung gereinigter Petroleumprodukte ausschließlich in deutscher Sprache vorhanden; nur wenig davon wurde ins Englische übersetzt.

Die folgenden Auszüge aus Patientenaussagen erschienen in der deutschen Wochenzeitschrift *7 Tage*⁴. In ihnen ist stets von „Petroleum“ die Rede, doch Paula Ganner dürfte vor allem Spezialbenzin 100/140 verwendet und dieses Stoffgemisch auch empfohlen haben.

„Mein Pudel hatte ein Gewächs, so groß wie eine Kinderfaust (im Hals). Ich gab ihm dreimal Petroleum auf ein Stück Würfelzucker und nach zwei Wochen war das Gewächs weg.“

„Nach einer Brustkrebsoperation stellte sich bei einer 48-jährigen Frau Gebärmutterkrebs ein. Nach Einnahme eines Teelöffels Petroleum täglich konnten die Morphiumspritzen eingestellt werden, und nach etwa sechs Wochen waren drei Tumoren abgestoßen worden.“

„Eine Frau aus Innsbruck nahm dreimal täglich einen Teelöffel Petroleum, 14 Tage lang, setzte 14 Tage aus und wiederholte die Kur. Dadurch wur-

de nicht nur ihr Magengeschwür, sondern zu ihrer Überraschung auch ihr Diabetes völlig ausgeheilt.“

„Ein Mann kurierte ein schweres Prostataleiden aus [es wird nicht erwähnt, ob es krebsartig war], indem er vier Wochen lang morgens und abends einen Teelöffel Petroleum einnahm. Zwei Jahre später bekam er ein Magengeschwür, ebenfalls durch Petroleum geheilt. Sein Sohn heilte mit Petroleum ein chronisches Blasenleiden aus; sein Pudel wurde nach einer Sieben-Wochen-Kur mit Petroleum von seiner Leukämie geheilt.“

„Bei einer 60 Jahre alten Frau, die an Brustkrebs litt, ging der Krebs nach Amputation der rechten Brust in der linken los. 14 Tage lang nahm die Frau nun regelmäßig täglich dreimal einen Teelöffel Petroleum und setzte dann für zehn Tage aus. Sie schreibt: „Seitdem habe ich keine Beschwerden mehr und die ständige Krebsangst ist vorbei.““

„Eine junge Frau (35) wird zum Sterben heimgeschickt, da sie an einem großen Bauchspei-

machst du bloß, du wirst immer jünger?!“ Überall wird sie jetzt auf Mitte 40 geschätzt. Ihr Mann, der immer mit krummem Rücken ging, rennt auch wie ein Junger. Wenn sie Schmerzen durch kalte Luft bekommt, reibt sie ihren ganzen Körper mit einem Schwamm ein, den sie in Petroleum getaucht hat. Das lässt sie dann eintrocknen und ist schmerzfrei.“

„Eine Frau mit einem Geschwulst am Dickdarm sollte einen künstlichen Darmausgang bekommen. Sie ging aber nicht zur OP, sondern nahm teelöffelweise, dann aber in ihrer Ungeduld 50 Milliliter auf einmal, Petroleum ein – in Verbindung mit wohl 1/2 Pfund Honig in Milch. Danach folgte ein vierstündiger Durchfall, bei dem Blut und Eiter abging. Das Geschwulst war abgestoßen worden.“

In anderen Patientenberichten ist von der Heilung von Knochenkrebs, Wirbelsäulen-Osteoporose, schweren Verdauungs- und Magen-Darm-Problemen, Dauererbrechen, Rheumatismus und Ischias die Rede.

Nicht nur Petroleum wurde als Allheilmittel benutzt, sondern auch Terpentin.

cheldrüsenkrebs leidet, der schon auf die beiden Nebennieren übergreift. Als die Kranke am vierten Tag kurz aus ihrer Bewusstlosigkeit erwacht, wird ihr der erste Löffel Petroleum eingelöffelt. Schon Stunden später sind die ersten Anzeichen einer Besserung erkennbar. Am vierten Tag fühlt sie sich so wohl, dass sie aufstehen will. Die Kur wird noch zehn Tage fortgesetzt, dann untersuchen die Ärzte die Frau in einem Grazer Spital und entlassen sie als geheilt nach Hause.“

„Nach sechs Tagen Petroleum-einnahme begann der Abgang toter Zellen, die ich zum Teil in der Pathologie untersuchen ließ. Es wurde mir bestätigt, dass es sich um totes Krebsgewebe handeln könnte. [Die Krebsart wird nicht erwähnt.] Nach 14 Tagen hatte ich nicht mehr den typischen Geruch todkranker Krebspatienten. Ich habe 32: 25: 14 Tage lang, mit jeweils neun Tagen Pause dazwischen, Petroleum eingenommen. Als angenehme Nebenerscheinung stellte ich fest, dass meine Rheumabeschwerden völlig verschwunden waren.“

„Eine Frau (68) litt an hohem Blutdruck, Herz-Kreislauf-Störungen, aber noch mehr an Rheuma, sodass sie kaum laufen konnte. Nach vier Wochen Petroleumkur sagte eine Bekannte zu ihr: „Was

Terpentin - ein weiteres Allheilmittel

Nicht nur Petroleum wurde als Allheilmittel benutzt, sondern auch Terpentin. Natürliches Terpentin, das unter dem Namen „Balsamöl“ im Handel ist, wurde wegen seiner antiseptischen und harntreibenden Wirkung sowie als Mittel gegen Darmparasiten besonders geschätzt. Laut Wikipedia war Terpentin im Zeitalter der Entdeckungen unter Seefahrern ein beliebtes Medikament und wurde von Ferdinand Magellan bei seiner Weltumseglung mitgeführt.

Gegen Bandwürmer wurde beispielsweise eine starke Dosis Terpentin verabreicht (ein bis zwei Esslöffel), meist mit derselben Menge Rizinusöl vermischt und auf Milch schwimmend. Diese Behandlung wurde alle zwei oder drei Tage wiederholt, bis sich im Stuhl erste Wurmtteile zeigten. Für Kinder wurde das Rezept modifiziert: ein Teelöffel Zucker, drei bis vier Tropfen Terpentin und ein Teelöffel Rizinusöl.

Dr. Jennifer Daniels fand heraus, dass amerikanische Sklaven ein geheimes Arzneimittel hatten, das Krankheiten von ihnen fernhielt: ein Teelöffel Terpentin, vermischt mit einem Teelöffel weißen Zuckers und mehrmals pro Jahr in einem kurzen Zeitraum eingenommen. Sie übernahm dieses Rezept als erfolgreiche Behandlungsmethode gegen Kandidose. Dazu muss man

Terpeninöl mit Zucker

nur einen Teelöffel Terpentin über Würfelzucker oder einen Teelöffel weißen Zuckers gießen, der das Terpentin aufsaugt. Danach zerkaut man den Würfelzucker und schluckt ihn mit Wasser herunter. Ihrer Erfahrung nach empfiehlt sich die Einnahme zweimal pro Woche, und das über mehrere Wochen hinweg; bei einer bereits langandauernden Candida-Infektion sollte man das Mittel anfangs täglich einnehmen. Die Behandlung setzt man fort, bis das Problem beseitigt ist – und das kann überraschend schnell gehen. Ich habe in diversen Internet-Foren Aussagen ehemaliger Patienten entdeckt, denen diese Methode geholfen hat.

Laut Dr. Daniels ist es unbedingt notwendig, sich auf die Terpenintherapie vorzubereiten, indem man viel Wasser trinkt, eine Candida-Diät einhält und den Darm reinigt. Sobald die Behandlung beginnt, sollte man mindestens dreimal am Tag Stuhlgang haben, da die Krankheitserreger sonst ins Blut gelangen könnten. Sie ist auch der Ansicht, dass die Mischung mit Zucker in diesem Fall vorteilhaft ist, da so die mit einer Kandidose einhergehende Gier nach Zucker befriedigt wird – und der Candida-Pilz den für ihn giftigen Zucker bereitwilliger annimmt.

Ich habe diese Methode selbst ausprobiert, und zwar mit Balsamöl. Bei Einnahme eines Teelöffels davon, in

Beispiel relativ wenige Menschen Krebs, weil der nur gelegentlich im Alter auftrat. Auch Asthma, Allergien und Autoimmunerkrankungen waren selten bis gar nicht vorhanden. Das änderte sich erst nach dem Zweiten Weltkrieg, als Antibiotika immer häufiger eingesetzt wurden. Diese Medikamente wirkten zwar gegen Bakterien, förderten aber gleichzeitig die Verbreitung von Pilzen und Mykoplasmen, die die meisten unserer heutigen Krankheiten verursachen.

Wir brauchen uns nur Wälder oder Bäume im Buschland anzusehen, zu deren Hauptfeinden Pilze oder Parasiten zählen. Die Pflanzen entwickelten also verschiedene chemische Strategien, mit denen sie die Angreifer töten oder abwehren konnten. Wir kennen und verwenden diese Mittel heute unter den Namen Eukalyptusöl, Neemöl, Teebaumöl, Pan D'Arco (Lapacho, Anm. d. Red.), Olivenblattextrakt, Terpentinöl und denen ähnliche ätherische Öle. Die meisten dieser Öle bestehen ebenso wie Petroleumprodukte aus Kohlenwasserstoffen. Ihr Hauptbestandteil sind alpha-Pinen, die sich auch in Rosmarin- und Eukalyptusöl finden. Diese flüchtigen ätherischen Öle haben scheinbar eine stärkere antimykotische Wirkung als Petroleumprodukte; andererseits können sie Nierenschäden hervorrufen, wenn sie häufig und in größeren Dosen eingenommen werden.

Die Behandlung setzt man fort, bis das Problem beseitigt ist – und das kann überraschend schnell gehen.

einem Zuckerwürfel aufgelöst, war ich überrascht vom angenehmen Geschmack des Mittels – wie ein Bonbon mit Kiefernaroma.

Das Pharmaunternehmen Merck veröffentlicht regelmäßig das „Merck Manual“, in dem geeignete und allgemein anerkannte Behandlungen für verschiedene Krankheiten zusammengefasst sind. In der ersten Auflage aus dem Jahr 1899 steht noch, dass die Terpenintherapie gegen eine Vielzahl von Erkrankungen wie zum Beispiel Gonorrhoe, Meningitis, Arthritis, Unterleibsprobleme und Lungenkrankheiten hilft. In der Ausgabe von 1999 jedoch ist nur mehr von den fatalen Folgen einer Terpeninvergiftung die Rede, die Nieren und Lungen zerstört.³

Heilende Wirkung

Das Geheimnis dieser scheinbaren Allheilmittel könnte darin liegen, dass die Wirkung solcher Kohlenwasserstoffprodukte das genaue Gegenteil der krankheitsverursachenden Auswirkungen der modernen Medizin ist. Es gibt ausreichend Belege dafür, dass die meisten unserer heutigen Krankheiten in früheren Jahrhunderten sehr selten vorkamen. So hatten zum

Schädliche pilzliche Sekundärmetabolite

Der im amerikanischen Great Plains Laboratory tätige Dr. William Shaw entdeckte einige signifikante chemische Ursachen für die verheerende gesundheitsschädigende Wirkung einer durch Antibiotika verursachten Pilzwucherung.⁶ Er berichtet über eine typische Kandidose: Einem Jungen, der sich bis zum 18. Lebensmonat völlig normal entwickelt hatte, wurden wegen einer Ohrenentzündung mehrere Antibiotikabehandlungen verordnet. Davon bekam er Soor in der Mundhöhle und auf der Zunge. Sein Verhalten änderte sich rapide, er verlernte das Sprechen, wurde extrem hyperaktiv, blieb die ganze Nacht wach und konnte keinen Augenkontakt mehr mit seinen Eltern herstellen, bis schließlich Autismus bei ihm diagnostiziert wurde.

Nach einer Behandlung mit dem Antimykotikum Nystatin besserte sich sein Zustand langsam. Dr. Shaw schrieb:

„Ich habe dieses Phänomen anschließend in hunderten weiteren Fällen beobachtet. Sogar nach sechs Monaten einer antimykotischen Therapie kommt es nach Absetzen der entsprechen-

Applizierung / Antibiotika

den Medikamente häufig zu einem biochemischen ‚Rückschlag‘ und dem Verschwinden sämtlicher vorheriger Besserungseffekte.“

Dr. William G. Crook weist in seinem Buch „The Yeast Connection“ (Die Hefe-Verbindung) und anderen Werken nach, dass Candidose die eigentliche Ursache für Hyperaktivität ist. Aufmerksamkeitsdefizitstörungen, das Hyperaktivitätssyndrom sowie Autismus sind demnach ebenso Folgen der durch den Pilz *Candida albicans* verursachten Funktionsstörung des Gehirns.

Dr. Shaw fand heraus, dass Weinsäure – wie man sie auch in Wein und Backpulver findet – einer der problematischen sekundären *Candida*-Metabolite ist. Sie wird normalerweise nicht vom menschlichen Körper produziert und ist das Ergebnis übermäßiger Fermentation

und die Steifheit von Muskeln, Sehnen und Bindegewebe erhöht, was sich dann in Falten und alternder Haut manifestiert. Der Schluss daraus: Candidose lässt uns schneller altern.

Arabinose führt auch zu verstärkten Ansammlungen abnormer Stoffwechselprotein-Rückstände in den Zellen, wie sie in Autoimmunerkrankungen beobachtet werden können. In den Gehirnen autistischer Kinder finden sich dieselben Arabinose enthaltenden Faser-Ablagerungen wie bei Menschen, die an der Alzheimer-Krankheit leiden – was darauf hindeutet, dass beide Leiden nicht nur mit Quecksilber und anderen Schadstoffen, sondern auch mit *Candida* zu tun haben.

Die Hefen-Stoffwechselprodukte Weinsäure und Arabinose spielen auch bei vielen anderen Krankheiten eine Rolle. Es gibt eine Menge nachgewiesener Indizien

Die geeignetsten mikrobiziden Kohlenwasserstoffprodukte dürften jene mit einem Siedebereich zwischen 100 und 200° C sein.

durch Pilze, die sich im Darmtrakt oder an anderen von *Candida* infizierten Stellen ereignet. Eine der wichtigsten Folgen von Weinsäure im Blut ist Muskelschwäche wie beispielsweise bei Fibromyalgie.

Weinsäure ist eng mit Apfelsäure verwandt, die wiederum einen wichtigen Teil des für die Energiegewinnung in den Zellen verantwortlichen Citratzyklus bildet. Weinsäure blockiert den Stoffwechsel der Apfelsäure. Dadurch kann der Körper durch die Oxidation von Glucose nicht mehr auf aerobe Art Energie erzeugen, sondern tut dies nun auf anaerobe Art, indem er Glucose in Milchsäure umwandelt. Dadurch werden aber nur 20 Prozent der Energiemenge gewonnen, die normalerweise durch die Oxidation von Glucose freigesetzt werden müsste – und das erklärt auch Symptome wie chronische Müdigkeit, Übersäuerung und Mineralmangel, wie sie üblicherweise mit Candidose in Verbindung gebracht werden.

Unser Gehirn benötigt ebenfalls große Energiemengen, um normal funktionieren zu können. Deshalb verursachen Weinsäure und Acetaldehyd – ein weiteres schädliches, durch Hefezellen erzeugtes Zwischenprodukt – zusammen auch psychische Störungen wie kognitive Dysfunktion, Depressionen, Hyperaktivität, Autismus und Schizophrenie.

Eine weitere abnorme Chemikalie ist der aus fünf Kohlenstoffatomen bestehende Einfachzucker Arabinose, der die Funktionsgruppen verschiedener Proteine – vor allem Enzyme – miteinander vernetzt und damit faktisch einen Mangel an Vitamin B₆, Biotin und Liponsäure erzeugt. Diese Vernetzung beschleunigt zudem den Alterungsprozess, indem sie grauen Star hervorrufen

dafür, dass der fahrlässige Einsatz von Antibiotika auch hier zu Candidose und dann zu bestimmten Erkrankungen führt. Dabei kann es sich um Schädigungen des Immunsystems wie bei autoimmunen Erkrankungen und Krebs handeln, aber auch um Schäden an Gehirn und Nervensystem, die Depression, Alzheimer- und Parkinson-Krankheit sowie einige weitere psychische Störungen und Bewegungserkrankungen zur Folge haben – man denke nur an Muskelschwäche, wie sie bei der Fibromyalgie auftritt, oder an eine allgemeine Schwäche wie beim chronischen Erschöpfungssyndrom.

Durch die oben erwähnten Fakten werden die biochemischen Ursachen für die persönlich und sozial verheerenden Wirkungen der durch Antibiotika verursachten Pilzwucherungen klarer – aber auch die Gründe, warum sich eine wirksame antimykotische Therapie als Allheilmittel dagegen empfiehlt.

Die Wahl der Mittel

Die geeignetsten mikrobiziden Kohlenwasserstoffprodukte dürften jene mit einem Siedebereich zwischen 100 und 200° C sein. Flüchtigere Kohlenwasserstoffprodukte wie etwa Leuchtbenzin eignen sich zwar sehr gut zur Blutreinigung, riechen aber stärker und sind nicht so leicht verträglich, während Produkte mit einem Siedebereich über 200° C eher im Darmtrakt verbleiben und in erster Linie abführende Wirkung haben, aber nicht ins Blut absorbiert werden, wo sie ihre mikrobentötende Wirkung entfalten könnten.

Im Siedebereich zwischen 100 und 200° C finden sich die gesättigten Kohlenwasserstoffketten mit sieben bis elf Kohlenstoffatomen. Interessanterweise sind auch die in Kokosöl enthaltenen Fettsäuren mit der stärksten mikrobiziden Wirkung jene mit mittleren Kettenlängen von acht bis zwölf Kohlenstoffatomen: Laurinöl, Caprinsäure und Caprylsäure.

Deutsche Apotheken verkaufen gereinigtes Petroleum unter dem Namen *Öleum Petrae album rect. Nr. G 179 DAB.*, das einen Siedebereich von 185 bis 225° C hat. Normalerweise ist dieser Siedebereich zu hoch, doch manche Patienten berichten, dass es ihnen – vor allem bei der Sanierung des Magen-Darm-Trakts – geholfen hat. Etwas besser geeignet ist der Siedebereich des Terpentinersatzes 321 von Brillux (176–217° C).

Das Spezialbenzin 100/140 (Merck Nr. 1770), das Paula Ganner verwendet und empfohlen haben dürfte,

wie sie zumeist in der Kunstmalerei benutzt werden. Auch aromatenfreier Terpentinersatz sollte nicht benutzt werden – oder nur dann, wenn dessen Basis Testbenzin ist.

Auch wenn Produkte aromatenhaltig sind, ist dies hauptsächlich nur ein Geruchs- und Geschmacksproblem, sie sind nicht toxisch. Benzol hingegen ist ein wirklich toxischer Bestandteil von Erdöl, doch siedet bereits bei 80° C und ist somit nicht in Fraktionen mit einem Siedebereich über 100° C enthalten.

Im Gegensatz zu Terpentinersatz wird natürliches Terpentin üblicherweise unter den Namen Balsamterpentin oder Balsamterpentinöl angeboten (ebenfalls bei <http://kremer-pigmente.de/de> erhältlich). Es wird als Lösungsmittel oder Verdünnungsmittel für Künstlerfarben oder als Allzweck-Lösungsmittel mit einem Siedepunkt von mehr als 150° C verwendet.

Terpentin

Mehrere Artikel empfehlen zur Behandlung von Krebs, Autoimmunerkrankungen und zur mikrobiellen Reinigung einen Teelöffel pro Tag.

Produkte Petroleum / Benzin

sollte auch in der Apotheke oder im Chemikalien- bzw. Laborbedarf-Handel erhältlich sein. Wenn Sie es in der Apotheke kaufen, wird man Sie vielleicht fragen, wozu Sie es benutzen wollen, da es nicht zur inneren Anwendung gedacht ist. Auch andere Händler sind gesetzlich dazu verpflichtet, bei Verdacht auf eine Anwendung außerhalb des amtlich festgelegten Verwendungszwecks den Verkauf zu verweigern.

Shell bietet zwei gut geeignete aromatenfreie Produkte an: ShellSol D40 mit einem Siedebereich von etwa 145 bis 210° C und Siedegrenzbenzin 100/140; beide sind über <http://kremer-pigmente.de/de> erhältlich. Aromatenfreie Produkte der Total GmbH sind: Spirdane D40 (156–198° C), Solane 100–155 und Solane 100–140. Diese Produkte können einzeln verwendet werden oder vorzugsweise als Mischung von niedriger und höher siedenden Fraktionen. Sie sollten als Lösungsmittel oder Verdünnungsmittel im Baumarkt zu finden sein.

Andere brauchbare Produkte, die aber einen höheren Aromatengehalt und stärkeren Geruch aufweisen, sind Lösol Terpentinersatz (155–210° C), Testbenzin oder Spezial Benzin 145–200 von www.chemie-shop.com (auch als Super Nova Terpentinersatz im Handel) und Universalverdünnung 432 von Brillux mit einem sehr guten Siedebereich von 120 bis 185° C. Im Chemiehandel werden auch Testbenzin 135/180, Spezialbenzin 100/140 und Petroleum (VbF: AIII) 150/300 angeboten.

Die Benutzung von Produkten, deren Siedebereich oder chemische Zusammensetzung man nicht kennt, ist nicht empfehlenswert. Es sollten aliphatische Kohlenwasserstoffe aus der Petrochemie sein und nicht halbsynthetische Isoparaffine mit engem Siedebereich.

Richtige Anwendung von Petroleumprodukten

Mehrere Artikel empfehlen zur Behandlung von Krebs, Autoimmunerkrankungen und zur mikrobiellen Reinigung einen Teelöffel pro Tag, der sechs Wochen lang einige Zeit vor dem Frühstück eingenommen wird, danach eine etwa zweimonatige Pause und dann eine weitere Behandlungsphase von vier Wochen Dauer. Andere empfehlen die Einnahme vor dem Schlafengehen oder unmittelbar vor einer Mahlzeit, eventuell vermischt mit etwas Melasse oder gefolgt von einem Stück Obst. Bei Kindern hat es sich bewährt, ein paar Tropfen auf Zucker zu träufeln. In manchen Fällen wurden die Mittel esslöffelweise eingenommen: sensible Menschen haben die Behandlung wiederum nur mit wenigen Tropfen begonnen.

Auch die Behandlungsdauer ist sehr unterschiedlich. Während die einen die Mittel nur bei Bedarf einnehmen, machen andere jährlich eine vorbeugende Kur von einigen Wochen Dauer. Im allgemeinen empfiehlt es sich, mit einem halben Teelöffel anzufangen, dann eine Woche oder 14 Tage mit einem Teelöffel weiterzumachen und die Dosis nach und nach auf einen Esslöffel zu steigern (wieder für 7 bis 14 Tage), bevor man wieder auf einen Teelöffel reduziert. Am besten ist die Einnahme vor dem Frühstück oder vor dem Schlafengehen.

Eine Frau hat ihren Krebs im Endstadium, mit Metastasen im ganzen Körper, angeblich ausgeheilt, indem sie ein Glas Petroleum und danach Fruchtsaft trank.

Rezeptur

Sie schrieb, dass sie davon drei Tage lang an heftigem Durchfall und Erbrechen gelitten habe. Die Methode ist deshalb gefährlich, weil beim Erbrechen leicht Kohlenwasserstoffe in die Lunge gelangen können – die Haupttodesursache bei der Einnahme dieser Produkte.

Mikrobizide in hohen Dosen führen zu einer zu starken und plötzlichen Absterberate der Pilze, worauf manche Patienten mit Übelkeit und Erschöpfung reagieren. Das ist zwar prinzipiell nicht schlecht und sogar Teil des Heilungsprozesses; dennoch ist eine allmähliche Dosiserhöhung eher zu empfehlen, da sich auf diese Art unangenehme körperliche Reaktionen vermeiden oder wenigstens stark reduzieren lassen. Trotzdem kann es auch dabei immer wieder zu Durchfällen kommen. Während einer solchen Reaktion sollte man die Dosis des Heilmittels reduzieren oder es bis zur Besserung ganz absetzen.

Kohlenwasserstoffprodukte sollte man auf leeren Magen einnehmen, da sie sonst auf dem Mageninhalt schwimmen und eine längere Zeit aufstoßen können. Mir ist die traditionelle Methode, sie mit Melasse zu vermischen, am liebsten; man kann aber nach der Einnahme auch eine kleine Mahlzeit zu sich nehmen. Nimmt man zu früh ein Heißgetränk zu sich, so kann auch das Aufstoßen verursachen.

Bei Arthritis kann man einen Teil Kohlenwasserstoffprodukt mit einem oder zwei Teilen Olivenöl verdünnen und damit die schmerzenden Stellen einreiben oder einen Umschlag daraus machen. Bei Halsentzündungen kann man sich einen solchen Umschlag auch um den Hals wickeln. Verwendet man das Produkt unverdünnt, so kann es nach zehn bis 60 Minuten – je nach Hautempfindlichkeit, Siedebereich und Reinheit – zu brennen anfangen. Wenn man es länger auf der Haut belässt, kommt es zu Rötungen und Bläschenbildung.

Diese Methode ist jedoch beim „Herausziehen“ des Schmerzes aus arthritischen Gelenken und für deren beschleunigten Heilungsverlauf sehr wirksam. Man sollte die gerötete Haut dann nur mit Vitamin-E-Öl eincremen, bis sie sich wieder erholt hat. Auch Tumoren wurden bereits mit verdünnten oder unverdünnten Kohlenwasserstoffprodukt-Umschlägen behandelt. Bei Fuß- und Nagelpilz bade man die betroffenen Körperteile in konzentrierten oder verdünnten Kohlenwasserstoffprodukten; dasselbe gilt für durch Pilzbefall ausgelöste Hauterkrankungen. Kandidosen sowie Soor im Mund oder der Vagina können durch Bestreichen oder Spülen mit verdünnten Kohlenwasserstoffprodukten behandelt werden.

In einem an mich gerichteten Schreiben teilte mir jemand mit:

„Meine Großmutter pinselte uns immer mit Kohlenwasserstoffprodukten den Rachen aus, wenn wir Halsentzündung hatten; sie verwendete dazu die Flügel- oder Schwanzfeder eines Huhns. Als ich noch ein Junge war, war dieses Pinseln für uns

ganz selbstverständlich – und es half der ganzen Familie.“

Ich habe solche Berichte, in denen fast immer die Großmutter für die Behandlung zuständig war, auch schon von anderen gehört.

Leichte Petroleumprodukte mit einem niedrigen Siedebereich eignen sich – teelöffelweise verabreicht – sehr gut zur Blutreinigung, weil sie im Magen sehr schnell in den Blutkreislauf absorbiert werden. Will man seinen Darm jedoch von Krebs, Candida-Befall oder Parasiten reinigen, dann ist eventuell eine esslöffelweise Verabreichung vonnöten, da bei Einnahme nur eines Teelöffels die leichteren Kohlenwasserstoffe im Magen absorbiert werden und den Darm gar nicht erst erreichen.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, Produkte mit höherem Siedebereich teelöffelweise zu verabreichen, um so den Darm zu reinigen. Man sollte mit einem Löffel pro Tag und vor einer Mahlzeit anfangen, aber die Dosis sofort senken, wenn Durchfall auftritt. Wenn Sie die Petroleumprodukte in ihrem Stuhl riechen, dann wissen Sie, dass sie genug davon eingenommen haben.

Paraffinöl mit einem Siedepunkt von mehr als 300° C ist in Apotheken erhältlich und kann sowohl als Abführmittel als auch zum Hautschutz eingesetzt werden. Es wird nicht absorbiert und eliminiert auch keine Mikroben, kann aber während einer Reinigungsphase dazu verwendet werden, von der Leber ausgeschiedene fettlösliche Giftstoffe zu binden. Dadurch wird die Reinigung angeblich effektiver, weil fetthaltige Abfallstoffe nicht mehr resorbiert werden können. Man nehme dazu einen Esslöffel pro Tag, bis der Durchfall eintritt. Produkte mit niedrigerem Siedebereich regen außerdem die Leber zur Ausscheidung von Giftstoffen an – vorausgesetzt, man nimmt sie in ausreichender Menge, damit sie den Darm erreichen können.

Toxizität

Sicherheitsdatenblätter für Petroleumprodukte enthalten im Allgemeinen die folgenden Informationen über akute orale Toxizität: „Geringe Toxizität: LD₅₀ >5.000 mg/kg, Ratte“ oder „LD₅₀: >2.000 mg/kg (Ratte), praktisch nicht giftig“. LD₅₀ ist die Menge, bei der 50 Prozent aller Ratten sterben, in diesem Falle sind also mehr als zwei Gramm pro Kilo oder fünf Gramm pro Kilo dazu erforderlich. Eine Toxizitätsangabe für Balsamterpentinöl besagt: „Ratte LD₅₀ 5760 mg/kg“.

Auf dem Sicherheitsdatenblatt eines anderen Unternehmens heißt es: „Wenn mehr als ein paar Mundvoll geschluckt werden, kann es zu Magenschmerzen, Übelkeit und Durchfall kommen.“ Alle Sicherheitsdatenblätter sind sich jedoch einig darin, dass eine Aspiration in die Lunge beim Schlucken oder Erbrechen zu einer Aspirationspneumonie mit möglicherweise tödlichen Folgen führen kann.

Da man normalerweise nicht mehr als ein paar Mundvoll dieser Flüssigkeiten einnimmt, ist es logisch, dass bei Einnahme eines Teelöffels davon über einen begrenzten Zeitraum hinweg kein Toxizitätsproblem auftreten kann. Die Gefährlichkeit von Kohlenwasserstoffprodukten liegt demnach nicht darin, dass sie selbst giftig wären, sondern eher in der Möglichkeit, dass Erbrochenes in die Lunge eindringt, nachdem man versehentlich oder in selbstmörderischer Absicht eine größere Menge der Flüssigkeit geschluckt hat. Dies kann tatsächlich zum Tode führen.

Benzin ist am gefährlichsten, wenn man es schnüffelt oder seine Dämpfe inhaliert, was starke Auswirkungen auf Gehirn und Zentralnervensystem haben kann. Die orale Einnahme dieses eher problematischen Stoffes muss jedoch keinen negativen Effekt haben. So wird zum Beispiel von einem Chinesen berichtet, der seit 42 Jahren jeden Tag ein Glas Benzin trinkt (das sind etwa vier Liter im Monat) und mit mehr als 70 Jahren jünger aussieht als die meisten Nicht-Benzintrinker in ihren Fünfzigern oder Sechzigern. Der Mann trank anfangs Petroleum zur Schmerzlinderung, stieg aber später auf Benzin um. Schätzungen zufolge hat er bisher insgesamt etwa 1,5 Tonnen des Treibstoffs zu sich genommen.⁷

Das System schlägt zurück

Kurz nach Veröffentlichung einiger weniger der 20.000 Dankesbriefe, die Paula Ganner erhalten hatte, wurde der Chefredakteur der Zeitschrift *7 Tage* entlassen, und der Eintrag im deutschen Arzneibuch über Petroleum als Mittel zur Wundreinigung wurde gestrichen. Von nun an galt Petroleum dort als gefährliches Gift, das schwere Nierenschäden hervorrufen soll – obwohl dazu keine Nachweise oder Fallbeispiele Erwähnung fanden.

1979 wurde im deutschen Hersbruck ein Gerichtsverfahren gegen eine Frau eingeleitet, die Gesundheitsinformationen über Petroleum verbreitet hatte. Der Staatsanwalt konnte ihr keine Gesetzesverletzung nachweisen und nicht einen einzigen Fall vorbringen, in dem jemand durch die von ihr empfohlene Anwendung von Petroleum zu Schaden gekommen wäre. Auch der vorgeladene Rechtsmediziner war nicht imstande, irgendeinen potentiellen Schaden nachzuweisen, sondern sagte vielmehr, dass man gegen Krebs jedes mögliche Heilmittel einsetzen sollte und dass zum Thema Petro-

leum klinische Studien sinnvoll wären. Die Staatsanwaltschaft musste daraufhin das Verfahren einstellen.⁸

Anfang der 1980er Jahre war das in australischen Supermärkten angebotene „Kerosin“ noch durchsichtig. Als bekannt wurde, dass einige Krebspatienten die Substanz als Heilmittel verwenden, fand es sich plötzlich nur noch in blauer Farbe in den Regalen wieder. Zudem erschienen allerorten dringende Warnungen über die tödlichen Folgen der oralen Kerosin-Einnahme. Auf der Wikipedia-Seite zu Kerosin steht überhaupt ganz eindeutig: „Die Einnahme von Kerosin ist schädlich oder tödlich.“ Diese Aussage widerspricht nicht nur der seit Jahrhunderten bewährten Verwendung von Petroleum als Heilmittel, sondern auch den wissenschaftlichen Fakten über seine Toxizität.

Doch die Wissenschaft war noch nie ein Hindernis für Profitgier oder Konkurrenzdenken. Um die Chance zu mindern, dass man auch mich vor Gericht schleppt, möchte ich also an dieser Stelle festhalten, dass der vorliegende Artikel ausschließlich der Information dient und ich nicht empfehle, Petroleumprodukte oder Terpentin zur Behandlung von Krebs oder anderen Krankheiten anzuwenden. Jeder sollte selbst nachforschen und die vorhandenen Fakten beurteilen, bevor er die Entscheidung trifft, ob die Vorteile der Verwendung von Kohlenwasserstoffprodukten die von unseren Gesundheitsbehörden aufgeführten Risiken überwiegen.

Endnoten

- 1 Arikpo, G., Eja, M., Enene, E., Okon, S., Enyi-Idoh, K., Etm, S.: „Petroleum Distillates Use In Folk Medicine In South Eastern Nigeria“ in *The Internet Journal of Health*, 2010, 11(1): <http://tinyurl.com/85d201r>
- 2 Last, W.: „Pleomorphe Mikroben“ in *NEXUS-Magazin*, 2011, 38:37-44
- 3 Awodele, O., Emeka, P.M., Agbaruiche, H.C., Akin-tonwa, A.: „The antimicrobial activities of some commonly used disinfectants on *Bacillus subtilis*, *Pseudomonas aeruginosa* and *Candida albicans*“ in *African Journal of Biotechnology*, 2007, 6(8):987-990; <http://tinyurl.com/7vohegv>
- 4 www.health-science-spirit.com/de.petroleum.pdf
- 5 Daniels, J.: „The Candida Cleaner“; <http://tinyurl.com/83n8m5v>
- 6 www.greatplainslaboratory.com/home/eng/candida.asp
- 7 Sun, U.: „Man drinks gasoline for 42 years“ auf *China-Daily.com.cn*, 12.07.2011; <http://tinyurl.com/725bwsn>
- 8 „Petroleum zu trinken“ auf *de.netlog.com*, 09.02.2009; <http://tinyurl.com/7v09dbd>

Über den Autor



Walter Last ist pensionierter Biochemiker, Chemieforscher, Ernährungswissenschaftler und Naturtherapeut. Er hat in Deutschland, den USA, Neuseeland und Australien gearbeitet und lebt heute in Australien. Last verfasste zahlreiche Zeitschriftenartikel zum Thema Gesundheit, ebenso mehrere Bücher. Seine Website finden Sie unter www.health-science-spirit.com. Beim Mobiwell Verlag erschien kürzlich sein Buch „Krebs natürlich heilen“.

32 Thermotherapie, Hydrotherapie, Barfussgehen

Schmerzen durch Wärme lindern, die Durchblutung anregen - die Thermotherapie kommt seit Jahrhunderten entweder als Wärme- oder Kältetherapie zum Einsatz. Ein bekanntes Beispiel ist die Kneipp-Therapie.

Einen Wadenwickel haben sich die meisten schon einmal entweder selbst oder ihren Kindern gemacht, um die Körpertemperatur bei fieberhaften Infekten zu senken. Oder Sie haben sich ein "Kühl-Pack" auf eine verstauchte Stelle gelegt und schnell gemerkt, wie der Schmerz nachgelassen hat? Das ist genau das Wirkprinzip der Thermotherapie.

"Die Thermotherapie fördert die Durchblutung eines Körperabschnittes oder eines einzelnen Organes gezielt, um so den natürlichen Heilungsprozess in diesem Bereich anzuregen"

<https://www.tk.de/techniker/gesundheits-und-medizin/behandlungen-und-medizin/alternativ-heilen/thermotherapie-heilsame-waerme-und-kaelte-2016250?tkcm=ab>

Hydrotherapie: Die heilende Wirkung des Wassers

Was ist Hydrotherapie? Unter der sogenannten Hydrotherapie (Wasserheilkunde) versteht man Anwendungen mit warmem, vor allem aber mit kaltem Wasser. Es ist eine der ältesten Behandlungsformen überhaupt. Schon im antiken Rom hat man sie mit Erfolg angewandt.

https://www.kneipp.com/ch_de/kneipp-magazin/kneipp-anwendungen/hydrotherapie/

Kneipp Anwendungen Sebastian Kneipp und die Heilkraft des Wassers

https://www.kneipp.com/ch_de/kneipp-magazin/kneipp-anwendungen/

Barfussgehen

https://www.kneipp.com/ch_de/kneipp-magazin/kneipp-anwendungen/barfussgehen-und-taetreten/

Was Barfussgehen bewirkt:

- stärkt das Immunsystem (Abhärtung)
- sorgt für eine reflektorische Stärkung der Unterleibsorgane
- hilft gegen Kopfschmerzen
- kräftigt die Fußmuskulatur, stärkt Sehnen und Bänder
- richtet das Fußgewölbe auf und beugt damit Senk- und Plattfüßen vor
- dient als Venen- und Wadenmuskel-Pumpe
- massiert die Fußreflexzonen
- dient dem Stressabbau
- hilft gegen Fußschweiß und beugt Fußpilz vor

33 Thema Räucherung

Für frühere Generationen war es noch selbstverständlich, zumindest in den Rauh Nächten das Haus zu räuchern. Aber auch unterm Jahr wurde zu mannigfachen Anlässen (Hochzeiten, Geburtstage, Feiern, Einweihungen...) das Räuchergefäß herausgeholt und verschiedene Räucherwerke genutzt.

Im letzten Jahrhundert war das Räuchern dann nicht mehr so wichtig. Es hatte etwas „Altmodisches“ an sich. Manchen erinnerte es auch an Zwang oder unerfreuliche Ereignisse. Deshalb wurde höchstens zu Weihnachten ein bisschen Weihrauch verteilt.

Der eigentliche Sinn des Räucherns – das Innehalten, sich selbst finden, das Reinigen und neue Energie tanken – wurde aber vergessen.

Ursprung des Räucherns

Das Räuchern findet seine erste Erwähnung im Gilgamesch Epos (zw. 2100 – 600 v.Chr. überliefert), der wohl ältesten überlieferten Dichtung. (... , brachte Weihrauch dar vor Schamasch, sie vollzog das Opfer, ...)

Die Römer schickten ihre Bitten “per fumum” – durch den Rauch – zum Himmel. So wurde mit dem Räuchern bei der Verehrung und bei Opferfeiern eine Verbindung zu den Göttern hergestellt. Der Begriff “Parfum” und natürlich auch unser Firmenname “PERFUMUM” leiten sich davon ab.

Duft- und Räucherstoffe wurden oft auch sehr freigiebig benutzt. Bei der Bestattung von Herodes sollen 5000 Sklaven mit Räucherwerk vorangegangen sein. Im Christentum des Mittelalters war das Räuchern den Heiligen und der Verehrung Gottes vorbehalten (Myrrhe, Weihrauch– und Styraxverbrennungen).

Unsere Vorfahren wussten, dass das Verräuchern bestimmter Kräuter die Luft reinigen und Atmosphäre schaffen kann. So räucherten sie auch an bestimmten Tagen des Jahres und an wichtigen Ereignissen im Leben wie Geburt, Hochzeit, Krankheit und Tod. Dabei verwendete man Wacholder und Sandelholz, Salbei, Thymian, Lorbeer und Rosmarin.

Wir haben diese Tradition wieder aufgenommen und räuchern, um die Energien zu verändern. Das Haus oder Wohnung auszuräuchern und einen Neustart zu beginnen.

Wirkung des Räucherns

Jedes Material und folglich jeder Raum “speichern” Schwingungen und somit Informationen. Da zusätzlich jede Emotion eine Schwingung erzeugt, wird auch sie gespeichert und ist für jeden spürbar.

Über Räume, in denen viel gestritten wird, sagt man: “Hier herrscht dicke Luft”.

Für jeden ist der Unterschied spürbar, ob man sich in einem Kindergarten oder in einem Altersheim befindet. Es fühlt sich einfach anders an. Kinder lachen viel, sind dynamisch und voller Lebensfreude. Die älteren Menschen sind manchmal krank, können nicht mehr so herumspringen und haben andere Beschäftigungen als Kinder.

Durch richtig eingesetztes Räuchern lassen sich Schwingungen und Muster von Räumen reinigen und verändern.

Es ist allgemein bekannt und anerkannt, dass Kräuter heilende Wirkungen haben: bei Schnupfen und Erkältungen trinken wir einen Kamillen- oder Hollunderblütentee, Lindenblüten beruhigen und Eisenkraut hilft bei der Verdauung, um nur einige Beispiele aufzuzählen.

Diese Wirkungen der Pflanzen nutzen wir genauso beim Räuchern. Durch die auf der Kohle transformierte Information der jeweiligen Kräuter in der Pflanzenmischung entstehen unterschiedliche Energien, die im Raum eine energetisch harmonische Atmosphäre erzeugen.

Hier noch weitere Infos dazu: <https://www.raeucher.info/>

Normal bekommt Ihr in den Drogerien, Kräutelhäuser, aber auch viele Produkte in der Küche etc. können verwendet werden.

Buch über Räuchern:

Räucherduft und Feuerzauber. Kleine Räucherkunde edler Harze, Kräuter und Gewürze
Von Karin Brandl ISBN: 3932669029

34 Thema Ätherische Öle

Einige nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel enthalten ätherische Öle als Wirkstoffe, z. B. Eukalyptus oder Menthol zur Schleimlösung bei Katarrhen der oberen Atemwege, Bronchitis etc. Auch Wirkungen gegen Blähungen und Krämpfe im Magen-Darm-Bereich, z. B. durch Tees mit Fenchel-Kümmel-Anis, besonders in der Kinderheilkunde, und bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum (Salbei, Kamille), werden auf ätherische Öle zurückgeführt.

Eine zentrale Rolle spielen ätherische Öle bei der naturheilkundlichen Methode der Aromatherapie, eine Form der Pflanzenheilkunde zur Behandlung von Empfindungsstörungen und Erkrankungen durch Duftstoffe. Neben der Anwendung durch Therapeuten (in der Regel Heilpraktiker) ist auch die Selbstbehandlung durch Duftlampen, Badezusätze, Saunaaufgüsse oder Tees verbreitet, wobei die Grenzen zwischen Heilbehandlung und reiner Wohnraumaromatisierung fließend sind.

Die meisten ätherischen Öle sind hautreizend und werden daher nur stark verdünnt angewendet, z. B. als Bestandteil ölbasierter Hautpflegeprodukte oder in Verbindung mit Pflanzenölen. Allergien und Unverträglichkeiten gegenüber ätherischen Ölen kommen vor, ebenso asthmatische Anfälle bei Personen, die auf einzelne Substanzen (z. B. Menthol) empfindlich reagieren. Häufig treten bei einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Pflanzen auch Reaktionen auf die entsprechenden ätherischen Öle auf.

Buch Empfehlung: Ätherische Öle für Körper, Geist und Seele von Michael Kraus ISBN 3-923330-16-2

Verschiedene ätherische Öle

Die untenstehenden Informationen sind von der Quelle: fb-Gruppe von W. Kühni „Kolloidales Silber als Medizin“. Die aufgeführten Öle können u.a. bei Herrn Kühni bestellt werden.

Link zu den Ölen : <https://lavandinum.eu/ole-wachse-buttern/>

Anisöl Wichtiges Öl gegen Ängste

Durch Wasserdampfdestillation der reifen, getrockneten Früchte von *Pimpinella anisum* gewonnen.

Wirkungen: angstlösend, auswurfördernd, blähungsmindernd, durchblutungsfördernd, gallenflussanregend, krampf - lösend, milchbildend, schleimlösend und verdauungsfördernd.

Verwendungen: 3–4 Tropfen zum Einreiben lokal bei Hautparasiten, besonders bei Flöhen, Läusen und Krätzmilben. 1–2 Tropfen zum Einreiben in den Bauch bei Blähungen und Darmkoliken von Kleinkindern. 1–2 Tropfen zum Einreiben in die Brust bei Milchmangel der Wöchnerinnen, eine Stunde vor dem Stillen sowie bei Asthma, Atemnot, chronischen Bronchialkrämpfen, Husten, Herzkrämpfen und Herzsensationen. 3–8 Tropfen als Badezusatz zu Sitz- oder Teilbädern bei rheumatischen Schmerzen. 2–3 Tropfen zum Auftropfen auf die Slipenlagen bei Menstruationsbeschwerden. 1–2 Tropfen zum Gurgeln bei Zahnfleischentzündung. 1–2 Tropfen innerlich auf etwas Brot oder in Honig gegen Angstzustände.

Blutorangenöl

Durch Auspressen der Schalen der reifen Blutorangenfrüchten

Wirkung: Beruhigend, blutdrucksenkend, desinfizierend, durchblutungsfördernd.

Verwendung: 2 Tr. auf Holz oder Ton auftropfen zur Raumbeduftung.

Eukalyptusöl Wichtiges Öl bei Bronchialerkrankungen

Durch Wasserdampfdestillation aus Blättern und jungen Zweigen verschiedener Eukalyptusarten, meist *Eucalyptus globulus* gewonnen.

Wirkungen: antriebssteigernd, auswurfördernd, blutungsstillend, blutzuckersenkend, fiebersenkend, harntreibend, hautreizend, hustenreizstillend, keimtötend, krampf - lösend, pilzhemmend, schleimlösend, schmerzlindernd und wurm abtreibend.

Verwendungen: 2–3 Tropfen zum Einreiben in die Haut bei Eiterabszessen, Fieber, Hautausschlägen, Masern, Parasitenbefall, schlecht heilenden Wunden. 2–3 Tropfen zum Einreiben in die Brust bei Asthma, chronischer Bronchitis, Emphysem, Husten und Keuchhusten. 2 Tropfen zum Einreiben in den Bauch bei Nierenentzündung und Gallensteinschmerzen. 2–3 Tropfen zur Einreibung in den Unterbauch bei spastischen Blasenstörungen. 2–3 Tropfen zum Einreiben in die Brust bei Fieber sowie den Kindererkrankungen Masern, Röteln und Scharlach. 1–3 Tropfen zur Einreibung in die schmerzenden Muskeln bei rheumatischen Muskel- und Gelenkschmerzen. 2 Tropfen zum Gurgeln, bei Diphtherie, Mandel- und Rachenentzündung sowie Zahnwurzelvereiterungen. 2 Tropfen zum Einnehmen bei schweren Verdauungsstörungen wie Cholera, Darmparasiten, Durchfällen. 2–3 Tropfen zum Inhalieren bei Erkältungskrankheiten, Grippe und Nebenhöhlenentzündung. 2–4 Tropfen zum Vernebeln im Raum bei Erschöpfung und Konzentrationsschwäche sowie als Konzentrationsöl.

Fenchelöl Wichtigstes Öl bei Kindererkrankungen

Durch Wasserdampfdestillation aus den Früchten von *Foeni - culum vulgare dulce* gewonnen.

Wirkungen: appetitanregend, auswurfördernd, blähungstreibend, harntreibend, krampflösend, läusevernichtend, menstruationsfördernd, milchbildend, östrogenartig, schleimlösend, verdauungsfördernd und wurmabtreibend.

Verwendungen: 2–3 Tropfen zum Einreiben in die Brust bei Bronchitis und Erkältungskrankheiten, vor allem bei Kindern. 2–4 Tropfen zum Einreiben in die Brust bei Brustdrüsen - entzündung sowie bei Milchmangel bei jungen Müttern; bei Blähungskoliken von Säuglingen sowie Nervosität und Unruhe bei Kleinkindern. 2–4 Tropfen zum Einreiben in den Unterleib bei Harn- und Nierensteinen. 2–3 Tropfen zum Einreiben in den Bauch bei Darmparasiten, Darmverstimmung, Dickdarmentzündung, Übelkeit und Verdauungsstörungen. 3 Tropfen zum Auftropfen auf die Slipenlage bei Ausbleiben der Monatsblutung, schmerzhafter Monatsblutung und Wechseljahrsbeschwerden. 2–6 Tropfen zum Einnehmen bei Halsentzündung und Husten; kann auch bei asthmatischen Zuständen eingesetzt werden.

Ingweröl Wichtigstes Öl zur Immunstärkung

Durch Wasserdampfdestillation aus dem getrockneten Wurzelstock von *Zingiber officinale* gewonnen.

Wirkungen: appetitanregend, durchwärmend, fiebersenkend, keimtötend, magenstärkend, schmerzlindernd und verdauungsfördernd.

Verwendungen: 1–3 Tropfen zum Einreiben in die Beine bei Durchblutungsstörungen und in die Brust bei Fieber. 1 Tropfen zum Gurgeln bei Mandelentzündung und Zahnschmerzen. 1–2 Tropfen zum Einnehmen bei Appetitlosigkeit, Durchfällen, Verdauungsstörungen und bei Reisekrankheiten. 2–4 Tropfen zum Einnehmen zur Wurmabtreibung auf Askariden. 1–2 Tropfen zur Anregung der Leber, zur Bildung von Gallenflüssigkeit und deren verstärkter Abgabe. 1–2 Tropfen zum Inhalieren bei Bronchitis, Grippe und Lungenentzündung.

Lavandinöl Wichtiges Öl zum Hautschutz

Durch Wasserdampfdestillation der ganzen blühenden Pflanze von *Lavandula officinalis* oder *vera* gewonnen.

Wirkungen: beruhigend, blutdrucksenkend, entzündungs - hemmend, erfrischend, geruchsbekämpfend, harntreibend, keimtötend, menstruationsfördernd, schmerzlindernd, wund - heilend und zusammenziehend.

Verwendungen: 2–3 Tropfen zum Einreiben lokal in die Haut bei Abszessen, Akne, Brandwunden, Hautentzündung, Furunkeln, Schuppenflechte, Insektenstichen: besonders Läuse. Bei Verbrennungen, Verrenkung, Verstauchungen, Wunden, auch brandige Wunden und Zerrungen. 2 Tropfen zum Einreiben bei Durchblutungsstörungen, Fieber und Sonnenstich. 1–2 Tropfen zum Einreiben in die Brust bei Asthma, akuter Bronchitis und Keuchhusten. 2–3 Tropfen zum Auftropfen auf die Slippeinlage bei Ausfluss, Menstruationsbeschwerden und dem Aussetzen der Regelblutung. 1–2 Tropfen zum Einnehmen bei erhöhtem Bluthochdruck. 1–2 Tropfen zum Gurgeln oder als Mandelspülung bei Diphtherie, Kehlkopfentzündung und Mandelentzündung. 1–2 Tropfen zum Vernebeln im Raum bei nervösen Spannungen, Unruhezuständen und Schlafstörungen.

Lemongrasöl

Durch Wasserdampfdestillation der Blätter von *Cymbopogon flexuosus*.

Wirkung: antibakteriell, desinfizierend, wundheilend.

Anwendung: 2-3 Tr. in 1 Liter Wasser eintropfen und schütteln zur Wasserentkeimung 2-3 Tr. auf die Haut auftropfen zur Abschreckung und Abwehr von Fluginsekten. 2-3 Tr. auf Holz oder Ton auftropfen zur Luftreinigung gegen schlechte Gerüche

Indisches Melissenöl Wichtiges Öl zur Beruhigung

Durch Wasserdampfdestillation aus einer Mischung von 90% des Pflanzenteiles von *Cymbopogon nardus* und 10% des Krautes *Melissa officinalis* gewonnen.

Wirkungen: beruhigend, blutdrucksenkend, entspannend, erfrischend, fiebersenkend, gallensekretionsfördernd, hautreizend, krampflösend, menstruationsfördernd, pulszahlensenkend und schlaffördernd.

Verwendungen: 1–2 Tropfen zum Einreiben lokal in die Haut bei Hautentzündungen, Herpes und Insektenstichen. 1–2 Tropfen zum Einreiben bei Fieber, Schwindelgefühl, nervösen Spannungen und Wetterfühligkeit. 1–2 Tropfen zum Einreiben bei Migräne und nervös bedingten Kopfschmerzen. 1–2 Tropfen zum Einreiben in die Brust bei Bronchitis und grippalen Infekten. 1–2 Tropfen zum Auftropfen auf die Slippeinlage bei Menstruationsbeschwerden. 1–2 Tropfen zum Einnehmen für langsames Senken von hohem Bluthochdruck. 1–2 Tropfen zum Vernebeln im Raum bei Schlafstörungen.

Kampferöl

Durch Wasserdampfdestillation von Holz und Wurzelstücken der 30-40 jährigen Kampferbäume.

Wirkung: Blutstillend, desinfizierend, fiebersenkend, insektenvertreibend, milchsekretionshemmend, pilzabtötend, zusammenziehend.

Anwendung: 2 Tr. direkt auf die blutende Wunde auftropfen 2 Tr. in den oberen Brustbereich bei hartnäckigem Husten einreiben 1 Tr. innerlich zum Essen zur Anregung der Gallenproduktion 1 Tr. unter die Nase reiben bei Ohnmachtzuständen

Minzblätteröl

Durch Wasserdampfdestillation der Blätter

Wirkung: Bronchialschleimlösend, kühlend, wundheilend.

Anwendung: 2-3 Tr. zum Einreiben in die Brust bei Bronchitis, Erkältungen und grippalen Infekten. 2 Tr. zum Einreiben in den Bauch bei Verdauungsbeschwerden 2 Tr. zum Einreiben in die schmerzhafte Muskeln bei Schmerzzuständen. 6-8 Tr. Als Badezusatz bei Muskelschmerzen 1 Tr. zum Eintropfen in eine verschmutzte Wunde zur Desinfektion

Muskatellersalbeiöl Wichtigstes Öl gegen Depression und hormonelle Schwankungen

Durch Wasserdampfdestillation der frischen, blühenden Pflanze *Salvia sclarea* gewonnen.

Wirkungen: anregend, auswurfördernd, depressions – lösend, entzündungshemmend, euphorisierend, krampflösend, menstruationsfördernd, nervenberuhigend, sexuell anregend und uteruswirksam.

Verwendungen: 1–2 Tropfen zum Einreiben lokal auf die Haut bei Furunkeln, Hautgeschwüren und Insektenstichen. 1–2 Tropfen zur innerlichen Einnahme bei jugendlicher Akne. 1–2 Tropfen zum Einreiben in die Brust bei Asthma, Bronchitis und Keuchhusten. 1–3 Tropfen zur Einreibung in die Umgebung gestörter Nerven, bei Neuropathien. 1–2 Tropfen zum Auftropfen auf die Slippeinlage bei Ausfluss und Monatsblutungsbeschwerden. 1–2 Tropfen zum Gurgeln bei Hals- und Mandelentzündung. 1–2 Tropfen zum Einnehmen bei depressiven Zuständen und zur Regulierung hormonell bedingter Störungen. 1–2 Tropfen zur Einnahme bei Migräne.

Myrtenöl Wichtigstes Öl für das Zahnfleisch

Durch Wasserdampfdestillation aus den Blüten und Zweigspitzen von *Myrtus communis* gewonnen.

Wirkungen: antirheumatisch, entzündungshemmend, hustenreizlindernd, schmerzlindernd und zusammenziehend.

Verwendungen: 2–3 Tropfen zum Einreiben in die Brust bei chronischer Bronchitis und Keuchhusten. 2–3 Tropfen zum Auftropfen auf den Tampon und in die Scheide einführen bei Ausfluss und Blasenentzündung. 2 Tropfen zum Gurgeln bei Parodontose, Zahnfleischentzündung und Zahnschmerzen.

Nelkenöl Wichtigstes Öl gegen periphere Schmerzen

Durch Wasserdampfdestillation der getrockneten Blütenknospen von *Eugenia caryophyllata* gewonnen.

Wirkungen: betäubend, hautreizend, keimtötend, krampflösend, parasitenbekämpfend, pilztötend, schmerzlindernd, verdauungsfördernd, wärmend und wurmabtreibend.

Verwendungen: 2 Tropfen zum Einreiben in die Haut bei Beingeschwüren und Krätze sowie entlang der Lymphbahnen bei Entzündungen der Lymphe. 1–3 Tropfen zum Einreiben in die Haut lokal im Schmerzbereich bei Schmerzzuständen von Nerven, Gelenken, Sehnen und Bändern. 2–3 Tropfen zum Auftragen auf das betroffene Hautgebiet über dem Schmerzbereich. 1 Tropfen zum Auftropfen auf einen schmerzhaften Zahn, um Zahnschmerzen zu lindern. 2–5 Tropfen zum Einnehmen bei Darmparasiten, vor allem Bandwürmer. 1 Tropfen zum Vernebeln im Raum bei Gedächtnisschwäche.

Orangenschalenöl

Durch Auspressen der Schalen der reifen Orangenfrüchten

Wirkung: Beruhigend, blutdrucksenkend, desinfizierend, durchblutungsfördernd, fiebersenkend, galleanregend.

Anwendung: 2-3 Tr. in die Aromalampe oder zur Raumverneblung

Palmarosaöl

Durch Wasserdampfdestillation des blühenden Palmarosagrases

Wirkung: Bakterienabtötend, beruhigend, desinfizierend, insektenvertreibend,

Anwendung: 3-4 Tr. in ein Liter Wasser zur Wasserentkeimung auch gegen Amöben. 4-6 Tr. als Zusatz zu 200 ml Essig für Abwaschungen und Hauteinreibungen gegen Milben 2 Tr. unter ein Kopfkissen tropfen zur Verbesserung des Einschlafens.

Pfefferminzöl Wichtiges Öl bei Kopfschmerzen

Durch Wasserdampfdestillation aus dem frischen blühenden Kraut von Mentha piperita gewonnen.

Wirkungen: entzündungshemmend, erfrischend, fiebersenkend, Erhöhung der Gallensäuremenge, galletreibend, gefäßverengend, menstruationsfördernd, muskelentkrampfend, schmerzlindernd und zusammenziehend.

Verwendungen: 1–2 Tropfen zum Einreiben lokal in die Haut bei eiternden Wunden, Akne, Hautentzündung, Hautreizung, Haut- und Nagelpilzen, Juckreiz, Fieberzuständen, 1–2 Tropfen zum Einreiben lokal in die Haut bei Muskelschmerzen und Nervenschmerzen. 1–2 Tropfen zum Einreiben der Brust bei Asthma, Bronchitis, Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten. 1–2 Tropfen zum Einreiben in die Schläfe bei Kopfschmerzen, Migräne, Ohnmacht, Schwindel und Übelkeit. 1–2 Tropfen zum Einreiben in den Bauch bei Gallensteinbeschwerden, Koliken, Magenschmerzen, Magenschleimhautentzündung und Verdauungsstörungen. 1–2 Tropfen zum Einnehmen bei Verdauungsbeschwerden. 1–2 Tropfen zum Inhalieren bei grippalen Infekten, Mandelentzündung und Nasennebenhöhlenentzündung. 1–2 Tropfen zum Gurgeln oder zur Zahnfleischmassage bei Zahnfleischentzündung und Zahnschmerzen. 1–2 Tropfen zum Vernebeln im Raum bei geistiger Erschöpfung, Nervosität und Schock.

Rosenholzöl Wichtiges Öl zur Hautpflege

Durch Wasserdampfdestillation des Holzes von Aniba rosaeo - dora var. Amazonica gewonnen.

Wirkungen: blutdrucksenkend, krampflösend, stimmungs - aufhellend und wundheilend.

Verwendungen: 1–2 Tropfen zum Einreiben bei Angstzuständen, Depressionen, Schlaflosigkeit und Übererregbarkeit. 1–2 Tropfen zum Einreiben auf geschädigter Haut. 1–2 Tropfen zum Vernebeln im Raum bei Angstzuständen, Depressionen, Schlaflosigkeit und Übererregbarkeit.

Rosmarinöl Wichtiges Öl für die Durchblutung

Durch Wasserdampfdestillation aus der frischen Pflanze nach der Blüte von Rosmarinus officinalis gewonnen.

Wirkungen: anregend, blutdrucksteigernd, leicht blutzuckersenkend, durchblutungsfördernd, erfrischend, gallenflussanregend, harntreibend, hustenreizstillend, krampflösend, menstruationsanregend, schmerzlösend und zusammenziehend.

Verwendungen: 1–2 Tropfen zum Einreiben bei Insektenbefall (besonders bei Läusen) sowie bei Verbrennungen, Arterienverkalkung und bei niedrigem Blutdruck. 1–2 Tropfen zum Einreiben in die Brust bei Asthma und Husten, 1–2 Tropfen zum Einreiben in den Bauchbereich bei Gallensteinbeschwerden und Gelbsucht. 1–2 Tropfen zur Bauchmassage bei Darmkrämpfen, Durchfällen und Verdauungsstörungen. 1–2 Tropfen zum Inhalieren bei Bronchitis, Erkältungskrankheiten, Grippe, Keuchhusten, Nasennebenhöhlen- und Stirnhöhlenentzündung.

Salbeiöl Wichtiges Öl gegen Schweiß

Durch Wasserdampfdestillation der frischen Pflanze von Salvia officinalis gewonnen.

Wirkungen: auswurfördernd, blutdrucksteigernd, blutstillend, entzündungshemmend, fiebersenkend, krampflösend, menstruationsanregend, milchflusshemmend, schweiß- und speichelhemmend und zusammenziehend.

Verwendungen: 1–2 Tropfen zum Einreiben lokal auf der Haut bei eitrigem Wunden, Frostbeulen, Fußschweiß und Nachtschweißen. 1–2 Tropfen zum Einreiben in die Brust bei Asthma und Bronchitis sowie zum Abstillen. 1–2 Tropfen zur innerlichen Anwendung als Tee bei Grippe oder grippalen

Infekten. 1–2 Tropfen zum Gurgeln bei Mandel- und Rachenentzündung. 1–2 Tropfen zum Massieren des Zahnfleisches bei Zahnfleischentzündung.

Thymianöl

Durch Wasserdampfdestillation der Pflanze Thymus vulgaris

Wirkung: Bakterienabtötend, beruhigend, desinfizierend, fiebersenkend, insektenvertreibend,

Anwendung: 2 Tr. zur Mundspülung bei Belägen und Entzündungen im Mundbereich 2 Tr. auf einen feuchten Waschlappen zur Abreibung bei Fieberzustände 1 Tr. Zum Einreiben in die Armbeuge zur Kreislaufanregung 6-8 Tr. als Badezusatz zur Aktivierung und Kreislaufstabilisierung 1 Tr. 2x täglich direkt auf den betroffenen Fußnagel sanft einreiben, bei Nagelpilz

Wacholderbeerenöl

Durch Destillation der Beeren des Wacholderstrauches

Wirkung: antibakteriell, blähungswidrig, durchblutungsfördernd, schwach harntreibend, pilzabtötend.

Anwendung: 2 Tr. direkt auf ein minderdurchblutetes Hautgebiet auftropfen und sanft verreiben 1 Tr. in eine Tasse Tee auftropfen und austrinken zur Anregung der Harnausscheidung

Weihrauchöl Wichtigstes Öl zum Blutdrucksenken

Durch Wasserdampfdestillation aus Resinoid von Boswellia thurifera oder -carterii gewonnen.

Wirkungen: antidepressiv, beruhigend, blutdrucksenkend, keimtötend, stimmungsaufhellend und zusammenziehend.

Verwendungen: 2 Tropfen zum Auftragen lokal bei Verletzungen und Wunden. 1 Tropfen zum Gurgeln bei Kehlkopfentzündung. 1–2 Tropfen zum Einnehmen bei Bluthochdruck. 2 Tropfen zur Inhalation bei Bronchitis, Grippe und Husten. 2 Tropfen zur Einnahme, um die Immunabwehr anzuregen. 1–2 Tropfen zum Auftropfen auf einen Tampon bei Ausfluss.

Zimtrindenöl Wichtiges Öl zur Durchwärmung

Durch Wasserdampfdestillation aus der Rinde von Cinna - momum ceylonicum gewonnen.

Wirkungen: durchblutungsfördernd, durchwärmend, ent – zündungshemmend, kreislaufanregend, krampflösend, mens - truationsfördernd, schmerzlindernd und verdauungsfördernd.

Verwendungen: 1–2 Tropfen zum Einreiben lokal bei Muskelschmerzen und rheumatischen Schmerzen. 1–2 Tropfen zum Einreiben zur Entspannung der Muskulatur und zur Erwärmung der Muskeln. 1–2 Tropfen zur Einreibung in die Haut bei Durchblutungsstörungen. 1–2 Tropfen zum Einreiben in den Bauch bei Darminfektionen, Durchfall, Magen- und Darmkrämpfen.

Zitronenöl Wichtiges Öl zur Erfrischung

Durch kalte Auspressung der frischen Fruchtschalen von Cit rus medica limonum gewonnen.

Wirkungen: abwehrsteigernd, antibakteriell, blutstillend, entschlackend, erfrischend, fiebersenkend, hautreizend, keim - tötend, nervenstärkend, schleimlösend und pilzabtötend.

Verwendungen: 2–3 Tropfen zum Einreiben und für Kompressen bei Bindegewebsschwäche. 1–2 Tropfen zum Einreiben lokal bei Krampfadern, Venenentzündung; Warzen und eitrigen Wunden. 1–2 Tropfen zum Einreiben bei Asthma. 1–2 Tropfen zum Einreiben bei Galle- und Lebererkrank ungen und Harnleiterentzündung. 1–2 Tropfen zum Gurgeln bei Halsschmerzen und Mandelentzündung. 1– 2 Tropfen zum Einnehmen bei Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit, Fieber und grippalen Infekten. 1–2 Tropfen zum Inhalieren bei grippalen Infekten und Stirn höhlenvereiterung. 1–2 Tropfen zum Vernebeln im Raum bei Kopfschmerzen, Migräne und Nervosität und gegen schlechte Gerüche.

Mischöle

Erkältungsöl

Eine Kombination verschiedener ätherischer Öle, die sich bei Erkältungserkrankungen besonders bewährt haben.

Wirkung: bakterienabtötend, schleimlösend

Anwendung: 2 Tr. direkt auf der Haut über der Brust und im Halsbereich großflächig verteilen. 1 Tr. in heißen Tee zum Erkältungsprophylaxe.

Insektenschutzöl

Eine Kombination verschiedener ätherischer Öle, die sich bei der Bekämpfung von Insekten und deren Verletzungen besonders bewährt haben

Wirkung: abwehr und Vertreibung von Fluginsekten, insektenabtötend, juckreizmindernd.

Anwendung: 3-5 Tr. auf ein Holz auftropfen zur Vertreibung von Fluginsekten 2 Tr. auf die Kleidung auftropfen zum Vertreiben von Fluginsekten 1 Tr. direkt auf einen Insektenstich auftropfen und sanft verteilen

Konzentrationsöl

Eine Kombination verschiedener ätherischer Öle, die sich bei Konzentrationsschwäche und Störungen im Lernverhalten besonders bewährt haben

Wirkung: erfrischend

Anwendung: 2 Tr. in die Pulsstelle des Unterarmes einreiben 1-2 Tr. in die Aromalampe oder auf ein Stück Holz auftropfen am Arbeitsplatz

Muskelrelaxöl Wichtige Mischung gegen Verspannungen

Eine Mischung ätherischer Öle von Eukalyptus, Fenchel, Nelkenknospe, Lavendel, Muskatellersalbei, Pfefferminze, Ros - marin, Zimtrinde und Zitrone.

Wirkungen: antibakteriell, antirheumatisch, durchblutungs fördernd, durchwärmend, entzündungshemmend, fiebersenkend, kreislaufanregend, krampflösend, pilzabtötend, schmerzlindernd und wundheilend.

Verwendungen: 1–2 Tropfen zum Einreiben lokal bei Muskelschmerzen, rheumatischen Schmerzen und Nervenschmerzen. 1–2 Tropfen zum Einreiben lokal bei Muskelverspannungen. 1–3 Tropfen zum Einreiben in die Beine bei Durchblutungsstörungen. 1–2 Tropfen zum sanften Einreiben lokal bei Krampfadern, Venenentzündung. 1–2 Tropfen zum Einreiben lokal auf der Haut bei Akne, eitrigen Wunden, Frostbeulen, Fußschweiß, Hautentzündung, Hautreizung, Haut- und Nagelpilz, Juckreiz und Nachtschweißen. 2–3 Tropfen zum Einreiben und für Kompressen bei Bindegewebschwäche. 1–2 Tropfen zum Einreiben lokal in die Haut bei Hautentzündungen, Herpes und Insektenstichen. 1–2 Tropfen zum Einreiben bei Fieber, Migräne, Schwindelgefühl, nervösen Spannungen, nervös bedingten Kopfschmerzen und Wetterfühligkeit.

Nasales-Reflex-öl

Eine Kombination verschiedener ätherischer Öle, die sich zur Massagen ReflexTherapie besonders bewährt haben

Wirkung: bakterienabtötend, schleimlösend.

Anwendung: je 1 Tr. in den unteren Bereich der Nase einreiben, bei Nasennebenhöhlenentzündung (In manchen Bereichen hat es das frühere Anti-Allergie-Öl abgelöst, da das Nasale Reflex-Öl besser und Wirkungsvoller eingesetzt werden kann.)

Ätherische Öle als Vektoren für Kolloidales Silber

Ätherische Öle können als Vektoren meist sinnvoll eingesetzt werden, um kolloidales Silber und oder mit DMSO besser und auch lokal tiefer in den Körper eingebracht zu werden, was gerade bei Entzündungsprozesse in und unter der Haut oder im Unterhautgewebe sich besonders eignet. Die Haut ist normalerweise gegenüber kolloidalem Silber eine Sperrbarriere, die jedoch durch den Vektor (Durchschleuser) passierbar ist.

Die ätherischen Öle transportieren das Silber nicht nur in die verschiedenen Schichten der Haut, sondern noch weit tiefer ins Gewebe, wo das kolloidale Silber dann reagieren kann. Als Vektor können verschiedene Ätherische Öle verwendet werden, die dabei jeweils spezifisch eingesetzt werden können. (paar Tropfen in die Haut einreiben, ins Nasenspray geben, auf den Gaumen reiben, vernebeln usw.)

Bei Entzündungsprozessen je nach Zustand: Bergamottöl, Lavandinöl, ind. Melissenöl, Myrtenöl, Nelkenöl, Palmarosaöl, Rosmarinöl und (Lemongras) Zitronengrasöl. Die entsprechende Konzentration des kolloidalen Silbers wird meist auf den Verlauf angepasst.

akut: plötzlich beginnend mit heftigen Auswirkungen: Bergamottöl und Nelkenöl.
Dazu kolloidales Silber mit 50 oder 100 ppm.

subakut: verläuft weniger heftig: Bergamottöl und Rosmarinöl. Dazu kolloidale Silber mit 25 oder 50 ppm.

chronisch: allmählich beginnend und dann über einen sehr langen Zeitraum (mindestens aber 6 Monate) erstreckend: Lavandinöl und Palmarosaöl. Bei Schleimhäuten im Mundbereich auch: Myrtenöl oder Salbeiöl. Dazu kolloidales Silber mit 25 ppm, kann in einzelnen Fällen auch auf 50 ppm erhöht werden.

rezidivierend: sich wiederholend auftretend, meist ohne sich dazwischen zu erholen:
Lavandinöl und ind. Melissenöl. Dazu kolloidales Silber mit meist 25 ppm.

persistierend: sich über einen sehr langen Zeitraum hinstreckend, mit dazwischenliegenden, symptomlosen Phasen: Lavandinöl und Zitronengrasöl. Dazu durchgehend kolloidales Silber mit 25 ppm.

35 Thema Die Atmung und Atemübungen für den Alltag

Jeder weiss es und jeder tut es ganz automatisch: Wir atmen und zwar täglich je nach Bedarf bis zu 20'000 Liter Luft ein und aus. Wie schon die alten Kulturen sollte aber auch uns die Frage beschäftigen: Wie atmen wir? Den Wenigsten ist bewusst, wie wichtig die Atmung für die körperliche, geistige und auch die psychische Gesundheit ist. Viele Menschen atmen nicht mehr richtig durch. Ihre Lebensqualität ist dadurch auf ein Sparprogramm gestellt, ohne dass ihnen dies bewusst wird.

Verminderte Lebensqualität durch Kurzatmigkeit oder flache Atmung

Kurzfristige Ablaufstörungen - zum Beispiel in Angstsituationen - brauchen kaum zu beunruhigen. Unser Organismus hat viele Korrekturmöglichkeiten zur Verfügung. Der Atem ist aber ein sensibles Organsystem, das besonders empfindlich auf anhaltende Hektik und Überforderung im Schul- oder Berufsalltag reagiert. Nicht nur bei Atembehinderten, sondern ebenso bei überforderten Gesunden kann sich daher eine gestörte Normalatmung einstellen. Diese ist unruhig, flach oder gepresst. Der Prozess dahin beginnt oft schleichend und schon sehr früh. Da die Begleiterscheinungen zur Gewohnheit werden, werden sie leider sehr lange als ein normaler Zustand empfunden. Die Atmung ist sozusagen der Anlasser für unseren Stoffwechsel. Bei Bewegungsmangel erlahmen die Atemmuskeln infolge Nichtgebrauchs. Es kommt zu einer flachen Atmung oder zu Kurzatmigkeit mit verminderter Zellatmung. Ungenügende Atmung kann sowohl Ausdruck als auch Auslöser für körperliche und organische Fehlfunktionen oder für seelische Nöte sein. Auch die Trennung vom Partner kann Beschwerden in den Atemwegen auslösen oder verstärken.

Wie Atme ich richtig?

Die richtige Atmung ist das koordinierte Zusammenspiel aller Atemmuskeln in jeder Situation! Sie wird oft angestrebt über das Bewusstwerden und Ausprobieren der drei Teil-Atmungstypen:

1. Die Schlüsselbein- oder Hochatmung

Obwohl diese Atemart sehr anstrengend ist, kann sie bei vielen Menschen beobachtet werden: Beim Einatmen werden die Schultern angehoben und der Bauch strafft sich. Dadurch stossen die Bauchorgane gegen das Zwerchfell, welches trotz seines angespannten Zustandes seinerseits gegen die Lungen drückt. Dabei können sich weder die Lungen noch der Brustkorb, der ebenfalls nach oben verschoben wird, genügend ausdehnen. Bei diesem Atemtyp werden sowohl die Stimme als auch zusätzliche Muskeln und Nerven aktiviert, die für den Gasaustausch gar keine Bedeutung haben.

2. Flanken- oder Kostalatmung

Bei einer reinen Flanken- oder Rippenatmung wird bereits eine grössere Ausdehnung des Brustraumes erzielt. Aber auch hier wird die gesunde «Zwerchfellkontraktion» durch eine falsche Bauchbewegung (der Bauch wird während der Einatmung aktiv eingezogen) behindert. Diese Atemtechnik ist insbesondere bei Sängern zu beobachten, die auf ihre Stimme drücken. Sie spannen dabei Bauch- und Beckenbodenmuskeln an, um damit willkürlich ihre Ausatmung zu steuern. Für die Einatmung lassen sie diese Muskeln sofort wieder ganz los, damit sich ihre Lungen sehr schnell mit frischer Luft füllen können (reflektorisches Einatmen).

3. Bauchatmung

Während der Einatmung senkt sich der grosse und wichtige Zwerchfellmuskel in angespanntem Zustand in den Bauchraum und schiebt Bauchdecke und untere Rippen nach aussen und oben. Durch seine Bewegung werden auch die Bauchorgane in günstiger Weise massiert. Ohne Anstrengung werden die unteren Lungenbereiche mit Luft gefüllt. Bei einer reinen Bauchatmung werden allerdings die oberen Lungenbereiche zu wenig durchlüftet.

Ziel: Gesunde Atmung durch Vollatmung

Die Vollatmung ist das Ziel einer verbesserten Atmung. Erst wenn die Zwerchfellarbeit physiologisch in Koordination mit dem richtigen Einsatz von Flanken- und Brustatmung abläuft, können wir von einer gesunden Atmung reden. Je besser die Reaktionsfähigkeit und der Krafteinsatz von Atemmuskeln und Atemapparat, desto besser auch die Anpassung an die geforderte Luftmengenbeschaffung in jeder Situation! Die jeweilige Tätigkeit eines Menschen erfordert eine unterschiedliche Menge an Luftumsatz. Der ruhende Mensch braucht durchschnittlich 8 Liter, wenn er wandert 16 Liter, beim Bergwandern ca. 23 Liter und beim Jogging etwa 57 Liter Luft pro Minute.

Entdecken Sie die Kraft des Atems!

Ein bewusster Atem hilft, Ihren Alltag mit mehr Konzentration, Energie und Lebensfreude zu bewältigen. Denn Stress und Hektik im Alltag bewirken eine Beschleunigung und Abflachung des Atems. Diese Reaktion wirkt sich negativ auf Ihr Wohlbefinden und Leistungsvermögen aus. Einfache Übungen bringen Sie zurück zu Ihrem natürlichen Atem. Sie aktivieren damit diese zentrale Lebensfunktion und fühlen sich rasch wieder fit und gleichzeitig entspannt. Vier bedeutende Atemschulen schlagen Ihnen einfache Atemübungen vor. Diese Übungen richten sich grundsätzlich an gesunde Menschen.

1. Die Durchblutung und Belüftung im Lungen- und Bronchienbereich anregen



Klopfen Sie mit lockeren Fäusten von allen Seiten auf Ihren Brustkorb. Summen Sie dazu oder singen Sie laut verschiedene Vokale: «A O U». Mit dem Verklingen des Tones lassen Sie Ihre Arme einfach hängen. Lassen Sie die Einatmung geschehen und stöhnen Sie.

2. Die Schleimhaut in der Nase befeuchten



Das eine Nasenloch zuhalten, währenddem die andere Nasenhälfte mit dem Mittel- oder Zeigefinger der anderen Hand summend geklopft wird. Für die Einatmung wandert die klöpfelnde Hand frühzeitig zum Bauch, um die Einatembewegung zu spüren.

3. Den Brustraum erweitern



Die Beine anwinkeln und in Seitenlage verharren. Ausatmen mit «SCH ...» und mit dem oberen Arm einen Halbkreis über dem Kopf zeichnen. Die Hand bleibt immer am Boden. Jeweils drei Bewegungen während einer Ausatmung machen - in der jeweiligen Stellung verweilen und dem Atem nachspüren - und mehrmals stöhnen (Man kann die Einatmung einmal stärker im vorderen Brustraum spüren, dann wieder stärker im Rücken).

4. Atemübung zur Stressvorbeugung

Energie auftanken: Mit dieser Übung tanken Sie neue Energie. So können Sie dem Stress wirksam vorbeugen. Die Übung eignet sich z.B. für die Mittagspause, zur Unterbrechung der Büro- oder Hausarbeit.



1. Nehmen Sie mit den Füßen guten Kontakt zum Boden auf, damit es Sie aufrichtet. Bereits durch leichten Fussdruck und Druck der Zehen gegen den Boden gewinnen Sie mühelos die passende Haltung.

2. Neigen Sie sich mit gestrecktem Rücken vor. Legen Sie den Rumpf auf den Beinen ab. Beim Vorneigen singen Sie den Vokal "U" auf drei Töne abwärts.

3. Lassen Sie Kopf und Arme gut hängen. Bleiben Sie unten und warten Sie in Ruhe die Atemreaktion ab. Richten Sie sich mit "Fussdruck" auf und atmen Sie dabei mit weichem "Sch" aus.

5. Atemübung zum Wachwerden

Federn aus den Gelenken: Durch das Federn wird der Atem angeregt. Er belebt Ihren Körper von Kopf bis Fuss und macht Sie frisch und lebendig. Machen Sie diese Übung jeden Morgen 1 bis 2 Minuten, und Sie beginnen Ihren Alltag leichtfüssig und beschwingt.



1. Sie stehen in lockerer Körperhaltung, die Füße parallel, hüftbreit, Knie leicht gebeugt. Fangen Sie an, sich aus den Fussgelenken zu federn, um somit alle Gelenke und Muskeln zu erreichen.

2. Dabei heben Sie die Fersen vom Boden ab.

3. Beim Senken berühren die Fersen den Boden sanft. Im rhythmischen Auf und Ab lassen Sie Ihren Atem kommen und gehen, wie er will.

6. Atemübung zur Harmonisierung

Wechselatmung: Diese Atmung bringt sämtliche Lebensströme ins Gleichgewicht. Sie harmonisiert die Persönlichkeit des Menschen. Geeignet ist sie in allen Pausen des Tages, in denen Sie für einen Moment abschalten und regenerieren wollen.



1. Setzen Sie sich bequem hin, der Rücken ist aufrecht und die Schultern sind locker. Spreizen Sie jetzt den Daumen und den kleinen Finger der rechten Hand. Verschiessen Sie mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atmen Sie links ein.
2. Schliessen Sie nun mit dem kleinen Finger das linke Nasenloch und atmen Sie rechts aus. Atmen Sie wieder rechts ein und dann links aus. Wiederholen Sie diese Zyklen während 5 bis 15 Minuten. Atmen Sie bewusst, langsam und kaum hörbar.

7. Atemübung zur Lockerung und Erholung

Einatmen - Ausatmen: Diese Übung gibt Ihnen Erholung und Entspannung. Sie kann im Stehen (lockere Körperhaltung, Stand schulterbreit, leicht gebeugte Knie) oder im Sitzen gemacht werden. Halten Sie dabei den Körper immer locker.



1. Halten Sie die Arme neben dem Körper. Heben Sie die Arme langsam auf Brusthöhe. Mit dem Einatmen führen Sie die Arme weit auseinander. Denken Sie: "Die Lunge öffnet sich, wird gross und nimmt viel Sauerstoff und frische Luft auf".
2. Führen Sie mit dem Ausatmen die Arme wieder langsam nach vorne. Dabei atmen Sie aus und denken: "Die verbrauchte Luft und alles Negative fließt mit der ausgeatmeten Luft aus dem Körper".
3. Wiederholen Sie diese Bewegungen mehrmals. Wenn die Übung beendet ist, senken Sie langsam die Arme. Legen Sie die warmen Hände auf den Bauch. Bleiben Sie noch eine Weile in dieser Haltung.

36 Thema Meridian Dehnübungen von Shizuto Masunaga

(Dehnübungen, Stretching, Yoga)

Das Konzept ist einfach und klar: Wir alle können geistige und körperliche Unausgewogenheiten beheben und dabei tiefere Bedeutungen in unserem Leben entdecken. Es mag überraschen, dass man Befreiung und grundlegende Einsichten durch Dehnübungen finden kann. Wer möchte bestreiten, dass Heilkraft entsteht, wenn wir unsere geistigen und körperlichen Gewohnheiten von Zeit zu Zeit loslassen und unserer innersten Sensibilität gestatten, uns zurück zum ursprünglichen Zustand der Ganzheit zu führen. Diese innere Bewusstheit ist die mächtigste Heilkraft, über die wir verfügen, uns sie steht uns jederzeit zur Verfügung.

Eines der wichtigsten Prinzipien des Lebens ist, dass Lebewesen immer als Ganzes existieren und nicht eine Summe von Teilen.

Daher wäre es nicht möglich, auf das Skelett oder anderen Körperteil so einzuwirken, dass nur einzelne Muskeln oder Organe beeinflusst werden.

Einzelne Teile, die uns als Probleme bewusst werden, sollten wir als Hinweis verstehen, Ungleichgewicht und alles Getrennte wieder in die Harmonie des Ganzen zurückzuführen.

Übungen als Reflexion des Lebens

Das Erfahren der Meridiane als Fluss von Lebensenergie oder als besonderes Spannungsgefühl während der Dehnübungen, ermöglicht uns, des eigene Körpertyps und den Zustand der Meridiane bewusst zu werden.

Wollen Sie die Unausgewogenheiten und die dahinter liegende Ursache wirklich kennen lernen, muss sich Ihr Körper ohne bewusste Kontrolle bewegen dürfen, und Sie sollten die Dynamik der Lebensenergie in sich spüren. Das Erspüren des energetischen Missverhältnisses in Ihrem Körper wandelt sich durch Bewegung in eine Justierung der Energiebalance.

Auf diesen fundamentalen Aspekt des Lebens intensiv einzugehen, kann für Sie zum leitenden Prinzip werden, und das Gleichgewicht, das Ihnen bewusst wird, kann als Reflexion Ihres Lebens verstanden werden. Da Sie beim Üben allmählich verstehen, wie solche Unausgewogenheiten Ihr Leben beeinflussen, wird es Ihnen zunehmend gelingen, sie auch im Alltag zu verhindern. Vor allem gilt es zu lernen, dass sich Schmerzen und Beschwerden, die sich in einem bestimmten Körperteil als Folge eines Ungleichgewichtes manifestieren, nicht diesem Bereich allein entstammen.

Bewusstheit und Bewegung

Unser Körper ist imstande, ein gesundes Gleichgewicht physiologischer Aktivität aufrechtzuhalten, indem jeder Meridian seine vorgesehene Funktion erfüllt. Um dies zu gewährleisten, muss die Lebensenergie (Ki, Chi, Prana) durch jeden der Meridiane in geordneter Abfolge beständig zirkulieren. Krankheit stellt sich ein, wenn irgendwo entlang des Verlaufs dieser Meridiane die Lebensenergie ins Stocken gerät. Doch wenn der Energiefluss zwar am Ort der Stockung verbessert wird, die eigentliche Ursache dieser Blockade aber nicht behoben ist, kehrt die Krankheit zurück, da die Wurzel des Problems unberührt bleibt. Findet man eine schnelle Lösung, die Symptome in den betroffenen Regionen zu beseitigen, so scheint das Problem gelöst, doch kann man dies nicht mit Gesundheit im wahren Sinne gleichsetzen.

Die Dehnübungen werden in einer ganz bestimmten Abfolge ausgeführt, um den Fluss der Lebensenergie durch den Körper auf die angemessene Weise zu gewährleisten. Die Hauptverantwortung für den Lebensenergie-Fluss trägt das Herz, das in fernöstlicher Heilkunde als Herrscher über alle Organe angesehen wird.

Entschlossen dabeibleiben

Um in den Genuss der Vorteile verbesserter Gesundheit und gesteigerten Wohlbefindens zu kommen, muss man die Dehnübungen regelmäßig ausführen. Doch zu Beginn einer neuen Disziplin wie dieser sind immer Hürden zu überwinden.

Ein weiterführendes Engagement hängt häufig davon ab, ob jemand über den dritten Tag hinaus bei der Sache bleibt. Irgendwie scheint sich um den vierten Tag herum stets ein plötzliches Nachlassen der Motivation einzustellen, unabhängig von der anfangs getroffene Entscheidung. Dieser Motivationsverlust wirkt sich um so verheerender aus, wenn man etwas aus oberflächlichen Gründen wie schlichte Neugier, dem Wunsch, auch dabei zu sein, oder auf Empfehlung eines Dritten begonnen hat, ohne tatsächlich zu verstehen, warum etwas nützlich und wirklich notwendig ist.

Die Meridiandehnübungen wurden auf die Grundlage des Prinzips „Einheit von Körper und Geist“ entwickelt, uns kann als Methode zur Erhaltung von Gesundheit gesehen werden und auch als Vorbereitung auf die Meditation.

Empfehlung Übung

Wenn Sie die Übungen regelmäßig ausführen, können Sie jeden Tag etwas Neues entdecken. Auf der nächsten Seite folgen einige Dehnungsübungen um alle Meridiane zu strecken und zu dehnen. Wenn man diese etwas eingeübt hat, geht das ganze ca. 20 Minuten. Das ganze kann man noch mit Entspannungsmusik positiv unterstreichen.

Literatur

Titel: Meridian Dehnübungen
Autor: Shizuto Masunaga
ISBN: 3927359084

5. Grundübungen

Ausführung der Grundübungen

Zu welcher Tageszeit Sie diese Übungen ausführen, bleibt Ihnen überlassen. Sie sollten aber täglich praktiziert werden. Ob kurz vor dem Schlafengehen oder frühmorgens nach dem Aufstehen – planen Sie entsprechend Zeit dafür ein. Möchten Sie jedoch lieber zunächst die gewohnte Arbeit aufnehmen, ist dies ebenfalls möglich, nur vergißt man die Übungen allzu leicht, wenn dafür kein bestimmter Zeitpunkt festgelegt wurde. Sie lassen sich zwischen der Hausarbeit oder während kleiner Pausen am Arbeitsplatz durchführen, dabei ist nur zu berücksichtigen, daß immer ein wenig Platz zum Sitzen und Liegen auf dem Boden benötigt wird. Es ist kein mechanisches Hilfsmittel und keine spezielle Ausrüstung erforderlich. Die Übungen können Sie auch für die Zeit nach der Arbeit einplanen, bevor Sie sich etwas anderes vornehmen. Wichtig ist nur, daß Sie die Übungen nicht vergessen, sondern sie zur täglichen Routine werden lassen.

Der leichteste und schnellste Einstieg wird durch Imaginationsatmung im Stand erreicht. Stehen Sie einfach entspannt, die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander. Nun legen Sie die Hände auf den Unterleib und spüren Ihren Atem im unteren Bauchbereich. Nachdem Sie etwa eine Minute lang in dieser Weise geatmet haben, beginnen Sie mit Übung „A“, dem Dehnen des Lungen- und des Dickdarm-Meridians. Anschließend führen Sie alle sechs Grundübungen aus (siehe Abb. 24). Zum Abschluß legen Sie sich auf den Rücken, Arme und Beine bequem ausgestreckt, und beenden die Übungsfolge mit der Imaginationsatmung (Übung „Z“). Dabei werden Sie erleben, daß Sie von Kopf bis Fuß völlig entspannt sind. Achten Sie nur auf die Atmung und darauf, wie sich Ihr Körper fühlt. Es ist wichtig, daß wenigstens diese kleine Übungsfolge einmal am Tag durchgeführt wird.

Wenn Sie ausreichend Zeit haben und die Grundübungen so effektiv wie möglich nutzen wollen, empfiehlt es sich, die Dehnung des Konzeptions- und Gouverneursgefäßes (siehe Übungen „p“ und „q“) durchzuführen, bevor Sie mit der Übungsfolge „A“ bis „F“ beginnen. Dies hilft Ihnen, Atmung und Bewegungen besser aufeinander abzustimmen, während Sie die Grundübungen durchführen. Außerdem stimuliert das Dehnen des Konzeptionsgefäßes zusätzlich alle sechs Yin-Meridiane, während das Dehnen des Gouverneursgefäßes die sechs Yang-Meridiane anregt.

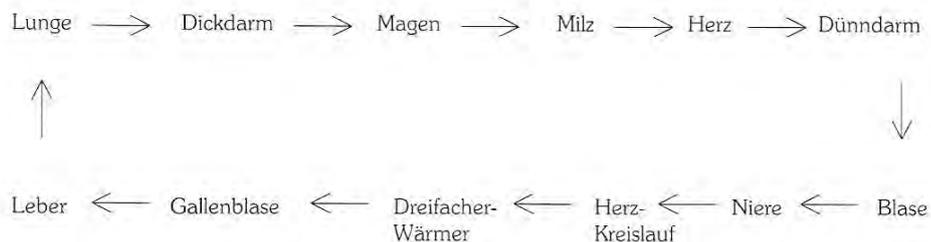


Abb. 24 Reihenfolge der Meridiane

Sie müssen also nur den Anleitungen folgen und die Grundübungen in der vorgegebenen Reihenfolge ausführen. Dadurch wird gewährleistet, daß selbst bei geringstem täglichem Aufwand größtmögliche Ergebnisse erzielt werden. Die gesamte Übungsfolge erfordert an sich nur fünf Minuten, ist jedoch um so wirkungsvoller, je langsamer und sorgfältiger man sie durchführt. Am besten nehmen Sie sich zehn Minuten, um die nötige Ruhe für die Übungen zu haben.

Statt im Schnellverfahren durchzuheizen, ist es bei den Meridianübungen sinnvoll, sich für jede einzelne Dehnposition Zeit zu nehmen, um den befreiten Energiefluß und die sich allmählich abbauende Spannung in den betreffenden Meridianen wahrzunehmen. Deshalb sollten Sie in aller Ruhe die Schwingungen ausklingen lassen, die noch in den Meridianen zurückbleiben, sobald Sie die Übungen beendet haben und in die Ausgangsposition zurückgekehrt sind. Es ist wichtig, daß Sie die Meridiane als „vitale Empfindung“ in Ihrem Körper kennenlernen und nicht nur in der Betrachtung als graphische Darstellung.

Um einen möglichst fließenden Übergang von einer Übung in die nächste zu finden, müssen Sie lernen, Arme und Beine in die Grundposition für die folgende Übung zu bringen, ehe Sie Ihren Schwerpunkt für die nächste Dehnung entsprechend verlagern. Ihre Aufmerksamkeit sollte auf das Innere Ihres Körpers gerichtet sein. Kümmern Sie sich nicht zu sehr um die „korrekte Haltung“, sonst kostet es Sie zu viel Energie, Arme und Beine in der richtigen Position zu halten, während Ihnen das eigentlich wichtige Gefühl, daß die Meridiane gedehnt werden, verlorengeht. Achten Sie stets auf Ihre Atmung und besonders darauf, wie Ihr Körper auf die einzelnen Übungen reagiert.

Übungen „Z“ und „I“ (Ausgangspositionen)

Um diese Übungen auszuführen, müssen Sie sich zunächst Ihres Körpers bewußt werden und Ihre Atmung als „den Atem des Lebens“ begreifen. Dafür legen Sie sich flach auf den Rücken, entspannen sich vollständig und beginnen mit der Imaginationsatmung, wie zuvor erklärt (Abb. 25). Konzentrieren Sie sich einfach darauf, wie es sich in diesem Augenblick anfühlt, in Ihrem Körper zu sein. Anfangs ist es hilfreich, die Augen dabei zu schließen, um nicht von äußeren Einflüssen abgelenkt zu werden. Sobald Sie sich daran gewöhnt haben, vollständig entspannt und reglos zu liegen, während Sie die Aufmerksamkeit darauf lenken, durch das Hara zu atmen, ist es völlig gleich, ob die Augen offen oder geschlossen sind. Im Yoga wird diese erste Übung *Shavasana* oder „Toter Mann“ genannt.



Abb. 25

Ich empfehle Ihnen, daß Sie sich angewöhnen, sich mit Übung „Z“ vollständig zu entspannen, bevor Sie einschlafen. Wer Schwierigkeiten beim Einschlafen hat, sollte diese Phase als ideale Gelegenheit nutzen, die Übung „Z“ durchzuführen. Arbeiten Sie kreativ daran, das mentale Bild zu entwickeln, das Ihnen am besten hilft, sich zu lösen und langsam und tief durch den Unterbauch zu atmen. Wenn Sie das richtige geistige Bild gefunden haben, wird das Einschlafen eine angenehme Erfahrung, die dann auch zu tiefem und erholsamem Schlaf führt.

Diese Lage sollte zur Ausgangs- und Endposition für alle Imaginationsübungen werden. Man kann sogar sagen, das letztendliche Ziel der Imaginationsübungen ist, Übung „Z“ perfekt (d. h. bis zur vollkommenen Entspannung) ausführen zu können. Deshalb empfehle ich, jede Übung auf diese Weise zu beenden. Da zudem „jedes Ende immer einen neuen Anfang bedeutet“, ist es sinnvoll, alle Übungen auch so zu beginnen. Dadurch können Sie besser vergleichen, wie Sie sich zu Beginn und nach Beenden einer Übung fühlen und feststellen, welche Veränderungen sie bewirkt hat.

Zu Beginn der Grundübungen sollten Sie die Übung „Z“ mindestens so lange ausführen, bis Sie einige Male vollständig tief und entspannt durchgeatmet haben. Anschließend stehen Sie auf und setzen die Atmung auf die gleiche Weise so fort (Abb. 26 und 27). Dabei spüren Sie, wie die Energie zur Bewegung von



Abb. 26

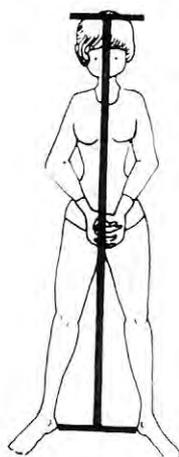


Abb. 27

Ihren Fußsohlen her aufsteigt. Keine Bewegung wird richtig ausgeführt, wenn man nicht sicher auf den Füßen steht oder sich nicht im Gleichgewicht befindet. Haben die Füße jedoch festen Kontakt zum Boden, sind Bewegungen mit dem Oberkörper anmutig und leicht auszuführen. Neben dem sicheren Stand ist eine ruhige, stabile Haltung des Beckens wichtig, sonst könnten Sie bei der Imaginationsatmung das Gleichgewicht verlieren, sobald Sie vollständig ausgeatmet haben und der Bauch entspannt ist. Professor Michizo Noguchi sagt: „Unsere Mitte ist unser zweites Fundament.“

Die „Mitte“ entspricht hier dem Hara, jenem Sammelpunkt der Energie im Unterleib, das mit jedem Atemzug Ki abgibt und aufnimmt. Ein Gefühl der Fülle oder Schwere sollte sich von dem zentralen Punkt unterhalb des Nabels zu Ihren Füßen hin ausbreiten, um den gesamten Körper zu stützen. Sie können nur dann wirksam in Übung „I“ stehen, wenn die Füße nicht nur festen Bodenkontakt haben, sondern auch das Zentrum Ihres Ki in der Mitte des Unterleibs im Gleichgewicht ist. Wenn Sie sich zu sehr auf die Füße konzentrieren, „wird das Ki gekippt“, wie eine japanische Redewendung besagt. Sie würden sich unsicher und ruhelos fühlen und Mühe haben, an einer Stelle stillzustehen. Am einfachsten werden Sie das Gleichgewicht und Ihre Ausgeglichenheit beibehalten, wenn Sie die Füße ungefähr schulterbreit auseinanderstellen und die Energie erspüren, die sich in Ihrem Hara konzentriert.

Übungen „p“ und „q“ (Konzeptions- und Gouverneursgefäß)



Abb. 28

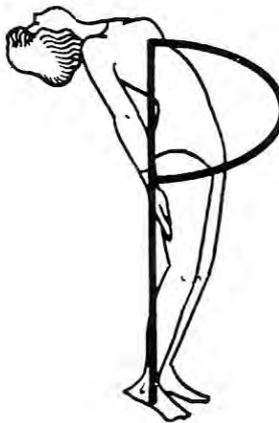


Abb. 29

Im traditionellen Meridiansystem gibt es auf jeder Körperseite zwölf Hauptbahnen für die Zirkulation des Ki. Diese zwölf Meridiane teilen sich in sechs Yin-Yang-Paare auf, die, wie bereits erläutert, den grundlegenden Lebensfunktionen entsprechen. Zusätzlich zu diesen zwölf Meridianen kennt die Traditionelle Chinesische Medizin weitere acht Meridiane, die spezielle Bahnen für das Ki bilden. Konzeptions- wie auch Gouverneursgefäß haben eine Sonderstellung unter diesen zusätzlichen Meridianen, da sie unabhängige Punkte* besitzen, die sich entlang der Mittellinien auf der Vorder- und Rückseite des Körpers befinden. Die außergewöhnliche Eigenschaft dieser beiden übergeordneten Meridiane besteht darin, daß sie den gesamten Energiefluß in allen Hauptmeridianen regulieren. Dabei dienen das Konzeptions- und das Gouverneursgefäß den Yin-Yang-Meridianen jeweils als Ki-Reservoir.

Mit anderen Worten, es gibt sechs zusätzliche Meridiane (Gefäße) neben den sechs Yin-Yang-Paaren. Diesen übergeordnet sind zwei Meridiane mit größerer Bedeutung, das Konzeptions- und das Gouverneursgefäß. Korrekterweise sollten die Grundübungen zunächst mit dem Dehnen des Yin-Konzeptions- und dann des Yang-Gouverneursgefäßes beginnen. Sobald Sie bereit sind, das heißt, daß Sie sich aus der Ruhelage in die Standposition der Übung „I“ begeben haben, kann man sagen, daß die Energie in Ihrem Körper vom (passiven) Yin-Zustand zum (aktiven) Yang-Zustand übergewechselt ist. Das Aufstehen schafft allerdings nur die Voraussetzung für die folgende Bewegung. Tatsächlich wird bis dahin nichts in Bewegung gesetzt, und Ihr Ki ist eigentlich noch inaktiv. Um es zu aktivieren und auszudehnen, stellen Sie sich vor, wie sich das Hara nach vorn bewegt, während Sie sich zurücklehnen. Legen Sie beide Hände locker auf die Rückseite der Oberschenkel, um sich beim Zurücklehnen abzustützen, und nehmen Sie den Kopf weit in den Nacken (Abb. 28 und 29).

Die Spannungslinien, die entlang der Mittellinie des Bauches entstehen, gehören zum Konzeptionsgefäß. Die Linien entsprechen dem Ki-Fluß, der alle Yin-Meridiane aussteuert.

Beim Dehnen des Konzeptionsgefäßes öffnet man sich gewissermaßen der Außenwelt, so daß Einflüsse von außen ohne Widerstand einströmen können. Das Konzeptionsgefäß ist ein Meridian mit 24 unabhängigen Punkten, der entlang der Mittellinie auf der Vorderseite des Körpers verläuft, vom Schambein bis zur Mitte des Unterkiefers. Für unsere Zwecke ist es jedoch einfacher, sich diesen Meridian als die Spannungslinie vorzustellen, die dadurch erzeugt wird, daß wir den Oberkörper zurücklehnen und den Bauch herausstrecken.

* Unabhängige Punkte sind Akupunkturpunkte, die in erster Linie zu einem einzigen Meridian gehören. Alle Hauptmeridiane haben unabhängige Punkte, die meisten der zusätzlichen Meridiane jedoch nicht. Meridiane ohne unabhängige Punkte teilen sich Punkte, die zu anderen Meridianen gehören.

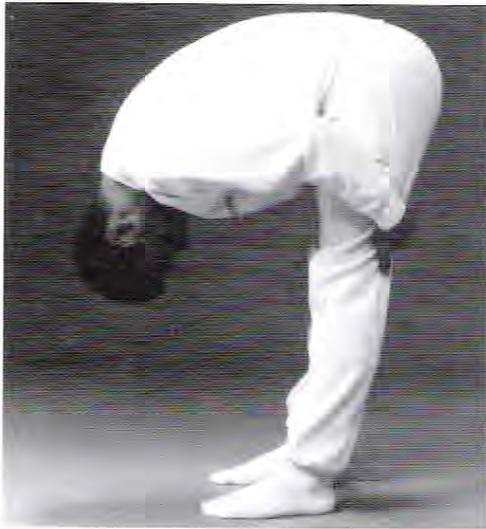


Abb. 30

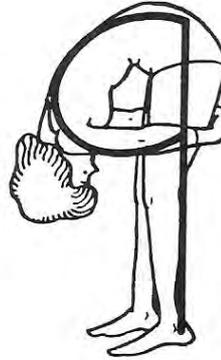


Abb. 31

Nachdem Sie sich zurückgelehnt haben, um das Konzeptionsgefäß zu dehnen, stellen Sie sich vor, daß Sie das Hara zum Rücken hin bewegen. Anschließend beugen Sie den Rumpf nach vorn, als wollten Sie den Kopf durch die Beine stecken, wobei Sie die Oberschenkel mit den Armen umfassen (Abb. 30 und 31). Die Spannungslinie, die entlang der Mittellinie des Rückens entsteht, entspricht dem Gouverneursgefäß. Es hat 28 unabhängige Punkte und beginnt am unteren Ende des Steißbeins, führt über und um den Scheitel herum und endet in der Mitte des Oberkiefers. Die Spannung entlang des Gouverneursgefäßes wird am deutlichsten beim Einatmen empfunden. Beim Ausatmen wird Ki freigesetzt, und der ganze Körper entspannt sich.

Wenn man das Konzeptionsgefäß dehnt, wird der Bauch herausgedrückt und der Oberkörper nach hinten gestreckt, man öffnet sich für „Äußeres“ und setzt Ki frei. Beim Dehnen des Gouverneursgefäßes beugt man sich in der Körpermitte nach vorn und umfaßt mit den Händen die Rückseiten der Oberschenkel, so daß das Gesicht verdeckt und die Energie nach innen gezogen wird. Diese beiden Grundübungen stellen die beiden grundlegendsten Lebensfunktionen dar, in denen die Kraft des Ki entweder ins Innere des Körpers oder nach außen gelenkt wird.

Diese Meridianübungen sind nicht als bloße Dehnung zur Lockerung von Muskeln und Gelenken zu betrachten. Dehnen bedeutet in diesem Zusammenhang nicht nur, daß etwas in die Länge oder auseinandergezogen wird, es ist vielmehr ein Vorgang des Weitens, der die latente Energie in Ihnen freisetzt. Diese Übungen dienen als körperliche Ausdrucksform, um mit dem Dehnen jene Dinge loszulassen, an die man sich innerlich klammert. Sie bieten Ihnen die Chance, mit Ihrem Körper Kontakt aufzunehmen und Ihrem inneren Wesen durch Bewegung Ausdruck zu verleihen. Nachdem Sie die gesamte Folge der Grundübungen durchgeführt haben, werden Sie ein besseres Gespür dafür bekommen, wie die beiden ersten Übungen richtig ausgeführt werden, und Sie werden die Empfindungen entlang der Meridiane unverkennbar wahrnehmen.

Übung „A“ (Lungen- und Dickdarm-Meridian)

Um den Lungen- und den Dickdarm-Meridian zu dehnen, stehen Sie aufrecht, die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander. Die Fußspitzen sind leicht nach außen gerichtet, der natürlichen Haltung entsprechend. Nehmen Sie die Hände hinter den Rücken, wobei die Handflächen nach hinten zeigen, und verhaken Sie die Daumen miteinander. Nun spreizen Sie die Finger möglichst weit. Die Knie bleiben durchgedrückt. Stellen Sie sich dabei vor, das Hauptgewicht Ihres Körpers würde in die Fußsohlen sinken, bis in die kleinen Zehen. Jetzt beugen Sie sich vor, während Sie Ausatmen. Heben Sie die Arme über den Kopf, wobei die Ellbogen gestreckt bleiben (Abb. 32 bis 34). Wenn der Rumpf soweit wie möglich nach vorn gebeugt ist, beginnen Sie ruhig einzuatmen. Sie werden eine Spannungslinie entlang der Rückseite der Beine, am Bauch, im Rücken und an den Armen bemerken. In Übung „A“ entspricht die Linie, entlang der Sie ein leichtes Ziehen oder ein Dehnungsgefühl verspüren, dem Lungen- und dem Dickdarm-Meridian. Dieses sollte keinesfalls durch gewaltsames Strecken der betreffenden Bereiche erzielt werden. Während Sie einatmen und der Körper sich mit Ki füllt, fühlen Sie, wie sich eine Spannungslinie im Verlauf des Lungen- und des Dickdarm-Meridians aufbaut. Diese Spannungslinie oder Dehnung kann sich auch als Ziehen in den Muskeln bemerkbar machen. Wenn Sie dabei versuchen, die Arme aus eigener Kraft weiter nach vorn zu schwingen, werden die Muskeln unnötig beansprucht und die eigentliche Spannungslinie läßt sich nur noch undeutlich wahrnehmen. Deshalb stellen Sie sich vor, Ihre Arme würden von einem Partner nach vorn gezogen. Vergleichen Sie Ihre Haltung mit der Abbildung. Sobald Sie an irgendeiner Stelle Kraft einsetzen, blockieren Sie das Wahrnehmen der Meridianlinien. Es ist wichtig, daß Sie dabei die geistige Vorstellung der Ki-Energie aufrechterhalten, die, vom Mittelpunkt des Hara ausgehend, in Arme und Beine fließt.



Abb. 32

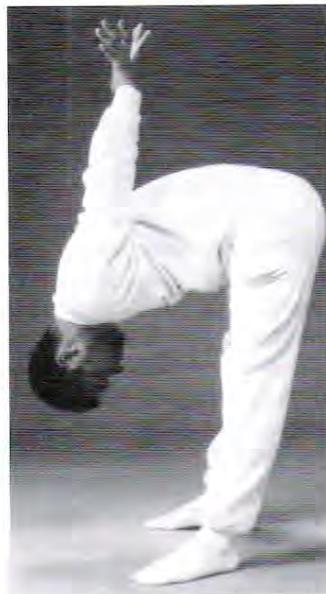


Abb. 33

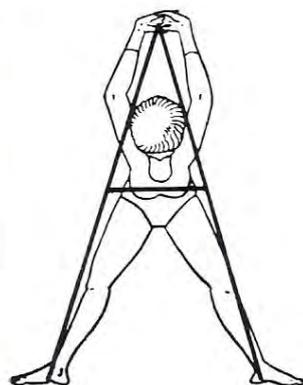


Abb. 34

Bei konventionellen Übungen neigt man dazu, den Bewegungsspielraum durch gewaltsames Dehnen oder Nachfedern zu vergrößern. Es ist zwar richtig, daß die Glieder gelenkiger werden, wenn man sie den Strapazen häufiger Überdehnung aussetzt, doch durch Krafteinsatz bewirktes Dehnen läuft allem zuwider, was man mit den Meridianübungen erreichen will.

Wichtig ist, das Gefühl für eine gute, angenehme Dehnung zu entwickeln. Nach jedem Atemholen wird sanftes und entspanntes Dehnen durch langsames, ruhiges Ausatmen unterstützt. Meist ist es schwierig in einer gedehnten Haltung locker zu werden und Entspannung zu finden. Aber wenn Sie sich vorstellen, daß das Ki befreit wird (wie Luft, die einem Ballon entweicht), während Sie langsam ausatmen, spüren Sie, wie Sie sich allmählich insgesamt entspannen. Wenn Sie dann wieder einatmen, wird die Dehnung nach der vollständigen Entspannung in den Meridianlinien noch deutlicher. Sie spüren erneut, wie sich Spannung entlang derselben Linien aufbaut. Wiederholen Sie Atmen und Entspannen in Übung „A“ etwa dreimal, und kehren Sie dann langsam in die aufrechte Haltung zurück.

Übung „B“ (Milz- und Magen-Meridian)

Um den Milz- und den Magen-Meridian zu dehnen, knien Sie zunächst im Fersensitz, der Seiza-Haltung*, und lehnen sich dann langsam nach hinten (Abb. 35 und 36). Während Sie sich immer weiter zurücklehnen, bewegen Sie die Füße unter dem Gesäß seitlich nach außen, so daß es schließlich Kontakt zum Boden hat. Auch wenn sich bei den meisten Menschen die Knie in dieser Haltung vom Boden lösen, sollte man sie nicht mit Gewalt herunterdrücken. Es genügt, die Unterschenkel seitlich an die Hüften zu legen und die Knie zusammenzuhalten. Wenn Rücken und Schultern den Boden berühren, strecken Sie die Arme über den Kopf und verschränken die Finger so, daß die Handflächen zum Kopf gerichtet sind (Abb. 37 und 38).

Nun atmen Sie ein und strecken den ganzen Körper, so daß er sich dehnt und gerade wird. Dadurch hebt sich natürlich der Rücken vom Boden ab und die Knie rutschen auseinander, doch das ist vollkommen in Ordnung. Die Spannungslinien, die sich nun entlang der Vorderseite des Körpers und der Wirbelsäule bilden, wie auch außen entlang der Arme, entsprechen dem Milz- und dem Magen-Meridian.

Läßt man bei dieser Übung die Knie auseinanderrutschen, kann man den Boden leichter mit dem Rücken erreichen, doch werden die Meridiane dann nicht vollständig gedehnt. Ohne die Knie angestrengt zusammenzupressen, sollten Sie versuchen, sie so eng wie möglich beieinander zu halten. Es geht leichter, wenn die Füße nicht unter dem Gesäß liegen und so Becken und Rücken dichter zum Boden kommen. Sobald eine gute Dehnung den gesamten Körper durchzieht, atmen Sie ruhig aus, während Sie die Anspannung lockern und spüren, wie sich der Körper insgesamt entspannt.

Bei anderen Dehnübungsmethoden werden manchmal weniger elastische Bereiche gewaltsam gedehnt. Auch wenn sich auf diese Weise Muskeln und Sehnen dehnen lassen, wird man dadurch den Energiefluß im gesamten Körper nicht spüren können und auch nicht lernen, wie es sich anfühlt, wenn das Ki in

* Seiza ist die traditionelle Sitzposition in Japan, in der man aufrecht auf den Unterschenkeln und Füßen kniet. Das Sitzen im Seiza nimmt in Japan mit zunehmender Verwestlichung ab; es gehört jedoch weiterhin zum guten Ton und wird nach wie vor als ideale Sitzposition betrachtet.



Abb. 35

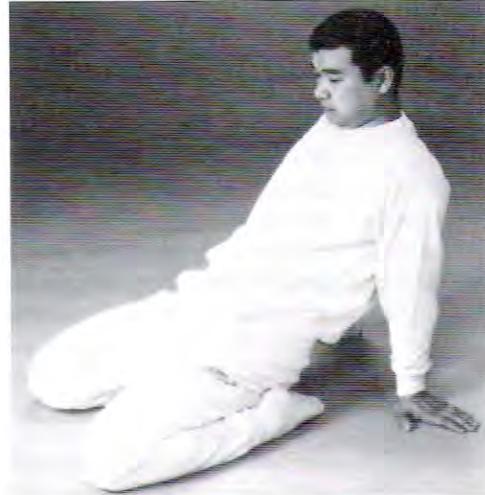


Abb. 36



Abb. 37

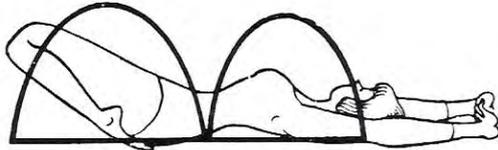


Abb. 38

die Meridiane strömt und die Spannungslinien entlastet. Tatsächlich ist es äußerst schwierig sich zu entspannen, nachdem man eine Dehnung mit aller Kraft erzwungen hat.

Verspannungen löst man am besten, indem man ein Gespür dafür entwickelt, wie bei der Imaginationsatmung Ki mit jedem Ausatmen freigegeben wird. Wenn Sie die Imaginationsatmung in dieser zurückgelehnten Haltung ausüben, stellen Sie sich zunächst bildhaft vor, wie das Ki vom Hara aus Ihren gesamten Körper durchdringt. Während Sie einatmen, soll das Ki Ihren Unterleib ausfüllen und sich über die Gliedmaßen ausbreiten. Beim Ausatmen entweicht das Ki und läßt Sie mit einem Gefühl vollständiger Gelöstheit zurück. So verschwindet auf natürliche Weise die Verspannung. Während Sie die Dehnung sanft und langsam ausführen, werden Sie merken, wie Ihnen das geistige Bild dabei behilflich ist.

Wie schon gesagt, ist das Wichtigste bei den Imaginationsübungen, daß keine Dehnung erzwungen wird, sondern daß sie sich mit jedem Ausatmen nach

und nach selbst aufbaut. Atmen Sie vollständig aus und bleiben Sie beim Einatmen in der maximal gedehnten Stellung, die Sie durch das Freisetzen des Ki erreicht haben. Währenddessen spürt man auf derselben Spannungslinie, die man zuvor beim Ausatmen etwas gelöst hatte, ein neuerliches Anwachsen der Spannung. Beim Einatmen füllen sich nämlich dieselben Meridiane wieder mit Ki und Sie können das als allmählich anwachsende Spannung spüren. Nachdem Sie tief eingeatmet haben, bleiben Sie in der zurückgelehnten Haltung und achten auf diese Spannungslinien. Dann atmen Sie langsam wieder aus.

Wie gut Sie sich beim Ausatmen entspannen, hängt allein davon ab, wie tief und fließend Ihre Atmung ist. Kommt sie unregelmäßig oder gepreßt, fällt es schwer, den subtilen Unterschied zwischen Spannung und Entspannung in den Meridianen wahrzunehmen. Jede Imaginationsübung schließen wir ab, indem wir den gesamten Körper entspannen und der Atmung nachspüren. Auch wenn Sie davon überzeugt sind, vollständig locker zu sein, bleibt meist eine Restspannung in den Muskeln zurück, die Sie nicht lösen können. Wenn es wahr wäre, daß wir unsere Skelettmuskulatur alleine mit dem Willen zu steuern vermögen, könnten wir den gesamten Muskelapparat bewußt entspannen. In Wirklichkeit bleibt aber ein großer Teil der Kontraktion erhalten, obwohl wir uns doch gerade entspannen wollten. Ein wesentliches Ziel der Imaginationsübungen ist, das Gespür für die uns inwohnende Kraft zu entwickeln, die unsere Muskeln ohne bewußte Kontrolle koordiniert.

Übung „C“ (Herz- und Dünndarm-Meridian)

Um den Herz- und den Dünndarm-Meridian zu dehnen, setzen Sie sich auf den Boden und legen die Fußsohlen aneinander. Umfassen Sie die Zehen von unten (Abb. 39) und ziehen Sie die Füße möglichst nahe zu sich heran. Nun beugen Sie sich vor, atmen aus und halten dabei die Oberschenkel dicht am Boden (Abb. 40 und 41). Im Idealfall berührt die Stirn die Zehen und sowohl Ellbogen als auch Knie berühren den Boden. Doch erzwingen Sie dies nicht, denn eine angestrengte Dehnung führt nicht zur Entspannung. Diese Regel gilt für sämtliche Meridian-Dehnübungen.

Die Dehnungsbewegung wird ganz natürlich dort angehalten, wo der Körper seine Grenze erreicht. Halten Sie da inne und atmen Sie ein, damit Sie neues Ki aufnehmen und sich der Körper vom Hara bis in die Gliedmaßen hinein strafft. Die Spannungslinien, die sich in dieser Position ausbilden, sind der Herz- und der Dünndarm-Meridian. Diese Übungen dienen dazu, die Meridiane maximal zu dehnen. Beim Einatmen sollten Sie die Dehnung dieser Meridiane in ihrer ganzen Länge spüren können.

Andere Übungsmethoden, die zur Anregung des Kreislaufs durch Training von Muskeln und Gelenken dienen, legen größeres Gewicht auf die äußere Form. Bei der Gymnastik beispielsweise wird die Aufmerksamkeit automatisch nur auf einzelne Körperpartien konzentriert, da alle Bewegungen willentlich geschehen. Für die Imaginationsübungen ist ebenfalls eine bewußte Steuerung nötig, um den Körper in die jeweilige Position zu bringen. Doch sobald eine Stellung erreicht ist, läßt man die bewußte Kontrolle los und beginnt mit der Imaginationsatmung. Dann beobachtet man nur noch, was im Körper vor sich geht. Beim Einatmen wächst die Spannung an und macht sich besonders entlang bestimmter

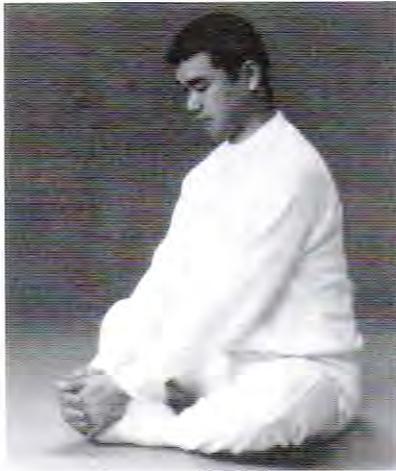


Abb. 39



Abb. 40

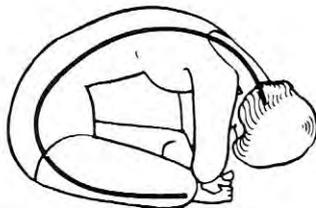


Abb. 41

Körperlinien bemerkbar. Zeitweise durchzieht dieses Gefühl den gesamten Körper. Es ist sehr wichtig, auf diese Weise die Meridiane als von Muskeln und Nerven getrennt zu erfahren.

Sie spüren, wie sich die Spannungslinien beim Ausatmen allmählich lösen. Die Empfindung entspricht dem Entspannungsgefühl, das mit dem Freisetzen des Ki einhergeht. Haben Sie in der erweiterten Dehnungsposition vollständig ausgeatmet, atmen Sie ein und spüren Sie, wie sich die Spannung entlang der Meridiane nach und nach wieder aufbaut. Machen Sie sich keine Gedanken um perfekte Haltung. Wiederholen Sie einfach nur die Atem- und Dehnungsfolge mehrere Male nacheinander. Es geht darum, vollständig zu entspannen, um am Ende jedes Atemzugs die größtmögliche Dehnung zu erreichen. Ganz gleich, wie sehr Sie auch versuchen, sich zu entspannen und bestimmte Körperpartien zu lockern, es bleibt häufig eine gewisse Anspannung und Steifheit im Nacken- und Schulterbereich zurück. Wenn man jemanden anweist, die Schulterpartien vollständig zu entspannen, ist eher wahrscheinlich, daß die Schultern noch mehr angespannt werden, weil man sich ihrer bewußt wird. Autogenes Training* ist eine Methode zum Erlernen von bewußt herbeigeführter Entspannung. Bei regelmäßiger Anwendung der Imaginationsübungen kann sich die Fähigkeit zu entspannen jedoch von selbst einstellen, und Sie werden sich durch stetiges Üben immer mehr der angestrebten Form nähern.

* Autogenes Training ist ein therapeutisches System der Autosuggestion, das in den dreißiger Jahren von Dr. J. H. Schultz in Deutschland entwickelt wurde. Es ist ein autodidaktisches System, bei dem das stille Wiederholen bestimmter einfacher Sätze dazu dient, das vegetative Nervensystem zu regulieren und die physiologischen Funktionen ins Gleichgewicht zu bringen. Diverse Formen des autogenen Trainings werden heute weitverbreitet bei Stresserscheinungen angewendet.

Übung „D“ (Nieren- und Blasen-Meridian)

Um den Nieren- und den Blasen-Meridian zu dehnen, setzen Sie sich zunächst mit nach vorn ausgestreckten Beinen hin. Während die Fersen hierbei zusammenbleiben sollen, ist das bei den Zehen nicht nötig. Halten Sie die Knie durchgedrückt und versuchen Sie, mit den Beinen Kontakt zum Boden zu halten. Beugen Sie sich nun nach vorn und strecken Sie die Arme zu den Zehen (Abb. 42 und 43). Drehen Sie die Handflächen in Richtung der Füße, so daß die Daumen nach unten zeigen.

Die Dehnung des Nieren- und des Blasen-Meridians ähnelt dem Rumpfbeugen im Sitzen, das oft als Maßstab für die allgemeine Beweglichkeit gilt. Man sollte sie jedoch nicht mit „ewiger Jugendlichkeit“ gleichsetzen, ohne wirklich zu verstehen, warum Gelenkigkeit so wichtig ist. Manche Menschen schaffen es nicht, die Zehen mit den Händen zu erreichen und der Kopf bleibt weit von den Knien entfernt, weil der Rücken zu steif und die Dehnung an der Unterseite der Beine zu unangenehm ist. Bei einigen Trainingsmethoden wird diese Streckung hervorgerufen, indem man sich mit federnden Rucken in die Beuge zwingt oder einem jemand durch Druck auf den Rücken hilft. Es gibt jedoch gar keinen Grund, Schmerzen einzugehen, um eine volle Dehnung zu erreichen. Natürlich ist es gut, gelenkig zu sein, aber das ist längst nicht als Garant für Gesundheit zu sehen; auch nicht dafür, daß die Energie ungehindert in den Meridianen fließen kann. Sogar ausgesprochen gelenkige Menschen haben oft trotz größter Beweglichkeit tiefsitzende Spannungen. Wenn man steife Muskeln und Gelenke mit Kraft dehnt, rücken sie in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Selbst wenn man dadurch die Gelenkigkeit etwas verbessern kann, verleitet es dazu, die Blockierung des Ki oder die tieferen Ursachen für Muskelanspannung oder Steifheit der Gelenke zu übersehen. Weitaus gesünder ist es, Spannungen abzubauen und die Beweglichkeit zu vergrößern, indem man die Spannungslinien dehnt, langsam atmet und seine Aufmerksamkeit auf alle Veränderungen des Körpers in seiner Gesamtheit richtet.

Wenn Sie in der beschriebenen Körperhaltung ausatmen, beugen Sie sich so weit Sie können nach vorn und atmen Sie anschließend tief ein. Wenn sich der Körper mit Ki anzufüllen beginnt, spürt man Spannung von der Taille bis zu den Füßen und die Zehen richten sich nach hinten. Der Kopf neigt sich den Knien zu, während die Arme soweit wie möglich vorgestreckt werden. Dadurch bilden



Abb. 42

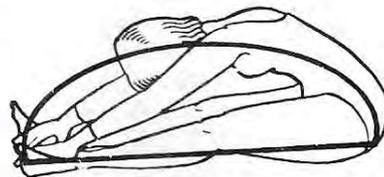


Abb. 43

sich ausgeprägte Spannungslinien, beginnend in den Händen, die Arme entlang, dann abwärts und entlang der Beine bis zu den Füßen. Das ist der Verlauf des Nieren- und des Blasen-Meridians. Obwohl diese Spannungslinien den Körper in der Bewegung einschränken, ist es nicht ratsam, die Dehnung durch Kraftaufwand zu verstärken. Das kann zu Muskelkrämpfen in den Beinen führen.

Die Spannungslinien bauen sich von selbst ab, wenn man langsam und vollständig ausatmet. Dabei gleiten die Arme, die sich anfangs nicht weiter ausstrecken ließen, jetzt mühelos etwas nach vorn. Versuchen Sie, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie sich das Entspannen auf die Dehnung auswirkt, denn gerade beim Dehnen des Nieren- und des Blasen-Meridians ist diese erweiterte Dehnung nach dem Freisetzen des Ki deutlich spürbar. Nach zwei oder drei Wiederholungen werden sie den Unterschied fühlen.

Übung „E“ (Herz-Kreislauf- und Dreifacher-Wärmer-Meridian)



Abb. 44

Die Körperhaltung in Übung „E“ zum Dehnen des Herz-Kreislauf- und des Dreifacher-Wärmer-Meridians fällt manchen Menschen schwer und Sie sollten eine Ausgangsposition wählen, bei der sie sich nicht überanstrengen. Ideal für diese Übung ist der Lotus-Sitz. Hierzu werden die Beine gekreuzt und die Füße jeweils auf den anderen Oberschenkel gelegt. Der „halbe Lotus“, bei dem nur ein Fuß auf dem Oberschenkel ruht, ist für diese Übung genauso geeignet wie auch der Schneidersitz. Je näher die Knie am Boden bleiben, desto besser, doch erzwingen Sie nichts. Es macht wirklich nichts, wenn die Knie leicht vom Boden abheben oder wenn eines höher als das andere ist.

Kreuzen Sie die Arme und umfassen Sie mit den Händen das jeweils gegenüberliegende Knie (Abb. 44). Der Arm auf der Seite des obenliegenden Beins sollte ebenfalls über den anderen Arm gekreuzt sein. Für Rechtshänder empfiehlt es sich im allgemeinen, den linken Arm über den rechten zu legen; aber am wichtigsten ist es, mit der Position zu



Abb. 45



Abb. 46

beginnen, die anfangs am leichtesten fällt. Jetzt neigen Sie sich so weit wie möglich vor und ziehen sich mit den Armen nach unten, bis die Stirn beinahe den Boden berührt (Abb. 45 und 46). Statt den Rücken gerade zu halten, beugen sie ihn und lassen den Kopf locker nach unten hängen. Ziehen Sie einfach den Körper nach vorn, als wollten Sie ihn zu den Füßen ziehen.

Wenn Sie vollständig ausgeatmet und sich so weit wie möglich herabgebeugt haben, atmen Sie tief ein. Die sich dabei aufbauenden Spannungslinien den Rücken entlang und an den Außenseiten der Arme und Beine bilden den Verlauf des Dreifacher-Wärmer-Meridians. Die gegenüberliegenden Spannungslinien an den Innenseiten zählen zum Herz-Kreislauf-Meridian. Beim Ausatmen entspannen sich diese Linien. Wiederholen Sie die Übung drei- oder viermal.

Übung „F“ (Leber- und Gallenblasen-Meridian)

Um den Leber- und den Gallenblasen-Meridian zu dehnen, setzen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Boden. Entspannen Sie sich und grätschen Sie die Beine. Manche Menschen können die Beine so weit spreizen, daß sie fast eine gerade Linie bilden, doch den meisten gelingt nur ein Winkel. Wichtig ist, daß die Knie gestreckt bleiben, so daß die Beine Kontakt zum Boden behalten. Sie müssen nur soweit gespreizt werden, wie sie ohne Anstrengung gestreckt bleiben.

Verschränken Sie die Finger über dem Kopf und drehen Sie die Handflächen nach oben. Strecken Sie die Ellbogen und neigen Sie sich zur Seite (Abb. 47). Nun beugen Sie sich seitlich zum Fuß, wobei die Schulter dieser Seite weiter unten liegt (Abb. 48 und 49). Der Rumpf wird also nicht in die Beugerichtung gedreht, sondern man behält die Blickrichtung während der Bewegung bei. Nachdem Sie sich so weit wie möglich während des Ausatmens hinuntergebeugt haben, atmen Sie langsam ein. Sie können spüren, wie sich Spannungslinien aufbauen. Sie verlaufen an der Außenseite des Beins, zu dem Sie sich hinabbeugen, an der Innenseite des anderen Beins, entlang der gegenüberliegenden, gedehnten Körperseite und vorne über den Körper zur gebeugten Seite hin. Diese Linien entsprechen dem Leber- und dem Gallenblasen-Meridian. Beim Ausatmen löst sich die Spannung und die Dehnung wird stärker; mit dem nächsten Atemzug bauen sich die Linien wieder auf. Beugen Sie sich nicht so weit herab, daß es schmerzt. Wenn Sie sich zu sehr auf das Beugen konzentrieren, verlieren die Beine den Kontakt zum Boden und die Dehnungswirkung auf die Meridiane geht verloren.

Sie können den Aufbau der Spannungslinien durch die ganze Länge des Körpers verfolgen und die Meridiane werden so tatsächlich erfahrbar. Das Lockern der Spannung beim langsamen Ausatmen gibt Ihnen ein Gefühl vollständiger Gelöstheit. Diese Entspannung tritt jedoch nicht ein, wenn Sie versuchen, die maximale Dehnung zu erreichen, und dann entspannen wollen. Anstatt die Dehnung zu erzwingen, atmet man vollständig aus. Dann lassen Sie ein letztes Mal los und setzen Ihr gesamtes Ki frei. Dabei läßt die Spannung automatisch nach und der Körper kann sich noch etwas mehr dehnen. Die Wechselwirkung von Dehnung und Entspannung nimmt nach dreimaliger Wiederholung der Übung langsam ab und man kehrt in die Ausgangsposition zurück.

Vor Beginn der Übung sollten Sie herausfinden, in welche Richtung Ihnen das Beugen leichter fällt. Mit dieser Seite beginnen Sie auch (die meisten bevorzugen die rechte Seite). Wenn Sie die Übung einige Zeit regelmäßig ausgeführt haben, werden Sie auf der Beugeseite allmählich mit dem Arm das Knie berühren. Außerdem können Sie die Beine immer weiter grätschen. Zweck der Übungen

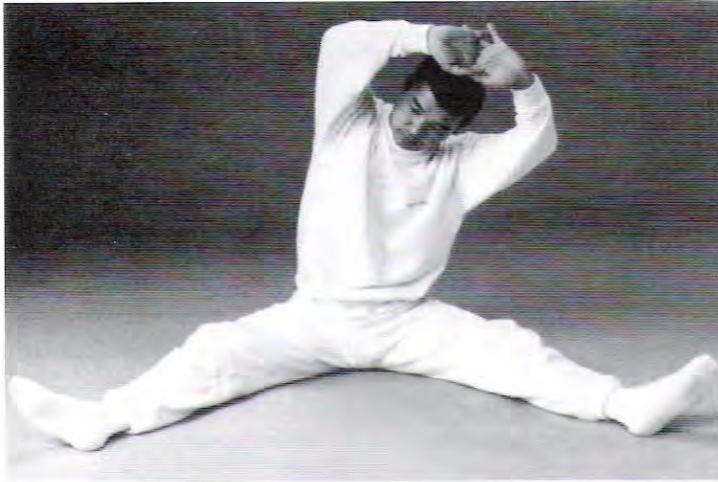


Abb. 47



Abb. 48

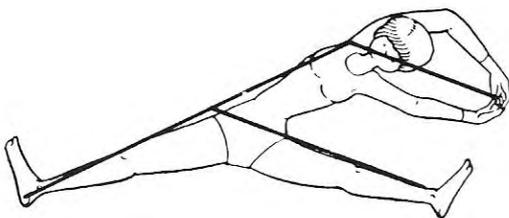


Abb. 49

ist jedoch nicht, daß Sie gelenkig wie ein Turner oder eine Ballerina werden, sondern daß Sie die Haltung herausfinden, in der Sie am besten die Widerstände beziehungsweise das leichte Ziehen in den Spannungslinien entlang der Meridiane spüren.

Nach diesen sechs Grundübungen entspannen Sie sich mit geschlossenen Augen in der Rückenlage (Übung „Z“). Arme und Beine werden nicht ausgebreitet, sondern liegen locker und bequem. Dabei richtet sich die Aufmerksamkeit auf Vorgänge innerhalb des Körper. Vielleicht setzt ein Prickeln oder Schwirren entlang der Meridianlinien ein, das als fließende Energie gedeutet werden kann. Diese Gefühle entspringen nicht dem geistigen Bewußtsein, sondern haben ihren Ursprung in den inneren Abläufen des Körpers.

37 Thema Meditation Information und Übungen

Was ist Meditation?

Entspannung und Energie

Entspannung und Freisetzung positiv verfügbarer Energien sind die wichtigsten Wirkungen, die ein Anfänger registrieren kann. Die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert und das allgemeine Wohlbefinden merklich beeinflusst durch Meditation. Es ist heute allgemein anerkannt, dass Meditation wichtige Beiträge gegen Stress, erhöhten Blutdruck und andere Zivilisationskrankheiten leisten. Bei Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Stress-Symptomen hat sich Meditation als ein wirkungsvolles Hilfsmittel erwiesen.

Die Meditation ist als eine effiziente Entspannungs- und Erholungstechnik mit guter gesundheitlicher Wirkung beschrieben. Andere erfahren Meditation als eine Inspiration zum Nachdenken über Lebensfragen im Sinne von Selbsterkenntnis und existentieller Reflexion. Die tägliche Meditation sind für die Praktizierenden eine unerlässliche und stärkende Quelle zur Selbstentfaltung.

Selbst-Erkenntnis / Selbsterfahrung

Das Meditieren wird die persönliche Entwicklung des Meditierenden günstig beeinflussen. Dies setzt jedoch regelmässige Praxis über längere Zeit voraus. Meditation hat sich als ein Weg zur Erforschung des Unbewussten erwiesen, was zu einem tieferen Selbstverständnis führen kann. Meditation ist eine Methode zur Stärkung des Selbstbewusstseins und zur Förderung der eigenen Fähigkeiten im beruflichen wie privaten Lebensbereich. Die eigenen psychologischen Strukturen werden bearbeitet durch die Meditation. Dies wirkt sich unter anderem günstig auf das tägliche soziale Umfeld aus. Sie werden besser in der Lage sein, Ihre positiven Eigenschaften konstruktiv zum Ausdruck zu bringen.

Einfach zu erlernen

Meditation ist einfach zu erlernen. Der Meditierende sitzt mit geschlossenen Augen und konzentriert sich zum Beispiel 15-20 Minuten lang auf seinen Atem. Es gibt natürlich viele verschiedene Meditations- Techniken, die oben erwähnte ist eine ganz einfache Art um zu entspannen. Zusätzlich kann die Meditation mit Räucherstäbchen (wenn möglich nicht synthetische Räucherstäbchen benutzen) und / oder Entspannungs-Musik unterstützt werden. Die Meditation gibt dem eigenen Unbewussten relativ freien Spielraum. Dies ist eine Selbstadministrierte, unabhängige Methode, frei von Fremdwängen, religiösen Bedingungen und dergleichen.

Eine Freizone der Erholung

Wenn Sie täglich Meditation praktizieren, schaffen Sie sich eine Freizone in die Sie sich begeben können, um die Ursprünge der Spannungen zu lokalisieren und in der Sie ihren Stress bearbeiten können. Mehrere jahrhundertlange Erfahrungen haben gezeigt, dass Meditation ein wirksamer Weg ist, um negative Routinen zu durchbrechen und Stress zu bekämpfen. Meditation ist auch ein effizienter Weg, um Ihre Energie und sich Selbst zu erneuern.

Schmerzlindernd

Meditation hilft kleinere und hartnäckige Beschwerden des täglichen Lebens wie Schmerzen im Genick, steife Muskeln in den Schultern, Magenbeschwerden und Kopfschmerzen zu lindern. Rastlosigkeit und Unbehagen, die den Schlaf beeinträchtigen, können gelindert werden durch Meditation.

Verbesserte sportliche Leistungen

Eine wissenschaftliche Studie hat gezeigt, dass Schützen die Meditation erlernt haben, ihre Leistungen im Wettbewerb verbesserten. Dies wurde mit einer nicht-meditierenden Kontrollgruppe verglichen. Untersuchungen haben auch gezeigt, dass Meditation das Stressniveau von Leuten reduziert, die sich in angespannten und anspruchsvollen Situationen befinden.

Verbesserte schulische Leistungen

Grundschüler zeigten nach einjähriger Ausübung der Meditation gemäß dem in USA standardisierten IOWA-Begabungstest eine hochsignifikante Zunahme ihrer schulischen Leistungen hinsichtlich Rechnen, Schreiben und Lesen. Eine deutliche Leistungssteigerung wurde in einer zweiten Studie bei Oberschülern festgestellt, die an einem Bildungstest teilnahmen. Eine dritte Untersuchung ergab, dass die Zeitdauer, während der Studenten die Meditation ausgeübt hatten, signifikant mit ihrer akademischen Leistung korrelierte, unabhängig von ihren IQ-Werten.

Wachstum der Intelligenz

In zwei Untersuchungen mit Oberschülern sowie einer gemischten Gruppe von Studenten und Erwachsenen, die die Technik der Meditation regelmäßig ausübten, konnte eine hochsignifikante Zunahme der Intelligenz im Vergleich zu Kontrollgruppen, bei denen die Technik nicht oder unregelmäßig ausgeübt wurde, festgestellt werden. In der ersten Studie, die sich über 14 Tage erstreckte, wurde die nicht-verbale Flüssigkeit bei intellektuellen Aufgabenstellungen getestet. Die zweite Studie verlief über 16 Monate. Hier beinhaltete der Test einen Vergleich der analytischen Unterscheidungsfähigkeit. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass das Programm der Meditation den Menschen befähigt, auf neue Situationen mit größerer Anpassungsfähigkeit, mehr Kreativität und besserem Verständnis zu reagieren.

Literatur

Meditation, ISBN 3720520714

Atem-Meditation gegen Angst und Stress

Es ist in dieser Zeit sehr wichtig das Ihr euch Zeit für euch nehmt und Angstfrei und Stressfrei bleibt so gut es geht. Daher kontrolliert und reduziert euren Nachrichten Konsum, der Angst und Schrecken immer und immer wiederholt und Ihr dadurch Säure in eurem Körper aufbaut und dadurch euer Immunsystem geschwächt wird und Ihr verschiedene Nebenwirkungen wie Stress, Angst, Aggressivität etc. bekommt. Die Atem-Meditation kann u.a. euch helfen Angst und Stress abzubauen.

Atem-Meditation

Ein paar Mal bewusst, tief und langsam ein- und ausatmen.

Finde Deinen eigenen Atem-Rhythmus.

Lege Deine Hand / Hände auf Deinen Bauch, und atme so in Deinen Bauch, dass er sich hebt und senkt.

Das ist die korrekte, tiefe Atmung, wie sie bei den Babies zu beobachten ist.

Berühre mit Deiner Zunge Deinen Gaumen, so als ob Du ein L aussprechen wolltest. Öffne nun Deinen Mund ein wenig.

Atme durch Deine Nase ein, und durch Deinen Mund aus.

Atme in dieser Weise so lange wie es für Dich passt, während der Meditation. Während der ganzen Meditation immer durch die Nase einatmen, und durch den Mund ausatmen.

3x tief in Deinen linken Fuss ein- und ausatmen.

3x tief in Deinen linken Unterschenkel ein- und ausatmen.

3x tief in Deinen linken Oberschenkel ein- und ausatmen.

3x tief in Deine linke Hand ein- ausatmen.

3x tief in Deinen linken Unterarm ein- und ausatmen.

3x tief in Deinen linken Oberarm ein- und ausatmen.

3x tief in Deinen rechten Fuss ein- und ausatmen.

3x tief in Deinen rechten Unterschenkel ein- und ausatmen.

3x tief in Deinen rechten Oberschenkel ein- und ausatmen.

3x tief in Deine rechte Hand ein- und ausatmen.

3x tief in Deinen rechten Unterarm ein- und ausatmen.

3x tief in Deinen rechten Oberarm ein- und ausatmen.

3x tief in Deinen gesamten Beckenbereich ein- und ausatmen.

3x tief in Deinen gesamten Brustkorbbereich ein- und ausatmen.

3x tief in Deinen Hals ein- und ausatmen.

3x tief in Deinen Kopf ein- und ausatmen.

3x tief in Deinen gesamten Körper ein- und ausatmen.

Atme neue Energie durch Deine Nase ein, und atme alte Energie durch Deinen Mund aus.

Langsam wieder die Augen öffnen.

Farb-Reinigung-Selbstheilung-Meditation

Es ist in dieser Zeit sehr wichtig das Ihr euch Zeit für euch nehmt und euch reinig und selbst heilt. Die folgende Meditation habe ich viele Jahre für mich und meine Kinder erfolgreich angewandt gegen Schmerzen und andere Nebenwirkungen. Wenn Ihr vorab eine Atem-Meditation ausführt könnt Ihr dadurch die Reinigung + Selbstheilende Meditation verstärken.

Einstimmung Meditation

Ein paar Mal bewusst, tief und langsam ein- und ausatmen.

Finde Deinen eigenen Atem-Rhythmus.

Lege Deine Hand / Hände auf Deinen Bauch, und atme so in Deinen Bauch, dass er sich hebt und senkt.

Das ist die korrekte, tiefe Atmung, wie sie bei den Babies zu beobachten ist.

Berühre mit Deiner Zunge Deinen Gaumen, so als ob Du ein L aussprechen wolltest. Öffne nun Deinen Mund ein wenig.

Atme durch Deine Nase ein, und durch Deinen Mund aus.

Atme in dieser Weise so lange wie es für Dich passt, während der Meditation. Während der ganzen Meditation immer durch die Nase einatmen, und durch den Mund ausatmen.

Einstimmungsritual

Ich bitte um Schutz und Führung und das ich Kanal sein darf. Ich kann dabei mit meinen Gedanken einen Kanal vom Scheitel Chakra ins Universum vorstellen. Ihr könnt euch auch mit dem Heiligen Geist verbinden und um Schutz und Führung und um heilende Energie bitten.

Meditation Schutzschild

Visualisiere einen weissen Kreis – wie ein Ei worin Du sitzt - um dich herum und ziehe diesen Kreis mit dem Uhrzeigersinn mindestens 3x um dich herum.

Meditation Reinigung

Nun visualisiere gelb-goldiges Licht das Du langsam von deinen Füßen, die Beinen entlang bis zum Kopf hoch, die Armen und Hände nicht vergessen, damit am Schluss dein ganzer Körper auf gefüllt ist mit dem gelb-goldigen Licht. Halte diese Visualisierung eine Zeitlang. Wenn es zusammenbricht füllst Du dich einfach nochmal auf.

Meditation Selbstheilung

Nun visualisiere ein blaues Licht das Du langsam von deinen Füßen, die Beinen entlang bis zum Kopf hoch, die Armen und Hände nicht vergessen, damit am Schluss dein ganzer Körper auf gefüllt ist mit dem blauen Licht. Halte diese Visualisierung eine Zeitlang. Wenn es zusammenbricht füllst Du dich einfach nochmal auf.

Parallel kannst du deine Hände noch einsetzen und dir selber Handauflegen zum Beispiel auf das zweite Chakra zwei Fingerbreit unter dem Bauchnabel um deine Energie auf zu laden oder auf eine schmerzende Körperstelle legen.

38 Thema Reiki / Handauflegen Information und Übung

Zu allen Zeiten hat es Menschen gegeben, die durch das Auflegen der Hände, Heilenergien an andere Menschen weiter gegeben hatten. Die Fähigkeit der Übertragung von Energien über das Auflegen der Hände ist eine Begabung, die jeder Mensch in sich trägt. Man kann sich selber Handauflegen ohne Kurs und Einweihung gemacht zu haben. Je öfter das gemacht wird desto stärker die Kraft. Durch eine vorangegangenen Atem-Meditation und/oder Farb-Reinigung-Selbstheilung-Meditation kann die Reiki / Handauflegung Behandlung intensiviert werden.

Reiki ist eine uralte tibetanische Form des Handauflegens und wurde im 19. Jahrhundert durch Dr. Mikao Usui (Japan) wieder entdeckt. Reiki geht davon aus, dass das ganze Universum mit Lebensenergie erfüllt ist und dass jeder Mensch sich als Kanal für diese Energie zur Verfügung stellen kann. Reiki ist ein japanisches Wort für diese Lebensenergie und setzt sich aus den Wörter **REI** = Universelle und **KI** = Lebensenergie zusammen.

Ein Mensch, dessen Körper ausreichend und harmonisch von Lebensenergie durchströmt wird, erfreut sich körperlich, emotional und geistig bester Gesundheit.

Handauflegen be/wirkt auf der **körperlichen** Ebene:

Schmerzlindernd
Durchblutungsfördernd
Entgiftend
Entschlackend
Wohltuend wärmend
Bessere Wundheilung
Krankheitsvorbeugend

Handauflegen be/wirkt auf der **emotionalen** Ebene:

Entspannung
Vertrauen
Lebensfreude
Ausgeglichenheit
Freisetzung von Blockaden
fördert die Qualitäten von Liebe und Mitgefühl

Handauflegen be/wirkt auf der **mentalen** Ebene:

befreit vom Alltagsstress
bessere Lernfähigkeit
fördernd beim Erkennen und Loslassen negativer Denkstrukturen

und Handauflegen

Löst psychische Blockaden
Hilft unterstützend bei Reduktion des Übergewichts
Fördert die Wundheilung nach Operationen
Die Chakren (Energiezentren im Körper) werden ausgeglichen
lässt sich sehr gut mit anderen Heilmethoden und Therapien kombinieren und kann bei jeder medizinischen und psychotherapeutischen Behandlung unterstützend eingesetzt werden.
ist eine wunderbare Unterstützung in der Schwangerschaft sowie während und nach der Geburt.
unterstützt Entspannungs- und Meditationsformen

Handauflegen Ablauf

Einstimmungsritual:

Ich bitte um Schutz und Führung und das ich Kanal sein darf. Ich kann dabei mit meinen Gedanken einen Kanal vom Scheitel Chakra ins Universum vorstellen. Ihr könnt euch auch mit dem Heiligen Geist verbinden und um Schutz und Führung und um heilende Energie bitten.

Selbst Behandlung

Bei der Behandlung könnt ihr die Hände auf den Körperlegen

Gesicht
Schläfen
Ohren
Hinterkopf
Scheitel
Hals
Schlüsselbein
Schulterkuppen
T = Thymus und Herz
Rippen rechts
Rippen links
Um Bauchnabel
Leiste (V-Position)

Auf den Bauch Drehen

Nacken/Halswirbel
Schultern
Lungen
Nieren
Hüften
T = Steissbein

Sitz Position

Oberschenkel
Kniekehle
Unterschenkel
Fuss-Sohlen
Fuss-Mitte
Zehen und Fussballen

Abschluss

Ritual: Ich danke dass ich Kanal sein durfte.

Einzel Körperstellen Behandlung

Man kann auch zum Beispiel auch nur eine Körperstelle behandeln, wenn man zum Beispiel Bauchschmerzen hat. Kurz in ruhige und meditative Stimmung versetzen, Einweihungsritual umsetzen und dann die Hände auf die betroffene Körperstelle legen. Ihr könnt das Ganze mit den Farben Visualisierung, welche Ihr in der Farb-Reinigung-Selbstheilung-Meditation gelesen habt.

39 Fussreflexzonen, Handreflexzonen- und Gesichts-Massage

Die Flussreflexzonen Massage können wir für uns selber und für unsere Familie und Mitmenschen nutzen. Wir können je nach Schmerzstellen am Fuss Rückschlüsse auf Disharmonie in den Körperregionen und den Organe ziehen und über die Füße durch massieren .

Fussreflexzonenmassage

Geschichte

In den 20er Jahren stellte der amerikanische Zahnarzt William Fitzgerald einer verblüfften Fachwelt eine neue Form der Dämpfung bzw. Ausschaltung von Schmerzen vor. Sie bestand darin, daß bei Zahnschmerzen bestimmte Bereiche der Zehen und Füße mit Zirkelreibungen gereizt wurden. Es wurden also am Fuß Reize gesetzt, die sich am Kopf auswirkten.

Dieses Beispiel könnte beweisen, daß ein Reiz fast alle Hautabschnitte überspringen kann. Die von Elisabeth Dicke zur Bindegewebsmassage aufgestellte Theorie, nach der sich ein Reiz des Unterhautbindegewebes in quer zur Körperlängsachse verlaufenden Abschnitten ausbreitet, wurde von Fitzgerald nicht übernommen. Er ging vielmehr davon aus, daß zehn Längssegmente (fünf auf jeder Seite) den Körper durchziehen und alle Nerven an den Füßen enden. Abfallprodukte des Stoffwechsels (Harnsäure und Kalzium) können sich an den Nervenenden der Füße kristallisieren. Die Kristalle blockieren den Nerv und vermindern das normale Stimulans von Drüsen und anderen Organen. Die Fußreflexzonenmassage versucht, diese Kristalle aufzulösen.

Möglicherweise war die Fußreflexzonenmassage den Menschen schon vor Tausenden von Jahren bekannt; es gibt Hinweise auf eine ähnliche, bereits vor 5000 Jahren in China praktizierte Heilmethode, altägyptische Darstellungen zeigen Anwendungen von Reflexzonen-therapie, und auch die Stammesmedizin soll diese Massageform angewendet haben. Heute hat sie von Amerika aus längst Einzug in die Praxis der Naturheilkunde gefunden.

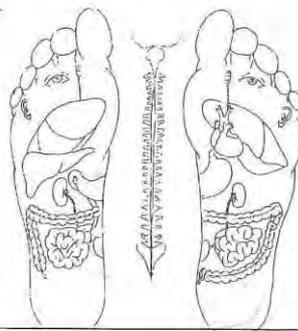


Die eigentliche Massage beginnt nach einigen wenigen allgemeinen Streichungen und Reibungen des Fusses. Sie besteht darin, daß mit dem Daumen Beuge- und Streckbewegungen ausgeführt werden und dadurch eine Vorwärtsbewegung entsteht. Mit einem mäßigen Druck wird der ganze Fuß bis über die Knöchel hinaus abgetastet und Millimeter für Millimeter nach Ablagerungen und Schmerzen abgesucht. Dabei verspürt der Klient an der kranken und somit behandlungsbedürftigen Stelle einen sehr scharfen punktförmigen Schmerz, der wie der Einstich eines spitzen Gegenstandes empfunden wird.

Die Reflexzonen am Fuss

Häufig wird angenommen, daß nur die Fußsohlen bei der Reflexzonenmassage am Fuß wichtig sind, weil darüber am meisten Zeichnungen und Bilder aus früherer Zeit vorhanden sind. Zu einer Behandlung gehört in Wirklichkeit der ganze Fuß von unten und oben, von der Innen- und Außenseite bis an die beiden Knöchel. Die Fußsohlen gewähren allerdings, zumindest dem Anfänger, einen organisch besser ableitbaren Ueberblick, der ihm das räumliche Denken erleichtert.

Das Fußpaar wird als Einheit betrachtet und nicht als zwei voneinander getrennte Einzelfüße. Das Gesamtbild des Körpers kann man den Füßen vorstellen, besonderr nur Kopf, Hals und Rumpf, paar spiegeln. sich maßstabsgetreu verkleinert in ders dann, wenn man weiß, daß sich nicht aber die Extremitäten im Fuß-

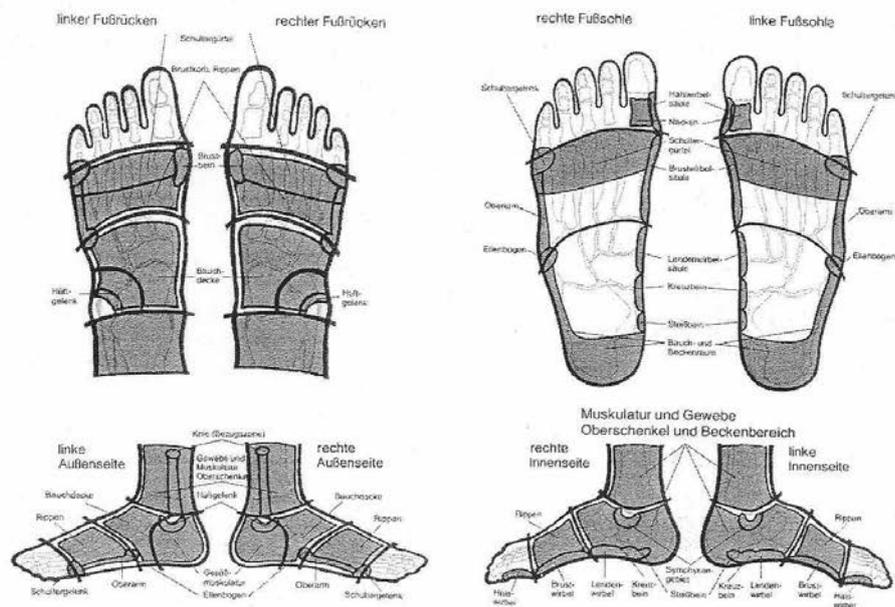


Fussreflexzonenmassage

Die Reflexzonen am Fuss

Jedes Organ findet in der Regel seine entsprechende Reflexzone da am Fuß, wo im Körper die gleiche Körperzone durch das Organ führt. Überschneidungen der Reflexzonen entsprechen meist Überlappungen von Organen, wie sie anatomisch vorhanden sind. So finden sich: Die Organe der rechten Körperhälfte im rechten Fuß; die Organe der linken im linken Fuß; paarig angelegte Organe auch an den Füßen in zwei Zonen rechts und links; einmalig vorhandene Organe nur einmal, links oder rechts, gemäß ihrer anatomischen Lage; die in der Körpermitte gelegenen Organe in der Fußpaarmitte, d. i. an den Innenseiten der beiden Füße.

Die eigentlichen Reflexzonen hören an den Knöchelgrenzen auf. Erfahrungsgemäß haben aber auch die Stellen bis ca. eine Handbreit über den Knöcheln große therapeutische Wirksamkeit. Sie weisen Reflexzonen der Muskeln und Nerven der unteren Extremität auf und haben gemäß des Ursprungs dieser Muskeln und Nerven Beziehung zum Becken. Sie werden als Bezugszonen bezeichnet.



Die Reflexzonen der oberen Extremität bis zum Ellenbogen lassen sich am Rand der 5. Mittelfußknochen ertasten und schließen ebenso wie an der unteren Extremität die jeweilige muskuläre und nervale Versorgung der Arme und Beine mit ein. Auch sie sind Bezugszonen. Hinweis: Im allgemeinen lassen sich die Reflexzonen der Organe deutlicher an der plantaren Fußseite ertasten, die der Knochen, Muskulatur und Nerven dagegen mehr an der dorsalen Seite des Fußes.

Wegen des oft derben Gewebes an der Ferse entzieht sich das plantare Fersengebiet häufig einer durchgreifenden Behandlung, außer bei Kinderfüßen oder bei zartgliedrigen, weichen Erwachsenenfüßen. Das stellt in therapeutischer Hinsicht keinen Nachteil dar: Diese Zonen - das sind die Zonen der Beckenorgane - lassen sich auch in den Gebieten der inneren und äußeren Fersenränder bis an die Knöchel erfassen. Außerdem ist dort ein wesentlich geringerer Kraftaufwand zur Behandlung notwendig.

Manche Zonen sind proportional etwas abweichend von der Größe und Form des eigentlichen Organes. Die tägliche Praxiserfahrung bestätigt, daß jede Therapie im Prinzip einen dynamischen Prozeß darstellt, der sich auch dem umgebenden Gewebe mitteilt, so daß dadurch die ordnende Wirkung trotzdem gewährleistet bleibt.

Fussreflexzonenmassage

Die Lagerung des Klienten

Als Vorbereitung zur Reflexzonenmassage am Fuß ist die richtige Lagerung des Klienten von großer Bedeutung, denn sie erleichtert die Arbeit wesentlich.
Dazu gehört:

- Ein gut belüftbarer warmer und heller Raum
- Genügend Platz für Klient und Therapeut
- Eine ausreichend breite, gut gepolsterte Liege oder Massagebank
- Vermeiden von störender Geräuschkulisse
- Kopf-, Knie- oder Nackenrollen, wo sie zweckmäßig erscheinen
- Eine leichte Decke (möglichst nicht aus Kunstfasern), zum Zudecken des Klienten wegen Wärmeverlust

Der bequem gelegte Klient wird seine einengende Bekleidung lockern (Gürtel, Kragen, Büstenhalter, Rockbund etc.), damit der Atem frei fließen kann.

Die leicht erhöhte Rückenlage des Klienten ist für die Arbeit am Fuß die günstigste. Der Therapeut kann so, vor dem Kranken sitzend, an der Mimik die spontane Reaktion auf den ausgelösten Schmerz ablesen und seine Behandlung entsprechend exakter dosieren.

Auch der Klient kann aus dieser Stellung den arbeitenden Therapeuten näher betrachten. Das ist am Anfang für das Vertrauensverhältnis zwischen beiden von großer Wichtigkeit.

Der Griff

Der Mensch ist bis in seine äußeren Bewegungen hinein dreidimensional angelegt. Durch die Existenz der Gelenke sind seine Bewegungen, wenn er sie ursprünglich richtig ausführt, kurvig und nicht "gerade". Er hat jedoch - leider - auch die Möglichkeit, sich zweidimensional, d. h. falsch zu bewegen. Dann wird die Bewegung ein Gegeneinander durch Überstreckung oder Abknickung der Gelenke und die dynamisch fließende Koordinierung der einzelnen Teile wird blockiert.

Deshalb muß auch die therapeutische Hand richtig geführt werden. Sie liegt sowohl in der Ruhe- als auch in der Arbeitsstellung so, daß sie den Fuß ohne Überdehnung und starre Fixierung in ihren Gelenken auf natürliche Weise locker hält.

Der Daumen nimmt den Fingern gegenüber eine Sonderstellung ein: Durch seine Beweglichkeit sind wir in der Lage, zu greifen und den Fuß des Patienten wirklich "in die Hand" zu nehmen. Arbeitet er an der Fußsohle, stützen die Finger am Fußrücken und umgekehrt. Da er am kräftigsten ist und im Grundgelenk einen größeren Radius hat als die Finger, wird er auch bei der Behandlung, zumindest im Anfang, bevorzugt eingesetzt.

So tastet sich auch der Daumen aus seiner entspannten Haltung in einer kurvig angesetzten Bewegung in die Gewebetiefe vor, wobei er, an Kraft und Intensität zunehmend, in eine größere Beugung seines Gelenkes kommt. Aus dieser maximalen Aktivität wird er passiv auf dem gleichen Weg aus der Gewebetiefe zur Hautoberfläche in die lockere Ausgangshaltung zurückgeführt, wobei das Gelenk auch in der Endphase der Bewegung nicht durchgedrückt wird.

Das kontinuierliche Ineinandergreifen von Tätigkeit und Loslassen wiederholt sich in millimetergroßen Abständen und erzeugt durch den wellenförmigen Rhythmus eine harmonische Energieverteilung im schmerzhaften Fußgewebe.

Der Bewegungsablauf der Hand weist immer vorwärts, ohne daß der Hautkontakt bei den einzelnen Griffphasen unterbrochen wird. Wird der Griff rückwärts durchgeführt, wirkt er ungenau und hemmend. Ob einzelne Reflexzonen jedoch von rechts oder links, von oben oder unten her durchgearbeitet werden, ist zweitrangig. Es ist falsch, wenn der Daumen beim Therapieren bis zum rechten Winkel abgeknickt wird, denn dadurch werden die fortlaufenden Bewegungen eckig und hart und der Fuß wird unnötig mit der scharfen Kante des Daumennagels belastet. Zudem würde diese mechanische Arbeit den Therapeuten viel schneller ermüden und längst nicht die ganze Möglichkeit der Geweberegeneration im Menschen ausschöpfen können.

Auch wenn der Daumennagel das Gewebe nicht berührt, wird der Patient immer wieder der Täuschung unterliegen, daß der spitz und stechend wahrgenommene Schmerz im Gewebe vom Nagel herrühre, denn er kann die Belastung von außen und die Schmerzempfindung in seinem eigenen Gewebe nicht unterscheiden. In dieser Situation ist es wesentlich, daß der Klient mit dem Verständnis des Behandlers rechnen kann und einfühlsam therapiert wird.

Fussreflexzonenmassage

Tempo, Kraft und Zeit

Der neutrale Grundgriff kann in zweierlei Bereichen verändert werden:

1. Arbeitsrhythmus und Tempo
2. Intensität des Kraftaufwandes

Daraus ergeben sich vier Varianten, die ein individuelles Therapieren erlauben.

- | | | |
|----|--------------------------|-----------------|
| 1. | Langsam und bedächtig | Arbeitsrhythmus |
| 2. | Schnell und zügig | |
| 3. | Weich und einschleichend | Griffintensität |
| 4. | Kräftig und tonisierend | |

Es ist außerdem zu bedenken, daß die Hand nicht nur grobe Muskelkraft vermitteln kann, sondern daß sie auch über eine sehr wirksame Feinkraft verfügt.



Für die Intensität und den Kraftaufwand beim Therapiegriff gibt es kein allgemein gültiges Maß. Nicht Jeder Mensch reagiert gleich; selbst der gleiche Mensch spricht auf Reize gemäß seines sich ständig verändernden Lebensrhythmus' zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich an. Generell wird jedoch bis an die gut verträgliche Schmerzgrenze gearbeitet, denn erst durch das Überwinden des Schmerzes kann sich die Fehlform im Tonus des Gewebes normalisieren.

Dauer einer Griff-Folge läßt sich nicht in starre Zeitbegriffe zwingen. Es kann von wenigen Sekunden bis zu Minuten dauern, um eine regenerierende Wirkung zu erzielen. Allerdings werden die Sekundenreize während einer Reflexzonenmassage am Fuß einige Male wiederholt, um das Gewebe in ein gesünderes Spannungsverhältnis zu bringen.

In extremen Situationen kann selbst durch zarte, vorsichtige Berührung einer Reflexzone bereits die gerade noch erträgliche Schmerzgrenze erreicht sein. Das kommt vor allem dann vor, wenn der Patient nervlich besonders geschwächt ist

Sedierungsgriff

Der Sedierungsgriff (Beruhigung) stellt eine Art "Erste Hilfe" dar.

Bei akuten Zuständen:

- Unfällen
- Ohrenschmerz
- Neuralgien
- Verletzungen
- Zahnschmerz
- Hexenschuß etc.

wird der bewegliche Arbeitsgriff so abgewandelt, daß er sedierend und schmerzlindernd wirkt. Das wird erreicht durch eine kräftig ausgeführte, etwa 1-2 Minuten andauernde konstante Ruhigstellung des Daumens oder Fingers im schmerzhaften Fußgewebe.

Oft löst sich die akute Schmerzspitze jedoch schon nach 10 - 20 Sekunden auf. Im gleichen Maße wie in der Reflexzone die starke Spannung abnimmt, normalisiert sich häufig spontan auch das Befinden der Organe.

Fussreflexzonenmassage

Ablauf der Massage

Die Füße werden so gelegt, daß sie für den aufrecht und entspannt sitzenden Therapeuten gut erreichbar sind. Die Entfernung zwischen Patient und Therapeut ist durch die Länge des abgewinkelten Unterarms gegeben. So wird ein gesunder Abstand gewahrt. Die Füße ruhen auf der Massagebank und sollten nicht auf den Oberschenkeln des Behandlers liegen. Die Arbeitsweise muß so locker sein, daß der Patient bei Bedarf seinen Fuß zurückziehen kann und nicht den Eindruck gewinnt, er sei den Schmerzen hilflos ausgeliefert. Sonst könnte er ängstlich, verkrampft oder aufgebracht reagieren.

Der wahrgenommene Schmerz bedrängt ihn weniger, wenn er ruhig atmet und sich so weit als möglich der Therapie öffnet.

- Kontakt zu den Füßen aufnehmen
- Streichungen, Eindruck gewinnen über die Temperatur, die Statik des Fußes, Hautbeschaffenheit.
- Während der gesamten Massage bleiben beide Hände an den Füßen
- Auf spontane Reaktion des Klienten achten
- Bei Schmerzreaktion schwächer behandeln
- Bei Nichtreaktion oder Kitzelgefühl Druck verstärken.
- Wenn der richtig dosierte Griff gefunden wurde, dann beibehalten

Da die gleich starke Dosierung an verschiedenen Stellen am Fuß verschiedenartige Empfindungen auslöst, ergibt sich daraus eine Vergleichsmöglichkeit zwischen gesundem Gewebe und einer gestörten Reflexzone. Um den Massageeffekt zu stabilisieren, wird der gesetzte Therapiereiz einige Male, jedoch nicht konstant hintereinander, an derselben Stelle während einer Reflexzonenmassage wiederholt. Dabei wird die Zone von Mal zu Mal weniger schmerzen, weil sie zunehmend besser durchblutet wird.

Sobald der intensive Schmerz ein erträgliches Maß annimmt, ist für die jeweilige Massage ihr Ziel erfüllt. Meist wird das nach 20-30 Minuten der Fall sein; es gibt jedoch immer Menschen, die bereits nach 15 oder erst nach 50 Minuten mit der generellen Tonusnormalisierung im Fußgewebe reagieren.

Die erste Reflexzonenmassage erfordert am Anfang einen Zeitaufwand von etwa 40-50 Minuten, denn sie muß ein objektives Bild vom Gesamtzustand des Fußes vermitteln, ganz gleich wie die Symptomatik sich darstellt. Die Zonen werden in der Regel dabei noch nicht intensiv durchgearbeitet, sondern lediglich auf ihren abnormen Befund hin geprüft. Die eigentliche Therapie findet erst bei den weiteren Behandlungen in den jeweils empfindlichen Zonen statt.

Das gründliche Durchtasten aller Reflexzonen bei der ersten Behandlung wird erleichtert, wenn sich der Therapeut an ein lockeres Konzept in der Reihenfolge der Zonen hält. Seine Arbeit wird dadurch systematisch aufgebaut und er behält die Übersicht über festgestellte abnorme Zonen.

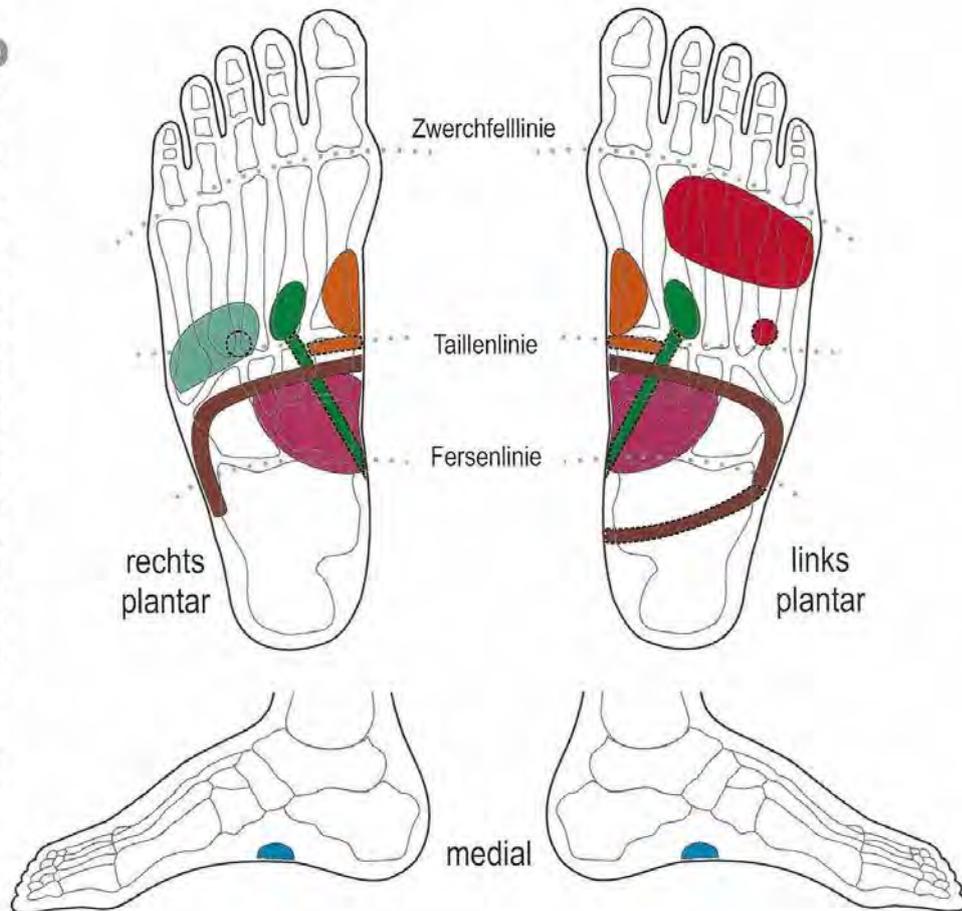
Die Behandlung erstreckt sich immer über beide Füße, d. h. die Reflexzonen des rechten und des linken Fußes werden wechselweise erfaßt. Das darf jedoch nicht in planloses Überhüpfen von einer Stelle zur anderen ausarten, sondern soll in Zonengruppen geordnet bleiben.

Zur Reflexzonenmassage am Fuß werden in der Regel keine Oele oder Salben verwendet. Der Therapeut kann jedoch zum Abschluß der Behandlung hautpflegende biologische Salben oder ätherischen Oele einreiben, um die Wirkung der manuell verbesserten Durchblutung mit heilkräftigen Substanzen zu unterstützen.

Vor der Behandlung sollten die Füße mit warmem Salzwasser gereinigt werden. Dies hat den Vorteil, dass die Füße bereits weich und geschmeidig werden und auch nicht mehr unangenehm duften. Bei ausgeprägter Geruchsbelästigung während der Behandlung kann etwas Kölnisch Wasser o. ä. verwendet werden. Patienten sind zu informieren, daß fast alle Fußbekleidung aus synthetischen Stoffen die Bildung des Fußschweißes fördert. Tägliches Wechseln der Strümpfe und tägliches Fußbad (evtl. mit Beigabe von Meersalz oder Obstessig) sind wertvolle Zusatzmaßnahmen.

Fussreflexzonenmassage

①

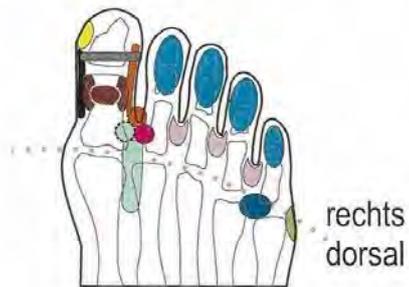
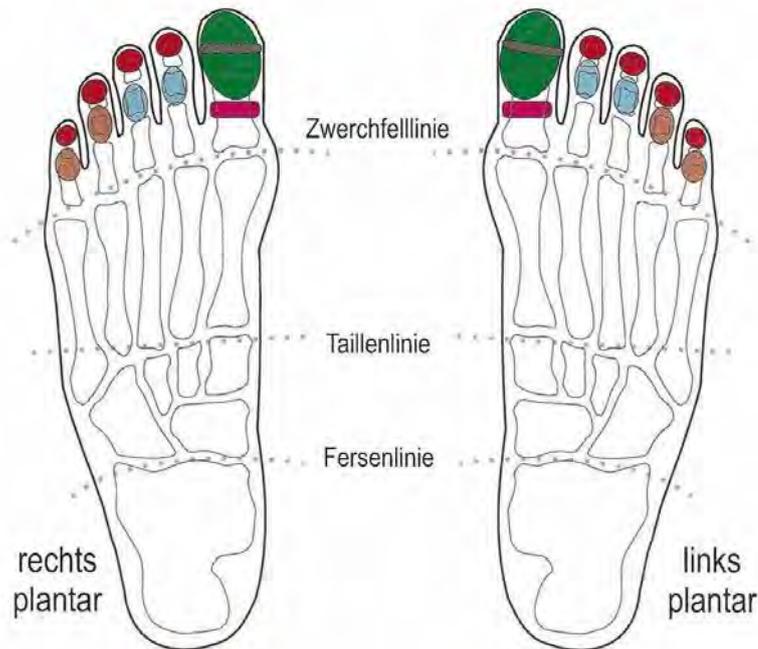


Beginn
rechter Fuss
Niere / Harnleiter
Blase
Magen / Bauchspeicheldrüse
Leber / Galle
Dünndarm
aufsteigender Dickdarm
querliegender Dickdarm

Fortsetzung
Linker Fuss
querliegender Dickdarm
absteigender Dickdarm
Mastdarm
Dünndarm
Niere / Harnleiter
Blase
Magen / Bauchspeicheldrüse
Herzbezugszone / Milz

Fussreflexzonenmassage

2



rechter Fuss

Gross-, Kleinhirn, Hypophyse

Nacken

Kopfwender / Proc. Mastoideus

Nase

Halswirbelsäule

Oberkiefer (dorsal) / Unterkiefer

Zähne

Mandeln / Rachenraum

Luftröhre / Bronchien

Trigeminus

Lymphsystem

Gleichgewicht

Stirnhöhle

Augen / Ohren

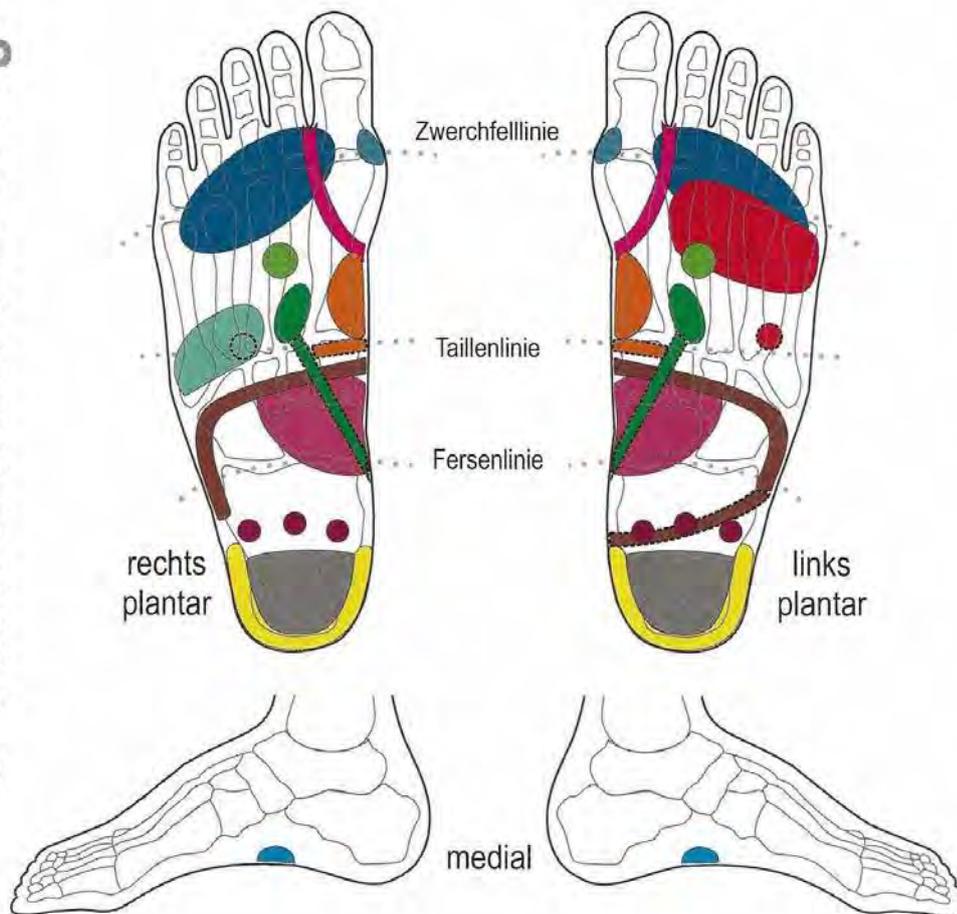
Schultergelenk

Linker Fuss

dito

Fussreflexzonenmassage

3



rechter Fuss

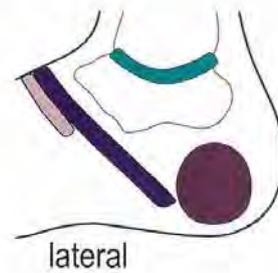
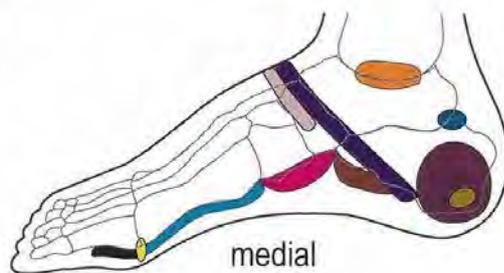
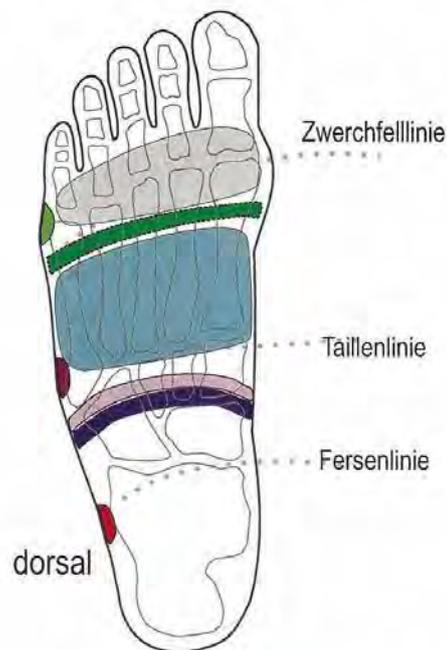
- Lunge**
- Schilddrüse**
- Nebenschilddrüse**
- Leber / Galle**
- Magen / Bauchsp'drüse**
- Solar-Plexus**
- Ischiaspunkte**
- Beckenorgane**
- Endokrinsystem**
- Niere / Harnleiter**
- Blase**
- Dünndarm**
- Dickdarm**

Linker Fuss

- Dickdarm**
- Mastdarm**
- Dünndarm**
- Lunge**
- Schilddrüse**
- Nebenschilddrüse**
- Herzbezugszone / Milz**
- Magen / Bauchsp'drüse**
- Solar-Plexus**
- Ischiaspunkte**
- Beckenorgane**
- Endokrinsystem**
- Niere / Harnleiter**
- Blase**

Fussreflexzonenmassage

4



rechter Fuss; linker Fuss (dito)

medial: **HWS, Brustbein, BWS, LWS, Kreuz- / Steissbein, Gebärmutter / Prostata, Afterpunkt, Symphyse**

lateral: **Hüftgelenk** (gleichzeitig mit Symphyse), **Schultergelenk, Ellbogen, Knie, Eierstock / Hoden, Hüftgelenk, Symphyse**

dorsal: **Brustraum, Zwerchfell, Bauchraum, Lymphknotenleiste, Eileiter und Leistenkanal**

5

Nieren, Harnleiter, Blase aufstreichen, Bein aufwärts, Entspannung

Fussgelenk kreisen, Ferse ziehen und Ballen stossen

Mittelfussknochen verschieben, Grosszehen kreisen, alle Zehen leicht drehen/ziehen

Beruhigender, streichender Abschluss

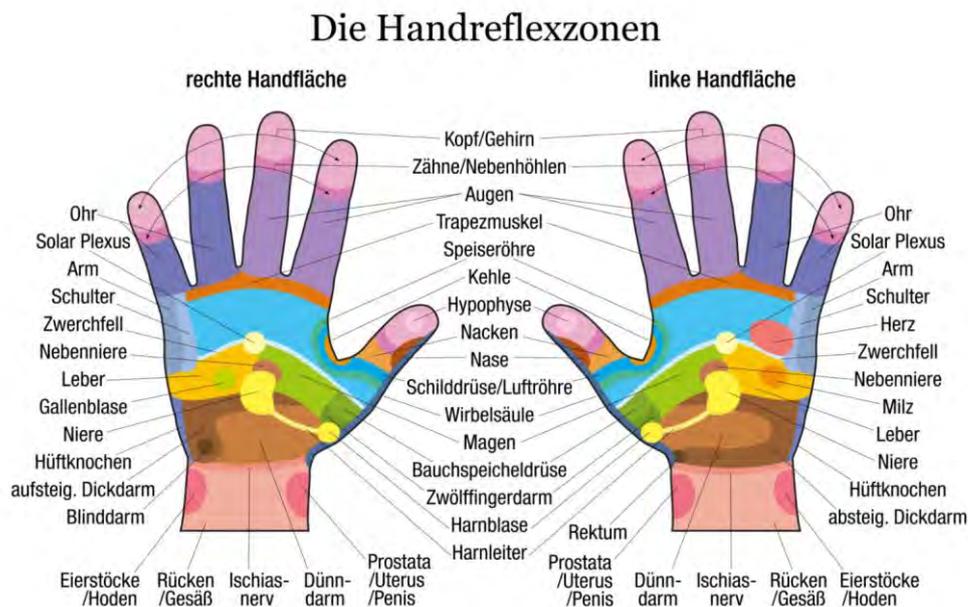
Handreflexzonen Massage

Die Handreflexzonenmassage entwickelte sich relativ spät als Form einer Reflexzonenmassage. Anfang der 1980er Jahre wurde diese Technik nach Dr. Fitzgerald bekannt. Nach der weitaus längeren Bekanntheit der Fußreflexzonenmassage, entstand das Interesse an den Handreflexzonen. Die Handreflexzonenmassage wird in der heutigen Zeit als einfache Alternative zur Fußreflexzonenmassage betrachtet.

Schmerzen durch Handreflexzonenmassage lindern

Sicherlich ist es Ihnen oftmals aufgefallen, dass Sie versuchen, Schmerzen instinktiv durch Druck oder Reiben der Hände zu lindern. Durch Druck die Schmerzen zu bewältigen ist bereits ein normaler Reflex. Der menschliche Körper spiegelt sich in den Händen als eine Art Landkarte und ist ein verkleinertes Abbild des Körpers. Jegliche Organe und Gliedmaßen besitzen in den Händen eigene reflektorische Flächen und Zonen. Durch eine Handreflexzonenmassage können Sie Kräfte zur Selbstheilung aktivieren und somit zum eigenen Wohlbefinden beitragen. Durch eine Handreflexzonenmassage werden auf den Händen bestimmte Bereiche stimuliert, es entsteht eine reflektorische Verbindung zu den inneren Organen, Körperbereichen und eine lindernde Behandlung ist möglich.

<https://www.massageratgeber.de/ratgeber/handreflexzonen/>



Die Gesichtsmassage

Die Gesichtsmassage ist eine leicht anzuwendende Methode, die auch alleine – ohne einen Massagepartner – praktiziert werden kann. Eine richtig angewandte Gesichtsmassage führt zu einer auf den gesamten Körper ausstrahlenden Entspannung. Aber nicht nur das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert, sondern es werden auch physiologische Prozesse in Gang gesetzt, die – neben der Lockerung des angespannten Gewebes – weitere gesundheitlich positive Wirkungen haben. So wird der Lymphfluss, besonders um die Augenpartie angeregt und die allgemeine Mobilisierung der Stoffwechselfvorgänge kann der Faltenbildung entgegenwirken. Neben der kosmetischen Wirkung, die der Gesichtsmassage zugeschrieben wird, ist ihr positiver Einfluss auf Kopfschmerz bekannt. Rechtzeitig angewandt kann die richtig angewandte Massage des Gesichtes Schlimmstes verhindern.

<https://www.massageratgeber.de/ratgeber/gesichts-massage-anleitung/>



40 Thema Organ Uhr

Die Organuhr stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es waren die alten Chinesen, die den Körper genau studierten und bestimmte Veränderungen der einzelnen Organe wahrgenommen haben. Sie teilten daraufhin jedem Organ eine Uhrzeit zu.

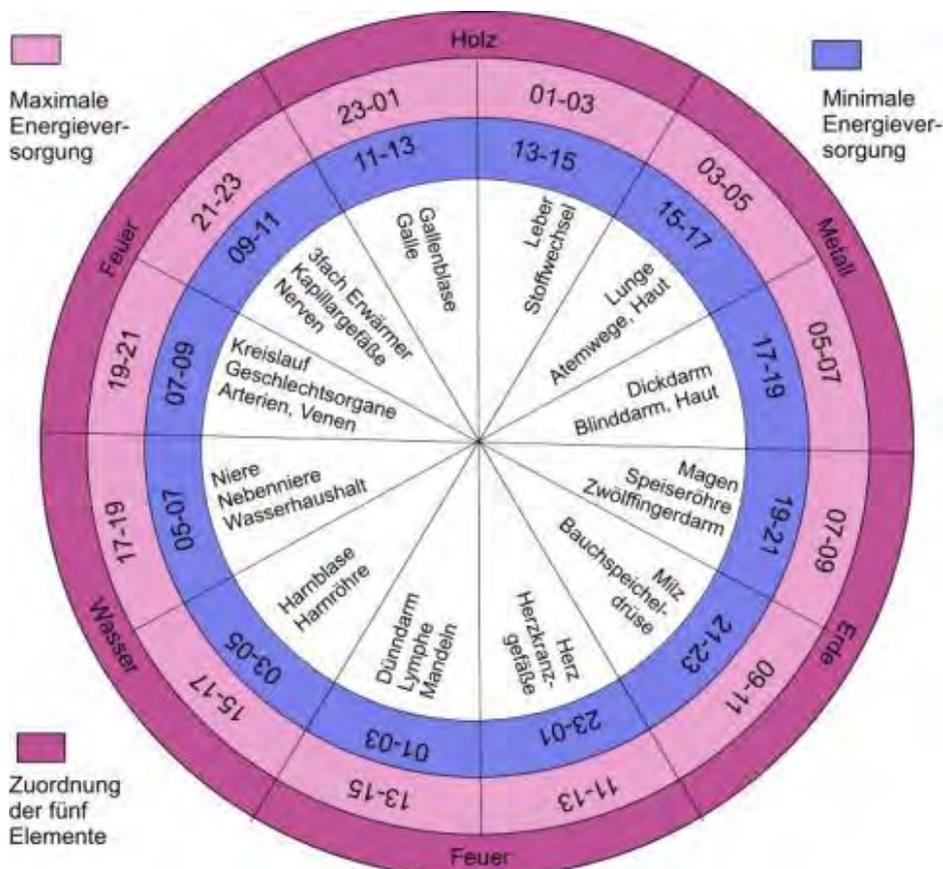
Was ist die Organuhr?

Das Konzept der Organuhr unterteilt den Tag in zwölf Phasen. Jede von ihnen ist einem bestimmten Organ zugeordnet, das zwei Stunden lang eine Phase höchster Aktivität durchläuft. Wenn es also nach der Traditionellen Chinesischen Medizin geht, hat jedes Organ damit seine eigene Tageszeit.

In dem jeweiligen Zeitfenster arbeiten die entsprechenden Organe nicht nur besonders stark, auch Beschwerden werden dann sehr intensiv wahrgenommen. Genauso sollen sich aber auch medizinische Behandlungen an der Organuhr orientieren können, indem zum Beispiel die Medikamentenvergabe zeitlich abgestimmt wird.

Die Uhrzeiten leiten sich aus der mal stärkeren und mal schwächeren Energieversorgung eines jeden einzelnen Organs durch die sogenannten Meridiane ab.

Die zwölf Meridiane sind laut TCM unsichtbare Energieleitbahnen im Körper. Sie sind bestimmten Organen zugeordnet und verlaufen in Längslinien durch den Körper. Sie sollen die jeweiligen Organe mit Qi-Energie, also Lebensenergie, versorgen. Jede dieser Bahnen wird innerhalb von 24 Stunden für jeweils zwei Stunden intensiver mit Qi durchströmt. Der Turnus erfolgt in einer ganz bestimmten Reihenfolge und wiederholt sich täglich.



Organsprache im Rhythmus der Zeit

Nach dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zirkuliert unsere Lebensenergie in Meridianen durch unseren Körper. Die Leitbahnen der zwölf Hauptmeridiane sind jeweils einem Organ zugeordnet, das zu einer bestimmten Tageszeit seine maximale Energie entfaltet und nach 12 Stunden seinen energetischen Tiefpunkt erreicht. Nach der klassischen Lehre der TCM beginnt die Organ-Uhr morgens um 3.00 Uhr.

Text Kopiert von <https://impulsmanagement.ch/wissenswertes/gesundheit/>

03.00 bis 05.00 Uhr Die Lungen sehnen sich nach Luft

In dieser Zeit sollte der Mensch tief und fest schlafen. Durch die Ausschüttung von Melatonin sind wir psychisch und körperlich am Tiefpunkt. Depressive Menschen wachen in dieser Zeit häufig auf, die Selbstmordkurve erreicht einen Höhepunkt und die Unfallgefahr bei Nachtarbeitern oder Autofahrern ist extrem hoch.

Da der Lungen-Meridian seine Maximalenergie entfaltet, kann dies bei Asthmatikern zu Anfällen führen. Hingegen erreicht der Blasenmeridian seinen tiefsten Punkt. Das treibt Männer mit Prostata-Problemen und Frauen mit Blasenschwäche früh aus dem Bett.

05.00 bis 07.00 Uhr. Verdauungsrückstände ausscheiden, Altes loslassen

Der Dickdarm-Meridian erreicht den Höchststand seines Energiepegels, ein idealer Zeitpunkt für den täglichen Stuhlgang. Auch das männliche Sexualhormon Testosteron entfaltet seinen höchsten Wert, was den Wunsch des Mannes nach sexueller Aktivität erhöht.

Im Nieren-Meridian geht hingegen nur sehr wenig. Wer zur Bildung von Nierensteinen neigt, sollte möglichst früh Nierentee (z.B. Goldrute) trinken. Die Zeit der Nieren-Minimalenergie kann besonders ältere Menschen belasten, da der Organismus, durch die Ausschüttung von Cortisol, auf Leistung gedrillt wird. Viele schwerkranke Menschen sterben am Morgen früh.

07.00 bis 09.00 Uhr Ein ausgiebiges Frühstück geniessen

Der Magen-Meridian ist voller Energie. Die richtige Zeit um reichlich zu frühstücken. Menschen mit Gastritis sollten Tee zur Beruhigung der starken Magenenergie trinken.

Der Perikard-Meridian (Herzbeutel) hat kaum Energie. Der Beschützer des Herzens ist schwach. Die Gefahr für Herzinfarkte steigt. Zu dieser Tageszeit neigen die Blutplättchen dazu, miteinander zu verkleben und die Gefässe können sich verengen. Achtung Raucher! Nikotin beschleunigt diese Vorgänge.

09.00 bis 11.00 Uhr Körper und Geist suchen Anregung

Der Milz-Pankreas-Meridian bringt körperliche und geistige Energie für den Vormittag. Er regiert auch die Abwehrkräfte des Körpers und ist jetzt besonders anfällig für Störungen. Das Hormon Cortisol erreicht seine höchste Konzentration im Blut, aber die Zahl der Lymphozyten, dem wichtigsten Teil unseres Immunsystems ist extrem niedrig. Die Ansteckungsgefahr für Infektionskrankheiten ist hoch. Ideal wäre nun die Einnahme von Heilpflanzen, die das Immunsystem stärken. Homöopathen empfehlen Sonnenhut (Echinacea) oder Taigawurzel (Eleutherococcus). Krebspatienten sollten dieses Zeitfenster nutzen für eine Chemotherapie. Die Nebenwirkungen sind nun geringer.

Ab 10 Uhr erreicht das Kurzzeitgedächtnis seinen Höhepunkt. Ein idealer Zeitpunkt, um sich kurzfristig auf eine Prüfung vorzubereiten. Der 3fach-Erwärmer-Meridian, auch San Ciao genannt, hat nun seine energetische Tiefzeit

11 bis 13 Uhr Das Leben geniessen, sich freuen

Der Herz-Meridian strotzt vor Energie. Doch dieses berauschende Gefühl birgt auch Gefahren: Allzu schnell kann man sich verausgaben. Wichtig ist, die vom Feuer des Herzens erzeugte Wärme zu geniessen. Ein wohlwollendes Gespräch beim Mittagessen mit lieben Menschen erzeugt emotionale Behaglichkeit. Der Gallenblasen-Meridian hat nun seine energetische Tiefzeit.

13.00 bis 15.00 Uhr Das Bauchgehirn einschalten

Die Maximalenergie des Dünndarm-Meridians sorgt für die Verdauung des Mittagessens. Der Leber-Meridian ist hingegen am Tiefpunkt. Wir werden müde. Ein Mittagsschläfchen wäre wunderbar. Es genügt schon ein Zehn-Minuten-Schläfchen, das auch im Sitzen möglich ist. Selbst die Wissenschaft betätigt, dass ein Nickerchen über Mittag das Risiko eines Herzinfarktes senkt.

Sport über Mittag ist nicht förderlich, da die Leber Glykogen zurück hält. Den Muskeln mangelt es dadurch an Betriebsstoff. Auch dem Gehirn sollte man eine Erholungspause gönnen. Es ist vor allem die geistige Leistungsfähigkeit die gemindert ist und erst ab 15.00 Uhr wieder steigt. Der Leber-Meridian hat nun seine energetische Tiefzeit.

15.00 bis 17.00 Uhr Reichlich trinken und bewegen

Der Blasen-Meridian ist als Partner des Nieren-Meridians der Verwalter der täglich benötigten Energie. Er entfaltet seine Maximalenergie. Neuer Tatendrang stellt sich ein. Das zweite Leistungshoch des Tages kommt.

Ab 16.00 Uhr ist der Cortisol-Spiegel niedrig und das Immunsystem ist sehr aktiv. Da der Lungen-Meridian ein Energietief hat, braucht es nun viel Flüssigkeit. Nebst Wasser sind es Teesorten wie Holunder- oder Lindenblüten die helfen, die Haut, das grösste Atmungsorgan im Körper, zu befeuchten und das Immunsystem besonders vor äusseren Einflüssen zu stärken. Der Lungen-Meridian hat nun seine energetische Tiefzeit.

17.00 bis 19.00 Uhr Einen Gang zurückschalten

Der Nieren-Meridian entfaltet seine Vital-Essenz. Zudem pumpt das Herz vermehrt Blut in die Muskeln. Wer jetzt trainiert, hat grössten Zuwachs an Muskeln. Der Geruchs- und Geschmackssinn sind nun am schärfsten, eine leichte Brotzeit und auch ein Glas Wein sind angesagt, da der Organismus um diese Zeit Alkohol am besten verarbeitet. Der Dickdarm-Meridian hat nun seine energetische Tiefzeit.

19.00 bis 21.00 Uhr In wohliger Umgebung bewusst geniessen

Abschalten ist angesagt. Der Tag neigt sich dem Ende zu. Stress ist in dieser Zeit für das Herz wenig verträglich. Aus diesem Grund entfaltet der Perikard-Meridian nun seine Maximalenergie. Er beschützt das Herz und sorgt für einen geregelten Kreislauf. Blutdruck senkende Mittel sollten jetzt nicht eingenommen werden. Hingegen ist die Heilwirkung von Blutdruck regulierenden Mittelpräparate nun besonders gross.

Die Energie im Magen-Meridian ist am Abend schwach. Darum sollte das Abendessen leicht und bekömmlich ausfallen.

21.00 bis 23.00 Uhr Ausruhen, Kraft tanken und Gedanken fließen lassen

Die Energie des 3fach-Erwärmers läuft auf Hochtouren. Dieser Meridian ist keinem Organ zugeordnet, sondern ein System, das die physischen und psychischen Prozesse des Menschen unterstützt. Definiert wird er durch seine drei Brennkammern, die jeweils Hilfe und Schutz in den oberen, mittleren und unteren Körperregionen bieten. Im Umgang mit anderen Menschen hilft er im Gleichgewicht zu bleiben und stärkt das seelisch-geistige Befinden.

Wer jetzt üppig isst kann in der Nacht Probleme bekommen. Die Verdauungsorgane stellen sich bereits auf die Nachtruhe ein und der Magen produziert immer weniger Magensäure. Allzu fette Speisen könnten nun im Magen liegen bleiben.

Kinder sollten nun ins Bett, da bereits eine Stunde nachdem sie eingeschlafen sind die Hypophyse besonders viel Wachstumshormon abgesondert. Vielleicht hilft es ja Eltern ihre Kinder ins Bett zu kriegen, wenn sie ihnen sagen, dass sie im Schlaf schneller gross werden. Der Milz-Meridian hat nun seine energetische Tiefzeit.

23.00 bis 01.00 Uhr Allmählich wird's Zeit zum Schlafengehen

Der Gallenblasen-Meridian zeigt sein Energiehoch. Gallensaft hilft die Fette in der Nahrung aufzuspalten. Ist die Energie gestört kann es in diese Zeit zu Gallenkoliken kommen.

Müdigkeit breitet sich aus. Der Energiepegel des Herzmeridians erreicht seinen Tiefpunkt. Es ist höchste Zeit ins Bett zu gehen. Nun übernimmt der Parasympathikus das Kommando. Dieser beruhigende Teil des vegetativen Nervensystems sorgt dafür, dass Stoffwechsel, Blutdruck und Herzschlagfrequenz auf ein Minimum reduziert werden. Auch die Endorphin Bildung wird weniger. Im Krankheitsfall reicht die Produktion dieser körpereigenen, schmerzstillenden Substanzen oft nicht aus und sollte durch entsprechende Präparate ersetzt werden. Der Herz-Meridian hat nun seine energetische Tiefzeit.

01.00 bis 03.00 Uhr Entgiftung und Regeneration ist auf Hochtouren

Das energetische Hoch des Leber-Meridians hilft den Stoffwechsel zu regulieren. Die Haut erneuert sich. Medikamente oder Salben sollten vor dem Schlafengehen aufgetragen werden, da sie in der Nacht ihre Wirkung voll entfalten können. Aufpassen sollten man hingegen mit alkoholischen Getränken. Sie stört die Leberenergie und somit den Stoffwechselprozess.

Wenn sich zur späten Stunde Heisshunger anmeldet, liegt das an der minimalen Dünndarm-Energie. Es empfiehlt sich nicht, kühle Getränke oder Speisen aus dem Kühlschrank zu verzehren. Sollte der Drang zu gross sein, um ihm zu widerstehen, dann lieber etwas warmes Essen. Der Dünndarm-Meridian hat nun seine energetische Tiefzeit.