

Gärtner H / Krüger T

Krankheiten auf einen Blick erkennen

Leseprobe

[Krankheiten auf einen Blick erkennen](#)

von [Gärtner H / Krüger T](#)

Herausgeber: mvg

Heiko Gärtner Tobias Krüger



Antlitz- und Körperdiagnose
sowie weitere Techniken, um
Menschen ganzheitlich zu erfassen

mvgverlag

<http://www.unimedica.de/b18694>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Vorwort

Immer wenn wir mit dem Schreiben eines neuen Buches beginnen, haben wir als Basis eine Grundidee, die wir dann mit ganzer Hingabe verfolgen. So saß ich beispielsweise vor zwölf Jahren in der Eifel mit meinem Laptop vor einer öffentlichen Toilette, weil ich den Strom für meinen Akku aus der Steckdose des Waschrums brauchte, und schrieb die Worte »Hausputz für die Seele« in meinen Rechner.

Ich lebte damals bereits mehr als ein Jahr lang in meinem kleinen schwarzen Bully, den ich zu einem schmucken Survivalbus umgebaut hatte. Ich lebte so, weil ich mich entschlossen hatte, meinem Herzen zu folgen. Dafür hatte ich meine feste Arbeitsstelle gekündigt und alles aufgegeben, was mir existenzielle Sicherheit geboten hat. Der Auslöser waren eine Gehirnhautentzündung und zwei Gehörschürze, nach denen ich mir unweigerlich die Frage stellen musste: »Warum wollen meine Krankheiten meinen Verstand blockieren? Warum wollen sie meine Gehorsamkeit gegenüber meiner Existenzangst auflösen? Warum wollen sie mich dazu bewegen, dass ich meiner wahren ›Herzensstimme‹ Gehör schenke?«

Das laute, schrillende Tinnitusgeräusch war der beste Lehrmeister, den ich finden konnte. Immer wenn ich gegen meinen Lebensleitsatz: »Tue das, was dein Herz begehrt«, verstoßen hatte, strafte mich mein Gehör mit einem lauten und schrillen Alarmruf. So wurde ich indirekt zur »Herzensgehorsamkeit« aufgerufen.

Schon seit meiner Kindheit spürte ich in mir die Berufung eines Fährtenlesers. Egal, welche Tierspur ich sah, ich hatte den innerlichen Drang, das Rätsel der Fährte zu knacken, um herauszufinden, welches Lebewesen an dieser Stelle vorbeigelaufen war und was es an diesem Platz wollte. Als Erwachsener dann spürte ich wegen meinen immensen Schmerzes durch die Gehirnhautentzündung das erste Mal das Bedürfnis, die seelischen Ursachen meiner Krankheiten herauszufinden. In meinem Herzen entstand der Wunsch, die wahren Ursachen meiner Krankheiten auch in meiner Seele zu ergründen. So wurde ich zum Fährtenleser der Seele. Immer tiefer und tiefer tauchte ich in meine Seele ein und stellte mit Erschrecken fest, dass ich durch Ungehorsam gegenüber meiner Seele meinen körperlichen Schmerz erst erschaffen und genährt hatte. Immer wenn ich gegen meine Herzensstimme gehandelt und den Weg meiner Lebensbestimmung aus den Augen verloren hatte, bat mich die Schöpfung indirekt durch das Umleitungsschild Schmerz und Krankheit, wieder den Weg der Intuition des Herzens aufzunehmen. Jedes Mal, wenn ich meine Gefühle nicht geehrt, sondern hinuntergeschluckt habe, wurde ich durch meinen körperlichen Schmerz zur Vernunft gebeten.

Als ich diesen Zusammenhang endlich begriffen hatte, war es schon zu spät. Durch meine sehr deutsche schulmedizinische Einstellung war ich der festen Meinung gewesen, dass Krankheiten nur Schicksal sein können. In keiner Faser meines Körpers hatte ich gespürt, dass das andauernde Verschmähen der Herzensstimme und der eigenen Gefühle dazu geführt hatte, dass meine Krankheiten erst entstehen konnten. Dies ist, als hätte man beschlossen, nie wieder sein Gefühls-

geschirr abzuwaschen. Irgendwann erstickt man dann im Gefühlschaos, und es gibt kein einziges sauberes Geschirrstück im Haushalt mehr. Natürlich kann man die Augen vor dem großen Geschirrberg verschließen und neues Geschirr kaufen. Doch lohnt es sich wirklich, sich ein künstliches Kniegelenk einsetzen zu lassen, wenn die Ursache der Knieschmerzen in den verschmähten seelischen Gefühlen liegt? Man kommt ja schließlich auch nicht auf die Idee, die rot blinkende Öllampe im Auto mit einem kleinen Hammer kaputt zu schlagen, nur um das Symptom abzustellen. Jeder Autobesitzer weiß ganz genau: Wenn man dem Motor das dringend benötigte Öl verwehrt, lässt der Motorschaden nicht lange auf sich warten.

So war für mich klar: Ich will ein Fährtenleser der Seele werden, um die wahren Wurzeln und Entstehungsgeschichten der Krankheiten aufzudecken. Aus diesem Grund reisten Tobias und ich um die halbe Welt und besuchten die verschiedensten Medizinleute und Seelenleser. Immer mehr verknüpften wir unser Wissen aus dem ursprünglichen Fährtenlesen mit dem Seelen- und Gesichtslesen. So besuchten wir Altenheime, Serienmörder im Gefängnis, studierten jahrelang Menschen auf der Straße und in unseren Seminaren und zogen stets unsere Rückschlüsse. Alles, was Sie in unserem Buch nachschlagen können, ist dreifach überprüft worden.

So verglichen wir unsere Untersuchungsergebnisse mit denen der Spezialisten der Antlitz- und der Seelendiagnose. Wenn wir die richtige Fährte aufgefunden hatten, ließen wir sie von einem einheimischen Naturmediziner nochmals prüfen. Erst nach diesem Verfahren fassten wir unsere Ergebnisse zusammen und entwickelten einen Fragen- und Bildkontext, um unsere Leser zum Nachdenken zu bringen. Aus diesem Grund wollen wir uns bei allen Personen, Lebewesen und Elementen bedanken, die uns geholfen haben, das Wissen über die Grundursachen der Krankheiten verständlich niederzuschreiben.

Heiko Gärtner
im März 2013

Wie man dieses Buch benutzt

Wir haben das Buch so aufgebaut, dass es sich kinderleicht anwenden lässt. Sie können es mit einem Diagnoseprogramm für einen Computer vergleichen.

Als Erstes gilt es herauszufinden, wo überhaupt ein Problem besteht. Der Virenscanner Ihres Computers macht dazu einen Diagnosescan und schaut genau nach, wo es Auffälligkeiten, Probleme oder versteckte Hinweise gibt. Genau das Gleiche tun Sie nun auch mit Ihrem Körper. Gehen Sie dabei wie ein Detektiv vor. Jedes kleine Detail kann von Bedeutung sein und Hinweise auf wichtige Problemthemen liefern. Nehmen wir einmal an, Sie haben eine Querfalte auf der Nasenwurzel. Ihr Computerprogramm würde Ihnen an dieser Stelle die Meldung bringen: »Datei mit verdächtigem Inhalt im Bereich Desktop gefunden. Wünschen Sie weitere Informationen? Ja / Nein?«

Wenn Sie sich für Ja entscheiden, suchen Sie im Buch das Kapitel zur Gesichtsdagnostik und schauen nach, wo Sie bei den Tafeln eine Querfalte auf der Nasenwurzel finden. Dort steht dann der Hinweis: »Weist auf eine Gallenbelastung hin.« So haben Sie nun ein erstes Indiz gefunden, das auf ein Problem mit Ihrer Galle hinweist. Dies muss nicht zwangsläufig bedeuten, dass Sie ein Problem mit der Galle haben. Es ist aber ein Anzeichen, das Sie veranlassen sollte, in diesem Bereich die Augen offenzuhalten, denn jede Krankheit zeigt sich am Körper, bereits sieben Jahre bevor sie ausbricht und damit messbar wird. Oft ist es hilfreich, wenn Sie sich diesen Hinweis in Ihrem Heilungstagebuch notieren. Wenn es bei der Untersuchung nicht um Sie selbst, sondern um eine andere Person geht, ist es sogar überaus wichtig, dass Sie sich alle Hinweise und Anzeichen aufschreiben. Nur so können Sie sich am Ende ein vollständiges Bild machen, das Ihnen eine genaue Diagnose ermöglicht.

Wenn Sie weitere Anzeichen finden, die auf Galle hindeuten, sollten Sie diese Spur mit dem Muskelreflexionstest aus der Kinesiologie überprüfen. Mithilfe dieses Tests können Sie herausfinden, ob und wie stark das Organ tatsächlich geschwächt ist. Wenn der Test keine Schwäche anzeigt, kann dies mehrere Gründe haben. Zum einen kann es sein, dass ein Antlitzzeichen auf mehrere Problemzonen verweist. In diesem Fall hätten Sie auch andere Spuren gefunden, die Sie weiter verfolgen und überprüfen sollten. Zum anderen kann es sein, dass die Falte noch nicht auf ein physisches Problem hindeutet, sondern auf eine Tendenz, die sich bereits auf der seelischen Ebene abzeichnet und die innerhalb der nächsten sieben Jahre zu einem körperlichen Problem werden kann. Im Zusammenhang mit dem Thema Galle könnte dies zum Beispiel angestaute Wut sein, die Sie nicht verarbeitet haben.

Gehen wir jedoch einmal davon aus, dass Ihr Test anzeigt, dass wirklich eine Schwächung der Galle vorliegt. In diesem Fall hätten Sie den Ort, also den Speicherplatz auf Ihrer Festplatte, herausgefunden, an dem sich der Fehler befindet. Jetzt gilt es noch auszumachen, worin das Problem besteht. Schauen Sie also im Teil 3 des Buches (Das Verstehen der Botschaften der Krankheit) unter Galle nach. Dort finden Sie unter anderem die folgenden Fragen und Hinweise:

Gallensteine sind geronnene Aggressionen, die über lange Zeit geschluckt wurden. Fragen Sie sich:

- Warum läuft mir in Wirklichkeit die Galle über?
- Warum ärgere ich mich innerlich grün und blau?
- Warum kann ich Ärger nicht Ausdruck verleihen?
- Warum kann ich meine Aggressionen nicht in Worte kleiden?

Finden Sie sich in den Fragestellungen wieder? Versuchen Sie nun, die Fragen ernsthaft zu beantworten, um dabei das Kernthema aufzuspüren: Welche Kernangst steht hinter dieser Krankheit?

Um das herauszufinden, geben wir Ihnen im 4. Teil des Buches (Das Auflösen der Krankheit) mit der Kinesiologie eine Methode an die Hand, mit der Sie Ihren Körper selbst befragen können. In unserem Beispiel könnte es so sein, dass Sie als Kind gelernt haben, dass Aggressionen etwas Negatives sind und dass Sie nicht mehr geliebt werden, wenn Sie Ihre Wut ehrlich ausdrücken. Wie ein Trojaner, der sich über eine freundliche Mail in Ihren Computer einschleicht, kam auch die Information »Wenn ich meine Wut ausdrücke, werde ich nicht mehr geliebt« über Ihr Elternhaus in Ihr System.

Ihr Virens scanner würde Sie an dieser Stelle fragen: »Systemschädigende Information entdeckt. Möchten Sie die Datei löschen? Ja / Nein?«

Allein durch die Tatsache, dass Sie das Problem nun kennen, haben Sie es bereits aus Ihrem Verstand entfernt. Rein logisch wissen Sie, dass der Satz nicht stimmt und dass Sie keine Angst haben müssen, Ihre Gefühle zu äußern. Aber leider hat Ihr Organismus für alle Informationen, die Sie jemals in Ihrem Leben bekommen haben, ein Back-up-System in Form Ihres muskulären Gedächtnisses eingerichtet. Der Glaubenssatz ist also nicht nur in Ihrem Verstand, sondern auch in Ihren Muskeln abgespeichert. Das nächste Mal, wenn Sie in eine entsprechende Situation kommen, bootet Ihr Körper die Angst vor Ihrer eigenen Wut wieder zurück, Sie verhalten sich wieder gleich und Ihre Galle leidet weiterhin. Um das zu verhindern, müssen Sie den Glaubenssatz mit der damit verbundenen Angst auch aus Ihren Muskeln löschen. Dies können Sie mit der Meridian-Energietechnik tun, die ebenso im 4. Teil des Buches (siehe S. 339) beschrieben ist.

»Sind Sie sicher, dass die Datei wirklich vollständig aus Ihrem System gelöscht werden soll?«

»Ja!«

Die Fehlprogrammierung ist somit verschwunden. Allerdings haben Sie an dieser Stelle nun überhaupt keine Information mehr. Diese Lücke muss nun mit einem neuen, positiven Glaubenssatz gefüllt werden. Dazu suchen Sie sich unter den Affirmationen am Ende des Buches (siehe S. 355) die passende aus. In diesem Fall würde sie bei Gallenproblemen lauten:

»Ich nehme meine Aggression dankbar an und stehe zu mir mit all meinen Gefühlen.«

Um dieses Buch noch leichter verständlich und anwendbar zu machen, möchten wir an dieser Stelle noch einige weitere Wege als Beispiele aufführen, mit denen Sie zu einem Ergebnis kommen:

1. Gehen wir davon aus, Sie haben Zahnschmerzen. Schauen Sie nun bei dem Kapitel »Zahndiagnostik« nach, mit welchen anderen Körperregionen der schmerzende Zahn in Verbindung steht. In unserem Beispiel könnte es sein, dass Ihnen der untere rechte Eckzahn Beschwerden bereitet. In der Tabelle stoßen Sie auf folgende Entsprechungen:
 - Rückenwirbel: Neunter Brustwirbel / Zehnter Brustwirbel
 - Gelenke: Kniegelenk hinten / Hüftgelenk / Fußgelenk
 - Organe: Auge / Leber links / Gallengänge links
 - Drüsen / Nerven / Gefäße: Keimdrüse
 - Schlagen Sie nun im Kapitel »Wirbelsäulendiagnostik« die entsprechenden Wirbel und in den Kapiteln »Organdiagnostik« und »Die Botschaften der erkrankten Körperorgane und Körperregionen« die Organe, Gelenke und Drüsen nach. Achten Sie dabei auch darauf, in welchen Bereichen Sie im Moment Beschwerden haben oder in der letzten Zeit hatten. Haben Sie beispielsweise auch noch Verspannungen im 9. Brustwirbel, sind die entsprechenden Fragestellungen für Sie besonders wichtig. Schauen Sie, welche Fragen für Sie jetzt im Moment zentral sind. Es wird sich dabei um Fragen handeln, die Ihnen besonders unangenehm sind, bei denen Sie sich ertappt fühlen oder bei denen Ihnen die Antwort besonders schwerfällt. Überprüfen Sie Ihre Erkenntnisse noch einmal mit dem Muskelreflexionstest aus der Kinesiologie. Löschen Sie Ihre Kernangst mit der Meridian-Energietechnik und ersetzen Sie den negativen Glaubenssatz durch eine positive Affirmation, so wie bereits beschrieben.
2. Nun möchten Sie den Zustand Ihrer Organe anhand der »Headschen Zonen« herausfinden. Dazu schlagen Sie das Buch beim Kapitel »Organdiagnostik« auf. Tasten Sie nun die entsprechenden Headschen Zonen ab und fühlen Sie, ob Sie an einem der gedrückten Punkte einen stärkeren Schmerz spüren als an den anderen. Schlagen Sie dann im Buch beim entsprechenden Organ nach, mit welchem psychosomatischen Themen es verbunden ist, und gehen Sie wieder genauso vor wie bei den vorherigen Beispielen.
3. Sie haben eine akute oder chronische Krankheit, die Sie belastet, beispielsweise eine starke Grippe mit Fieber. In diesem Fall schauen Sie gleich im 3. Teil des Buches (Das Verstehen der Botschaften der Krankheit) nach der psychosomatischen Entsprechung der Krankheit und verfahren Sie weiter wie vorher angegeben.

Je öfter Sie das Buch zurate ziehen und je mehr unterschiedliche Wege Sie ausprobieren, um ans Ziel zu gelangen, desto mehr werden Sie selbst ein Gespür da-

für bekommen, wie alles in Ihrem Organismus miteinander vernetzt ist. Dadurch wird es immer leichter, eine zutreffende Diagnose zu erstellen und die Krankheitsursachen aufzulösen.

Durch die gezielte Heilanwendung geben Sie Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele die Möglichkeit, sich selbst zu heilen. Wichtig ist dabei jedoch, die Krankheit als Hinweis auf eine verkehrte Lebensweise ernst zu nehmen. Heilung kann nur dann erfolgen, wenn Sie sich wirklich auf eine Entwicklung einlassen. So soll nicht nur das Symptom aufgelöst werden, sondern die Ursache für den körperlichen Schmerz. Die Krankheit will Sie nämlich auf ein offenes Lebensthema hinweisen, um schlimmere Schäden für den Körper abzuwenden. Dazu gehört auch, dass Sie krank machende Routinen und Angewohnheiten sowie ungesunde Ernährung, negativen Stress und eine Ausbeutung Ihres Körpers einstellen und beginnen, mit sich und Ihrer Umwelt im Einklang zu leben. Andernfalls werden die Symptome bleiben oder nach kurzer Zeit zurückkehren.

Um nicht wieder in die alten Muster zu geraten, wie es im Alltagsleben nur zu leicht passiert, haben wir am Ende des Buches noch ein persönliches Heilungstagebuch beschrieben. Wenn Sie solch ein Tagebuch führen, können Sie einen Überblick behalten, welche zentralen Lebensthemen Sie gerade bearbeiten oder bereits bearbeitet haben. Sie werden feststellen, wie dankbar Sie bereits nach kurzer Zeit auf Ihren Entwicklungsprozess zurückblicken können.

Je nachdem, welche Krankheiten oder Beschwerden Sie haben und wie stark diese vorangeschritten sind, kann es wichtig sein, den Körper mit anderen Heilungsmethoden bei der Regeneration zu unterstützen. Mit den Seelenkräutern und den Sechs Übungen zur Reaktivierung der Selbstheilungskräfte (siehe S. 391) geben wir Ihnen zwei sehr effektive Methoden an die Hand.

Unser Buch soll jedoch nicht den Besuch beim Mediziner Ihres Vertrauens ersetzen. Es gibt heutzutage eine Vielzahl von traditionellen und modernen Heilmethoden. Lassen Sie sich bei der Auswahl von Ihrer eigenen Intuition leiten und vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit unserem persönlichen Geschenk in Form unseres Buches, um Ihre Entwicklung auf einen glücklichen, erfolgreichen und gesunden Lebensweg zurückzuführen.

Wo man Energie verliert und deswegen krank wird

Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Lebensmotor, der ähnlich funktioniert wie der eines Autos. Wenn Sie diesen Motor ständig pflegen und immer mit genügend hochwertigem Kraftstoff versorgen, läuft er rund, und Ihnen geht es gut. In diesem Zustand kann der Motor ein unvorstellbar hohes Lebensalter erreichen – ähnlich den sagenumwobenen Taxis auf Ibiza, die angeblich über 4,5 Millionen Kilometer auf dem Tacho haben. Ihr Motor wird nicht durch Nässe und Kälte überbeansprucht, sondern hat viel Wärme. Dadurch kann er nicht rosten und bleibt stabil. Zudem pflegt der Fahrer meist sein Auto liebevoll, ist entspannt, hält den Motor stets in der richtigen Betriebstemperatur und verschleißt ihn nicht durch über schnelles Fahren. Denn eine Kerze, die doppelt so hell brennt, brennt eben auch nur die halbe Zeit. Schließlich verwendet der liebevolle Taxibesitzer nur Super-Plus-Benzin, um seinem Gefährt die optimale Oktanzahl zu schenken. Demzufolge können sich keine Schlacken und Ablagerungen an den Motorwänden bilden.

Behandeln Sie Ihren Körper genauso gut wie Ihr KFZ?

Fehlende Pflege, minderwertiger Kraftstoff und vor allem ein Kraftstoffmangel führten dazu, dass Ihr Körper bereits nach wenigen Jahren die ersten Verschleißerscheinungen in Form von Krankheiten oder Dauerschmerzen aufweist. Wie bei Ihrem Auto gibt es auch bei Ihrem Körper unterschiedliche Arten von Pannen, mit denen Sie schlussendlich am Straßenrand liegen bleiben. Eine ungesunde Lebensführung und das ständige Verwenden von minderwertiger Nahrung wird früher oder später dafür sorgen, dass Ihr Motor immer mehr an Kraft verliert und schließlich den Geist aufgibt. Dies nennen wir dann Alterserscheinungen aufgrund von Energiemangel und fehlender Pflege.

Eine andere Art von Panne ist eine mehr oder weniger spontan auftretende. Sie sehen an Ihrem Armaturenbrett eine Schmerz- oder Burn-out-Warnlampe aufleuchten, die Sie auf fehlendes Kühlwasser hinweist. Für diesen Fall haben Sie vorsichtshalber bereits einen Hammer in Form einer Aspirin oder eines Feierabendbiers auf dem Beifahrersitz bereitgelegt. Mit der spitzen Seite des Hammers schlagen Sie nun das Lämpchen ein, um nicht wahrnehmen zu müssen, wie es wirklich um Ihren Lebensmotor steht. Nun aber ist Ihr Körper verpflichtet, Ihnen einen noch direkteren Hinweis zu schicken, um Ihre Aufmerksamkeit zu gewinnen. Dies tut er in Form einer Entzündung, die Sie als Rauchwolke aus Ihrer Motorhaube aufsteigen sehen.

Wenn Sie krank sind, läuft also Ihr Lebensmotor nicht richtig rund und bekommt nicht die Energie, die er benötigt, um ein gesundes Immunsystem aufrechtzuerhalten. Das kann vier ausschlaggebende Ursachen haben:

1. Ihr Tank ist kaputt.
2. Sie haben vergessen zu tanken oder Sie haben den falschen Kraftstoff getankt.
3. Jemand zapft Ihren Tank heimlich an und raubt Ihnen die Energie.
4. Jemand kommt und streut Ihnen Zucker in den Tank, sodass Ihre Energiekanäle verstopfen.

KAPUTTER TANK

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein großes Energiegefäß. Während Ihres Lebens verbrauchen Sie immer einen Teil der gewonnenen Energie und füllen die verbrauchte Energie genauso regelmäßig wieder auf. Doch kam es in Ihrer Vergangenheit zu traumatischen Erlebnissen, die Risse, Sprünge oder sogar Löcher in Ihrem Energiegefäß hinterlassen haben. Durch diese Lecks geht nun ständig Energie verloren, die Sie nicht nutzen können. Solange die undichten Stellen da sind, können Sie so viel Energie in Ihr kaputtes Gefäß nachschütten, wie Sie wollen, sie wird einfach ungenutzt aus Ihnen herausfließen und Sie werden sich weiterhin leer und energielos fühlen. Um herauszufinden, wie es um Ihren Energietank steht, stellen Sie sich bitte folgende Fragen:

- Warum fühle ich mich abgeschlagen und energielos?
- Was hat dazu geführt, dass mein Energiekörper ein Leck hat?
- Stoße ich in meinem Alltag immer wieder auf die gleichen Muster, die ich nicht auflösen kann?
- Welche traumatischen Ereignisse aus meiner Vergangenheit beeinflussen mich in der Gegenwart noch immer so stark, dass ich keine Energie abspeichern kann?
- Welches Trauma oder welche Seelenverletzung habe ich unbehandelt weggedrückt, sodass mir täglich Energie entzogen wird?
- Wie kann ich mein Energiegefäß wieder reparieren?

Stellen Sie sich diese Fragen vor allem dann, wenn Sie sich häufig energielos, müde und träge fühlen, obwohl Sie eigentlich einen gesunden Lebensstil führen, regelmäßig Sport treiben und sich gesund ernähren.

DIE FÜNF VERSCHIEDENEN ARTEN VON KRAFTSTOFF

Stellen Sie sich vor, Ihr Lebensmotor ist ein wahrer Wundermotor, der fünf verschiedene Arten von Kraftstoff verarbeiten kann.

Der erste Kraftstoff ist lichtreiche Nahrung. Alles Lebendige auf unserem Planeten braucht letztlich zu einem sehr großen Teil Sonnenlicht und Wasser. Wenn Sonnenstrahlen auf die Erde treffen, treffen sie dort auch auf Mikroorganismen, die Nährstoffe für Pflanzen produzieren. Der Mikroorganismus nimmt die Sonnenenergie auf, transformiert sie und gibt sie in Form energiereicher Nährstoff-

fe an den Boden ab. Diese Nährstoffe werden dann über die Wurzeln von den Pflanzen aufgenommen. Wenn die Pflanze wächst, bekommt sie selbst auch wieder Sonnenlicht ab und wandelt dieses durch die Photosynthese in weiteres Pflanzenmaterial um. Die Pflanze ist also letztlich in gewisser Weise umgewandeltes Sonnenlicht und Wasser. Nimmt man zum Beispiel eine Sonnenblume, die in einen Topf mit genau einem Kilogramm Erde eingepflanzt wird. Wenn sie den Sommer über wächst, wird sie bis zu zwei Meter hoch und bildet eine gewaltige Blüte aus. Trotzdem ist am Ende noch immer genau ein Kilogramm Erde übrig. Woraus ist also die Sonnenblume entstanden? Aus drei Dingen: 1. Dem Wasser, mit dem sie den Sommer über gegossen wurde. 2. Dem Kohlenstoff, den sie sich aus der Luft besorgt hat. 3. Den Biophotonen, also der Sonnenenergie. Mithilfe dieser Energie baut sie sich aus dem Kohlenstoff lebendige Zellen. Das Wasser dient dabei als Energiespeicher.

Ein Tier, das sich ausschließlich von Pflanzen ernährt, ernährt sich damit auch wieder aus Sonnenlicht und Wasser. Da wir Menschen uns in der Regel von Pflanzen und Tieren ernähren, essen wir also Sonnenenergie in Form von Pflanzen und in Form von Tieren. Damit sind wir letzten Endes in gewisser Weise auch nichts anderes als Wasser und umgewandeltes Sonnenlicht. – Stirbt ein Lebewesen, wird diese gespeicherte Energie wieder freigegeben und es bleibt nur noch tote, energielose Materie übrig.

Um unseren Lebensmotor mit Energie zu versorgen, brauchen wir also Nahrung, die noch möglichst viel Sonnenenergie, also sogenannte Biophotonen, enthält. Um gesund zu bleiben, brauchen wir ungefähr 7500 Biophotonen pro Tag. Leider haben die Menschen im Laufe ihrer Zivilisationsgeschichte immer mehr Erfindungen gemacht, durch die unsere Nahrung an Lichtenergie verliert. Die älteste Form davon ist die Züchtung. Vergleicht man beispielsweise eine wilde Erdbeere mit einer Kulturerdbeere, ist Letztere zwar etwa zehnmal so groß, hat aber durch die Züchtung kein bisschen mehr Lichtenergie. Beide Früchte brauchen die gleiche Zeit zum Wachsen und könnten daher in ihrem Leben die gleiche Anzahl an Biophotonen aufnehmen.

Noch deutlicher wird es bei der wilden Möhre im Vergleich zur Kulturmöhre. Hier entstand durch die Züchtung sogar eine Einbuße an Biophotonen von etwa 1200 Prozent. Durch diese Züchtungen hat der Mensch Nahrung erschaffen, die seinen Bauch zwar schneller füllt, die aber insgesamt weniger Energie bringt. Doch das war noch nicht genug, in den letzten 100 Jahren hat sich der Mensch noch zusätzliche Tricks überlegt, mit denen er seine Nahrung komplett töten kann. Durch Einfrieren beispielsweise oder durch das Bestrahlen mit Mikrowellen gehen sämtliche Biophotonen verloren. Übrig bleibt nur noch eine Masse, die den Körper verschleimt, ohne dass sie ihm etwas bringt. Auf diese Weise verhungern wir mit vollem Magen.

Um Ihrem Lebensmotor die nötige Energie zu geben, sollten Sie also darauf achten, möglichst viel Nahrung zu sich zu nehmen, die noch Biophotonen enthält. Ideal dafür sind Wildnahrung und vollreif geerntete Früchte.

Der zweite Kraftstoff ist die **Lichtenergie**, die wir selbst über unseren Körper und unsere Augen aufnehmen. Als Menschen können wir zwar keine Photosyn-

these betreiben, produzieren aber mithilfe von Sonnenlicht Vitamin D. Diesen lebenswichtigen Stoff können wir nicht über unsere Nahrung aufnehmen, sondern nur selbst produzieren. Aber auch darüber hinaus ist Tageslicht für unser Leben von entscheidender Bedeutung, wir können nicht lange in der Dunkelheit überleben. Nicht ohne Grund gibt es auf der Welt keine höheren Selbstmordraten als in den Polarregionen im Winter. In Island beispielsweise erfand man sogar spezielle Lichtkammern, die Sonnenlicht imitieren, um die Menschen vor einer Depression zu bewahren. Durch Sonnenlicht werden die Stoffwechselprozesse in unserem Körper angeregt, Endorphine (Glückshormone) werden ausgesendet und Botenstoffe produziert, die den Kreislauf in Schwung bringen. Leider kann das Kunstlicht in Form von Leuchtstoffröhren, Energiesparlampen und LEDs das Sonnenlicht nicht ersetzen. Fragen Sie sich deshalb, wie viel Zeit pro Tag Sie im Freien verbringen und bewusst die Sonne genießen.

Der dritte Kraftstoff sind Ihre eigenen **Gedanken** und Ihre **Lebenseinstellung**. Nehmen Sie sich einen kurzen Moment Zeit für ein kleines Experiment. Betrachten Sie sich für eine Minute selbst und konzentrieren Sie sich dabei auf alles Negative, das Sie finden können. Versuchen Sie, sich so gut wie möglich in eine negative Stimmung hineinzusteigern und sich jede Schwäche, jedes Problem und jede noch so unbedeutende Unstimmigkeit in Ihrem Leben vor Augen zu führen. Achten Sie dann darauf, wie viel Energie Sie spüren.

Nehmen Sie sich nun eine weitere Minute Zeit und konzentrieren Sie sich jetzt auf die positiven Dinge in Ihrem Leben. Bedanken Sie sich bei sich selbst und bei allen, die Ihnen in letzter Zeit Gutes getan haben. Denken Sie dabei auch an alles, was Sie in der letzten Zeit erreicht haben, und stellen Sie sich bildhaft vor, was Sie noch alles erreichen werden. Achten Sie jetzt noch einmal auf Ihren Energiehaushalt. Bemerken Sie den Unterschied?

Wir selbst bestimmen, wie die Welt aussieht, in der wir leben. Je mehr wir uns dabei auf die Schwächen und die Negativität konzentrieren, desto düsterer wird unser Leben und desto schwächer werden wir selbst. Je mehr wir uns auf das Positive in unserem Leben konzentrieren, desto mehr Freude strahlen wir nach außen aus und umso stärker ziehen wir damit freudige Ereignisse an. Senden wir hingegen nur schlechte Laune und Negativität aus, werden uns freudige Menschen meiden und unsere Erfahrungen werden immer mehr und mehr unsere Vorstellung von einer negativen Welt bestätigen. Dankbarkeit war daher bei allen Urvölkern eines der wichtigsten Grundprinzipien für den Alltag und ein Multiplikator für Heilungen. Vor jeder Mahlzeit, bei jeder Jagd und bei jeder Heilung wurde gedankt. Kurz gesagt, war das ganze Leben eine einzige Dankbarkeitszeremonie. Mit dieser Grundhaltung brachten die Menschen eine Fülle in ihr Leben, denn sie waren sich ununterbrochen der Geschenke bewusst, die sie jederzeit und überall erhalten. Leider ist uns diese positive und lebensbejahende Grundhaltung verloren gegangen. Wenn Sie sich einmal die Nachrichten anschauen, bei denen täglich gezeigt wird, was als wichtig auf der Welt empfunden wird, werden Sie feststellen, dass es sich dabei fast ausschließlich um Hiobsbotschaften handelt. Unsere Kultur stützt sich inzwischen nahezu vollständig auf Kritik und Mangelbewusstsein. Unser Gehirn kann jedoch nicht unterscheiden, ob sich ein negativer Gedanke gegen

etwas anderes oder gegen uns selbst richtet! Wenn Sie sich also immer wieder über die überhöhten Spritpreise beschwerten, beschwerten Sie sich automatisch auch ständig über sich selbst. Damit entziehen Sie sich fortwährend Kraft und Energie und machen sich schließlich selbst krank. Achten Sie daher in Ihrem Alltag darauf, wie viel Dankbarkeit Sie für das empfinden, was Sie geschenkt bekommen.

Der vierte Kraftstoff ist der große Lebensmagnet in Form Ihres **Urvertrauens** in den Schöpfungsgedanken, der Sie zu Ihrer **Lebensbestimmung** hinzieht.

Stellen Sie sich Ihr Leben als einen großen Fluss vor. Solange Sie sich innerhalb dieses Flusses befinden, befinden Sie sich auch im Energiestrom, der Sie mit allem versorgt, was Sie brauchen. Sie sind dabei völlig frei zu entscheiden, ob Sie lieber im seichten, langsamen Wasser schwimmen oder sich als Lebensabenteurer in die Stromschnellen stürzen wollen, um den größtmöglichen Energiekick zu erfahren. Solange Sie im Fluss bleiben, ist Ihr Leben von Leichtigkeit geprägt, da Sie der Fluss durch seine Eigenströmung trägt.

Allerdings bekommen wir schon in unserer Kindheit durch die Sorgen unserer Eltern sehr viele Ängste mitgeliefert, die uns dazu veranlassen, unseren Lebensfluss zu verlassen. Anstatt nun also mit Ihrem eigenen Lebensrhythmus zu schwimmen, steigen Sie aus dem Fluss und versuchen, nach Jericho zu wandern. Oder Sie halten sich einfach krampfhaft an einem Ast fest und versuchen, den gesamten Fluss aufzuhalten. Eine weitere beliebte Form ist es, gegen den Strom zu schwimmen und sich zu wundern, warum einem nach einiger Zeit die Puste ausgeht.

Sie merken bereits selbst, dass diese alternativen Lebensstrategien sehr anstrengend und energieraubend sind. Wenn Sie also gerade durch den Urwald irren und merken, dass Sie nicht einmal mehr wissen, wo Jericho überhaupt liegt, sollten Sie sich folgende Fragen stellen, um zu Ihrem Lebensfluss zurückzufinden:

- Was begeistert mich im Leben von ganzem Herzen?
- Was macht mich an? Was macht mich geil? Was bereitet mir bereits Freude, wenn ich nur daran denke?
- Was ist meine Bestimmung, die nur ich auf die Welt bringen kann?
- Was sind meine besonderen Talente?
- Was ist meine Lebensvision, die mir die Schöpfung zugedacht hat?
- Was gibt mir Energie und bereichert mein Leben?

Wenn wir krank werden, weil wir unserem Dharma, also unserem Lebensfluss, nicht folgen, hat sich unser Körper noch etwas ganz Besonderes für uns überlegt. Er schenkt uns nicht einfach irgendeine Krankheit, sondern genau die, die uns als Wegweiser wieder in Richtung Lebensfluss führt. **Alle Krankheiten weisen also auf eine bestimmte Abweichung von unserem Dharma hin. Wenn wir die Bedeutung der Krankheiten verstehen, wissen wir auch, in welche Richtung wir uns wenden müssen, um wieder gesund zu werden und um unseren Energietank wieder zu füllen.** Wir haben es uns leider in der Schulmedizin angewöhnt, gegen eine Krankheit zu kämpfen. Stattdessen sollten wir ihr jedoch dankbar sein,

dass sie uns auf den rechten Weg zurückschicken will. Ohne sie würden wir uns so weit von uns selbst entfernen, dass wir schließlich an Energiemangel sterben würden. Durch den Wegweiser der Krankheit haben wir jedoch die Chance, wieder auf unseren Weg zurückzufinden.

Der fünfte Kraftstoff sind unsere **Beziehungen** nach innen und außen. Wie stark sind wir mit unserem natürlichen Sein verbunden? Wie stark sind wir noch mit den Elementen der Natur und dem Kosmos verbunden? Bewegen wir uns wirklich im Kreislauf des Lebens, in der Geschwindigkeit, in der wir leben sollten?

Meist befinden wir uns in einem übereilten Takt und fühlen uns von der Zeit getetzt. Demzufolge hat sich unsere Grundstimmung denaturalisiert und ist in eine Stresstimmung umgeschlagen. Um zeiteffektiver zu sein, bewegt sich der Durchschnittsdeutsche nur noch circa 800 Meter pro Tag – jedoch läge der natürliche Tagesbedarf an Bewegung eines mit der Natur verbundenen Menschen bei 30 bis 40 Kilometern. Wie weit sind wir von einer gesunden Lebensweise entfernt, wenn wir uns fast nicht mehr bewegen und unseren Schlaf so weit dezimieren, dass wir nur noch mit Kaffee und anderen Aufputschmitteln wach und klar leben können?

Sowohl die Beziehung zum Kreislauf der Natur als auch die enge Beziehung zu unseren Gefühlen und unserer eigenen inneren Natur sind uns durch die Zivilisierung immer mehr verloren gegangen. In indigenen Clans war es überlebensnotwendig, radikal ehrlich zu sein. Ihr Leitsatz war und ist: »Sage das, was du denkst und fühlst, in dem Augenblick, wo du es denkst und fühlst, aber benutze dazu die gefühlvollste Sprache und spreche von: ›mein Gefühl ist‹.«

Wie oft gelingt es Ihnen im Alltag, Ihre Gefühle und Gedanken offen und klar in dem Moment auszudrücken, in dem sie aufkommen? Das nicht zu tun, bedeutet, dass sich die Gefühle in Ihnen anstauen und wie ein Haufen schmutziger Wäsche auf Ihrer Seele liegen bleiben. Fragen Sie sich daher, in welchen Bereichen Sie den Bezug zu Ihrer Natürlichkeit und damit auch zu Ihrer Gesundheit verloren haben.

Die fünf Energietanks

Wenn Ihr Energiegefäß in Ordnung, also ohne die beschriebenen Risse und Fragmata ist, ist es wichtig, einen Lebensstil zu führen, mit dem Sie diese fünf Energietanks ständig optimal auffüllen. Für einen gesunden Menschen ist es ausreichend, dafür zu sorgen, dass die Tanks nie ganz leer sind. Ein gesunder Mensch braucht sich auch keine Sorgen zu machen, wenn er einmal einige negative Gedanken hat oder wenn er hin und wieder lichtfreies Fast Food oder tote Tiefkühlkost isst.

Wenn Sie aber eine schwerwiegende Krankheit haben, ist es sehr wichtig, dass Sie die Energietanks auf ihre vollen 100% auffüllen und auch auf diesem Level halten. Ihr Körper braucht sehr viel Energie für die Selbstheilung. Nur wenn Sie ihm diese geben, kann er sich von der Krankheit erholen. Über diese Energiezufuhr können Sie Ihre Selbstheilungskräfte so reaktivieren, dass sie jegliche Krankheit auflösen können, ja manchmal auch, wenn sie als unheilbar eingestuft wurde.

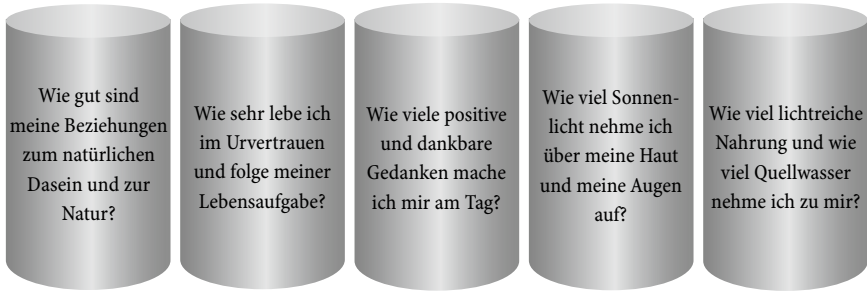


Abb. 1

Sie kennen mit Sicherheit auch Menschen, die trotz ungesunder Lebensweise bis ins hohe Alter gesund bleiben. Oft kann man es sich kaum vorstellen, dass sich ein 90-jähriger Kettenraucher bester Gesundheit erfreut. Doch diese Menschen schaffen es, in einem Bereich so gut zu sein, dass sie damit ihren Mangel in einem anderen Bereich kompensieren. Insofern sollte man sich die Frage stellen, in welchen Energiebereichen der Betreffende besser als man selbst ist und sich so dieses gesundheitsschädliche Laster erlauben kann, ohne zu erkranken.

Bei den unterschiedlichen Energiegefäßen betrifft das folgende Fragen:

ERSTER KRAFTSTOFF: LICHTREICHE NAHRUNG

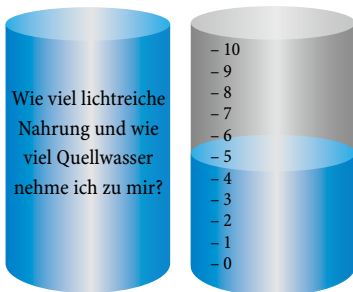


Abb. 2

- Wie viel lichtreiche Nahrung nehme ich zu mir?
- Trinke ich wirklich drei Liter frisches Quellwasser oder renaturiertes Wasser pro Tag?
- Verzehre ich hauptsächlich frische Produkte?
- Halte ich mich an den Säure-Basen-Haushalt?

- Wie viele Genussgifte (Alkohol, Zigaretten, Kaffee, Zucker etc.) nehme ich zu mir?
- Wie viele grün geerntete und künstlich nachgereifte Produkte nehme ich zu mir?
- Wie viele Urformen von Pflanzen und Tieren nehme ich zu mir, die nicht durch Züchtung einen Großteil ihrer Lichtenergie verloren haben?
- Wie viele körperbelastende Lebensmittel wie Schweinefleisch, Milchprodukte, Aspartam oder ähnliche Zusatzstoffe und kurzkettige Kohlenhydrate esse ich?
- Wie viele Zusatzstoffe, Konservierungsmittel, Antibiotika und andere Giftstoffe nehme ich täglich über meine Nahrung auf?

ZWEITER KRAFTSTOFF: AUSREICHEND SONNENLICHT



Abb. 3

- Wie viel Zeit verbringe ich täglich im Freien?
- Wie viel Sonneneinstrahlung erfährt mein Körper?
- Kann es sein, dass ich mich zu oft in Gebäuden aufhalte?
- Wie oft genieße ich das Sonnenlicht bewusst?
- Wie viel bewege ich mich im Freien?
- Kompensiere ich meinen Biophotonenmangel an lichtarmen Tagen durch regelmäßige Lichtmeditationen?

DRITTER KRAFTSTOFF: POSITIVE, DANKBARE GEDANKEN



Abb. 4

- Kann es sein, dass ich zu häufig in negativen Gedanken verstrickt bin?
- Kann es sein, dass ich zu wenig dankbar in meinem Herzen bin?
- Wie oft empfinde ich tatsächlich aufrichtige Dankbarkeit für die vielen Geschenke, die ich täglich erhalte? (Luft zum Atmen, Wasser, Nahrung, Freunde, Lachen etc.)
- Wie oft verbringe ich meine Zeit mit Meckern, Zetern und Fluchen?
- Sage ich meine Gedanken und Gefühle in dem Moment, in dem ich sie denke und fühle, oder sammle ich stattdessen emotionale Dreckwäsche und Groll in mir an?
- Drücke ich meine Gefühle und Gedanken in den feinsten und gefühlvollsten Worten aus, die mir möglich sind?
- Kann es sein, dass ich dazu neige, eher das Negative in den Dingen zu sehen, auch wenn es sehr viel Positives gibt?

VIERTER KRAFTSTOFF: LEBEN IM LEBENSFLUSS

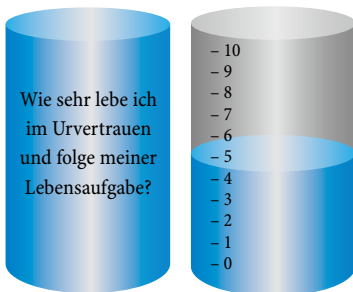


Abb. 5



Gärtner H / Krüger T

[Krankheiten auf einen Blick erkennen](#)

Antlitz- und Körperdiagnose sowie
weitere Techniken, um Menschen
ganzheitlich zu erfassen

416 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

www.unimedica.de