

**Shedding Dokument 2025**  
**Hilfsmittel- und Gesundheits-Tipps**

**Version 5.0.0 vom 07.01.2025**

*Patrick von Sonnenland*

# **Inhaltsverzeichnis**

**01 Einleitung**

**02 Schutz- und Hilfsmittel bei Shedding**

**03 Gesundes Wasser**

**04 Gesunde Ernährung**

**05 Entgiftung**

**06 Entsäuerung**

**07 Entschlacken**

**08 Reinigung der Organe und Lymphsystem**

**09 Das Meridianen System und die Organ Uhr**

**10 Micronährstoff-Analyse**

**11 Hilfsmittel gegen Angst, Sorge, Unsicherheit, etc.**

**12 Hilfsmittel gegen Unruhe, Schlafstörung, Depressive Stimmung**

**13 Hilfsmittel gegen Müdigkeit**

**14 Hilfsmittel gegen Menstruation Beschwerden**

**15 Hilfsmittel gegen Gürtelrose, Herpes, Hautausschläge**

**16 Hilfsmittel gegen Blasenentzündung und geschwollene Lymphknoten**

**17 Hilfsmittel gegen Kopfschmerzen und Migräne**

**18 Hilfsmittel gegen Durchfall**

**19 Hilfsmittel Blutverdünner, Blutregulierung, Blutdruck Senkung**

**20 Hilfsmittel gegen Halsschmerzen, Stimmverlust, Nase**

**21 Hilfsmittel gegen Husten, Reizhusten, Verschleimung**

**22 Hilfsmittel Grippe Symptome**

**23 Hilfsmittel Zahn und Zahnfleisch Beschwerden**

**24 Hilfsmittel Augen und Ohren Beschwerden**

**25 Hilfsmittel Thermo-therapie & Hydrotherapie**

**26 Übungen: Atemübungen für den Alltag**

**27 Übungen: Meridian Dehnübungen für den Alltag**

**28 Hilfsmittel Ausräucherung**

**29 Hilfsmittel Ätherische Öle**

**30 Hilfsmittel Petroleum und Terpentin**

## 01 Einleitung

Dieses Dokument enthält einige Schutzmittel, Hilfsmittel und Gesundheits-Tipps für Krankheitssymptome die unter anderem von negative Shedding stammen, welches durch die Covid-19 mRNA, DNA und Vektor Gentherapeutika Impfungen ausgelöst werden.

Dieses Dokument beinhaltet hauptsächlich natürliche Rezepte und Lösungen die wir in der Shedding Gruppe eingesetzt haben und als positives Rückmeldung von den Gruppen Mitglieder gemeldet wurden. Natürlich gibt es viele weitere natürliche Hilfsmittel, Methoden und Rezepte und auch andere Lösungen die u.a. die Schulmedizin anbietet.

Wie man feststellen kann ist das Chlordioxid nach Dr. Andreas Kalcker eines der Hauptlösungen die in diesem Dokument immer wieder erwähnt wird. Es ist eine wunderbare effektives Mittel, dass so vielfältig eingesetzt werden kann für Mensch und Tier und aus meinem Untersuchungen einer der grössten Allrounder und Hilfsmittel ist, dass wir in dieser Zeit zur Verfügung haben.

Ich kann die zwei Bücher «Bye Bye Covid» und «Gesundheit verboten - unheilbar war gestern» von Dr. Andreas Kalcker empfehlen, weil grundsätzlich es besser verstanden werden kann warum dieses Mittel in dieser Dokumentation als eines der Hauptmittel empfohlen wird.

Im Kapitel 03 Schutz- und Hilfsmittel bei Shedding findet Ihr eine Liste wo Ihr die richtigen CDL / CDS GAS Lösung nach Dr. Andreas Kalcker kaufen könnt.

Achtung: Auch wenn viele Hersteller schreiben Sie vertreiben eine CDL GAS Lösung, sind das nicht diese medizinische Lösung die eingesetzt werden um diese wundervollen Erfolge zu erzielen.

In dem alten Gesundheitstipps 4.0 hatte es noch zusätzliche Kapitel u.a. zum Thema Shedding, Chemtrails, Elektrosmog, usw., die nun heraus gelöscht wurden und in anderen Dokumenten überführt wurden und in diesen ausführlich beschrieben werden.

**Shedding Aufklärungsinterview (2021) von Alicia Kusumitra (Zeit des Wandels) mit Patrick**  
**Das Video befindet sich in der Telegram Shedding Gruppe: [t.me/sheddingopferschweiz](https://t.me/sheddingopferschweiz)**

*Interview Video: patrick\_von\_sonnenland (720p).mp4*

**Shedding Aufklärung Dokumentation Teil 2024 von Patrick**  
**Das Dokument befindet sich in der Telegram Shedding Gruppe: [t.me/sheddingopferschweiz](https://t.me/sheddingopferschweiz)**

*Dokument: Shedding Dokument 2024 Ausscheidung, Ausdünstung und Manipulation von Düften und Pheromonen Version\_1.01.pdf*

**AIDS+Parasiten Gesundheitstipps Nachschlagewerk Version 2.0 von Patrick**  
**Das Dokument befindet sich in der Telegram Shedding Gruppe: [t.me/sheddingopferschweiz](https://t.me/sheddingopferschweiz)**

*Dokument: AIDS+\_Parasiten\_Gesundheitstipps\_Nachschlagewerk\_Version\_2\_0\_0.pdf*

**Naturheilen-Nachschlagewerk Version 1.0 von Patrick**  
**Das Dokument befindet sich in der Telegram Shedding Gruppe: [t.me/sheddingopferschweiz](https://t.me/sheddingopferschweiz)**

*Dokument: Version\_1.0\_Naturheilen-Nachschlagewerk.pdf*

## 02 Schutz- und Hilfs-Mittel bei Shedding

Wie in den vorangegangenen Kapiteln erwähnt, möchte ich in diesem Kapitel nun auf meine und die in der Shedding Selbsthilfegruppe gemachten Beobachtungen und Forschungen zu den Themen Schutzmittel, Entgiftungstechniken, Hilfsmittel und Methoden in Bezug auf Shedding Auswirkungen eingehen.

Das ganze in seinem tieferen Sinn und in seiner Komplexität zu beschreiben ist nicht einfach und würde die Grösse des Dokumentes sprengen. Deshalb habe ich beschlossen, das ganze einfach, effektiv und kurz zu halten.

In der Sheddinggruppe gibt es zusätzlich ein Dokument „Gesundheitstipps-Nachschlagewerk 4.0“ mit 119 Seiten, das fortlaufend aktualisiert wurde. (2021-2023). Es beinhaltet viele weitere Gesundheitstipps und Rezepte, die in diesem Dokument nicht vorhanden sind.

Die Mittel in diesem Kapitel wurden von mir und der Gruppe ausgetestet und wir haben wunderbare Erfolge erzielt. Das bedeutet nicht, dass andere Produkte nicht die gleichen Erfolge erzielen. Es sind nicht alle Produkte aufgeführt, die die Mitglieder getestet haben.

Ich stehe hinter den Empfehlungen, die ich mit Erfolg selber an mir, der Familie, an Freunden und Bekannten ausgetestet habe.

Es werden vielleicht einige mit einem Mittel in einer Situation nicht einverstanden sein, weil es bei Ihm / Ihr nicht genützt hat. Das kann immer passieren, weil wir Menschen individuell sind und es natürlich noch viele andere Faktoren gibt, wie z.B. zusätzliche Medikamenten Einnahme, Ernährung, Getränke, Kosmetik die man benutzt, Arbeitsplatz, hat man Zeit für Entspannung, treibt man Sport, usw..

Wenn man dieses Dokument bis zum Schluss aufmerksam gelesen hat, wird man verstehen, dass wir nicht nur von einem Impf-Shedding vergiftet werden, sondern noch durch viele andere Produkte, Materialien usw. und dadurch schon stark vorbelastet sein können. Auch unsere Lebenseinstellung zu uns und zu den Mitmenschen ist wichtig und beeinflusst unsere Gesundheit.

In der Shedding Gruppe gehen wir auf viele verschiedenen Themen wie 4G und 5G, Smartphone, Smartmeter, WLAN Router, aber auch Vergiftungen durch Windkraftanlagen, CERN (=Kernforschung), HAARP (=Hochfrequenz-Forschungsprogramm zur Polarlichtaktivität), Geo-Engineering und Climate (Klima) Engineering, industrielle Nahrungsmittel, Wasch- und Kosmetik-Artikel ein. Dort gibt es verschiedene Artikel und Hilfsmittel Empfehlung zu den verschiedenen Themen.

Bezüglich meiner Beispiele von Mitgliederbeiträgen möchte ich noch erwähnen, dass diese nur eine kleine Auswahl der Meldungen der letzten Jahren (2021-2024) sind. Sie stammen ausschließlich aus dieser Shedding Gruppe. Es gibt weitere Shedding Gruppen mit vielen weiteren Meldungen auf der ganzen Erde.

## 02.01 Shedding Schutzmittel für das alltägliche Leben

Die Schutzmittel sollen uns helfen die Shedding Übertragung und Auswirkungen zu limitieren oder sogar ganz aufzuhalten. Es gibt sicher noch weitere gute Schutzmittel, aber ich habe die aufgeführt, die ich bisher tiefgehend analysiert und ausgetestet habe und auf Grund eigener positiver Erfahrungen empfehlen kann. Es können verschiedene Schutzmittel kombiniert werden. Zum Beispiel können Knoblauchzehen und Schutzgebete oder eine Turmalinkette und Affirmationen sehr gut kombiniert werden. Wichtig, wie beim Thema „Stärkstes Schutzmittel – innere Haltung“ geschrieben, ist unsere Grundhaltung zu uns, zum Leben, zu den Mitmenschen und zu unserem Umfeld, essenziell!

### Stärkstes Schutzmittel – innere Haltung

Einer der wichtigsten und stärksten Schutzmittel ist unsere innere Haltung zu uns selbst und den Menschen. Gehen wir liebevoll und respektvoll mit uns, unseren Mitmenschen und unserem Umfeld um und haben keine negative Gedanken und Gefühle, so ist dies einer der stärksten Schutzmittel und Schutzschilder die wir überhaupt haben!

Sobald wir negativ gegen uns und unsere Mitmenschen eingestellt sind, öffnen wir uns für negative Informationen und Energien und unsere Schutzschilder verlieren an Schutzenergie und wir werden gesheddet!

Dieses Grundhaltung zu erhalten ist äußerst schwierig, da genau der Angriff auf die Grundhaltung zielt, damit wir in unsere negative Charaktereigenschaften und Verhalten abschweifen und dadurch die positive Grundhaltung verlieren und danach gesheddet werden!

### Schutzmittel – kontaminierter Raum, Umfeld und Menschen

Wenn immer möglich, ist es am besten einen kontaminierten Raum zu verlassen oder den Aufenthalt dort so kurz wie möglich zu gestalten. Manchmal reicht auch eine Standortverschiebung im Raum. In einer Menschenmenge wie z.B. auf einem Markt oder Konzert usw. hilft es meistens den Standort zu verschieben, bis man sich wohl und entspannt fühlt. Bei einem Gespräch mit einem kontaminierten Menschen auf der Strasse, Familienbesuch, usw. hilft es, wenn möglich, das Gespräch kurz zu halten und zu beenden und aus der Aura / Umfeld dieses Menschen herauszugehen, was manchmal mehrere Meter sein kann. Ist man auf einem Familienfest kann es helfen, nicht neben und nicht direkt gegenüber eines kontaminierten Menschen zu sitzen.

In einem kontaminierten Raum oder Umgebung die eklig riechen, nehme ich immer meine Handinnenfläche vor die Nase und rieche meinen eigenen Duft, der in sich selber eine Selbstarznei ist, der mir hilft die Vergiftung auf ein Minimum zu reduzieren. Ich kann auch sofort mein Shirt oder Bluse über die Nase ziehen, welche den ähnlichen Effekt hat um sich zu schützen und seinen eigenen Duft zu inhalieren, der Selbstheilungskräfte besitzt.

### Schutzmittel Edelstein Schwarzer Turmalin

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

Der schwarze Turmalin (Schörl) hat sich als unterstützender Schutzstein gegen das Shedding „Ausstrahlung“ und negativen Energien bestens bewährt. Als schwarzer Turmalin (Schörl) ist er einer der stärksten Schutzsteine gegen negative Energien. Am Stärksten sind Sie als Hals-Kette oder Hals-Anhänger!

Die Test zum Schutz des Menschen gegen Shedding durch einen echten, schwarzen Turmalin (um den Hals oder als Turmalin Halskette waren bemerkenswert und von allen Schutzmittelsteinen der stärkste und effektivste Stein!

### Schutzmittel Edelstein Schungit

<https://www.schungit-energiesteine.de/Schungit-Informationen/Wirkung/>

*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. Am Stärksten sind Sie als Hals Kette oder Anhänger!*

## **Schutzmittel Edelstein Baryt**

<https://www.kraft-steine-kristalle.ch/einfuehrung-baryt/>

*Der Baryt Stein (Schwerspat/Bariumsulfat/ Ba[SO<sub>4</sub>]) ist einer der kraftvollsten Heil-, Schutz- und Harmonisierungssteine der heutigen Zeit. Die chaotischen Strahlenenergien, welche durch Elektrosmog, WLAN, 4G+5G Netz, Radarstrahlung, Wasser- und Erdstrahlungen usw. unser Umfeld stark beeinflussen, kann Baryt energetisch ausgleichen und somit unser Wohlbefinden steigern. Die Rohsteine kommen als Ausgleichs- und Harmonisierungssteine in Wohnungen, Büros, Kliniken, Praxen, Tierställen, Autos (Baryt on board) etc. zum Einsatz. Als Heilstein hilft der Baryt bei vielen Beschwerden und Krankheiten und unterstützt den Heilungsprozess im positiven Sinne.*

*Man fand heraus, dass die Strahlung von Elektrosmog sehr chaotisch ist und unser Körper gegen dieses Chaos ankämpft, was auf die Dauer unseren Körper schwächt und müde macht. Der Baryt Stein mit seiner Schwingung vermag diese chaotischen Strahlen zu harmonisieren, damit unser Körper nicht mehr dagegen „kämpfen“ muss. Dies bringt uns mehr Wohlbefinden, Stärke und Gesundheit.*

### **Schutzmittel: andere Edelsteine**

Es gibt auch andere Edelsteine die benutzt werden können. Meistens sind es die schwarzen Steine. U.a. Hämatit, der sehr gut schützt! Einige haben auch den weisen Baryt ausgetestet und als gut befunden. Am stärksten sind Sie als Hals Kette oder Anhänger um den Hals und Décolleté! Achtung, nicht alle Edelsteine dienen dem Schutz vor negativen Energien.

### **Schutzmittel - Schutzamulette**

Es gibt auch verschiedene Schutzamulette gegen negative Energien, die wir selber herstellen oder kaufen können. Sie müssen immer ausgetestet werden. Grundsätzlich helfen alle diese Schutzmittel bis wir mit unsere innere Haltung ins negative abschweifen, wie oben unter „stärkstes Schutzmittel“ beschrieben.

### **Schutzmittel Knoblauch Zehen zum Schutz gegen Shedding**

Wir haben den Knoblauch als Schutzschild gegen Shedding ausgetestet und haben erstaunliche Resultate erzielt. Das bedeutet nicht, dass man gar nichts spürt, aber nach unseren Tests haben sich die Shedding Auswirkungen klar und stark reduziert. Kombiniert mit Hilfsmitteln für die Phase 1 waren die Ergebnisse wirklich sehr erstaunlich.

Wir haben das mit einer Stewardess im Flugzeug zehn Tage getestet. Mit Hilfe von Knoblauchzehen war Sie nach dem Flug ohne Krankheitssymptome und ohne Knoblauch immer mit Symptomen. Die Mitmenschen riechen grundsätzlich den Knoblauch nicht.

Es hilft auch sehr gut gegen aufdringliche Menschen, damit Sie einen respektvollen Abstand halten, haben wir festgestellt. In alten Büchern (zirka 100 Jahre alt) haben wir die Information gefunden, dass Knoblauch zum Schutz gegen negativen Energie eingesetzt werden kann. Vielleicht kann sich noch jemand daran erinnern oder hat sogar noch Knoblauch Kränze und Zöpfe zu Hause, die man als Schutz vor negativen Energien in der Wohnung aufgehängt hatte. Hilft auch bei aufdringlichen Menschen, damit Sie respektvollen Abstand halten. (z.B. im Einkaufszentrum)

Tipp 1: Nimm von einer frischen, ungeschälten Knoblauchknolle Knoblauch Zehen je in eine Hosen Tasche und die Damen können noch zusätzlich je in ein BH Körbchen eine ungeschälte Zehe einlegen.

Tipp 2: Eine stärkere Version ist, die Knoblauchzehen zu schälen und bei sich zu tragen. Achtung: bei geschältem Knoblauch im BH sollte eine Wattebausch unterlegt werden, denn sobald gesheddete Menschen in die Nähe kommen, fangen diese Knoblauchzehen an zu arbeiten, was zu einer Art Brandblase auf der Haut führen könnte. Der Schutz und Wirkung des geschälten Knoblauchs ist stärker, als der der Ungeschälten. Am besten eigene Test machen!

Tipp 3: Ihr könnt ungeschälte und geschälte Knoblauch Zehen im Auto in die Seitentüre oder bei den Sitzen verstauen. Ihr könnt auf eurem Arbeits-Bürotisch eine ganze ungeschälte Knoblauch Knolle hinstellen. Oder an einen anderen Ort am Arbeitsplatz. Auch in der Wohnung beim Bett, auf der Terrasse / Balkon usw. können ungeschälte Knoblauch Knollen platziert werden.

## **Schutzmittel - Affirmationen**

Es können verschiedene Affirmationen selber geschrieben und gesprochen werden oder auch solche die schon ausgetestet sind. Hier zwei von den Mitgliedern Beschriebene.

### **Affirmationen von Patrick von Sonnenland:**

Diese Affirmation habe ich an mir, Familie und bei Mitglieder getestet und unmittelbare wunderbare und positive Veränderungen beobachtet.

„Ich weise alle externen, negativen Energien in die Liebe“ dreimal laut oder in Gedanken wiederholen.

„Ich weise alle internen, negativen Energien in die Liebe“ dreimal laut oder in Gedanken wiederholen.

### **Affirmationen von Harald Kautz:**

Nur das in Klammern wird laut oder in Gedanken gesprochen! Die BRCA1 werden als einzelne Buchstaben und Zahlen gesprochen.

Seele zurück / aktivieren:

«bitte Genom BRCA1 demethylieren»

Um den Dämon aus der Schilddrüse zu entfernen / deaktivieren:

«bitte Genom 53BP1 methylieren»

Für einen Immunbooster aktivieren:

«bitte Genom IFI27 demethylieren»

## **Schutzmittel - Energetischen Schutz und Schutzschilder**

Wir können verschiedene energetische Schutzschilder mit Gedankenkraft aufbauen, die uns sehr gut schützen. Grundsätzlich helfen alle diese Schutzmittel bis wir mit unserer inneren Haltung ins Negative abschweifen, wie oben unter „stärkstes Schutzmittel“ beschrieben.

## **Schutzmittel - Gebete und Beten**

Es können eigene Schutzgebete gesprochen werden. Oder auch zum Beispiel die von Anton Styger, die Ihr auf seiner Homepage und in seinen Büchern findet. Grundsätzlich helfen alle diese Schutzgebete bis wir mit unserer inneren Haltung ins Negative abschweifen, wie oben unter „stärkstes Schutzmittel“ beschrieben.

## **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 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>

## 02.02 Effiziente Hilfsmittel und Methoden für Phase 1

Hier habe ich drei effiziente und schnelle Mittel aufgeführt die uns in der Phase 1 sofort und schnell unterstützen, wenn wir unter Sheddingeinfluß stehen und trotz Schutzmittel merken, dass wir stark kontaminiert werden. Z.B. spüren, dass sich langsam Herpes an den Lippen bildet, wir einen ekligen Duft angenommen haben, uns vergiftet fühlen usw.. Diese drei Mittel kann man ohne Probleme miteinander kombinieren und empfehle es als kleines Notfallset für unterwegs, dass ich selbst auch immer mitführe! Diese Mittel kann ich auch für schwangere und stillende Frauen, Kinder, Jugendliche und Tiere einsetzen!

### **Homöopathie: Arsenicum Album**

Grundsätzlich können wir das Shedding als eine Vergiftung betrachten und eines der starken und effizienten Mittel ist das Homöopathische Mittel Arsenicum Album in den Potenzen C9 / C12 / C30.

Wir haben verschiedene Tests mit verschiedenen Symptomen gemacht und erkannt, weil die Homöopathische Globuli feinstoffliche Informationen in sich tragen, dass wir die Globuli nicht Oral einnehmen müssen. Es hat die gleiche Wirkungen wenn wir die Globuli in Ihrem Döschen, einem Gläschen oder im Papiertäschchen an uns tragen. Dabei können wir uns dieses als Kettchen umhängen (Eigenkonstruktion), damit der Behälter worin die Globuli sind, auf dem Dékolleté liegt oder sich in der Hosentasche befindet oder ins BH-Körbchen gelegt wird. Somit steht die feinstoffliche Arsenicum Album Information den ganzen Tag zur Verfügung.

Das hat u.a. den Vorteil, dass wir nicht zu viel von den Globuli einnehmen, die bei Arsenicum Album eine Art giftige Gegenreaktion auslösen kann und wir nicht mehr wüssten, ob unsere Symptome nun vom Shedding oder vom Arsenicum Album stammen.

Dieses Vorgehen ist natürlich sehr gut für alle Sensitiven und Hypersensitiven geeignet, weil Sie die Globuli nicht einnehmen müssen, sondern einfach bei sich tragen können, da diese sehr stark auf die Globuli reagieren und es sehr schnell zu einer Überreaktion kommen kann. Ich setzte selber die Potenz C9 und C12 ein. Das gleiche kann man bei den Kindern machen, weil die natürlich diese Informationen super aufnehmen und es ihnen hilft. Hier kann eine Überdosierung noch viel schneller ausgelöst werden (wenn Globuli oral gegeben werden). Einfach 1-3 Minuten in die Hand oder auf die Brust legen und sonst auch in die Hosentasche geben.

Mann kann auch ein C9 oder C12 Fläschchen kaufen und diese dann zum Beispiel in der Familie aufteilen, also es müssen nicht 4 Einheiten bestellt werden!

Achtung: Homöopathische Globuli sollten nicht in der Handtasche oder anders wie mit dem Handy / Mobile in Berührung kommen, da das Handy / Mobile mit seiner Strahlung die positive, feinstoffliche Information stören kann!

In diesem Text gibt es keine Angaben über orale Einnahmen und daher ist bei oraler Einnahme jeder Mensch selber verantwortlich!

### **Chlordioxid (CDL/CDS)**

Ein drittes Mittel das ich für unterwegs empfehlen kann ist das Chlordioxid (CDL/CDS). Mit dem puren CDL kann ich jederzeit meine Hände reinigen, Stiche aller Art sofort mit purem CDL behandeln bzw. alles was Thema Haut betrifft, mit purem CDL behandeln. Ich kann sofort eine Mundspülung, Hals-Rachenspülung und Nasenspülung zur Verdünnung mischen.

Ich kann eine verdünnte Mischung in einer Glasflasche vorbereiten oder jedes Glas gesondert dosieren. Es bringt sofort Sauerstoff in den Körper und die Zellen. Es wirkt basisch, Blut verdünnend und entgiftend auf den Körper. Ich kann mit dem CDL auch ein CDL Spray herstellen, das ich an Stell des ätherischen Öl Sprays einsetzen kann. Da man das CDL sehr effizient, ohne Probleme trinken und bei vielen Anwendungen einsetzen kann und es dadurch einer der grossen Allrounder ist, steht es hier in der Empfehlung als erste Wahl.

Notfall CDL Mischung zum Trinken, Hals und Mundspülung für Erwachsene: 100ml Wasser mit 10-20 Tropfen CDL. Für Kinder zwischen 0-7 Jahren und Katzen und kleinere Tiere können auf 50ml Wasser 2 Tropfen CDL zum Trinken gegeben werden. Für Kinder zwischen 7-14 Jahren und Hunde und grössere Tiere, können auf 100ml Wasser 2-5 Tropfen gegeben werden. Für Jugendliche zwischen 14-18 Jahren und Schwangere und Stillende Mütter, können auf 100ml Wasser 5-10 Tropfen eingesetzt werden. Das sind Werte die ich getestet habe, aber es gibt auch andere Werte „Tropfen Angaben“ die man selber individuell oder nach anderen Protokollen verwenden kann.

**Haltbarkeit:** Die fertig angemischte CDL Flasche ist 2 Tage bei Raumtemperatur haltbar. Vorausgesetzt sie stand nicht in direkter Sonneneinstrahlung oder an einem Heizkörper. Das liegt daran, dass der Wirkstoff CDL ein Gas ist, und nur im Wasser gebunden ist. Durch direkte Sonneneinstrahlung oder übermäßige Wärme entweicht das Gas natürlich und die Wirkung wird schwächer.

**Lagerung:** Welche Flaschen darf man für die Lagerung nehmen?

PE Kunststoffflaschen, HDPE Kunststoffflasche, Tritanflaschen (Kunststoff ohne Weichmacher) oder Glas. PET Kunststoffflaschen sollten möglichst gemieden werden, da die Weichmacher aus dem Kunststoff gelöst werden können und so mitgetrunken werden. Auf keinen Fall dürfen Metallflaschen verwendet werden, da Chlordioxid ja wie gesagt oxidativ wirkt und somit Metall verrosten kann. Dieser oxidativen Wirkung ist es ja zu verdanken, dass die Keime innerhalb kürzester Zeit eliminiert werden.

Es gibt viele weitere CDL Protokolle die z.B. auch in den Ferien nützlich sein können. Augentropfen, Ohrentropfen, Vaginalspülung, Aura Spray, Zimmer Reinigung, Materialien Reinigung, usw.. Diese verschiedenen Protokolle (Rezepte) für CDL und seine Anwendungen sind im Buch von Dr. Andreas Kalcker aufgeführt.

**Chlordioxid Buch Empfehlung für tiefergehende Informationen über Chlordioxid (CDL/CDS) und seine Anwendungen:** Buch von Dr. Kalcker Andreas „Gesundheit verboten - Unheilbar war gestern“!

Anstatt CDL gibt es Mitglieder die lieber mit kolloidales Silber, mit Wasserstoffperoxid, mit Kiefer- und Fichtennadeltee und / oder mit anderen Mitteln arbeiten, auf die ich zu Phase 1 nicht weiter eingehen werde, weil die Haupttest in der Phase 1 alle mit Chlordioxid (CDL/CDS) gemacht wurden. (inklusive bei Kindern und Tieren)

Produkte wie CDL, DMSO, kolloidales Silber, Wasserstoffperoxid usw. sollten immer erst nach dem Studium eines Fachbuches genutzt werden. Um uns fundiertes Wissen und genaue Dosierungen anzueignen bzw. nachzulesen. Denn viele Menschen trinken irgendetwas in einer Dosierung die nicht nach Rezept-Vorgaben beschrieben wurde und entweder haben Sie keine Reaktion oder Überreaktion und geben dann dem Produkt die Schuld, dabei haben Sie das Produkt lediglich falsch angewendet!

## **CDL Spray**

Das CDL kann auch in eine Sprayflasche gefüllt und wie das Spray mit den ätherischen Ölen angewendet werden.

Zusätzlich kann dieses Spray für folgende Situationen genutzt werden: offenen Wunden, Akne, Herpes, Haut-Nagelpilz, nach Zeckenbiss, Warzen, Neurodermitis, Schuppenflechte, Ringelflechte, Hautkrebs, z.B. nach Hundebiss, uvm..

**Dosierung:** 150 Tropfen CDL (entspricht: 7,5 ml) kommen in eine 100 ml Braunglasflasche. Jetzt füllen sie die Braunglasflasche mit stillem Wasser auf. Einmal schütteln - fertig.

Empfindliche Hauttypen können mit 1/3 CDL (2,5 ml) starten und nach Befinden steigern.

Menschen mit einer robusten Haut haben CDL auch pur auf der Haut angewandt und damit gute Erfolge erzielt. In beiden Fällen sollten sie darauf achten, dass diese Lösung nicht auf die Kleider kommt, weil CDL die Kleider bleichen kann. Sollte dies doch einmal passieren, kann man die betreffende Stelle schnell mit klarem Wasser ausspülen.

**Anwendung:** Diese CDL - Lösung kann nun so häufig man möchte auf die betreffenden Hautstellen aufgetragen werden.

**Achtung:** Diese Lösung darf aber nicht in die Augen und Schleimhäute gelangen. Dafür gibt es geringere Dosierungen. Sollte dies passieren, spülen Sie sofort mit klarem Wasser nach.

**Haltbarkeit:** Die fertig angemischte CDL Flasche ist 2 Tage bei Raumtemperatur haltbar. Vorausgesetzt sie stand nicht in direkter Sonneneinstrahlung oder an einem Heizkörper. Das liegt daran, dass der Wirkstoff CDL ein Gas ist und nur im Wasser gebunden ist.

Durch direkte Sonneneinstrahlung oder übermäßige Hitze entweicht das Gas natürlich und die Wirkung wird schwächer.

Lagerung: Welche Flaschen darf man für die Lagerung nehmen?

PE Kunststoffflaschen, HDPE Kunststoffflasche, Tritanflaschen (Kunststoff ohne Weichmacher) oder Glas. PET Kunststoffflaschen sollten möglichst gemieden werden, da die Weichmacher aus dem Kunststoff gelöst werden können, und so mitgetrunken werden. Auf keinen Fall dürfen Metallflaschen verwendet werden, da Chlordioxid ja wie gesagt oxidativ wirkt und somit Metall verrosten kann. Dieser oxidativen Wirkung ist es ja zu verdanken, dass die Keime innerhalb kürzester Zeit eliminiert werden.

### **Spray: Ätherisches Kiefer- und / oder Fichtennadel Öl**

Ein weiteres gutes und wichtiges Mittel in dieser Phase 1 ist einen Spray den man mit ätherischem Kiefer- und / oder Fichtennadel Öl selber gemischt hat, um den Kopf, die Aura, Gesicht und den Oberkörper damit einzusprühen. Dabei kann man in eine 100ml Spray-Fläschchen ca. 30 Tropfen ätherisches Öl mit Wasser mischen, schütteln und jeder Zeit anwenden wenn man es dabei hat.

### **Hilfsmittel Salzbad / Salzdusche**

Ob wir den Duft nur äußerlich oder auch innerlich aufgenommen haben, können wir mit einem Salzbad oder einer Salz-Dusche herausfinden. Das Bad dauert zirka 20-30 Minuten, mit Meersalz oder Kochsalz. Dazu geben wir ein Glas (100-200 ml) mit Salz in das einlaufende, warme Badewasser. Bei der Salz-Dusche benutzen wir ein größeres Becken, z.B. ein Fußbad-Becken oder eine größere Salatschüssel, füllen dort unser Salzwasser hinein und waschen uns von oben bis unten unter der Dusche mit dem Salzwasser, wobei wir das restliche Salzwasser über die Haare gießen, um diese auch zu reinigen. Die Haare müssen mit dem Salz immer mitgewaschen werden, da sie große Empfänger von Ausdünstungen, Düften, Energien usw. sind.

Rieche ich nach dem Bad oder der Dusche nicht mehr und das bleibt auch so nach 30-60 Minuten, dann war es nur eine äußerlich Aufnahme des Duftes und ist nun gereinigt. Kommt der Duft nach 30-60 Minuten zurück, dann haben wir das Duft Thema von innen nach außen und müssen es mit CDL Protokoll C und Zeolith Kur behandeln.

## **02.03 Thema Selbstarznei und Selbstheilung Hilfsmittel und Methoden**

In diesem Thema Selbstarznei möchte ich Hilfsmittel und Methoden vorstellen, welche wir benutzen und ausüben können, ohne das wir etwas kaufen müssen. Diesen Mittel und Methoden wohnt eine grosse Heilkraft inne. Also Mittel die wir z.B. aus unseren Säften wie Urin herstellen können und Methoden wie Waldbaden, Dehnübungen, bewusstes Atmen, usw..

Dabei sind ein Teil der Selbstarznei Methoden die hier aufgeführt werden auch sehr gut als vorbeugende Gesundheits-Massnahmen geeignet. Wenn diese kontinuierlich praktiziert werden, halten sie uns gesund und vital. Durch das kontinuierliche praktizieren können einige jahrelang bestehende und immer wiederkehrende Symptome wie z.B. Kopfschmerzen, Stress, usw. gelöst werden und diese Symptome treten nicht mehr auf.

Die vorbeugenden Selbstarznei Hilfsmittel und Methoden können natürlich auch eingesetzt werden wenn wir Shedding Krankheitssymptome wie in der Phase 1 und 2 entwickelt haben!

### **Selbstarznei und Selbstheilung Thema Atmung**

Unsere Atmung hat ganz starken Einfluss auf unseren Leib, Seele und Geist. Zu einem Teil können wir uns mit bewusstem Atmen positiv beeinflussen und zum anderen können schreckliche Situationen unsere Atmung negativ beeinflussen. Und somit werden unser Leib, Seele und Geist von uns und unserer Umwelt positiv und negativ beeinflusst und zwar bewusst und unbewusst.

### **Im Kapitel 25 sind Atemübungen für den Alltag**

#### ***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:*

#### ***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.*

### **Flanken- oder Kostalatumung**

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).

### **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.

## **Selbstarznei und Selbstheilung Thema Meridian Dehnübungen**

Als weiteres Thema zur Selbstarznei und Selbstheilung möchte ich die Meridian-Dehnungsübungen in den Fokus nehmen. Die Meridian-Dehnungsübungen oder einfaches Strecken und Dehnen helfen unserem Leib, sich zu entspannen. Die Meridian Dehnübungen sind explizit für die Dehnung der Meridiane entwickelt worden und haben dadurch eine besondere effektive Wirkung auf Gesundheit und Vitalität. Es können anstatt der folgenden Meridian-Dehnübungen auch Yoga Übungen, Stretching, usw. gemacht werden.

### **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.*

### **Grundübungen**

**Die 6 Grundübungen findet man Im Kapitel 26 Übungen: Meridian Dehnübungen für den Alltag**

### **Literatur**

*Titel: Meridian Dehnübungen  
Autor: Shizuto Masunaga  
ISBN: 3927359084*

## **Selbstarznei und Selbstheilung Thema Meditation**

*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 Empfehlung: 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. Der dadurch begründete Säureaufbau in Eurem Körper schwächt Euer Immunsystem. Daraus resultierend erhaltet Ihr verschiedene Nebenwirkungen wie Stress, Angst, Aggressivität etc.. Die Atem-Meditation kann u.a. Euch helfen Angst und Stress abzubauen.

### ***Ablauf 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.

## **Ablauf Farb-Reinigung-Selbsteilung-Meditation**

Es ist in dieser Zeit sehr wichtig, dass Ihr Euch Zeit für Euch nehmt und Euch reinigt 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 im 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 Arme und Hände nicht vergessen, damit am Schluss dein ganzer Körper aufgefüllt ist mit dem gelb-goldigen Licht. Halte diese Visualisierung eine Zeitlang. Wenn es zusammenbricht füllst Du dich einfach nochmal auf.

### ***Meditation Selbsteilung***

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 aufzuladen oder auf eine schmerzende Körperstelle legen.

## **Selbstarznei und Selbstheilung Thema Hand Auflegen**

Als weiteres Thema zur Selbstarznei und Selbstheilung möchte ich das Hand- und Fuss-Auflegen in Fokus nehmen.

Zu allen Zeiten hat es Menschen gegeben, die durch das Auflegen der Hände und Füßen, Heilenergien an sich und andere Menschen weiter gegeben hatten. Die Fähigkeit der Übertragung von Energien über das Auflegen der Hände und Füße ist eine Begabung, die jeder Mensch in sich trägt. Man kann sich selber und anderen die Hand auflegen ohne Kurse und Einweihungen absolviert zu haben. Je öfter das gemacht wird desto stärker die Heilenergie.

*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*

Damit die Heilenergie gut und stark fließt, hilft uns die Atmung (Teil1), die Meridian-Dehnübung (Teil 2) und eine vorangegangenen Meditation (Teil 3).

## **Ablauf Handauflegen**

### ***Einstimmungsritual:***

*Ich bitte um Schutz und Führung, und dass 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 der Farbvisualisierung durchführen, über die Ihr in der Farb-Reinigung-Selbstheilung-Meditation gelesen habt.*

## **Selbstarznei und Selbstheilung Thema Barfuss laufen und Waldbaden**

### ***Barfuss laufen und Erden***

*Erden und Earthing bedeutet, sich wieder mit der Erde zu verbinden. Der moderne Mensch aber lebt längst getrennt von seinem eigenen Planeten – und wird immer häufiger krank. Wenn wir jedoch die Verbindung zu Mutter Erde wieder aufnehmen, kann uns ihre heilende Energie dabei helfen, wieder gesund und heil zu werden. Und wenn Sie beim Wort Energie an esoterischen Klamaux denken, dann werden Sie überrascht sein, wie gut und schnell Erden hilft. Sie müssen es nur ausprobieren. Erden ist sehr leicht umzusetzen. Es kostet nichts und steht daher jedem Menschen zur freien Verfügung.*

Weitere Informationen und über die Wirkung von Barfuss laufen und Erden sind in diesem Link beschrieben <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/wohlbefinden/selbsthilfe-tipps/earthing>

### **Waldbaden**

*Waldspaziergänge könnte es bald auf Rezept geben. Japanische Forscher entdeckten schon vor langer Zeit die positiven Wirkungen von Waldspaziergängen. Man spricht vom sog. Waldbaden. In Japan nennt sich der neueste Therapie-Hit shinrin yoku oder forest bathing, zu Deutsch „Waldbaden“. Neueste Forschungen über die positiven Effekte von einem Spaziergang im Wald haben die Japaner davon überzeugt, dass Wälder Therapiezentren werden sollten. In sog. Outdoor-Kliniken kann man sich nach der üblichen Voruntersuchung zum „Baden“ in den Wald begeben. Damit ist natürlich kein Wasserbad gemeint, sondern das Eintauchen in die Umgebung "Wald".*

Weitere Informationen und über die Wirkung des Waldbadens sind in diesem Link beschrieben <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/ratgeber/lebenshilfe/waldbaden>

### **Waldbaden starkes Hilfsmittel bei Charakter- und Verhaltensänderung**

Mindestens 1h Wald Spaziergang. Es sollte unbedingt im Wald sein, weil der Wald die stärkste Kraft hat, um uns zu Mitten und diese negative Verhaltensveränderung zu harmonisieren.

## **Selbstarznei und Selbstheilung Thema Singen**

*Nachfolgend werden einige der physiologischen Wirkungen des Singens näher erläutert. Weltweit fanden in den letzten 30 Jahren intensive Forschungen zu heilsamen Wirkungen des Singens und auf die Gesundheitsförderung statt.*

### **Singen vertieft die Atmung**

*Singen vertieft die Atmung und es kommt daher zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Körperorgane und des Gehirns, bis hinein in jede Körperzelle. Beim Singen wird auf ganz natürliche Weise unsere Zwerchfell-Atmung (gesunde Vollatmung) aktiviert, was zu einer, besseren Entgiftung des Körpers führt (Stoffwechselschlacken werden leichter abgebaut) und Entspannung fördert. Besonders das Singen einfacher Lieder, ohne Noten wie z.B. Mantra-Singen führt zu einer Verlangsamung der Atmung mit entsprechender Entspannungswirkung, der sogenannten „Relaxation Response“. Bei dieser Entspannungsreaktion durch Singen verlangsamen sich unsere Gehirnwellen von dem normalen schnellen Beta-Rhythmus in den Alpha-Bereich und der Parasympathikus wird aktiviert. Unser Strom der Alltagsgedanken wird hierbei unterbrochen und wir kommen in „Flow“ - einen stresslösenden Zustand des Fließens.*

### **Regelmäßiges Singen ist wie „inneres Joggen“**

*Intensives regelmäßiges Singen erhöht die Herz-Kreislauf-Fitness. So zeigte sich bei Profi-Sängern eine deutlich erhöhte „Herzratenvariabilität“ (wichtiger Indikator der gesundheitlichen Fitness) vergleichbar der von Dauerläufern. Besondere Formen des Singens (spezielle Mantras und Formen des Tönens) aktivieren den Parasympathikus und können die sogenannte „Herzkohärenz“ induzieren (ein äußerst gesundheitsfördernder Erholungszustand, wie verschiedene eigene Forschungen und chronobiologische Studien zeigen konnten).*

### **Singen kann uns glücklich stimmen und bringt unsere Hormone auf Trab:**

*Dass Singen glücklich machen kann zeigt die Zunahme der „Glücksindikatoren“ Serotonin, Noradrenalin und der Beta-Endorphine beim Singen von Lieblingsliedern in einer Studie des Musikpsychologen Thomas Biegl. Diese Glücksindikatoren sind Botenstoffe und Hormone die uns in eine glückliche und gehobene Stimmung versetzen und gleichzeitig Angst- und Schmerzerleben reduzieren. Singen schafft aber auch Verbundenheit und liebevolle Gefühle: Sowohl das Gehirn, wie auch das Herz produzieren beim Singen das „Liebes- und Kuschelhormon“ Oxytocin – ein Hormon das u. a. bei Geburt, Stillen und beim Sex ausgeschüttet wird und zu starken Gefühlen der Verbundenheit und Liebe führt.*

### **Singen stärkt das Immunsystem**

*Durch zwei Studien konnte bei Chorsängern nachgewiesen werden, dass durch Singen der Anteil an Immunglobulin A bereits nach kurzer Zeit deutlich steigt (um bis zu 240%). Immunglobulin A ist ein Antikörper, der an den Schleimhäuten des Körpers sitzt und Krankheitserreger und Allergene an der „vordersten Front“ – also bereits beim Eindringen in den Körper bekämpft und unschädlich macht.*

### **Singen vermindert Stress**

*Beim Singen kommt es zu einem raschen Abbau von Stresshormonen (Kortisol und Adrenalin). Der Gedankenstrom wird unterbrochen und wir kommen innerlich zur Ruhe in eine Art Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit.*

*Weitere Informationen und über die Wirkung des Singens sind in diesem Link beschrieben  
<https://www.healingsongs.de/k%C3%B6rperliche-wirkungen-des-singens>*

## **Selbstarznei und Selbstheilung Thema neurogenes Zittern**

*Das spontan entstehende, unwillkürliche Zittern unseres Körpers kann heilsam wirken und dabei helfen, Stress- und Trauma folgen, sowie chronische Anspannung zu lösen.*

*Das neurogene Zittern ist eine angeborene Fähigkeit Ihres Körpers, Anspannungen abzubauen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Das Wörtchen „neurogen“ bedeutet dabei, dass es sich um eine körperliche Reaktion handelt, die man nicht bewusst herbeiführen oder steuern kann. In bestimmten Situationen zittert der Körper einfach. Vielleicht haben Sie das auch schon erlebt: beim Sport oder im Yoga, bei Kälte, in einer aufregenden Situation, vor Freude, aus Angst und Furcht, nach einem Unfall, bei einer Geburt, im Fieber oder in der Wut und im Zorn. Vielleicht haben Sie das Zittern auch bei Ihren Kindern oder Ihren Haustieren schon bemerkt.*

*Neurogenes Zittern ist etwas Existenzielles, das alle Säugetiere gemeinsam haben. Es löst die Anspannungen, die der Körper bei starken inneren, emotionalen und äußeren Einflüssen aufbaut. Es bringt Sie in Ihre innere Ruhe und Gelassenheit zurück. Es verbessert Ihre Belastungsfähigkeit und Ihre sozialen Beziehungen.*

*Das Aktivieren der Selbstheilungskraft lässt auch Schmerzen und Ängste nach und nach einfach verschwinden. Alte Heiltraditionen nutzen die Kraft des unwillkürlichen Zitterns seit Jahrtausenden. In indigenen Traditionen und Tänzen hat das neurogene Zittern seinen festen Platz in der Menschheitsgeschichte.*

*Übungsvideo zum neurogenen Zittern:*

*<https://www.youtube.com/watch?v=N1CFR32U8Y8>*

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

*<https://www.youtube.com/watch?v=SdQJg-HwsMQ>*

### **Buch Empfehlung mit Übungsprogramm**

*Seit dem Anfang dieses Jahrtausends – genauer seit 2005, der ersten Veröffentlichung der TRE-Übungen von David Bercei – gibt es sieben einfache und leicht nachvollziehbare Körperübungen, mit denen das neurogene Zittern für die Befreiung und Entlastung von körperlichen und seelischen Beschwerden auch bei uns in der westlichen Kultur eingesetzt wird. TRE steht für „Tension and Trauma Release Exercises“, also für Anspannung und Trauma lösende Übungen. Die einzelnen Übungen sind Ihnen möglicherweise schon aus Kursen zur Körperwahrnehmung, zur Selbsterfahrung oder speziellen Sportarten bekannt. Neu ist an TRE die systematische Abfolge, die Sie in kurzer Zeit ins neurogene Zittern bringt.*

*Buchbestellung mit Übungsprogramm <https://neurogenes-zittern.info/>*

## **Selbstarznei und Selbstheilung Thema Akupressur**

*Die Akupressur ist eine uralte Heilmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Akupressur bedeutet wörtlich übersetzt „Punkte drücken“ (von lateinisch „acus“ für „Punkt, Nadel, Bogen“ und „pressus“ für „Druck“). Dabei werden bestimmte Punkte, sogenannte Akupunkturpunkte, nicht genadelt, wie dies in der Akupunktur üblich ist, sondern gedrückt beziehungsweise massiert. Die Punkte liegen auf den Meridianen. Laut TCM sind das Energiebahnen, die sich über den Körper erstrecken.*

### *Anwendungsgebiete*

*Leichte Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen sind die Einsatzbereiche der Akupressur. Neuere Studien zeigen, dass diese sehr vielfältig sein können und die Akupressur teilweise sogar sehr effektiv bei der Linderung von Symptomen, Reduzierung von Schmerzen verschiedener Art oder der Verbesserung der Lebensqualität ist. Beispiele hierfür sind:*

- *leichte Kopfschmerzen*
- *chronische Nacken- und Schulterschmerzen*
- *chronische Rückenschmerzen*
- *Reduzierung von Schmerzen nach Operationen*
- *Reduzierung von Ängsten, Schlafstörungen und Müdigkeit*
- *Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten bei älteren Menschen*
- *innere Unruhe*
- *Übelkeit*
- *Menstruationsstörungen*
- *Verstopfung*

Weitere Infos über Akupressur findet Ihr z.B. über diesen Link:

<https://www.heilpraxisnet.de/ganzheitliche-medizin/akupressur/>

Akupressur kann überall ganz ohne Hilfsmittel durchgeführt werden. Jedoch ist davon abzuraten, einfach beliebige Punkte in irgendeiner Reihenfolge zu drücken und zu massieren. Um sich ein wenig in die Materie einzuarbeiten, ist ein Kurs oder das folgende Buch: „Das Akupressur Handbuch – zur Soforthilfe für den Alltag“ von Michael Blate ISBN: 3-89060-421-8 empfehlenswert, welches ich selber benutzte.

## **Selbstarznei und Selbstheilung Thema Urintherapie**

### **Behandlung von Krankheiten und Verletzungen mit dem eigenen Urin**

Wenn Sie beim Wort Urintherapie gleich angeekelt die Nase rümpfen und igitt! noch der harmloseste Ausdruck ist, der Ihnen über die Lippen kommt, sind Sie durchaus bei den Leuten. Der über Generationen gewachsene Ekel vor den eigenen Ausscheidungen hat uns vergessen lassen, welche praktische, effiziente und zudem erst noch kostenlose Hilfe der eigene Urin in vielerlei Hinsicht auch heute noch ist.

<https://www.irchelpraxis.ch/urintherapie-in-der-heilkunde/>

Haben Sie schon einmal Ihren eigenen Urin getrunken?

Natürlich haben Sie das! Das glauben Sie nicht? Wenn es nicht so wäre, könnten Sie dies hier nicht lesen. Ab dem 5. Monat der Schwangerschaft trinkt jedes Baby täglich bis zu 400ml Fruchtwasser, das zum grössten Teil seinen Urin enthält.

Im Verlauf unserer Erziehung lernen wir dann, dass Urin als körperliches Abwasser ein Tabu ist. Darüber spricht man nicht und der Umgang damit hat diskret zu erfolgen. Das Thema Urin und seine praktischen Eigenschaften in Haushalt und Heilkunde hat trotz aller Vorteile einen schweren Stand in der Gesellschaft. Zu gross sind Ekel und Abneigung in uns verankert. Wie klein der Unterschied zwischen «innen» zu «ausser» ist, können Sie gleich selbst einmal ausprobieren:

- Füllen Sie ein kleines Glas mit frischem Leitungs- oder stillem Mineralwasser aus der Flasche.
- Nehmen Sie einen guten Schluck davon in den Mund und kosten Sie ihn ausgiebig. Ziehen Sie das Wasser während einer Minute durch Zähne und Mundraum, ohne es zu schlucken.
- Kippen Sie das saubere Wasser im Glas weg und geben den Mund-Inhalt wieder in das Glas zurück. Warten Sie eine Minute.

Können Sie diesen Schluck Wasser, den Sie schon einmal im Mund hatten, jetzt ohne Ekelgefühl trinken?

Wir funktionieren nicht immer so rational, wie wir uns als abgeklärte Menschen gerne geben. Wenn Sie obigen Versuch mit dem Wasser überlebt haben, sind Sie auf gutem Weg, sich dem Thema Urin in der Heilkunde zu öffnen.

### **Der «angeborene» Ekel**

Doch das war nicht schon immer so. Der viel zitierte «angeborene Ekel» ist eigentlich gar kein angeborener, sondern ein aufgeschwatzter. Er wurde uns in guter Absicht, gesellschaftskonforme Menschen zu werden, eingebläut, wie überhaupt aller Umgang mit unseren Körpersäften und Sekreten

### **Wie wird Urin zu Heilzwecken verwendet?**

Bei der Anwendung von Urin sind drei Methoden gebräuchlich. Die innerliche und die äusserliche Anwendung von frischem Urin werden auf diesen Seiten ausführlicher beschrieben. Eine weitere Anwendungsart ist die Injektion von sterilisiertem Urin. Darauf sollen vor allem allergische Erkrankungen gut ansprechen. Injektionen müssen von medizinischen Fachpersonen in einer sterilen Umgebung durchgeführt werden. Sie werden auf diesen Seiten nicht beschrieben, weil sie von Laien nicht angewendet werden dürfen.

Urin und die Wissenschaft – Was ist Urin eigentlich?

<https://www.irchelpraxis.ch/urin-und-die-wissenschaft/>

Eigenurin bei Verletzungen und für die Hautpflege

<https://www.irchelpraxis.ch/urin-zur-hautpflege/>

Die innerliche Anwendung von Eigenurin

<https://www.irchelpraxis.ch/urin-anwendung-innerlich/>

Kontraindikationen und Vorsichtsmassnahmen

<https://www.irchelpraxis.ch/urin-anwendungen-vorsichtsmassnahmen/>

Praktische Beispiele

<https://www.irchelpraxis.ch/urin-anwendungen-praktische-beispiele/>

Urin-Fasten

<https://www.irchelpraxis.ch/urin-fasten/>

## **Selbstarznei und Selbstheilung Thema Fasten**

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/abnehmen/fasten-uebersicht/heilfasten>

*Das Heilfasten ist ein ganz besonderer Schritt auf dem Weg zur Heilung. Beim Heilfasten geht es nicht nur um die körperliche Reinigung, sondern auch um die geistige Reinigung. Keine andere Massnahme erfordert eine ähnlich starke Willenskraft und kaum eine andere Methode konfrontiert so stark mit den eigenen Süchten, Emotionen und Gedankenspiralen wie das Fasten. Dennoch: Menschen, die schon einmal gefastet haben, möchten es immer wieder tun. Nicht nur wegen des nach wenigen Tagen einsetzenden Hochgefühls, sondern auch, weil das Fasten langfristig echte Heilung bringen kann.*

### **Das echte Heilfasten**

*Heilfasten bedeutet, einige wenige Tage bis zu 30 Tagen (oder noch länger) auf feste Nahrung zu verzichten. Die meisten Fastenkuren werden fünf bis zehn Tage lang durchgeführt. Beim echten Heilfasten nimmt man nur Wasser zu sich. Bei anderen Heilfastenvarianten (z. B. nach Buchinger) sind auch Säfte, Gemüsebrühe und Kräutertees erlaubt. Zum Heilfasten gehört überdies eine Darmreinigung – denn nur mit leerem Darm lässt es sich gesund und angenehm fasten.*

*Die wichtigsten Fastenmethoden inkl. Anleitung stellen wir unter „Die Fastenmethoden mit Anleitung“ vor. Das Heilfasten hat also nichts mit den "Fastenmethoden" zu tun, die heutzutage in der Fastenzeit (zwischen Fasching und Ostern) praktiziert werden und allenfalls darin bestehen, mal ein bisschen auf Alkohol zu verzichten, weniger Schokolade zu naschen oder nicht mehr so viel fernzusehen. Das echte Heilfasten hingegen ist ein tiefgreifender Prozess, der viel verändert – im Körper und auch im Geist.*

### **Heilfasten kann Wunder vollbringen**

*Das Heilfasten übt auf viele Menschen eine große Faszination aus. Denn fast jeder kennt irgendjemanden, der schon einmal gefastet hat und von wunderbaren Erfahrungen und Erlebnissen berichten kann. Dabei geht es übrigens so gut wie nie allein um eine Gewichtsabnahme.*

*Zwar nimmt man beim Fasten meist auch überflüssiges Gewicht ab, doch ist der Sinn und Zweck des Fastens nicht das Abnehmen, sondern eine körperliche und auch eine geistige Reinigung. Viele Menschen können sich überdies allein durch das Fasten heilen. Ja, oft kann das Fasten regelrechte Wunder vollbringen.*

Weiter lesen <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/abnehmen/fasten-uebersicht/heilfasten>

### **Die Fastenmethoden mit Anleitung**

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/abnehmen/fasten-uebersicht/fasten-methoden>

<https://www.einfachganzleben.de/gesundheit-ernaehrung/heilfasten-anleitung-und-plan-fuer-die-fastenkur>

## Selbstarznei und Selbstheilung Thema Fuss- und Handreflexzone Massage, Gesichtsmassage

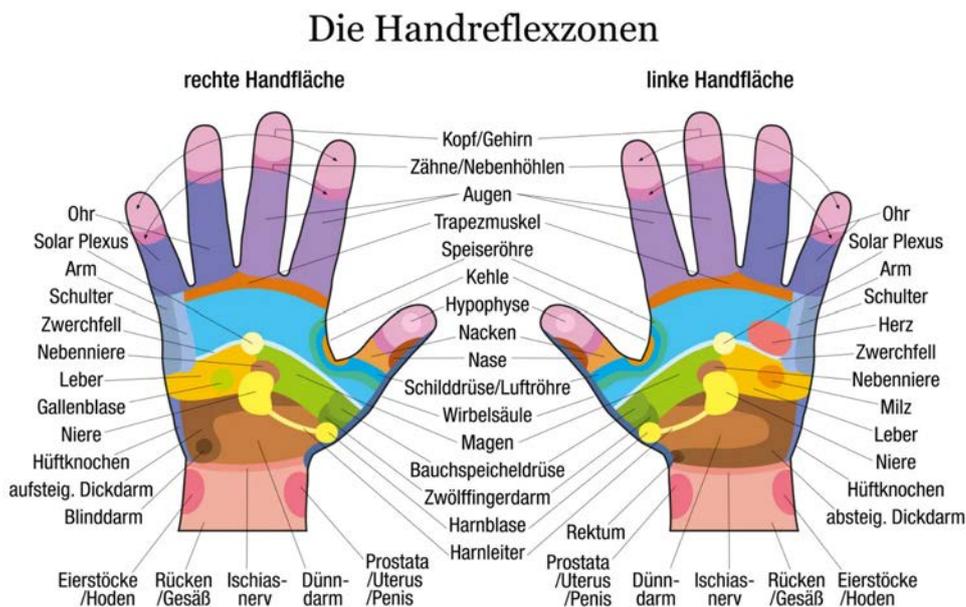
### Handreflexzonen Massage

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, das 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/>



## Fussreflexzonen Massage

Die Flussreflexzonen Massage können wir für uns selber und für unsere Familie und Mitmenschen nutzen.

<https://www.bodyzone.ch/fussreflexzonenmassage/>

Abhängig davon, wo die Fusssohle massiert wird, wirkt sich dies auf unterschiedliche Stellen des Körpers aus. Das Bild unten zeigt die unterschiedlichen Reflexzonen der Fusssohle. Die Fussreflexzonenmassage wirkt direkt auf die Körperzonen ein. So wirkt eine Massage der Zehenspitze beispielsweise auf das Gehirn ein.

Die Fussreflexzonenmassage kann vielfältige Beschwerden am ganzen Körper lindern. So werden Selbstheilungskräfte aktiviert, die Fussmassage wirkt entspannend und kann Krankheiten lindern.

Konkret kann die Fussreflexzonen bei folgenden Beschwerden eingesetzt werden:

- Gelenkschmerzen
- Wirbelsäulenleiden
- Verspannungen
- Verkrampfungen
- Schlafstörungen
- Durchblutungsstörungen
- Kopfschmerzen
- Migräne
- Kreislaufstörungen
- Verdauungsbeschwerden
- Blasenentzündungen
- Heuschnupfen
- Erkältungen
- Zyklusstörungen

Die Reflexzonenmassage kann aber auch präventiv eingesetzt werden und eine allgemeine gesundheitliche Stärkung erzielen.

Die Reflexzonenmassage geht von einem ganzheitlichen Körperbild aus. Alle Körperteile sind der Lehre nach miteinander verbunden. Der menschliche Körper spiegelt sich im Fuss. Man kann also sagen, dass der Fuss wie eine kleine Landkarte den Körper und seine Beschwerden repräsentiert. Dadurch können durch gezielte Druckmassagen an speziellen Stellen am Fuss körperliche und seelische Beschwerden im restlichen Körper gelöst werden.



## 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/>



## Augenmassage als Hilfsmittel bei Schwindel

Erstes Mittel bei Schwindel: Schwindel kann u.a. durch einen schlechten Augendruck ausgelöst werden. Daher 3-5min die Augen vorsichtig massieren (mit den Handballen) und dabei unbedingt sitzen und dazu bewusst Atmen. Wenn man kurze Fingernägel hat, kann man auch mit dem Finger von aussen die Augenäpfel massieren. Nach der Augen Massage noch 1 Minuten sitzen bleiben und dann langsam aufstehen - wegen des Druckausgleiches.

## **Selbstarznei und Selbstheilung Thema Speichel**

### **Wie Speichel uns heilt und hilft**

<https://journalmedizin.de/schmerz/wie-speichel-uns-heilt-und-hilft/>

*Tiere tun es, wir auch: lecken, was weh tut und verletzt ist. Klar, Speichel ist ein super Wund- und Schmerzmittel.*

*Wer sich in den Finger geschnitten hat, steckt ihn instinktiv in den Mund. Richtig so, denn der Speichel leistet perfekte erste Hilfe. Das gilt auch für Verletzungen an allen anderen Stellen des Körpers. Dabei macht sich die eigene Spucke ebenso gut wie die von anderen Zeit- oder Artgenossen.*

### **Speichel ist ein wahres Wundermittel**

*“Wunden lecken” hat eine sehr lange Tradition: Spucke ist seit undenklichen Zeiten als Heiler im Einsatz. Dass und wie gut sie bei Wunden und Schmerzen hilft, bestätigt auch die moderne Wissenschaft. Sie fand darin verschiedene Substanzen, die sehr effektiv gegen eine Infektion mit Bakterien und anderen Krankheitserregern wirken – dazu gehört unter anderem das Enzym Lysozym. Entsprechend ist Speichel eine überaus gute Wahl, um Wunden zu reinigen und zu desinfizieren. Darüber hinaus beschleunigt er die Wundheilung. Dafür ist vor allem das Protein Histatin zuständig. Der Eiweißstoff wirkt nicht nur keimtötend, sondern auch heilend. Das erklärt auch, warum Wunden im Mundraum besonders schnell heilen.*

### **Nicht nur der eigene hilft**

*Ob die Wunde mit dem eigenen Speichel oder dem eines anderen gereinigt und desinfiziert wird, spielt keine Rolle. Allerdings: Keiner der Beteiligten darf an einer Infektionskrankheit leiden. Der Mund ist auch mit vielen Bakterien besiedelt. Diese sind normalerweise harmlos, aber für Menschen mit einem geschwächtem Immunsystem können sie gefährlich werden.*

*Fazit: Wer sich eine Verletzung zugezogen hat, darf also im Normalfall ohne Bedenken „seine Wunden lecken“. Jedoch sollte man sich nicht allein auf den Speichel verlassen. Ist etwa bei einer Schürfwunde viel Dreck in der Wunde, dann sollte diese zunächst gründlich mit Wasser gereinigt und anschließend z.B. mit CDL für Hautdesinfektion benutzt werden.*

### **Die heilende Wirkung Deines Speichels**

<https://vivoterra.com/die-heilkraft-des-speichels/>

*Speichel ist eins der ältesten und wirkungsvollsten Heilmittel. Verletzte oder verwundete Tiere lecken instinktiv die schmerzende Stelle. Auch Menschen stecken sofort ihren Finger in den Mund, wenn sie sich auf den Daumen geschlagen oder in den Finger geschnitten haben, und bedecken ihn mit Speichel.*

*Der Speichel von Hunden hat eine desinfizierende Wirkung. Wenn ein Hund eine Wunde leckt, heilt sie schneller. In der chinesischen Antike wurde Speichel häufig zur Heilung und zur Verlängerung des Lebens verwendet, insbesondere von den Taoisten. Einige Texte weisen an, den eigenen Speichel zu schlucken, um die körperliche Heilung zu beschleunigen. Zusammen mit anderen Flüssigkeiten und Essenzen wurde Speichel von den Chinesen als ein hochwirksames Heilmittel für sexuelle Erkrankungen verwendet, und galt als das Goldene Elixier, um das Leben zu verlängern und das Bewusstsein zu erweitern.*

*In der Bibel verwendete auch Jesus eine traditionelle Heilmethode, als er seinen eigenen Speichel zur Heilung verwendete. Einmal nahm er einen tauben Mann beiseite und legte seinen Finger auf sein Ohr, dann tat er Speichel auf seinen Finger und berührte damit die Zunge des Mannes (Markus 7,33). Zu einem anderen Zeitpunkt spuckte er auf den Boden, mischte Lehm mit dem Speichel und strich ihn auf die Augen eines Blinden (Johannes 9,1-7). Nachdem er sich in einem Teich gewaschen hatte, konnte der Mann sehen.*

*Speichel sorgt dafür, dass sich Nahrung besser herunterschlucken lässt. Er schützt die Zähne und wehrt Bakterien ab. Bis zu zwei Liter Speichel produzieren die Speicheldrüsen eines gesunden Erwachsenen pro Tag. Das sind ca. 10 Liter Speichel pro Woche, ca. 547 Liter Speichel in einem Jahr und ca. 45'000 Liter Speichel in einem Menschenleben.*

**Fakt ist, – dass heutzutage immer mehr Menschen die Spucke wegbleibt**

*Etwa ein Viertel aller Menschen, Tendenz steigend, leidet zumindest zeitweise unter Mundtrockenheit, die durch die falsche Ernährung (Übersäuerung), Medikamenteneinnahme, Diabetes oder Bestrahlungen ausgelöst wird. Hier gilt es, mit Süssholz kauend, den Speichelfluss wieder in Gang zu bringen.*

*Wichtig: Wenn wir unsere Nahrung gut kauen, kann dieser heilende Speichel noch wirksamer heilen.*

## **Selbstarznei und Selbstheilung Thema Die Urschreithherapie - Schrei-Therapie**

### **Der Schrei in der Therapie**

Schreien ist in der Therapie seit den Arbeiten des „körpertherapeutischen Wilhelm Reich“ (ca. ab 1932) ein Phänomen, das von Lowen und seinen Nachfolgern in die Bioenergetic übernommen und von Arthur Janov in seiner Primärtherapie zum alleinigen Weg der Heilung erhoben wurde. In der Integrativen körperorientierten Therapie, der Thymopraktik, arbeiten wir indikationsspezifisch mit „differentiellem Schreien“: Schreie der Angst, der Wut, des Entsetzens können aufkommen und sich Bahn brechen, aber auch Schreie der Lust, des Wohlbehagens, Freudenschreie, Ausdruck basaler Lebensfreude. Die dürfen nicht ausgespart werden und sind für manche Menschen (nicht für alle) als Basalerfahrungen in Therapien wichtig. Nur „primal pain“ (Janov) ist ein Irrglaube, ja riskant. Die integrative Arbeit mit Schreien in einer differentiellen Weise wird anhand von Behandlungsprozessen exemplarisch vorgestellt.

Weiter lesen – ganzes PDF Dokument

[https://www.researchgate.net/profile/Hilarion-Petzold/publication/312024386\\_Der\\_Schrei\\_in\\_der\\_Therapie/links/5afd495caca272b5d8708e34/Der-Schrei-in-der-Therapie.pdf?origin=publication\\_detail&tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uRG93bmxvYWQiLCJwcmV2aW91c1BhZ2UiOiJwdWJsaWNhdGlvbiJ9fQ](https://www.researchgate.net/profile/Hilarion-Petzold/publication/312024386_Der_Schrei_in_der_Therapie/links/5afd495caca272b5d8708e34/Der-Schrei-in-der-Therapie.pdf?origin=publication_detail&tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uRG93bmxvYWQiLCJwcmV2aW91c1BhZ2UiOiJwdWJsaWNhdGlvbiJ9fQ)

### **Wie man Ängste besiegt: Die Urschreithherapie**

<https://therapeutennews.de/wie-man-aengste-besiegt-die-urschreithherapie/>

Wenn Sie Ihre Ängste loswerden wollen, ist die Urschreithherapie eine hervorragende Methode. Diese Technik wird schon seit langem praktiziert und sogar in der Psychotherapie eingesetzt. Sie wird auch „die Schrei-Therapie“ oder „die Urschreithherapie“ genannt. Sie kann dazu beitragen, die angstauslösenden Spannungen zu lösen, hat aber auch einige Einschränkungen. Hier sind einige Tipps, wenn Sie es ausprobieren möchten:

- Machen Sie es nicht bei der Arbeit oder in Gegenwart von Menschen, die Sie nicht gut kennen.
- Suchen Sie sich einen abgelegenen Ort, an dem Sie den Lärm ertragen können und andere sehen können, was vor sich geht.
- Der ideale Zeitpunkt zum Schreien ist, wenn Sie an eine Wand gelehnt sind.
- Beginnen Sie mit drei Minuten tiefer Atmung und Vokalisationen.
- Beenden Sie die Übung mit drei Minuten tiefem Atmen und Vokalisieren.

## Selbstarznei und Selbstheilung Thema Fluchen

### **Die Kraft der Schimpfwörter: Warum Fluchen gesund ist**

<https://www.nationalgeographic.de/wissenschaft/2021/12/die-kraft-der-schimpfwoerter-warum-fluchen-gesund-ist>

*Fluchen lässt einen Menschen nicht unbedingt höflich erscheinen, hat aber überraschend positive Effekte: Es lindert Schmerzen und stärkt Beziehungen. Die Wissenschaftlerin Emma Byrne hat darüber ein Buch geschrieben.*

*Fluchen gilt gemeinhin als anstößig, unhöflich und unzivilisiert. Doch Emma Byrne beruft sich in ihrem Buch Swearing is Good for You: The Amazing Science of Bad Language auf aktuelle Forschungsergebnisse, die zeigen, dass Profanität auch ihre positiven Seiten haben kann: von der Stärkung von Beziehungen und besserem Teamwork im Job bis hin zur Linderung von Schmerzen.*

*National Geographic traf die Autorin in ihrem Zuhause in London und sprach mit ihr darüber, warum Menschen nicht die einzigen Primaten sind, die Schimpfwörter benutzen, und warum das Fluchen noch immer als „unweiblich“ gilt, obwohl Frauen schon immer so oft geflucht haben wie Männer.*

*Den ersten Versuch führte er mit 67 Freiwilligen durch, wobei er das Experiment später noch mehrere Male wiederholte. Die Probanden mussten ihre Hände in Eiswasser halten, vorher war nach dem Zufallsprinzip bestimmt wurde, wer fluchen durfte und wer nicht. Dann wurde gemessen, wie lang jeder Teilnehmer seine Hand im Wasser halten konnte. Der Vergleich der Ergebnisse zeigte, dass die Zeit, die verging, bis die fluchenden Teilnehmer ihre Hand aus dem Wasser zogen um 50 Prozent länger war als bei der anderen Gruppe. Zu fluchen, wenn man Schmerzen hat, ist also alles andere als kontraproduktiv. Im Gegenteil: Es hilft sogar dabei, Schmerzen länger auszuhalten.*

*Weitere Artikel*

<https://impuls.migros.ch/de/medizin/medizinisches-wissen/forschung/fluchen>

## **Selbstarznei und Selbstheilung Thema Manifestation**

*Wir brauchen keine Maschinen, um uns zu heilen. In uns ist eine göttliche Intelligenz vorhanden, die wir "nur" anzapfen müssen. Dr. Joe Dispenza hat es vorgemacht und beschreibt es in seinem Buch "Du bist das Placebo". Darin beschreibt Dispenza, wie er bei einem heftigen Unfall mit 90 km/h durch die Luft geschleudert wurde und seine Wirbelsäule von den Schulterblättern bis zu den Nieren gebrochen waren. Er verband sich mit seiner inneren Intelligenz und konnte nach 9 Wochen wieder aufstehen und gehen, ohne OP und ohne MedBetten !*

*Selber habe ich sehr spannende Erfahrungen gemacht mit dem Thema Manifestieren. Grundsätzlich Manifestieren wir die ganze Zeit aber unbewusst. Wenn wir in ein bewusstes Manifestieren gehen, können wir die 5 Tipps von Joe Dispenza nutzen.*

### **Joe Dispenza´s 5 Tipps um zu manifestieren**

*Die Grundsätze sind sehr brauchbar für den Alltag und fassen ganze Bücher zusammen. Wer nach diesen Grundsätzen lebt, hat schon mal ein gutes Gerüst, worauf man den Manifestations-Prozess detaillierter aufbauen kann.*

#### **1. Bewusste Gedanken**

*Ich lasse nicht einen Gedanken an meiner Wahrnehmung vorbei rutschen, den ich nicht erleben möchte.*

*Begründung: Ein Gedanke reicht schon aus, um uns in eine negative Schwingung zu bringen, die uns mehrere Stunden lang „kontrolliert“ und nicht mehr loslässt.*

#### **2. Niemals schuldig fühlen**

*Ich fühle mich niemals schuldig für irgendetwas, was ich getan habe – egal ob es gut oder schlecht war! Niemals schuldig fühlen!*

*Begründung: Das Schuldgefühl ist eine der niedrigsten Schwingungen überhaupt. Es ist eine selbstzerstörerische Schwingung. Niedriger auf der Ebene der Bewusstseins-Skala ist laut David Hawkins nur noch Scham, deswegen sollte man aufhören sich schuldig zu fühlen und Dr. Joe Dispenza´s Grundsatz befolgen, um erfolgreich zu manifestieren.*

#### **3. So leben und fühlen, als wäre mein Traum bereits Realität**

*Ich begeben mich in einen Zustand, wo ich mein Gehirn und meinen Körper davon überzeugt habe, dass es bereits geschehen ist. Dann stehe ich auf und lebe so, als seien meine Gebete bereits Realität geworden.*

*Begründung: Tun wir dies, gehen wir in Resonanz mit unserer Wunschrealität und zapfen die entsprechenden Felder an. Dann ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis der Traum in die äußere Realität manifestiert wird.*

#### **4. Loslassen & nicht analysieren**

*Ich analysiere nicht und versuche auch nicht herauszufinden, wann oder woher es kommt, weil ich nicht zurück in das alte Ich will. Das neue Ich würde niemals so denken. Ich lasse los und vertraue dem Universum.*

*Begründung: Wenn man Zweifel ausstrahlt und innerlich nicht davon überzeugt ist, dann ist man nicht in Resonanz mit der Wunschrealität. Loslassen und aufhören zu analysieren ist für das Manifestieren sehr wichtig, weswegen dieser Grundsatz von Dr. Joe Dispenza nicht unterschätzt werden darf.*

#### **5. Darüber im Klaren sein, das man ein mächtiger Schöpfer ist**

*Ich habe uneingeschränkte mentale Macht und interagiere mit dem Feld der Höheren Intelligenz, zu dem Jeder Zugang hat.*

*Begründung: Auch hier spricht Dr. Joe Dispenza wieder etwas sehr wichtiges an. Wir sind keine kleinen Opfer, sondern müssen uns unserer schöpferischen Macht bewusst werden und raus kommen aus dem unbewussten Zustand, indem wir uns befinden. Wir sind mächtige Schöpfer und tragen den Gottesfunken in uns. Wir können alle manifestieren und Dr. Joe Dispenza versucht uns dies seit Jahren beizubringen. Eine der wichtigsten Erkenntnisse, die man verinnerlichen sollte!*

*Hier eine Homepage die sich mit dem Thema Manifestation befasst  
<https://manifestation-boost.de/>*

## **Selbstarznei und Selbstheilung Thema Anthropine Globuli aus den eigenen Haaren**

### **Die Anthropine - Der Menschenduftstoff - die Selbstarznei des Menschen**

Um 1879 fand Prof. Dr. med. Gustav Jaeger im Eigenduft des Menschen dessen Selbstheilstoff. Aufgeschlossen in Form homöopathischer Kügelchen stellte die damals größte homöopathische Apotheke Stuttgarts, Prof. G. Jaeger's Anthropinkügelchen her, die z.B. nur aus den naturbelassenen Kopfhare, also nicht gefärbt, gemacht werden können. Es können neben Kopfhare auch Barthaare und Achselhaare genutzt werden um die Anthropine Globuli selbst herzustellen.

Kurz eine Erklärung zu den Anthropinen, welche ich seit mehr als 20 Jahre erforscht habe. Eine außergewöhnliche Verkettung von Ereignissen führte mich zu einem alten Buch meines Urgroßvaters, Prof. Dr. med. Gustav Jaeger, mit dem Titel " Die Entdeckung der Seele" von 1884, einem Zoologiewerk in 2 Bänden mit insgesamt 840 Seiten. Ich fand, dass Prof. Jaeger nicht nur die Wirkungsweise der Homöopathie anhand hoch verdünnter Duftstoffe wissenschaftlich belegt hatte, sondern er hatte durch Zufall im Eigenduft des Menschen dessen Selbstheilstoff entdeckt. Um diesen nutzbar zu machen, war er auf die Idee gekommen, aus Menschenhaaren homöopathische Kügelchen herstellen zu lassen. Im Fett von Haut und Haaren hatte er den Eigenduft reichlich vorgefunden.

<https://www.anthropine.de/prof-dr-med-gustav-jaeger>

### **Artikel von Selma Gienger , die Ururenkelin von Prof. Dr. med. Gustav Jaeger**

Hallo ihr Lieben, die Anthropine werden wichtiger werden als je zuvor und sind der größte und leuchtendste Stern am Himmel ... Eure eigenen Haare sind die Rettung schlechthin. Es gab vor einigen Jahren schon einen Versuch mit einer Rattenplage, ich glaube es war in Australien, bin mir aber nicht mehr ganz sicher. Man hatte einen sich selbst verteilenden Impfstoff, der Crispr Cas9 enthielt, die programmierte Genschere, ein paar Tieren gespritzt, der Rest wurde per Atmung übertragen und husch war die ganze Rattenplage ausgerottet. Ob Crispr Cas9 in den neuen Impfstoffen enthalten ist, weiß ich nicht, aber angeblich war die Schere in einigen Chargen enthalten, wie mir eine ehemalige Agraringenieurin von Pf. gesagt hatte. Falls ja, dann müsst Ihr Euch das so vorstellen. Ich habe diese Versuche auch weiter oben schon gepostet. Man hatte 2017 in den USA an Ameisen das Gen gesucht, das es herauszuschneiden galt, um das gesamte Geruchssystem bei den Ameisen zu zerstören. Dieses fand man dann auch und konnte beobachten, dass die Ameisen ihre Ameisenstraßen nicht mehr finden konnten und im Grunde dadurch lebensunfähig wurden. Dann wurden andere Insekten gezielt mit Crispr Cas9, der Genschere, sterilisiert. Ich konnte in einem Laborjournal finden, dass Graphenoxyd zum Transport der Genschere benötigt wird. Gebt einfach in Google folgendes ein: Crispr Cas9 Graphenoxyd fliegender Teppich. - So findet ihr das Laborjournal selbst. WENN an der DNA etwas verändert WÜRDE, dann würde sich auch die Achsendrehbewegung der DNA verändern und damit der Eigengeruch verändert/gelöscht werden. Dieser ist jedoch gleichzusetzen mit der individuellen Persönlichkeit, die eigene Seele (Seele, Sanskrit, schuschma = IchDuft). Der Eigengeruch ist auch die Basis der Liebe. Ohne Eigenduft keine Liebe, keine Anziehung, keine Abstoßung. Kurzum, der Mensch könnte auf diese Weise ebenso sterilisiert werden wie die Insekten und Ratten. Der Rhythmus einer jeden (!) Zelle würde schlagartig verändert werden. - Die Anthropine sind nicht nur der konservierte Eigenduft, sondern die Konservierung der gesamten individuellen Persönlichkeit mit sämtlichen Charaktereigenschaften. Sie sind deshalb das probate Mittel für Shedding (Impfstoffübertragung). Meinem momentanen Wissensstand nach könnten sie die einzige Möglichkeit sein, sich vor diesem Angriff (Impfstoff über die Atmung) zu schützen/retten. Ich kann das alles nicht beweisen, aber alles was ich über die Anthropine etc. weiß, ergibt dieses Bild. Es kann sich jeder noch selbst Gedanken dazu machen. Vielleicht kennt ihr geimpfte Menschen, welche ihren Geruch verändert haben und ihr Wesen sich ebenfalls verändert hat?

Bei Fragen gerne melden. [Selmagienger@icloud.com](mailto:Selmagienger@icloud.com) Herzlich, Eure Selma

### **Hier kann der Kurs für die Herstellung der Anthropine in Video Format gekauft werden:**

[https://www.anthropine.de/shop/Anthropine-Herstellung\\_Modul-1-und-Modul-2-c173869523](https://www.anthropine.de/shop/Anthropine-Herstellung_Modul-1-und-Modul-2-c173869523)

### **Hier weitere Bücher zu dem Thema Anthropine, Selma Gienger, Prof. Dr. med. Gustav Jaeger**

<https://www.anthropine.de/shop/>

## 02.04 Hilfsmittel und Methoden für Phase 2

Wie erwähnt, werden auch in diesem Kapitel sehr effektive Mittel kurz beschrieben, die schnell wirken - wenn wir wegen Sheddings anhaltende, stärkere oder zusätzliche Krankheitssymptome erhalten.

### Hilfsmittel für Erwachsene Frauen und Männer

#### *Hilfsmittel CDL = Chlordioxid*

Also eines der ganz grossen Mittel ist das CDL. Gegen Shedding, Ausdünstung, Ausstrahlung und Nebenwirkungen, Spike Proteine, Graphen und den vielen Symptomen, die in den letzten Jahren (2021 -2024) durch die Getherapeutika Impfungen ausgelöst wurden. Es hilft bei Bluthoch- und Niederdruck, Blutverklumpung, Thrombosen, Tumoren, Krebs aller Arten, Vaginale-, Darm-, Lungen-, Augen-, Ohren-, Mund- und Hals- Problematiken und so vieles mehr. Lesen Sie unbedingt einmal die verschiedenen Kurz-Informationen von „**Weitere CDL Protokolle A-Z**“, weil es dort auch verschiedene Notfall Protokolle hat wie Protokoll T und U oder im Protokoll W finden Sie viele verschiedene Anwendungsmöglichkeiten!

Das CDL ist einfacher zu handhaben und daher empfehlen wir gerade für Neueinsteiger CDL anstatt MMS, 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 effektivsten Mittel beim Thema Shedding und seinen negativen Wirkungen. Bitte lest euch ein und nicht einfach aus Angst, Panik und Unwissenheit dosieren. Achtung: CDL ist Blutverdünnend!

Buch Empfehlung: Kauft euch das CDL Buch von Andreas Kalcker "Gesundheit verboten - unheilbar war gestern" worin alles beschrieben ist inkl. die verschiedenen Heilerfolge, Rezepte und Dosierungen.

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

<https://andreaskalcker.com/de/cdl-protokolle/>

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

#### **CDL GAS Lösung selber herstellen**

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

#### **Wo kann medizinische CDL GAS nach Dr. Andreas Kalcker gekauft werden**

*CDL GAS Lösungen Schweiz nach Dr. A.Kalcker - Alphabetisch sortiert*

vi-naturalis Schweiz Lieferung

<https://vi-naturalis.ch/produkt/cdl-250-ml-in-braunglasflasche/>

Shop4well CDL Schweiz Lieferung

<https://www.shop4well.com/produkt/cdl-chlordioxid-losung-0-3-100ml/?v=1ee0bf89c5d1>

*CDL GAS Lösungen EU nach Dr. Andreas Kalcker - Alphabetisch sortiert*

Shopnlq24 / OX-IT CDL - EU Lieferung

<https://shop.nlq24.eu/de/produkt/cds-cdl-chlordioxid-loesung-cdh3000/>

Natursupplements CDL - EU Lieferung

<https://www.natursupplements.com/product/cdl-chlordioxid-fertigloesung/>

Jaland CDL - EU Lieferung

<https://jaland.de/product-category/wellness/>

Laube Holistic CDL - EU Lieferung

<https://laubeholistic.com/?afmc=2l>

Shop4well CDL - EU Lieferung

<https://www.shop4well.com/produkt/cdl-chlordioxid-losung-0-3-100ml/?v=1ee0bf89c5d1>

## **CDL Protokoll C - Generelle Anwendung bei Krankheiten und zur Entgiftung.**

<https://andreakalcker.com/de/cds-protokolle/protocolo-c/>

### **Allgemeine Dosierung:**

- 10 ml CDS auf 1 Liter Trinkwasser, aufgeteilt auf 10 Dosen à 100 ml pro Tag.

### **Anwendung:**

- Täglich werden 10 ml CDS (0,3% = 3000 ppm) in 1 Liter sauberes Trinkwasser gegeben.
- Man nimmt von dieser Mischung pro Stunde eine Menge von je 100 ml ein, bis die gesamte Mischung aufgebraucht ist.
- Dies entspricht einer sicheren Konzentration von 3 ppm pro Einnahme oder 30 mg gelöstem ClO<sub>2</sub> pro Tag.

### **Hinweise:**

- Es wurden bisher keine ernsthaften Nebenwirkungen oder unerwünschten Wechselwirkungen gemeldet.
- Wenn Sie andere Medikamente einnehmen, lassen Sie eine Stunde verstreichen, bevor Sie die CDS einnehmen. Essen am besten mit einer halben Stunde Abstand.
- Bei schwerem Krankheitsverlauf kann die Dosis schrittweise auf bis zu 15 ml verteilt werden. Die Einnahme erfolgt unverändert in einzelnen Dosen über den Tag verteilt.
- Vermeiden Sie es, mehr als 30 ml CDS Konzentration pro Liter Wasser einzunehmen, um Trockenheit und Kratzen im Hals zu vermeiden. Lieber 2 Liter Wasser mit 25 ml (gleich 50 ml Tagesdosis)
- Nehmen Sie insgesamt nicht mehr als 60 ml CDS innerhalb von 12 Tagesdosen ein.
- Dieses Protokoll kann mit anderen nicht-oralen Protokollen wie E, D, B, K, R, usw. kombiniert werden.
- Die Dauer der Anwendung richtet sich nach dem Bedarf und dauert solange, bis der Patient sich erholt hat.

## **Weitere CDL Protokolle A-Z**

<https://andreakalcker.com/de/cdl-protokolle/>

In diesem Abschnitt werden die verschiedenen CDL Protokolle kurz erklärt und wenn über den Link abgesprungen wird, kann man das Anwendungsprotokolle und Hinweise dazu lesen.

### CDS Protokolle

- Protokoll A Protokoll A hat sich für Anfänger
- Protokoll B Entgiftung und Möglichkeit für Menschen, die CDL nicht oral einnehmen können / wollen
- Protokoll D Behandlung von Hautinfektionen und Hautproblemen, einschließlich resistenter MRSA
- Protokoll E Anwendung bei Magen-Darm-Erkrankungen, chronischen Lebererkrankungen, Krebs, Parasitose und spezifischen Gesundheitsproblemen
- Protokoll F Anwendung bei plötzlichem Unwohlsein, z. B. bei Vergiftungen oder unbekanntem bakteriellen oder viralen Erkrankungen
- Protokoll G Anwendung bei Infektionen der Ohrmuschel und von Hauterkrankungen
- Protokoll H Vorbeugung von Ansteckung und Atemwegsinfektionen sowie Behandlung von Lungenkrankheiten
- Protokoll I Anwendung bei Insektenstichen und anderen Hautkrankheiten
- Protokoll J Orale Anwendung zur Aufrechterhaltung der Hygiene und zur Behandlung von Mundinfektionen
- Protokoll K Anwendung bei Hautkrankheiten und Zuständen, die eine Behandlung tief liegender Hautschichten erfordern
- Protokoll L Anwendung bei Fußproblemen wie Pilz, Harnsäure (Gicht), Fußpilz, Juckreiz oder Schmerzen, aber auch bei chronischer Müdigkeit, Entgiftung, diabetischer Neuropathie, Plantarfasziitis und Krampfadern
- Protokoll M Anwendung bei Malaria von CDS

- Protokoll O Das Protokoll O ist ein Verfahren, bei dem Tropfen für die Augen und für die Nase mit CDS hergestellt werden. Dieses Protokoll eignet sich für die Behandlung verschiedener Augenerkrankungen und Nasennebenhöhlenentzündungen. Es kann sowohl für die Augen als auch für die Nase verwendet werden, insbesondere bei Grippe oder Nasennebenhöhlenentzündung.
- Protokoll P Das Protokoll P konzentriert sich auf die intensive und wirksame Bekämpfung von Parasiten. Dabei werden auch klassische Medikamente eingesetzt, die die Parasiten direkt angreifen. Vergewissern Sie sich, dass dieses Protokoll für die jeweilige Situation geeignet ist, und konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie eine Behandlung beginnen.
- Protokoll Q Im Mittelpunkt dieses Protokolls steht die Behandlung von Verbrennungen mit einer Lösung von Chlordioxid (CDS 3000 ppm) in Kochsalzlösung (NaCl 0,9 %). Es kann bei gewöhnlichen Verbrennungen, z. B. durch Feuer, sowie bei elektrischen, chemischen oder Strahlenverbrennungen wirksam eingesetzt werden.
- Protokoll R Das Protokoll R sieht die rektale Verabreichung einer Chlordioxidlösung (CDS) in einer Konzentration von 3000 ppm vor. Dieses Protokoll eignet sich besonders für Erkrankungen wie Prostata- oder rektales Kolonkarzinom sowie für die Behandlung von Analfissuren, Hämorrhoiden und anderen rektalen Erkrankungen. Es wird empfohlen, es nach jedem Stuhlgang anzuwenden.
- Protokoll S Das Protokoll S, das auch als Sensitiv-Protokoll bezeichnet wird, ist besonders für extrem empfindliche Personen oder Personen mit multiplen Chemikalienallergien geeignet, die die Einnahme von Chlordioxid (CDS) auf herkömmliche Weise nicht vertragen. Dieses Protokoll konzentriert sich auf eine allmähliche Dosis Steigerung, um das Potenzial für eventuelle unerwünschte Wirkungen zu minimieren.
- Protokoll T Das Protokoll T, auch bekannt als das Terminal-Protokoll, ist für Fälle von schweren und unheilbaren Krankheiten vorgesehen, bei denen die konventionelle Medizin keine Wirkung zeigt. Dieses Protokoll basiert auf den Erfahrungen einer Mutter, deren Tochter, bei der Krebs im Endstadium diagnostiziert wurde, trotz ihrer Hoffnungslosigkeit vollständig genesen ist.
- Protokoll U Das Protokoll U (Urgency) oder Notfallprotokoll dient der Behandlung dringender medizinischer Situationen wie Lebensmittelvergiftung, Infektion, Fieber, plötzliches Erbrechen, schwerer Durchfall, schweres unerklärliches Unwohlsein oder andere gesundheitliche Notfälle. Es kann nützlich sein, um die Symptome schnell zu lindern und dem Patienten Erleichterung zu verschaffen.
- Protokoll W Protokoll W, auch bekannt als Wau!, zeigt eine breite Palette zusätzlicher Verwendungsmöglichkeiten für Chlordioxid (CDS) über die traditionellen Anwendungen hinaus. Einige dieser Verwendungszwecke sind im Folgenden aufgeführt – siehe Link
- Protokoll X Das Protokoll X wurde entwickelt, um ungewollte Schwangerschaften zu verhindern und jegliches Infektionsrisiko beim Geschlechtsverkehr zu verhindern. Dieses Protokoll hat sich über Jahre als wirksam und sicher erwiesen. Nach Absetzen haben die Frauen als ser empfänglich herausgestellt.
- Protokoll Y CDL intravenöse Injektion: Um detailliertere Informationen zu diesem Protokoll zu erhalten, zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren. Wir freuen uns darauf, Ihnen die benötigte Unterstützung zu bieten.

## **Methylenblau**

Das Methylenblau ergänzt perfekt die eigene Notfall Apotheke, wenn wir den Hang zu schwerem Gemüt, Angstzuständen und Depressionen neigen. Wichtig : Die unterstehenden Artikel lesen bevor ein Mittel gekauft wird.

Anweisung: Wir haben mit 3 Tropfen auf 200ml Wasser, dies am Morgen, Mittag und Abend eingenommen, eine wunderbare Wirkung erzielt, dass das Gemüt sich erhellt und der Alltag viel positiver gemeistert werden kann!

### **Methylenblau – Wirkung und Anwendung**

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

*Ist Methylenblau ein neues Wundermittel? Kann der blaue Farbstoff bei Depressionen helfen und womöglich Demenzen verhindern? Wir stellen Methylenblau, seine Eigenschaften und Wirkungen vor sowie mögliche Anwendungen und Nebenwirkungen.*

### **Methylenblau in der Medizin**

*Methylenblau wird in der Medizin als Arzneimittel eingesetzt – insbesondere als Gegengift (Antidot) bei Vergiftungen (z. B. durch Pestizide oder auch nach einer Überdosis Paracetamol). In diesen Fällen kommt es zu einer sog. Methämoglobinämie. Dabei steigt der Gehalt an Methämoglobin im Blut.*

*Methämoglobin ist ein Derivat (Abbauprodukt) von Hämoglobin. Während letzteres im Blut für den Sauerstofftransport verantwortlich ist, kann Methämoglobin keinen Sauerstoff transportieren. Normalerweise wird entstehendes Methämoglobin vom Körper wieder in Hämoglobin zurückverwandelt. Bei der Methämoglobinämie aber entsteht sehr schnell sehr viel Methämoglobin.*

*Dadurch kommt es zu einem Sauerstoffmangel im Körper und infolgedessen zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwäche, Übelkeit und Atemnot – bis hin zur Bewusstlosigkeit.*

*Methylenblau sorgt dafür, dass das übermäßig entstandene Methämoglobin wieder in Hämoglobin verwandelt wird (siehe auch weiter unten unter „Ist Methylenblau verschreibungspflichtig?“).*

*Früher (Anfang/Mitte des 20. Jahrhunderts) wurde Methylenblau auch bei Zyanidvergiftungen ( Blausäure ) eingesetzt. Heute nur noch in manchen Fällen und auch nur begleitend zu anderen Gegenmitteln (z. B. Hydroxocobalamin = Vitamin B12).*

### **Methylenblau - Ein hoffnungsvoller Ansatz in der Medizin**

<https://clinicx.ch/wissen/methylenblau/>

*Methylenblau ist ein synthetischer Stoff, der in der Medizin als Antidot, Gewebemarkierung und Antiseptikum verwendet wird. Es stabilisiert zudem die Mitochondrienfunktion und hat neuroprotektive Eigenschaften. In diesem Artikel erfahren Sie mehr über die vielseitigen Anwendungen und die Wirkungsweisen von Methylenblau in der modernen Medizin.*

#### **Das Wichtigste auf einen Blick**

- *Methylenblau ist ein vielseitiges medizinisches Hilfsmittel, das unter anderem bei der Behandlung von Methämoglobinämie und als Antidot bei Vergiftungen eingesetzt wird.*
- *Die Substanz spielt eine wichtige Rolle in verschiedenen chirurgischen Anwendungen, einschliesslich der Sichtbarmachung von Sentinel-Lymphknoten und der Identifizierung der Nierenhöhle während minimal-invasiver Eingriffe.*
- *Neben der traditionellen Anwendung hat Methylenblau auch vielversprechende Potenziale in der Neurologie, insbesondere bei der Behandlung von neurodegenerativen Erkrankungen und Depressionen.*

## **Methylenblau Bücher Tipp**

### **Buch „Methylenblau von Mark Sloan“ ISBN 978-3-86731-269-1**

#### **Beschreibung**

Wissenschaftliche Forschungen haben gezeigt, dass praktisch alle Krankheiten einen metabolischen Ursprung haben, also den Stoffwechsel betreffen, und dass die Verbesserung der zellulären Mitochondrienfunktion der schnellste Weg zur Wiederherstellung von Gesundheit ist. Methylenblau wurde ursprünglich von der Textilindustrie zum Färben von Stoffen entwickelt. Mark Sloan fasst hier bahnbrechende neue Erkenntnisse zusammen, warum Methylenblau auch ein wirksames Stoffwechselmedikament ist, das insbesondere die Funktion der Mitochondrien unterstützt und so die Zellerneuerung und Entgiftung im Körper maßgeblich verbessert, wodurch sich unser Energieniveau erhöht und Verletzungen und Wunden schneller heilen. Die neuroprotektive Wirkung von Methylenblau also der aktive Schutz von Nervenzellen im Gehirn sorgt für eine Verbesserung von Gehirnfunktion, Gedächtnis und Kreativität und hilft gleichzeitig, Depressionen und neurodegenerativen Demenzerkrankungen vorzubeugen. Praktische Anleitungen, wie Sie Methylenblau bei den jeweiligen Beschwerden und Krankheitsbildern einsetzen können, um Ihre Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern, runden den informativen Ratgeber ab.

#### **Autorentext**

Mark Sloan hat bereits mehrere Bücher zu Gesundheitsthemen veröffentlicht, u. a. über Chemotherapie und metabolische Therapien. Als seine Mutter an Krebs erkrankte und starb, hat er es sich zur Aufgabe gemacht, neue Therapieansätze zu erforschen, die in Zukunft eine bessere medizinische Versorgung ermöglichen könnten.

### **Buch „Methylenblau für Einsteiger“ von Thomas Lehmann ISBN 978-3-98910-023-7**

#### **Das Praxisbuch für umfassende Information und einfache Anwendung des blauen Medizin-Allrounders**

Alzheimer, Malaria, Depressionen oder Krebs Krankheiten, die unterschiedlicher kaum sein könnten, und doch wird eine Waffe erfolgreich im Kampf gegen alle genutzt: Methylenblau, ein unkomplizierter Farbstoff, der viel mehr kann als nur Textilien färben. Wenn Sie selbst herausfinden möchten, was mit dem Wundermittel alles möglich ist, schnappen Sie sich diesen Ratgeber und tauchen Sie ein in eine blaue Welt!

Labore, Ärzte und Textilindustrie schätzen ihn gleichermaßen: Methylenblau, einen kostengünstigen Farbstoff, dessen Einsatzgebiet extrem vielfältig ist. Zum Einfärben von Gewebe, um schädliche Organismen ausfindig zu machen, als Antidot gegen chemische Vergiftungen, als Malariamedikament, als wirksamer Viren-Killer, zur Verlangsamung der Gehirnalterung bei Demenz- oder Alzheimerpatienten, in der Krebsmedizin, als Antidepressivum oder als Gehirn-Booster für Aufmerksamkeit und Fokus der Griff zu Methylenblau kann in vielen medizinischen Fällen ein Gamechanger sein und so manche Anwendung eignet sich auch hervorragend für die Hausapotheke. In diesem Buch erfahren Sie deshalb kompakt und laientauglich alles, was Sie über Wirkung, Anwendung, Dosierung, Einsatzmöglichkeiten und Nebenwirkungen wissen müssen, um von dem blauen Wundermittel optimal profitieren zu können. Trockene Theorie? Keine Sorge, die aktuellen Erkenntnisse der Wissenschaft werden Ihnen spannend und verständlich zugleich präsentiert und mit Anleitungen für die Eigenverwendung setzen Sie Ihr neues Wissen gleich in die Praxis um!

**Grundkurs Methylenblau:** Erfahren Sie in Kürze alles Wichtige rund um chemische Eigenschaften, Entdeckung, Wirkweise, Einsatzgebiete und vieles mehr und werden Sie im Handumdrehen zum Methylenblau-Experten.

**Medizin & Forschung:** Ob Krebs-OP, Alzheimer-Behandlung oder Labordiagnostik entdecken Sie die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten von Methylenblau in der modernen Medizin.

**Praktische Anwendung:** Mit genauen und einfachen Angaben zu Indikation, Dosierung, Darreichungsformen, Sicherheitsrichtlinien sowie Gegenanzeigen und Nebenwirkungen können Sie den Farbstoff problemlos in Ihre Hausapotheke einfügen.

**Alternativmedizinischer Einsatz:** Finden Sie heraus, wie Sie die antibakteriellen, antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften des Farbstoffs zur Krankheitsprävention nutzen können und gemeinsam mit sofort anwendbaren Zusatzmaßnahmen rund um Ernährung, Meditation, Bewegung & Co. für umfassendes Wohlbefinden sorgen.

## **Hilfsmittel Pulver Zeolith und Bentonit**

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

**Aufbau:** Zeolithe sind natürliche Alumo-Gerüstsilikate. Aufgrund ihrer Hohlraumstruktur mit zahlreichen Poren und Kanälen besitzen sie eine außergewöhnliche Bindungsfähigkeit besonders für Schwermetalle und andere Schadstoffe.

Zeolithe sind eine eigenständige Mineralgruppe, die aus 72 unterschiedlichen Mineralien besteht. Klinoptilolith wird häufig als Zeolith bezeichnet, was aber nicht ganz richtig ist, denn unter den Begriff „Zeolith“ fallen alle natürlichen und synthetischen Zeolith. Diese beiden Stoffgruppen sind aber nicht miteinander vergleichbar, da sie auf unterschiedliche Weise entstehen und auch andere physikalische Eigenschaften besitzen.

Die Hauptfunktion des Klinoptiloliths wird vom Siliziumoxid (SiO<sub>2</sub>) ausgeübt. Dieses, auch als Kieselsäure bezeichnete Molekül, ist ein Grundelement des Lebens. Silizium fördert die Bildung aller Gewebe im Körper und aktiviert den Zellstoffwechsel und den Zellaufbau. Besonders für den Knochen- und Bindegewebsaufbau ist Silizium lebensnotwendig.

**Die physikalische Wirkungsweise von Klinoptilolith im Körper:**

1. Im Verdauungstrakt wirkt es wie ein Ballaststoff mit stark resorbierender Oberflächenwirkung unter Abgabe verschiedener Mineralstoffe und Spurenelementen.
2. Entlastung von Leber und Dickdarm durch Adsorption (Bindung) von Giftstoffen:  
  
Chemikalien (Konservierungsmittel, Pestiziden, Schwermetalle), Medikamente, Stoffwechselendprodukte (Ammoniak), Myco- und Aflatoxinen.  
  
Durch die Bindung der Giftstoffe werden diese nicht wieder rückresorbiert (Entero-Hepatischer-Kreislauf) und können über den Darm ausgeschieden werden.
3. Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes durch Bindung überschüssiger Säuren aus Eiweiß- und Stickstoffverbindungen
4. Homöostase der Darmflora durch Aufnahme der Toxine pathologischer Keime. Durch die Inaktivierung dieser krankmachenden Stoffe können diese nicht mehr den Körper angreifen (z.B. Darmbarriere) und es wird eine regulierende Wirkung auf das überschießende Immunsystem (Autoimmunerkrankungen) eingeleitet.
5. Optimierung der Ferment- und Enzymaktivitäten durch Neutralisierung der Giftstoffe, die eine reibungslose Enzymproduktion stören und behindern (Gärungs- und Fäulnisprozesse werden reduziert).
6. Neutralisierung freier Radikale durch Bindung (Adsorption). Freie Radikale, die an der Entstehung von chronischen Erkrankungen (wie z.B. Krebs) beteiligt sind, werden durch Klinoptilolith gebunden und durch Ionenaustausch neutralisiert.

Der Unterschied zu Heilerde (Tonerde) liegt darin, dass Klinoptilolith die Ausscheidungsprodukte der Darmpilze (z.B. Candida) aufnimmt und keine Darmbakterien ohne Selektion bindet.

**Nebenwirkungen?** Es werden nur die Moleküle gebunden, die einen kleineren Durchmesser besitzen als die Porenöffnungen des Zeolith. Daher gehört Klinoptilolith auch in die Gruppe der Molekularsiebe. Die immer wieder geäußerten Bedenken, dass Klinoptilolith die Wirkung von Medikamenten einschränken würde, sind falsch, da die Moleküle von Medikamenten viel zu groß sind, um in das Kristallgitter eingebaut werden zu können.

## **Homöopathie**

Homöopathie arbeitet feinstofflich und hat sich als wundervolles Mittel bei allen physischen und psychischen Beschwerden und Krankheitssymptomen bewährt. Die Homöopathie hat eine starke Wirkungskraft und wirkt alleine für sich und auch in Kombination mit den Mittel die hier aufgeführt werden. Hier empfehle ich immer eine klassische Homöopathin oder Homöopathen aufzusuchen um genau das geeignete Mittel herauszufinden. Denn es gibt so viele Mittel für ein Krankheitssymptom die dann immer nach Konstellation, Situation und Typ analysiert und empfohlen wird.

### **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: Gelenkbeschwerden, Probleme mit der Leber, Durchblutungsstörungen, Niedergeschlagenheit, Ängste, stumpfes Haar, fahle Haut, grauer Star, brüchige Fingernägel, schlaffes Bindegewebe und vieles mehr.*

Empfehlung: Ein sehr gutes Schmerzmittel, dass gleichzeitig stark entzündungshemmend wirkt und beschleunigt nach einer Operation den Heilungsverlauf.

Anweisung: 3 x 1000mg pro Tag und kann mit allen anderen Mittel und CDL problemlos kombiniert werden.

Weitere Infos unter

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

### **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.*

Weitere Infos unter

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

Empfehlung: Ein sehr gutes Schmerzmittel, stark entzündungshemmendes Mittel und bei allen Hautthemen wie Gürtelrose, Ekzeme, Tumoren, usw. geeignet. (geeignet für innere und äussere Anwendungen)

Anweisung: Es empfiehlt sich ein Buch über DMSO zu kaufen, worin die Mischverhältnisse und Anweisungen genau beschrieben sind, weil je nach Einsatz sind verschiedene Mischverhältnisse vorgeschrieben.

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

### **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/>

### **Hilfsmittel Kiefer-, Fichten, Tanne, Zedern Nadel-Tee, -Tinktur und -Extrakt**

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, entzündungshemmend, antimikrobiell, antioxidativ, antiseptisch, antitumor, antitussiv, antiviral uvm.

Weitere Infos unter

<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>

<https://utopia.de/ratgeber/kiefernadeln-so-sammelst-und-verwendest-du-sie/>

### **Meister-Tonikum – Natürliches Antibiotikum 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.

Weitere Informationen und Rezept im Internet oder unter diesem Link ersichtlich

<https://bewusst-vegan-froh.de/dies-ist-das-staerkste-natuerliche-antibiotikum-aller-zeiten/>

### **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.

Weitere Infos dazu:

<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 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 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/>

### ***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>

### ***Micronährstoff-Analyse für Vitamine, Mineralien, etc.***

Das Thema Ernährungsergänzungen, Antioxidans, Vitamine, Mineralien, etc. ist ein sehr umfangreiches Thema und bevor Ihr einfach viele verschiedene Ernährungsergänzungsmittel kauft, kann ich empfehlen eine Micronährstoffanalyse zu machen. Diese Analyse zeigt einem auf wie man gerade mit dem Mineralien und Vitamin Haushalt steht und wo grössere Defizite erkennbar sind.

Weitere Informationen und Homepage zur Analyse sind im Kapitel «11 Micronährstoff-Analyse»

## **Effektive Mikroorganismen**

### **Gute Mikrobiome sind der Schlüssel zu guter menschlicher und ökologischer Gesundheit**

*In jüngster Zeit haben sich viele Forscher weniger auf die Aktivität von Einzelstämmen von Mikroorganismen als auf Ansammlungen von Mikroorganismen, sogenannte «Mikrobiome», fokussiert. In der Landwirtschaft hat sich gezeigt, dass gesunde Boden-Mikrobiome den Boden bereichern. Gesunde Mikrobiome im Wasser unterstützen die Fähigkeit zur Selbstreinigung von Flüssen und anderen Gewässern.*

*Studien von Mikrobiomen haben gezeigt, dass Billiarden von Mikroorganismen in und auf dem menschlichen Körper leben und dass diese Mikroorganismen einen signifikanten Einfluss auf die menschliche Gesundheit haben. Viele von ihnen leben im Darm und beeinflussen nicht nur die physische Gesundheit, sondern auch den psychischen Zustand eines Menschen.*

### **EM erhöht die Diversität der Mikroorganismen**

*Gesunder Boden und sauberes Wasser werden von der Diversität und dem Gleichgewicht der Mikroorganismen-Gemeinschaft, die natürlicherweise darin vorkommt, aufrechterhalten. Wenn zum Beispiel das Gleichgewicht der Mikroorganismen im Boden gestört wird, verarmt der Boden und die Pflanzen wachsen schlecht. Wenn die Mikrobiologie des Bodens im Gleichgewicht ist, werden die Pflanzen gesund und dadurch resistenter gegen Schäden, die von Krankheiten oder Schädlingen verursacht werden, sein.*

*In verschmutzten Flüssen sterben Lebewesen, die nicht in gestörten Umgebungen überleben können, aus und das Ökosystem verarmt bzw. wird zerstört. Wenn die Diversität der Mikroorganismen hoch ist, ist es umgekehrt, die Fähigkeit der natürlichen Selbstreinigung wird gefördert und das Wasser wieder sauber. Der Grund warum EM diese Probleme lösen kann ist, dass EM ein gesundes Gleichgewicht der Mikroorganismen im Ökosystem wiederherstellt und dadurch seine Fähigkeit zur Selbstreinigung erhöht.*

### **EM Effektive Mikroorganismen und Gesundheitsvorsorge - Dr. Zschocke**

<https://www.youtube.com/watch?v=BraIs9WBiOw&t=1s>

*In dieser Sendung geht es darum zu verstehen, was EM ist. Diese Effektiven Mikroorganismen sind ein menschenfreundliches und umweltsicheres Produkt, welches durch die Kombination nützlicher Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien, Hefen und Photosynthese Bakterien, synergetische Effekte schaffen. EM aktiviert bereits vorhandene Mikroorganismen im Boden, im Menschen und im Wasser und maximiert deren natürliche Kraft/Wirkung. Der Begriff «EM» repräsentiert eine Reihe von mikrobiellen Produkten, die in zahlreichen Einsatzgebieten wie Landwirtschaft, Nutztierhaltung, Umweltreinigung / -schutz und Gesundheitsversorgung, in mehr als 100 Ländern der Welt, eingesetzt werden. Bakterien und EM „effektive Mikroorganismen“ als Medizin der Zukunft. Bisher wurden Bakterien meistens mit Krankheiten in Verbindung gebracht. In Wahrheit gibt es ohne sie keine Gesundheit! Unverträglichkeiten, Reizdarm, Entzündungen, Magenprobleme, Übergewicht, Diabetes, Arteriosklerose, Depressionen, ADHS, Hautkrankheiten und vieles mehr werden heute auf Störungen zwischen Bakterien und dem menschlichen Körper zurückgeführt. Durch Wiederherstellen ihres subtilen Zusammenspiels lassen sich diese Krankheiten heute heilen. Der Gast, Frau Dr. med. Anne Katharina Zschocke, ist freie Fachdozentin und Expertin für Bakterienheilkunde. Sie stellt basierend auf ihrer langjährigen Erfahrung die neuartige umfassende Mikrobiomtherapie vor. Sie erläutert die Hintergründe, Entwicklung und Fehlinterpretationen und beschreibt alte Heilweisen und gängigen modernen mikrobiologischen Therapien.*

### **Bücher Tipp: EM kompakt von Dr. Anne Katharina Zschocke ISBN: 978-3-426-87671-8**

*Effektive Mikroorganismen und Ihre praktische Anwendung. Für Haushalt, Garten und Gesundheit.*

### **Effektive Mikroorganismen selber züchten**

<https://www.youtube.com/watch?v=D7RvYXHjpNg>

*Daniel hat sich gefragt, ob man Effektive Mikroorganismen (EM) auch selbst züchten kann? Hier seht ihr das Ergebnis meiner Recherchen und Experimente. Ich habe Sauerkrautsaft oder KimChi-Saft aus selbst fermentierten Kräutern, Kohl und Gemüse eingesetzt und, wie hier im Video gezeigt, verarbeitet. Als Putzmittel, Blumendünger und Kompost-Starter zeigt es die gleichen Eigenschaften wie die gekauften EM. Liste der Zutaten und Equipment sind unter dem Video aufgeführt.*

## **Hilfsmittel für Sensitive und Hypersensitive**

Je nachdem ist es sehr schwer Mittel zu finden, mit denen man gut umgehen kann. Grundsätzlich kann man immer auch Kinderdosis von allen Produkten auch bei Erwachsenen mit Erfolg einsetzen. Hier ein Spezielles CDL Protokoll für Sensitive und Hypersensitive. Es können zudem alle Mittel, welche in der Rubrik Hilfsmittel für Erwachsene Frauen und Männer aufgeführt sind, eingesetzt werden.

### **CDL Protokoll S - Sensitiv-Protokoll**

<https://andreaskalcker.com/de/cds-protokolle/protocolo-s/>

Das Protokoll S, das auch als Sensitiv-Protokoll bezeichnet wird, ist besonders für extrem empfindliche Personen oder Personen mit multiplen Chemikalienallergien geeignet, die die Einnahme von Chlordioxid (CDS) auf herkömmliche Weise nicht vertragen. Dieses Protokoll konzentriert sich auf eine allmähliche Dosis Steigerung, um das Potenzial für eventuelle unerwünschte Wirkungen zu minimieren.

#### **Verfahren:**

*Tag 1: 1 ml CDS in 500 ml Wasser mischen.*

*Tag 2: Mischen Sie 2 ml CDS in 1 Liter Wasser.*

*Tag 3: Erhöhen Sie die Dosis auf 3 ml CDS auf 1 Liter Wasser.*

*Tag 4: Erhöhung auf 4 ml CDS in 1 Liter Wasser.*

*Fahren Sie fort, die Dosis schrittweise um 1 ml pro Liter Wasser pro Tag zu erhöhen, bis Sie 10 ml CDS pro Liter Wasser erreichen.*

*Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt Unbehagen oder unerwünschte Wirkungen verspüren, sollten Sie die Dosierung auf die vorherige Stufe reduzieren, mit der Sie sich wohlgeföhlt haben. Dieses Protokoll soll es hochsensiblen Menschen ermöglichen, sich allmählich an CDS zu gewöhnen und das Risiko unerwünschter Wirkungen zu minimieren.*

## **Homöopathie**

Homöopathie arbeitet feinstofflich und hat sich als wundervolles Mittel bei allen physischen und psychischen Beschwerden und Krankheitssymptome bewährt. Die Homöopathie hat eine starke Wirkungskraft und wirkt alleine für sich und auch in Kombination mit den Mittel die hier aufgeführt werden. Hier empfehle ich immer eine klassische Homöopathin oder Homöopathen aufzusuchen um genau das geeignete Mittel herauszufinden. Denn es gibt so viele Mittel für ein Krankheitssymptom die dann immer nach Konstellation, Situation und Typ „Sensitiv / Hypersensitiv“ analysiert und empfohlen wird.

## Hilfsmittel für Männer

Grundsätzlich können alle Mittel, welche in der Rubrik Hilfsmittel für Erwachsene Frauen und Männer aufgeführt sind, eingesetzt werden. Hier möchte ich spezifisch für Männer das Thema Prostata und männliche Hormone zusätzliche Empfehlungen platzieren.

### **CDL Protokoll R - Prostata-Protokoll**

<https://andreaskalcker.com/de/cds-protokolle/protocolo-r/>

*Das Protokoll R sieht die rektale Verabreichung einer Chlordioxidlösung (CDS) in einer Konzentration von 3000 ppm vor. Dieses Protokoll eignet sich besonders für Erkrankungen wie Prostata- oder rektales Kolonkarzinom sowie für die Behandlung von Analfissuren, Hämorrhoiden und anderen rektalen Erkrankungen. Es wird empfohlen, es nach jedem Stuhlgang anzuwenden.*

#### **Verfahren:**

*Mischen Sie 6 ml CDS in einem Glas Wasser. Fügen Sie 150 ml warmes Wasser zu der Lösung hinzu. Saugen Sie die Lösung vollständig in den Knopf ein und achten Sie darauf, die gesamte Luft im Inneren zu entfernen. Reinigen Sie die Spitze und schmieren sie es mit Vaseline, Seife oder Gleitcreme. Führen Sie die Sonde sanft in das Rektum ein. Entleeren Sie den Inhalt des Kolbens in das Rektum. Halten Sie die Lösung etwa drei Minuten lang im Rektum, bevor Sie sie entleeren. Bei schweren Erkrankungen kann dieses Protokoll bis zu achtmal täglich wiederholt werden.*

*Dieses Protokoll ist einfach, hat in der Regel keine unerwünschten Nebenwirkungen und ist dafür bekannt, dass es bei der Behandlung einer Vielzahl von Rektalbeschwerden wirksam ist.*

### **Yamswurzel**

<https://www.yamswurzel-ratgeber.info/erfahrungen-durch-studien.html>

*Auch Männer können natürlich Yamswurzel einnehmen. Da Mexican Wild Yam eine hormonelle Wirkung hat, entfaltet sich diese natürlich auch beim Mann und kann bei bestimmten Beschwerden lindernd eingesetzt werden.*

*Am häufigsten kommt Yamswurzel bei Männern für Prostatabeschwerden zum Einsatz, insbesondere bei einer vergrößerten Prostata. Durch die Einnahme des naturidentischen Progesteron, so die Annahme, könne das Wachstum gemindert werde, weil der Körper aus dem Progesteron Testosteron gewinnen könne. Um von den positiven Effekten der Yamswurzel auf Prostatabeschwerden zu profitieren, sollten Yamswurzel-Kapseln eingenommen werden, die auf gemahlenem Pulver beruhen, nicht auf Extrakt.*

## Hilfsmittel für Frauen

Grundsätzlich können alle Mittel, welche in der Rubrik Hilfsmittel für Erwachsene Frauen und Männer aufgeführt sind, eingesetzt werden. Hier möchte ich spezifisch für Frauen das Thema vaginale Reinigung und weibliche Hormon Problematiken, zusätzlich platzieren.

### **CDL Protokoll C - Generelle Anwendung bei Krankheiten und zur Entgiftung.**

<https://andreaskalcker.com/de/cds-protokolle/protocolo-c/>

Siehe weitere Information unter *Hilfsmittel für Erwachsene Frauen und Männer*

### **Weitere CDL Protokolle A-Z**

<https://andreaskalcker.com/de/cdl-protokolle/>

Siehe weitere Information unter *Hilfsmittel für Erwachsene Frauen und Männer*

### **CDL Vaginale Spülung = Protokoll V**

<https://andreaskalcker.com/de/cds-protokolle/protocolo-v/>

Das Protokoll V oder Vaginalprotokoll eignet sich besonders für die Behandlung von Problemen im weiblichen Genitalbereich wie HPV, Candidose, Mykose, Polypen, Gebärmutterhalskrebs, Myome, Blasenentzündungen, humanes Papillomavirus und andere Nierenprobleme oder sexuell übertragbare Krankheiten. Es kann auch als Verhütungsmittel dienen, wenn es nach dem Geschlechtsverkehr angewendet wird, da es die Spermien unbeweglich macht und eine Empfängnis verhindert.

#### **Anweisungen:**

Es gibt zwei Methoden, um eine Spülung durchzuführen:

*Scheidenspülung:* Mischen Sie 10 ml CDS mit 500 ml Wasser bei Raumtemperatur oder warmem Wasser. Sie können eine Vaginalspülung aus der Apotheke verwenden, um die Spülung durchzuführen.

*Klare Plastikflasche (Halbliter):* Verwenden Sie 10 ml CDS pro 500 ml Wasser mit Körpertemperatur. Es kann eine saubere, klare Plastikflasche verwendet werden.

#### **Befolgen Sie diese Schritte:**

Setzen Sie sich in die Badewanne und tragen Sie die Flüssigkeit mit einer Scheidenspülung oder einer Plastikwasserflasche vorsichtig in die Scheide ein.

Versuchen Sie, die Flüssigkeit etwa 3 Minuten lang in der Scheide zu halten. Sie können den Vorgang bei Bedarf oder auf Anweisung Ihres Arztes wiederholen.

Wenn Sie eine Plastikflasche verwenden, sollte man eine Wechselspülung rein und raus anwenden. Sie können dann den Inhalt der Flasche nach der Verwendung auf Infektionen oder Anomalien untersuchen.

#### **Menstruationscup:**

Eine weitere wirksame Methode ist die Verwendung einer Menstruationscup mit 3-5 ml CDS 3000ppm während 2 Stunden. Das Ergebnis ist nach einiger Zeit die Ausscheidung des Mioms und die Heilung der meisten Endometriosen.

#### **Vorsichtsmaßnahmen:**

Während der Anwendung das Eindringen von Luft verhindern.

Trinkbares, oder osmosiertes Wasser verwenden.

Stellen Sie sicher, dass das Wasser körperwarm ist.

Reduzieren Sie die CDS-Konzentration, wenn Sie sich unwohl fühlen.

### **CDL = Protokoll X - Infektionsrisiko beim Geschlechtsverkehr verhindern**

<https://andreaskalcker.com/de/cds-protokolle/protocolo-x/>

Das Protokoll X wurde entwickelt, um ungewollte Schwangerschaften zu verhindern und jegliches Infektionsrisiko beim Geschlechtsverkehr zu verhindern. Dieses Protokoll hat sich über Jahre als wirksam und sicher erwiesen. Nach Absetzten haben die Frauen als ser empfänglich herausgestellt.

### ***Knoblauch Vaginal Reinigung***

*Anweisung: 1 frische Knoblauchzehe schälen, ein paar Mal mit dem Messer anpieken, einführen, und dann für 12 Stunden am Muttermund liegen lassen. Danach rausholen und erneut eine frische Zehe auf die gleiche Weise für 12 Stunden einlegen. (2 x für 12 Stunden)*

### ***Yamswurzel***

Die Yamswurzel hat bei negativen Shedding Reaktionen auf die weibliche Hormone eine der stärksten positiven Wirkungen! Auch ist die Yamswurzel der stärkste Menstruationsregulierer von allen natürlichen und medizinischen Mitteln, die wir getestet haben!

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/yamswurzel>  
<https://www.yamswurzel-ratgeber.info/erfahrungen-durch-studien.html>

Östrogendominanz ist somit ein sehr häufiges Problem bei Frauen nahezu jeder Altersstufe, ja und nicht selten auch bei Männern. Denn Chemikalien haben eine östrogenähnliche Wirkung, so dass wir alle von Östrogenen umgeben sind bzw. von Stoffen, die die Wirkung von Östrogenen imitieren können ( 5 ).

Die Östrogendominanz kann sich bei Frauen in äusserst zahlreichen Symptomen äussern. Einige davon werden in ihrer Gesamtheit auch unter dem Chemikalien aus der Umwelt (PMS) zusammengefasst:

- Migräne
- Spannungsgefühle in den Brüsten
- Depressionen und starke Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen
- Müdigkeit und eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- Wassereinlagerungen
- Myome und Zysten
- Verkürzte Zyklen und Schmierblutungen in der 2. Zyklushälfte
- Unfruchtbarkeit
- Hautbeschwerden wie z. B. Akne
- Haarausfall

Offizielle Studien liegen zur Wirkung der wilden Yamswurzel bei Östrogendominanz und PMS nicht vor. Doch die Ärztin und Heilpflanzenexpertin Heide Fischer, die sich auf Frauen- Naturheilkunde spezialisiert hat, führte eine eigene kleine "Studie" durch, die sie auf ihrer Webseite beschreibt.

### ***Homöopathie***

Homöopathie arbeitet feinstofflich und hat sich als wundervolles Mittel bei allen physischen und psychischen Beschwerden und Krankheitssymptome bewährt. Die Homöopathie hat eine starke Wirkungskraft und wirkt alleine für sich und auch in Kombination mit den Mittel die hier aufgeführt werden. Hier empfehle ich immer eine klassische Homöopathin oder Homöopathen aufzusuchen um genau das geeignete Mittel herauszufinden. Denn es gibt so viele Mittel für ein Krankheitssymptom die dann immer nach Konstellation, Situation und Typ analysiert und empfohlen wird.

## **Hilfsmittel für Schwangere**

Auch in der Schwangerschaft können und dürfen verschiedene natürliche Ernährungsergänzungen genommen werden, die der stillende Mutter und auch dem gestillten Kind helfen. Gerade CDL hat sich als sehr hilfreiches Mittel heraus gestellt, welches die schwangere Mutter und das ungeborene Kind gesundheitlich stark unterstützt.

### **CDL Protokoll C - Generelle Anwendung bei Krankheiten und zur Entgiftung.**

<https://andreaskalcker.com/de/cds-protokolle/protocolo-c/>

Siehe weitere Information unter *Hilfsmittel für Erwachsene Frauen und Männer*

### **CDL Protokoll V = Vaginale Spülung**

<https://andreaskalcker.com/de/cds-protokolle/protocolo-v/>

siehe unter *Rubrik Frauen*

### **Weitere CDL Protokolle A-Z**

<https://andreaskalcker.com/de/cdl-protokolle/>

Siehe weitere Information unter *Hilfsmittel für Erwachsene Frauen und Männer*

## **Knoblauch Vaginal Reinigung**

Anweisung: 1 frische Knoblauchzehe schälen, ein paar Mal mit dem Messer anpieken, einführen, und dann für 12 Stunden am Muttermund liegen lassen. Danach rausholen und erneut eine frische Zehe auf die gleiche Weise für 12 Stunden einlegen. (2 x für 12 Stunden)

## **Homöopathie**

Homöopathie arbeitet feinstofflich und hat sich als wundervolles Mittel bei allen physischen und psychischen Beschwerden und Krankheitssymptome bewährt. Die Homöopathie hat eine starke Wirkungskraft und wirkt alleine für sich und auch in Kombination mit den Mittel die hier aufgeführt werden. Hier empfehle ich immer eine klassische Homöopathin oder Homöopathen aufzusuchen um genau das geeignete Mittel herauszufinden. Denn es gibt so viele Mittel für ein Krankheitssymptom die dann immer nach Konstellation, Situation und Typ analysiert und empfohlen wird.

## **Tipp von Mitglied**

*Ich hab viel Nahrungsergänzungsmittel genommen in meiner Schwangerschaft. Omega 3&6. 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 Schwangerschaft vorzubeugen. Ebenso täglich 3x Aloe Vera Gel.*

## **Hilfsmittel für Stillende Mütter**

Auch während der Stillzeit können und dürfen verschiedene natürliche Ernährungsergänzungen genommen werden, die der stillende Mutter und auch dem stillenden Kind helfen, sehr gesund und unterstützend sind. Gerade Chlorella und CDL haben sich als sehr hilfreiche Mitteln heraus gestellt, welches der stillende und dem stillenden Kind gesundheitlich sehr positiv unterstützen.

### ***Chlorella***

Wenn die stillende Mutter, wie hier beschrieben, täglich Chlorella einnimmt, wird die stillende Mutter dadurch mit sehr wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien versorgt. Und diese über die Muttermilch dem gestillten Kind zu geführt. Die Muttermilch wird mit der Zeit, wenn das Chlorella öfters getrunken wird, einen grünlichen Farbton bekommen, was ein gutes Zeichen ist. Im Interview erklärt Dr. Klinghardt, von ihm stammt diese Empfehlung, dass bis zu 10 Gramm Chlorella pro Tag sehr gut sei für stillende Mütter und ihr stillendes Kind sind.

Anweisung: 5 - 10 Gramm Chlorella Pulver Pro Tag , z.B. 2 bis 4 x 2- 2.5 Gramm Chlorella pro Glas mit 300ml Wasser, Fruchtschorle, Fruchttee oder Kräutertee gemischt trinken. Es können z.B. in einer ersten Wochen mit 10 Gramm angefangen werden, um den eigenen Nährstoff Haushalt hochzufahren und dann ab der zweiten Woche z.B. auf 2 Gläser (300ml) mit 2 - 2.5 Gramm Chlorella pro Tag umgestellt werden. Es dürfen natürlich auch Pausen eingelegt werden z.B. 2 Wochen Chlorella, 1 Woche Pause, 2 Wochen Chlorella oder einfach so wie Ihr es in Eurer Intuition spürt. Man kann auch Chlorella Presslinge anstatt Pulver zu sich nehmen und muss das umrechnen!

### ***CDL Protokoll C - Generelle Anwendung bei Krankheiten und zur Entgiftung.***

<https://andreaskalcker.com/de/cds-protokolle/protocolo-c/>

*Siehe weitere Information unter Hilfsmittel für Erwachsene Frauen und Männer*

*CDL für Neugeborene bitte im nächsten Kapitel „Hilfsmittel für Neugeborene und Kinder“ nachschauen.*

### ***Knoblauch Vaginal Reinigung***

*Anweisung: 1 frische Knoblauchzehe schälen, ein paar Mal mit dem Messer anpieken, einführen, und dann für 12 Stunden am Muttermund liegen lassen. Danach rausholen und erneut eine frische Zehe auf die gleiche Weise für 12 Stunden einlegen. (2 x für 12 Stunden)*

### ***Homöopathie***

Homöopathie arbeitet feinstofflich und hat sich als wundervolles Mittel bei allen physischen und psychischen Beschwerden und Krankheitssymptome bewährt. Die Homöopathie hat eine starke Wirkungskraft und wirkt alleine für sich und auch in Kombination mit den Mittel die hier aufgeführt werden. Hier empfehle ich immer eine klassische Homöopathin oder Homöopathen aufzusuchen um genau das geeignete Mittel herauszufinden. Denn es gibt so viele Mittel für ein Krankheitssymptom die dann immer nach Konstellation, Situation und Typ analysiert und empfohlen wird.

## Hilfsmittel für Neugeborene und Kinder

### **CDL Protokoll N**

<https://andreakalcker.com/de/cds-protokolle/protocolo-n/>

*Dieses Protokoll dient der sicheren und wirksamen Anwendung von CDS (stabilisiertes Chlordioxid) bei Kindern, Kleinkindern und Jugendlichen. Es sorgt für eine angemessene Verdünnung der CDS in einer Flüssigkeitsmenge, die das Kind konsumieren kann, ohne es aufgrund seines Geruchs abzulehnen. Das Protokoll wird an die Flüssigkeitsmenge angepasst, die das Kind oder der Jugendliche einnehmen kann. Als allgemeine Regel gilt, dass 1 ml CDS 3000 ppm pro Lebensjahr pro Tag wirksam war. Bis zum Alter von 10 Jahren, in Wasser verdünnt und in 4-10 Dosen über den Tag verteilt. In akuten oder schweren Fällen kann die Dosis schrittweise erhöht werden.*

### **Allgemeine Anweisungen:**

*Es wird empfohlen, die CDS entsprechend der Flüssigkeitsmenge zu verabreichen, die das Kind trinken kann. Hier einige Beispiele, wie die Dosierung angepasst werden kann:*

- 1 ml CDS in 100 ml Wasser
  - 2 ml CDS in 200 ml Wasser
  - 3 ml CDS in 300 ml Wasser
  - 4 ml CDS in 400 ml Wasser
  - 5 ml CDS in 500 ml Wasser
  - 6 ml CDS in 600 ml Wasser
  - 7 ml CDS in 700 ml Wasser
  - 8 ml CDS in 800 ml Wasser
  - 9 ml CDS in 900 ml Wasser
  - 10 ml CDS in 1 L Wasser
- Ein Säugling trinkt in der Regel etwa 100-200 ml pro Tag, während ein 5-jähriges Kind etwa 500 ml und ein Jugendlicher bis zu 1 Liter trinken kann. Die Verdünnung der CDS in einer für das Kind verträglichen Flüssigkeitsmenge hilft zu verhindern, dass das Kind die Behandlung aufgrund des Geruchs der CDS ablehnt.
  - Weiterhin ist es bei Kindern ratsam, eine Dosierflasche statt eines Bechers zu verwenden, da der Deckel den Geruch abschirmt und es so erträglicher für sie wird.
  - Dieses Protokoll ist sicher und wirksam, wenn die Verdünnungsrichtlinien befolgt und an die Flüssigkeitsaufnahmekapazität des Kindes angepasst werden.

### **Homöopathie**

Homöopathie arbeitet feinstofflich und hat sich als wundervolles Mittel bei allen physischen und psychischen Beschwerden und Krankheitssymptome bewährt. Die Homöopathie hat eine starke Wirkungskraft und wirkt alleine für sich und auch in Kombination mit den Mittel die hier aufgeführt werden. Hier empfehle ich immer eine klassische Homöopathin oder Homöopathen aufzusuchen um genau das geeignete Mittel herauszufinden. Denn es gibt so viele Mittel für ein Krankheitssymptom die dann immer nach Konstellation, Situation und Typ analysiert und empfohlen wird.

### **Salz Wasser Bad für Kinder**

Ja auch Kinder dürfen Salzwasser Bad geniessen.

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

### **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/basencitratdrkeil/basencitrate-pur-komplex-76713-59968-0/>

### **Hilfsmittel für Jugendlichen**

Die Jugendliche haben natürlich auch ihre Hilfsmittel die wir zwischen Kindern und Erwachsenen finden und je nach Alter, Grösse, Alter und Gewicht intuitiv heraus gesucht werden. Grundsätzlich können gerade im CDL Bereich die Erwachsenen Protokolle eingesetzt werden, aber im Protokoll N ist es gut beschreiben wie man dosiert wird von den kleinsten bis zu 10 Jährigen Kindern, welche Dosierung dann schon bei 10 Jährigen im Protokoll C wie bei den Erwachsenen ist.

#### ***CDL Protokoll N - Generelle Anwendung bei Krankheiten und zur Entgiftung für Jugendliche.***

<https://andreaskalcker.com/de/cds-protokolle/protocolo-n/>

Siehe weitere Informationen unter „Hilfsmittel für Neugeborene und Kinder“ oder über den Link

#### ***CDL Protokoll C - Generelle Anwendung bei Krankheiten und zur Entgiftung für Erwachsene***

<https://andreaskalcker.com/de/cds-protokolle/protocolo-c/>

Siehe weitere Information unter „Hilfsmittel für Erwachsene Frauen und Männer“ oder über den Link

#### ***Weitere CDL Protokolle A-Z***

<https://andreaskalcker.com/de/cdl-protokolle/>

Siehe weitere Information unter *Hilfsmittel für Erwachsene Frauen und Männer*

## **Hilfsmittel für Tiere**

Die Tiere brauchen ganz klar unsere Hilfe in dieser Zeit und wir können wiederum fast alle Produkte wie beim Menschen einsetzen. Wichtig sind immer die Mischverhältnisse und Anweisungen, die eingehalten werden sollten und die je nach Tier und Krankheitssymptom stark variieren können.

### ***Hilfsmittel CDL = Chlordioxid für Tiere***

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 1/2 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>

### ***Homöopathie für Tiere***

Homöopathie hat eine sehr grosse Wirkungskraft bei den Tieren. Es empfiehlt sich, sich bei Tierheilpraktikern und Tierärzten zu informieren und beraten zu lassen, wenn diese mit Homöopathie arbeiten. Es gibt auch klassische Homöopathen die Menschen und Tiere behandeln.

### ***Effektive Mikroorganismen für Tiere***

Die effektiven Mikroorganismen sind nicht nur gesundheitsfördernd und heilend für Mensch und Natur, sondern können auch erfolgreich bei Tieren angewendet werden.

Mehr Informationen findet man unter „Hilfsmittel für Erwachsene Frauen und Männer“ Abschnitt „Effektive Mikroorganismen“.

### ***Telegram Tier Selbsthilfe Gruppe***

Die Selbsthilfegruppe Mission: Gesundheit - Hund & Katz und Mission: Gesundheit – Pferde, welche Ihr bei Telegram findet: [https://t.me/MG\\_Hund\\_Katze](https://t.me/MG_Hund_Katze) und [https://t.me/MG\\_Pferde](https://t.me/MG_Pferde) , kann euch fast bei allen Themen helfen rund um eure Tiere. In einem Notfall darf man sich gerne jederzeit auch an mich wenden: Telegram unter @shedding21 (Patrick) und ich berate grundsätzlich für alle Tiere!

## **Hilfsmittel für Natur, Pflanzen, Garten, Gemüsebeet, Gewässer**

Die Natur, Pflanzen, Bäume, Garten, Gemüsebeete, Gewässer usw. werden sehr stark kontaminiert und vergiftet durch Klima Engineering und einer unseren stärksten Mittel die wir zur Unterstützung einsetzen können sind EM's. Es gibt zum Glück sehr viele Menschen und Gemeinschaften über die ganze Erde verstreut, welche sich ganz stark der Heilung der Natur widmen. In der Sheddinggruppe und im Gesundheitstipp-Nachschlagewerk 4.0 kann mehr darüber erfahren werden.

### ***Effektive Mikroorganismen***

Mehr Informationen findet man unter „Hilfsmittel für Erwachsene Frauen und Männer“ Abschnitt „Effektive Mikroorganismen“.

## **Hilfsmittel für Nahrung**

### ***Effektive Mikroorganismen***

Effektive Mikroorganismen können zur Reinigung und anderes von Nahrungsmittel eingesetzt werden. Mehr Informationen findet man unter „Hilfsmittel für Erwachsene Frauen und Männer“ Abschnitt „Effektive Mikroorganismen“.

### ***CDL - Gemüse und Früchte Reinigung***

Mit CDL kann man sein Gemüse und Früchte waschen und CDL hat eine desinfizierende Wirkung und trägt dazu bei, dass das Gemüse und die Früchte länger haltbar sind.

### ***CDL - Konservierungsatmosphäre***

Bereiten Sie eine 500-ml-Flasche Wasser mit 50 ml CDS vor und stellen Sie sie offen in die Kühlschrantür. Auf diese Weise können Sie Gemüse und Obst Wochen- oder sogar monatelang im Kühlschrank aufbewahren, ohne dass es schimmelt. Es wird auch in der Industrie als „Konservierungsatmosphäre“ für Fleischverpackungen verwendet.

### ***Natron - Gemüse und Früchte Reinigung***

***So wäschst du Obst und Gemüse mit Natron richtig<sup>12</sup>:***

1. Wasche das Obst und Gemüse gründlich unter fließendem Wasser ab.
2. Bereite eine Lösung aus Natron und Wasser vor, indem du einen Teelöffel Natron in eine Schüssel mit Wasser gibst und gut vermischt.
3. Tauche das Obst und Gemüse in die Natronlösung und lasse es für 5-10 Minuten einweichen. So werden die Pestizide abgebaut.

## **Hilfsmittel für Stoffe und Materialien und für Räumlichkeiten**

Wir haben festgestellt, dass neben den Haaren und Haut auch die Kleider sehr stark die Geruch- und die Strahlungs-Ausscheidung von Shedding angenommen werden. Grundsätzlich alle künstlichen Stoffarten haben diese Eigenschaften das Sie diese Ausscheidung aufnehmen und nur durch Waschen wieder gereinigt und dekontaminiert sind.

Nach verschiedenen Test haben wir bemerkt, dass gerade die Strahlung vom Shedding nicht einfach aus den Stoffen weggeht. Diese verbleibt für Tage, Wochen und Monate im Stoff. Das Material muss gereinigt und dekontaminiert werden.

### ***Neutralisierung von negative Gerüche und Desinfektion von Gegenstände***

- CDL Spray hilft gegen schlechte Gerüche und hat eine desinfizierende Wirkung von jeglicher Art von Gegenständen. Achtung: Auf Stoffen kann es einen bleichenden Effekt haben.
- CDL entfernt schlechte Gerüche aus Schuhen, indem eine Serviette mit CDL befeuchtet und über Nacht in die Schuhe gelegt wird.
- Essigwasser und Salzwasser können auch genutzt werden um Gegenstände zu reinigen.

### ***Neutralisierung von negativen Shedding - Gerüchen und Desinfektion von Räumen und Wohnung***

- CDL Spray hilft gegen schlechte Gerüche und hat eine desinfizierende Wirkung in Bezug auf die Raumluft.
- Ätherisches Öl Spray und Ätherische Öle in der Duftlampe helfen gegen schlechte Gerüche und negative Energien. Wichtig : reine Essenzen kaufen. Weitere Information können im Kapitel Ätherische Öle im Gesundheitstipps-Nachschlagewerk 4.0 in der Sheddinggruppe eingesehen werden..
- Ausräucherungen und Räucherstäbchen sind gut gegen negative Gerüche und Energien in Räumen und Wohnung. Weitere Information: im Kapitel Ausräucherung im Gesundheitstipps-Nachschlagewerk 4.0 in der Sheddinggruppe.

### ***Reinigung Gegenstände, Räume, Wohnung von Shedding***

- 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 gegen negative Energie auf und haben einen reinigenden Effekt.
- Zwiebel halbieren oder in Scheiben schneiden und dann auf Möbel, Matratzen, Auto und Zimmer für die Reinigung aufstellen. Die Zwiebeln können ca. 12-24h eingesetzt werden und danach müssen in den Abfall – nicht Kompost entsorgt werden!
- Boden und Gegenstände können mit CDL Wasser, Natron Wasser, Salzwasser oder starker Essigsäure gereinigt und desinfiziert werden.

### ***Reinigung Kleider von negativen Shedding Gerüchen und Strahlung***

Kleider werden durch diese Gerüche und Ausstrahlung stark kontaminiert und es empfiehlt sich diese öfters zu wechseln und zu reinigen. Meistens reicht es nicht aus, die Kleider einfach über Nacht draußen aufzuhängen und gut zu lüften, weil die Strahlung dadurch nicht nachlässt und somit das Kleidungsstück nicht dekontaminiert ist. Wenn wir nach dem Auslüften die Kleider wieder anziehen, werden wir ganz oft von diesen direkt wieder kontaminiert.

Daher empfiehlt sich nach der Arbeit zu Baden oder zu Duschen. Danach die Kleider zu wechseln und die kontaminierten Kleider zu waschen.

Grundsätzlich reicht ein normaler Waschgang in der Waschmaschine. Bei hartnäckigen Fällen, könnte zusätzlich versucht werden, die Kleider in einem zweiten Waschgang zu reinigen und es können Hilfsmittel wie Natron, Essig, Borax eingesetzt werden, um einen besseren Erfolg zu erzielen.

Da verschiedene Waschmittel und Weichspüler selber stark mit Düften und Giften versehen sind, kann es empfehlenswert sein, sein eigenes Waschmittel zu produzieren. Es empfiehlt sich, keinen Weichspüler einzusetzen!

Waschmittel selber machen

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

### ***Reinigung Bett von negativen Shedding, Gerüchen und Strahlung***

Eines der wichtigsten Punkte die wir beachten sollten ist, dass wir unser Schlafzimmer und das Bett soweit wie möglich frei von Shedding halten. Dusche oder Bade ich nach einem Arbeitstag, Geburtstagsfest oder sonstigem Shedding nicht, besteht die grosse Gefahr, dass ich das Shedding mit ins Bett nehme und dieses kontaminiere. Ist das Bett einmal kontaminiert muss ich eine Gründliche Reinigung der ganzen Bettwäsche inklusive Kissen und Bettdecke machen. Parallel muss auch die Matratze gereinigt werden.

Ist mein Bett kontaminiert und ich unternehme keine Reinigung so liege ich jede Nacht in diesem Shedding Feld, dass dann über Nacht wirkt und sehr oft uns dann am morgen mit verschiedenen Symptomen aufwachen lässt, wie ausgetrocknet, geschwollene Augen usw.. es können auch schon stärkere Symptome auftreten wie in Phase 1 und Phase 2. Wie erwähnt dekontaminiert sich das Bett nicht von selbst mit der zeit, sondern im Gegenteil kumuliert sich die Stärke des Shedding im Bett wenn ich nichts unternehme und ich öfters neu Shedding - geladen ins Bett liege. Dasselbe gilt für den Esstuhl, Sofa Sitzplatz, Autositz, Bürostuhl, Meeting Stuhl, Arztpraxis Stuhl und Liege, Massageliege, usw.

Wie wir uns selber mit Dusche und Bad dekontaminieren wurde schon beschrieben. Auch wie wir mit den Kleidern umgehen sollen, wurde beschrieben. Bei der Matratze ist es etwas komplexer diese wieder zu dekontaminieren.

Ich habe diese Reinigung extra an einer Matratze ausgetestet die vorgängig kontaminiert wurde. Die Reinigung ging 72h bis ich ein gutes Ergebnis erzielt habe, so dass ich wieder symptomfrei schlafen konnte.

1. Ich habe die ganze Matratze mit Salzwasser sehr gut eingesprüht. Das habe ich mehrmals wiederholt.
2. Danach habe ich die ganze Matratze mit halben Zwiebeln belegt. In einem Abstand von ca. 10-20cm. Habe die Zwiebel alle 24h ersetzt und diese nicht auf den Kompost gebracht sondern wirklich im normalen Abfall entsorgt
3. Dann habe ich je nach Grösse 2 – 4 kleine Schalen mit purem CDL vorbereitet (ca. 10ml pro Schale) und die Flüssigkeit pro Quadratmeter auf der Matratze verteilt.

### 03 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.

Um eine gute Wasserfilteranlage zu finden muss man sich etwas einlesen und recherchieren und daher habe ich in diesem Bereich keine Empfehlung geschrieben.

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.

*Trink Empfehlung: Ich Glaube es macht am meisten Sinn nach jedem Urinieren ein Glas Wasser von 200ml zu trinken. Meistens trinkt man über Nacht nichts bis am morgen und trotzdem arbeitet der Organismus und daher können 1-2 Gläser a 200ml mit Wasser Sinn machen um damit in den Tag zu starten, bevor man dann wieder umstellt und nach jedem Urinieren ein Glas Wasser trinkt.*

## 04 Gesunde Ernährung

Das Thema Ernährung und Nahrung ist ein grosses Thema, welches ich in idesem Dokument nicht aufgreifen kann. Ich kann allen mitgegeben sich bewusst sich mit der Ernährung und Nahrung zu beschäftigen.

Eine Empfehlung ist, wenn möglich abwechslungsreich essen und dabei überwiegend natürliche und pflanzliche Lebensmittel verzehren. Je abwechslungsreicher und je weniger industriell aufbereitet die Ernährung, desto geringer ist das Risiko von Mangelercheinungen und Vergiftungen.

Es tut gut und es ist wichtig sich mit den eigenen regionalen und saisonalen wachsenden Gemüse, Früchte, Pflanzen, Pilze, Nüsse, Beeren, usw. zu beschäftigen. Unser Leib kommt aus der Natur und ist auf diesen Rhythmus ausgelegt.

Es gibt wundervolle alte Rezepte woraus man ganz viel lernen kann wie man früher mit der Nahrung umgegangen ist. In alten Rezepten kann man erkennen wie man ältere Nahrungsmittel zu einem guten Essen aufbereitet hat. Daher können wir auch draus erkennen, dass in früheren Zeiten die Nahrung sehr wertvoll angesehen und gehalten wurde und dadurch ist man respektvoller mit der Nahrung umgegangen.

Wenn immer möglich geht zum Bauer und an Frisch-Märkte um eure Nahrung einzukaufen. Wenn einem Informationen dazu fehlt, können diese im Internet gesucht werden und es gibt sogar in ganz grossen Städte die Möglichkeiten sich Gemüse-Körbe von Bauern zu bestellen.

Als letzter Tipp kann ich mitgeben der mein Essen jedesmal noch etwas köstlicher macht: Ich bedanke mich bei Der Mutter Erde, bei der Natur, den Pflanzen und Tieren für die Nahrung.

### Gift in der Nahrung

Damit man besser verstehen kann, welche Gifte in industriell zubereiteten Essen integriert wird, und was sind die negative Auswirkungen und Folgen davon, kann ich folgendes Buch und Lexikon «Chemie im Essen - Lebensmittel-Zusatzstoffe. Wie sie wirken, warum sie schaden» empfehlen.

Chemie im Essen: Lebensmittel-Zusatzstoffe. Wie sie wirken, warum sie schaden

Wie kommt der Geschmack ins Fertiggericht, und was macht Bonbons bunt? Jeder hat schon von Zusatzstoffen wie Glutamat und Aspartam gehört. Aber was hat es damit wirklich auf sich, und was verbirgt sich hinter E 965, E 650 und den anderen kleingedruckten Inhaltsstoffen? Klar ist: Essen macht nicht nur satt, sondern immer häufiger auch krank. Die chemische Wunderwelt ist nicht nur gefährlich für Herz und Hirn, sie kann sogar tödlich sein. Das Standardwerk zur Chemie im Essen umfasst ein Lexikon zu Lebensmittelzusatzstoffen, zu Gefahren und Risikogruppen. Eine äußerst hilfreiche Pflichtlektüre für jeden, der gerne weiß, was er isst. "Chemie im Essen" ist die aktualisierte und erweiterte Neuauflage des Buches "Echt künstlich".

[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](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)

## 05 Entgiftung

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.

Fühlt man sich stark vergiftet und hat auch zuwenig Energie sich einzulesen und möchte die Entgiftung lieber begleitet haben, dann ist es empfehlenswert professionelle Hilfe bei einem Therapeuten zu holen der sich auf Entgiftung spezialisiert hat.

### ***Entgiftung Selbst koordinieren***

Möchtest Du Entgiftung selber koordinieren und das Thema interessiert Dich gibt es verschiedene Information im Internet und auch gute Bücher zu dem Thema Entgiftung. Wenn wir die Entgiftung Selbst koordinieren wollen, dann können wir über Nahrungsmittel, natürliche Hilfsmittel und Frequenztherapie unseren Leib unterstützen bei der Entgiftung.

Wichtig: Unserer Leib hat ein eigenes Entgiftungssystem und wenn wir die Organuhr betrachten können wir verstehen, wann welches Organ im Entgiftungsprozess aktiv ist.

In den folgenden Kapitel 05 bis 09 in diesem Dokument gibt es verschiedene Tipps und Anregungen zur Entgiftung.

Mit einer Micronähranalyse kann ich heraus finden, wo mein Leib in den Mineralien, Metallen, Aminosäuren usw. ein Defizit haben und dadurch der Entgiftungsprozess nicht reibungslos funktioniert. Wir können dabei unseren Leib wie eine Taschenuhr vorstellen mit vielen Zahnrädchen die alle für diese Mineralien usw. stehen. Haben wir von einem zuwenig dann kann der Prozess klemmen. Mit der Micronährstoffanalyse kann ich einen Einblick dazu bekommen und im Kapitel 10 Micronährstoffanalyse findest Du mehr Informationen darüber.

Läuft mein Organismus «Taschenuhr» rund, dann kann ich verschiedene natürliche Mittel nutzen um den Entgiftungsprozess positiv zu unterstützen.

Hier eine interessante Information von natürlichen Mitteln die helfen bei einer Entgiftung  
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/ratgeber/detox-uebersicht/schwermetalle-ausleiten-ia>

Es gibt auch verschiedene Möglichkeiten über Frequenztherapie sich zu entgiften und bekannte Frequenz Therapeuten sind u.a. in diesem Bereich Dr. Hulda Clark, Dr. Raymond Royal Rife (der Erfinder der Frequenztherapie), Alan Baklayan und Dr. Andreas Kalcker.

<https://alternativgesund.de/lexikon/dr.-raymond-royal-rife>

<https://alternativgesund.de/lexikon/dr.-hulda-clark>

<https://alternativgesund.de/lexikon/alan-baklayan>

<https://andreaskalcker.com/de/frequenzen/>

### ***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>

***Buch Tipp: «entgiften statt vergiften» von Uwe Karstädt***

### ***Entgiftung mit dem Therapeuten koordinieren***

Möchte ich mit einem Therapeuten meine Entgiftung koordinieren kann ich im Lokalen und Regionalen Gesundheitsnetz bzw. im Internet nach Therapeuten suchen.

### ***Entgiftung nach Dr. Klinghardt***

Einer der bekannte Entgiftungstherapeuten ist Dr. Klinghardt, welche über Schulungen andere Therapeuten und Ärzte professionell zu dem Thema Entgiftung ausgebildet. In dem folgenden Links kann man über die Postleitzahl nach einem diesen ausgebildeten Therapeuten suchen.

Therapeutenliste die nach Dr. Klinghardt arbeiten  
<https://www.ink.ag/therapeuten/deutschland/>

*Dr. Klinghardt macht den "Klinghardt DonnersTalks" Online-Stream immer Donnerstags um 20:30 Uhr auf [www.ink.ag](http://www.ink.ag) für die sich zum Thema Gesundheit, Umweltgifte, Entgiftung uvm. Interessieren.*

### ***Dunkelfeldmikroskopie***

Die Dunkelfeldmikroskopie ist eine spannende Vitalblutuntersuchung die sehr tiefen Einblick gibt. Zum Beispiel hat sich das Heilzentrum Scheller sich auf die Vitalblutuntersuchung mit dem Dunkelfeldmikroskopie spezialisiert und kann daraus eine tiefgehende Analyse über Vergiftung, Bakterien, Viren, Parasiten, usw. machen und daraus einen Entgiftungsplan erstellen. Natürlich gibt es auch andere Therapeuten die sich mit der Dunkelfeldmikroskopie auskennen und Unterstützung anbieten, welche im Internet gesucht werden können mit dem Schlagwörter Vitalblutuntersuchung und Dunkelfeldmikroskopie.

Weitere Informationen zur Vitalblutuntersuchung mit Dunkelfeldmikroskopie  
<https://www.ekkehardscheller.de/therapiemethoden-1>

## **06 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 Zelluntergang. 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 Baselpulver 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/themenuuebersicht/basenpulver.php>

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

## **07 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 Wehwehchen 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/themenuuebersicht/innerer\\_fruejahrsputz.php](https://www.avogel.ch/de/ihre-ernaehrung/themenuuebersicht/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>

## 08 Reinigung der Organe und Lymphsystem

Wird ein Körper entgiftet und wenn wir die Organuhr verstehen wird dies jeden Tag automatisch gemacht, müssen verschiedene Organe und das Lymphsystem auf Hochleistung arbeiten. In der heutigen Zeit wird meistens vergessen, dass wir unsere Organe und das Lymphsystem auch pflegen, entschlackt und reinigen sollten! 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.

Werde Organe durch die erhöhte Entgiftung stark vergiftet, können Krankheitssymptome daraus entstehen. Es empfiehlt sich von Zeit zu Zeit sich der Pflege und Reinigung der Organe zu widmen und hier sind einige Tipps dazu aufgeführt.

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>

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

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

### **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 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](https://praxistipps.focus.de/leberwickel-fuer-bessere-durchblutung-und-entgiftung-anwendung-und-nutzen_107011)

### **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 Somatropin. 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 Somatropin 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=IwAR14N7sKmOLrY2ZOdQWtBDWrCBBh160RMnFbiQaXr5lOdgkyJLWZ6wudc40](https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/naturheilkunde/gesundheitskuren/lymphe-reinigen)

### **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/gesundheits Themen/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/gesundheits Themen/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/lymphe-reinigen>

### **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/gesundheits Themen/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.

## 09 Das Meridianen System und die Organ Uhr

Ich benutze das Meridianen System schon länger um leibliche Krankheitsthemen und Symptome zu den Organen und der Psyche zu verknüpfen, weil ich dadurch ein besseres Verständnis habe «Warum ich etwas habe» und dadurch sich auch schon ein «Lösungsweg» aufzeichnet.

In diesem Kapitel ist eine kurze Einführung ins Meridiane System, welches von der Impulsmanagement Seite kopiert wurde. Auf dieser Seite kann man auch ganz gut seine Körpersymptome untersuchen und dadurch besser zu verstehen was mir mein Leib und Psyche mir kommunizieren wollen.

<https://impulsmanagement.ch/wissenswertes/meridiane/>

So kann man z.B. das Wort «Ischias» eingeben und springt dann in den Blasen Meridian und kann dadurch verstehen das es auf organ Ebene ein Blasen / Nieren Thema ist. Meistens hatte man zuvor schon mal Berührungen mit diesen zwei Organen zum Beispiel über eine oder mehrere Blasenentzündungen. Nun können wir im dem Text des Blasenmeridian lesen das es in der Psyche ein Thema der Angst gibt, dass nicht angeschaut bzw. noch nicht verarbeitet wurde und daher sendet die Psyche über den Leib einen Ischiasbeschwerde damit man sich endlich mit dem «Angst Thema» beschäftigt.

Wenn man dann sich diesem Thema widmet und es heraus findet und zum Beispiel mit einer Aussprache harmonisieren kann, dann werden die Ischaisbeschwerden meistens sehr schnell weggehen.

Tipp: Ich selber benutze für meine Analysen diesen Impulsemanagement Link. Habe mir das Buch «Fünf Element und Zwölf Meridiane» von Wilfried Rappenecker ISBN 3-927359-09-2 und Das Buch «Krankheit als Symbol» von Ruediger Dahlke ISBN 3-570-12265-4 beschaffen. Das Buch Krankheit als Symbol hilft bei verschiedenen Krankheitsthemen noch tiefer die Botschaft der Psyche zu verstehen. Das Fünf Element und Zwölf Meridiane erklärt mir von einer anderen Seite betrachtet weitere Informationen und stützt sich Grundsätzlich auf den Internet Link bzw. umgekehrt und es ist gut diese Informationen nicht nur Online zu haben, die diese Impuslmanagement Homepage ja nicht für immer Online sein muss.

### **Die Lehre von den Meridianen**

Meridiane stellen eine Verbindung zwischen dem Körper, den Organen und der Psyche her und definieren aus dem asiatischen Naturheilverständnis ein komplexes Leistungssystem, das als Regulator des Gesamtorganismus fungiert. Dieses System funktioniert ähnlich wie ein Staat. Jeder Meridian, dem ein Organ zugeordnet ist, hat eine bestimmte Aufgabe oder Amt zu erfüllen und steht dabei im ständigen Kontakt mit allen anderen Amtsträgern. Ziel dieses ausgewogenen Zusammenspiels ist das Wohl der Gemeinschaft im Staat.

Ganz im Sinne eines berühmten Zitates „das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile“, ist der menschliche Körper, ähnlich wie der Aufbau eines Staates, auf das wohlwollende Zusammenspiel der energetischen Prozesse seines Systems angewiesen. Stellen Sie sich nur einmal vor, es gäbe keine Amtsstelle für die Abfallentsorgung. Wir würden im Müll ersticken. Eine ähnliche Funktion wie das Abfuhrwesen im Staat übernimmt der Dickdarm-Meridian. Er entsorgt im sprichwörtlichen Sinne das, was wir nicht mehr brauchen. Er schafft Platz für Neues. Solange es sich um materielle Dinge handelt, ist diese Aufgabe noch einleuchtend. Sich von Gedanken, festgefahrenen Lebensmustern oder hinderlichen Einstellungen zu befreien, ist schon weitaus schwieriger zu verstehen, geschweige denn umzusetzen. Dies könnte bedeuten, sich von lieb gewordenen Gewohnheiten zu trennen oder Abschied zu nehmen. Oft kommen auch Prozesse in Gang, gegen die wir uns nicht wehren können. Nahe Menschen sterben, Kinder verlassen das Elternhaus oder das Älterwerden zeigt uns, dass die einst jugendliche Energie nur noch in der Erinnerung existiert. Sich diesen realen Begebenheiten zu stellen, setzt einen Trauerprozess in Gang, der manchmal sehr schmerzlich ist, im Endeffekt jedoch heilsam. Trauer ist ein Aspekt, der weitgehend vom Partnerorgan des Dickdarms, der Lunge, bewältigt wird.

### **Energieprozesse in den Meridianen verstehen**

Es gibt 12 Meridiane, die jeweils paarweise einander zugeordnet und symmetrisch auf beiden Körperseiten zu finden sind. Zwei weitere, außerordentliche Energieleitbahnen verlaufen jeweils durch den vorderen und hinteren Rumpf und enden im Kopf. Alle Meridiane durchziehen den gesamten menschlichen Körper, ähnlich einer Flusslandschaft mit vielen kleinen Bächen, grossen Strömen und auch Seen. Sobald der Transport von Lebensenergie, zu der auch das Blut und die Körpersäfte zählen, in diesem System nicht mehr frei zirkulieren kann, zuwenig oder zuviel Energie vorhanden ist, führt dies irgendwann zu Beschwerden. Wir werden krank.

Um das System am Laufen zu halten müssen wir es pflegen und nähren. Die Energiereserven laden sich schliesslich nicht von selbst auf. Eine ausgewogene Ernährung, gesunde Luft und Bewegung sind Energiequellen, die uns körperlich fit machen. Ebenso wichtig ist die Nahrung für unsere Psyche, die wir beispielsweise in einer Arbeit finden, die uns Spaß macht und indem wir wohlthuende soziale Kontakte pflegen.

Dementsprechend steuern die Meridiane nicht nur die anatomisch-physiologische Prozesse, sondern reagieren auch auf psychische Begebenheiten. Durch die ehrliche Sprache des Körpers geben sie Auskunft darüber, wie Lebensthemen, Gefühle oder soziale Beziehungen unser Dasein beeinflussen. Die Sprache des Körpers zu verstehen ist wahrlich eine Kunst. Den Energiefluss wahrzunehmen und die Zuordnung von Themen daraus ableiten zu können, erfordert Einfühlungsvermögen, Schulung und ein jahrelanges Üben.

Für die Energie, die in den Meridianen zirkuliert, gibt es viele Ausdrücke wie Qi, Chi, Prana, Lebensenergie, Pneuma, Atem des Prometheus, Orgon (Wilhelm Reich), Bioenergie oder gar Heiliger Geist. Wenn ich von Energie spreche, benutze ich den Ausdruck Qi.

Das Qi in den Meridianen verhält sich nach einem vorgezeichneten Rhythmus. Ähnlich wie der Tag in eine helle und eine dunkle Zeit eingeteilt ist oder das Jahr in vier Jahreszeiten, befindet sich ein Organ jeweils zu einer bestimmten Zeit in einem maximalen Leistungszustand. Der Zustand der Energie wird durch Yin- und Yang-Situationen verkörpert. Ziel des energetischen Zusammenspiels ist es, Einklang zwischen den Polen zu schaffen. Um sich vorstellen zu können wie eine absolute Harmonie zwischen den Polen aussehen könnte, stellt man sich am besten einen prallgefüllten Ball vor. Leider bleibt diese Vorstellung für den Menschen ein unerreichbares Ziel. Wir können zwar vorbeugen und viel für unsere Gesundheit tun, aber leichte Ausstülpung oder kleine Risse sind durch die Schwankungen des normalen Lebens nicht zu vermeiden. In jedem Menschen steckt dennoch eine natürliche Heilkraft, die hilft, größere Schäden abzuwenden. Je nach Kondition und Umgang eines Individuums mit sich selbst, entwickelt der Körper Fähigkeiten, sich eigenständig wieder ins Gleichgewicht zu bringen und gestörte Funktionen zu normalisieren. Hier kann eine Körpertherapie helfen, den Heilungsprozess zu beschleunigen. Die Zusammenarbeit ermöglicht darüber hinaus, sich selbst, seinen Körper und dessen Sprache besser zu verstehen. Denn, nur wer sich seiner Ressourcen bewusst ist, kann aktiv und nachhaltig die Prozesse des Lebens beeinflussen.

### **Das Meridiansystem**

Die Anordnung der Leitbahnen wurde nach dem Wissen der TCM festgelegt. Ebenso sind die Parameter, wie sie unsere Lebensenergie verwalten, klar deklariert. Die 12 Hauptmeridiane sind je zur Hälfte in Yin (Speicherorgane) und Yang (Hohlorgane) unterteilt. Hinzu kommen zwei weitere, besondere Gefäße. Sie managen gemeinsam das Gesamtsystem. Der 1. Manager heisst Lenker- oder Gouverneursgefäß und wacht über die sechs Yang-Meridiane. Zudem steht er in einen intensiven, kommunikativen Austausch mit den Chakren. Der zweite Chef ist das Zentral- oder Konzeptionsgefäß, dessen Aufgabe es ist, über die sechs Yin-Meridiane zu wachen. Im Weiteren nimmt dieser Meridian Einfluss auf die Genitalorgane.

## 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.

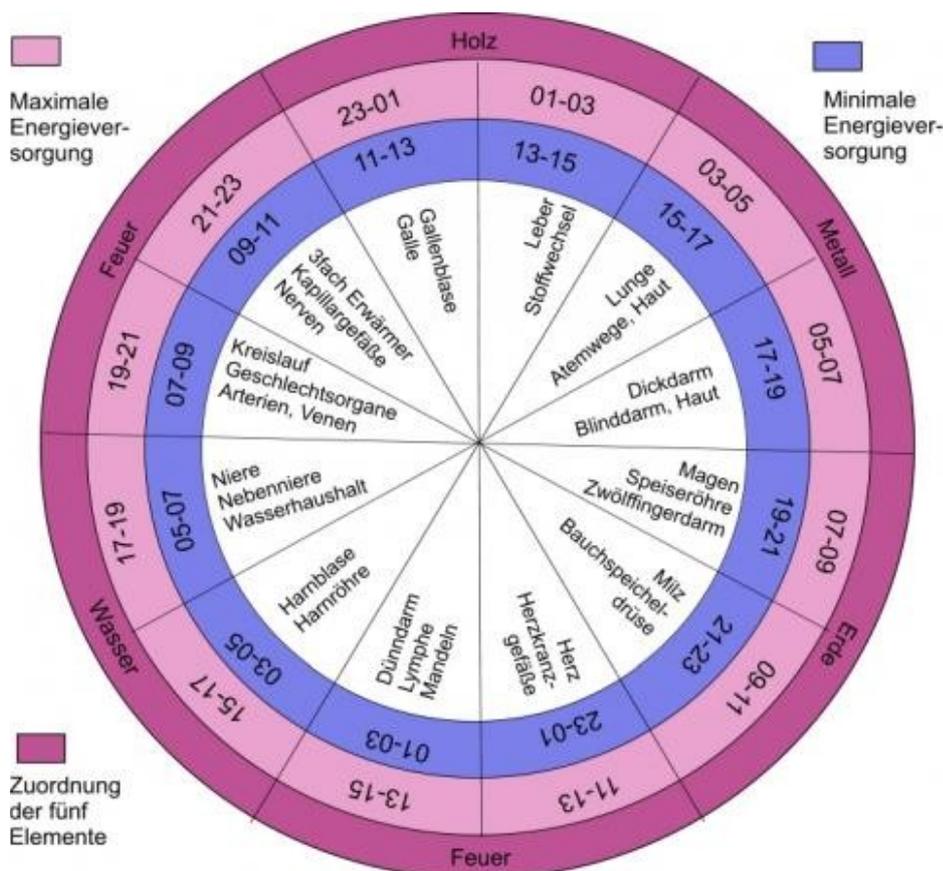
Was ist die Organuhr?

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 berausende 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, das 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 Mistelpräparate 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.

## 10 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
<b>AMINOSÄUREN</b>															
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	✓											
<b>BELASTUNGSPARAMETER*</b>															
FP-OXIDATIVER-SRS*			30	✓											
FP-DETOX*			88	✗											
FP-Hcyst*			0	✓											
<b>ENZYME</b>															
Bromelain			1	✓											
Papain			42	✓											
Pepsin			5	✓											
Tyrosinase			46	✓											
<b>MINERALSTOFFE, SPURENELEMENTE</b>															
Bor			59	✓											
Eisen			0	✓											
Jod			45	✓											
Kalium			36	✓											
Selen			30	✓											
Calcium			67	⚠											
Magnesium			76	⚠											
Chrom			71	⚠											
Kupfer			81	✗											
Mangan			70	✓											
Zink			68	⚠											
<b>SONDERPARAMETER</b>															
Alpha-Liponsäure			29	✓											
Chlorid			65	⚠											
Lutein			24	✓											
FP-Probiotika			93	✗											
D-Ribose			5	✓											
Taurin			47	✓											
<b>VITAMINE</b>															
Vit A			66	⚠											
Vit B15			0	✓											
Vit B5			10	✓											
Vit B7			41	✓											
<b>VITAMINOIDE</b>															
Betacarotin			65	⚠											
Cholin			66	⚠											
Coenzym Q10			18	✓											
Quercetin			29	✓											
Inositol			72	⚠											
<b>ZUSATZPARAMETER</b>															
SAME			23	✓											
<b>VITAMINE (weitere)</b>															
Vit D			92	✗											
Vit E			68	⚠											
Vit K2			36	✓											
Vit B10			86	✗											
Vit B1			15	✓											
Vit B12			12	✓											
Vit B2			62	⚠											
Vit B3			92	✗											
Vit B6			9	✓											
Vit B9			38	✓											
Vit C			93	✗											

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

## L-CYSTEIN



<b>Synonym:</b>	Cystein, Cystin
<b>Nährstoffgruppe:</b>	proteinogene Aminosäuren
<b>Vorkommen in der Nahrung:</b>	Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Hühnerei, Fleisch, Lachs
<b>Kurzinfo:</b>	Ist wichtig für die Bildung von Strukturproteinen Erhöhter Bedarf bei Alkohol- und Nikotinkonsum
<b>Wirkung/Physiologische Effekte:</b>	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.
<b>Mögliche Mangelsymptome:</b>	sprödes Haar, rissige Nägel, trockene Haut
<b>Interaktionen mit anderen Nährstoffen:</b>	L-Methionin wird zur Synthese benötigt.
<b>Nebenwirkungen:</b>	keine bekannt

## VIT D



<b>Synonym:</b>	Cholecalciferol, Ergocalciferol, Vitamin D2, Vitamin D3
<b>Nährstoffgruppe:</b>	Vitamine
<b>Vorkommen in der Nahrung:</b>	Lebertran, Lachs, Hering
<b>Kurzinfo:</b>	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
<b>Wirkung/Physiologische Effekte:</b>	Trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei 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.
<b>Mögliche Mangelsymptome:</b>	Infektanfälligkeit, Abnahme der Knochendichte, Rachitis, "Herbstblues"
<b>Interaktionen mit anderen Nährstoffen:</b>	Calciummangel führt zu verstärktem Vitamin D Abbau
<b>Nebenwirkungen:</b>	keine bekannt

## **11 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/>

### **Homöopathie**

Homöopathie arbeitet feinstofflich und hat sich als wundervolles Mittel bei allen physischen und psychischen Beschwerden und Krankheitssymptome bewährt. Die Homöopathie hat eine starke Wirkungskraft und wirkt alleine für sich und auch in Kombination mit den Mittel die hier aufgeführt werden. Hier empfehle ich immer eine klassische Homöopathin oder Homöopathen aufzusuchen um genau das geeignete Mittel herauszufinden. Denn es gibt so viele Mittel für diese Krankheitssymptome die dann immer nach Konstellation, Situation und Typ analysiert und empfohlen werden.

## 12 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.

### Homöopathie

Homöopathie arbeitet feinstofflich und hat sich als wundervolles Mittel bei allen physischen und psychischen Beschwerden und Krankheitssymptome bewährt. Die Homöopathie hat eine starke Wirkungskraft und wirkt alleine für sich und auch in Kombination mit den Mittel die hier aufgeführt werden. Hier empfehle ich immer eine klassische Homöopathin oder Homöopathen aufzusuchen um genau das geeignete Mittel herauszufinden. Denn es gibt so viele Mittel für diese Krankheitssymptome die dann immer nach Konstellation, Situation und Typ analysiert und empfohlen werden.

## 13 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>

## **14 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 Impfungen 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.

## 15 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 Hautproblemen 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 kiesel-saure 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>

### Homöopathie

Homöopathie arbeitet feinstofflich und hat sich als wundervolles Mittel bei allen physischen und psychischen Beschwerden und Krankheitssymptomen bewährt. Die Homöopathie hat eine starke Wirkungskraft und wirkt alleine für sich und auch in Kombination mit den Mitteln die hier aufgeführt werden. Hier empfehle ich immer eine klassische Homöopathin oder Homöopathen aufzusuchen, um genau das geeignete Mittel herauszufinden. Denn es gibt so viele Mittel für diese Krankheitssymptome, die dann immer nach Konstellation, Situation und Typ analysiert und empfohlen werden.

### **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 Verschörfung 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](http://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.

### **Hausmittel Wasserdost**

Größere Mengen des Tees können als Badezusatz gegen Hautbeschwerden helfen.

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

## 16 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/baerentaubenblaetter/>

### 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>

### **Homöopathie**

Homöopathie arbeitet feinstofflich und hat sich als wundervolles Mittel bei allen physischen und psychischen Beschwerden und Krankheitssymptomen bewährt. Die Homöopathie hat eine starke Wirkungskraft und wirkt alleine für sich und auch in Kombination mit den Mitteln die hier aufgeführt werden. Hier empfehle ich immer eine klassische Homöopathin oder Homöopathen aufzusuchen um genau das geeignete Mittel herauszufinden. Denn es gibt so viele Mittel für diese Krankheitssymptome die dann immer nach Konstellation, Situation und Typ analysiert und empfohlen werden.

## **17 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/gesundheits Themen/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/>

### **Homöopathie**

Homöopathie arbeitet feinstofflich und hat sich als wundervolles Mittel bei allen physischen und psychischen Beschwerden und Krankheitssymptome bewährt. Die Homöopathie hat eine starke Wirkungskraft und wirkt alleine für sich und auch in Kombination mit den Mittel die hier aufgeführt werden. Hier empfehle ich immer eine klassische Homöopathin oder Homöopathen aufzusuchen um genau das geeignete Mittel herauszufinden. Denn es gibt so viele Mittel für diese Krankheitssymptome die dann immer nach Konstellation, Situation und Typ analysiert und empfohlen werden.

## 18 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/gesundheits Themen/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.

### **Homöopathie**

Homöopathie arbeitet feinstofflich und hat sich als wundervolles Mittel bei allen physischen und psychischen Beschwerden und Krankheitssymptome bewährt. Die Homöopathie hat eine starke Wirkungskraft und wirkt alleine für sich und auch in Kombination mit den Mittel die hier aufgeführt werden. Hier empfehle ich immer eine klassische Homöopathin oder Homöopathen aufzusuchen um genau das geeignete Mittel herauszufinden. Denn es gibt so viele Mittel für diese Krankheitssymptome die dann immer nach Konstellation, Situation und Typ analysiert und empfohlen werden.

## **19 Hilfsmittel Blutverdünner, Blut Regulation, Blutdruck Senkung**

### **CDL Protokoll C**

Eine wundervolles Mittel als Blutverdünner zum Schutz gegen Thrombosengefahr, Blut Regulation, Blutdruck wird automatisch harmonisiert.

CDL und das Protokoll C wird in diesem Nachschlagewerk auf Seite 36-38 beschrieben

### **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>

### **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*

## 20 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 paar mal während der Spülung, dass Wasser hochzuschlaufen / 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/>

## **Homöopathie**

Homöopathie arbeitet feinstofflich und hat sich als wundervolles Mittel bei allen physischen und psychischen Beschwerden und Krankheitssymptome bewährt. Die Homöopathie hat eine starke Wirkungskraft und wirkt alleine für sich und auch in Kombination mit den Mittel die hier aufgeführt werden. Hier empfehle ich immer eine klassische Homöopathin oder Homöopathen aufzusuchen um genau das geeignete Mittel herauszufinden. Denn es gibt so viele Mittel für diese Krankheitssymptome die dann immer nach Konstellation, Situation und Typ analysiert und empfohlen werden.

## **21 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, Rippfellentzündung, 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 pinnchen) 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/hustensirup_ohne-alkohol.php)

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

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

### **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>

### **Homöopathie**

Homöopathie arbeitet feinstofflich und hat sich als wundervolles Mittel bei allen physischen und psychischen Beschwerden und Krankheitssymptome bewährt. Die Homöopathie hat eine starke Wirkungskraft und wirkt alleine für sich und auch in Kombination mit den Mittel die hier aufgeführt werden. Hier empfehle ich immer eine klassische Homöopathin oder Homöopathen aufzusuchen um genau das geeignete Mittel herauszufinden. Denn es gibt so viele Mittel für diese Krankheitssymptome die dann immer nach Konstellation, Situation und Typ analysiert und empfohlen werden.

## 22 Grippe Symptome

### **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>

### **Homöopathie**

Homöopathie arbeitet feinstofflich und hat sich als wundervolles Mittel bei allen physischen und psychischen Beschwerden und Krankheitssymptome bewährt. Die Homöopathie hat eine starke Wirkungskraft und wirkt alleine für sich und auch in Kombination mit den Mittel die hier aufgeführt werden. Hier empfehle ich immer eine klassische Homöopathin oder Homöopathen aufzusuchen um genau das geeignete Mittel herauszufinden. Denn es gibt so viele Mittel für diese Krankheitssymptome die dann immer nach Konstellation, Situation und Typ analysiert und empfohlen werden.

## 23 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. Zahnfleiscentzündungen!

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-können>

### **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-heilmittel-anwendungen-fuer-nelken/amp/>

## 24 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/gesundheits-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 eingetropt 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. Auf's Augenlid reibe ich ab und zu einen Tropfen pur von der Schöllkrauttinktur.

## 25 Thermotherapie + Hydrotherapie

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/](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/](https://www.kneipp.com/ch_de/kneipp-magazin/kneipp-anwendungen/)

### Barfussgehen

[https://www.kneipp.com/ch\\_de/kneipp-magazin/kneipp-anwendungen/barfussgehen-und-tautreten/](https://www.kneipp.com/ch_de/kneipp-magazin/kneipp-anwendungen/barfussgehen-und-tautreten/)

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

## 26 Atemübungen für den Alltag

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. Verschliessen 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.

### 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.

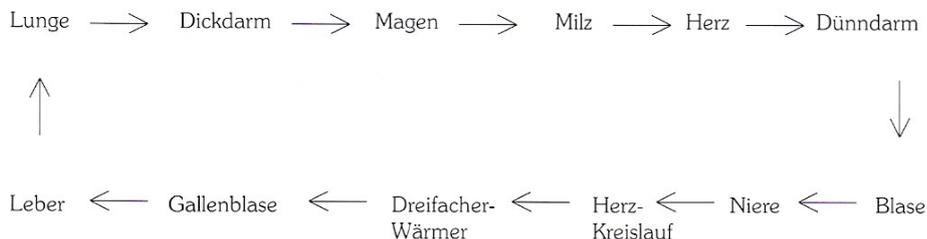


Abb. 24 Reihenfolge der Meridiane

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.

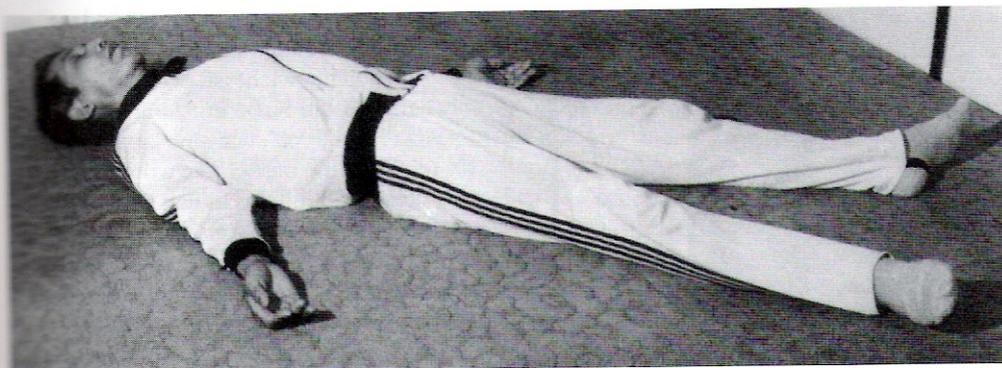


Abb. 25

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

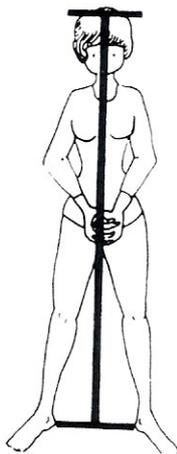


Abb. 27

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)

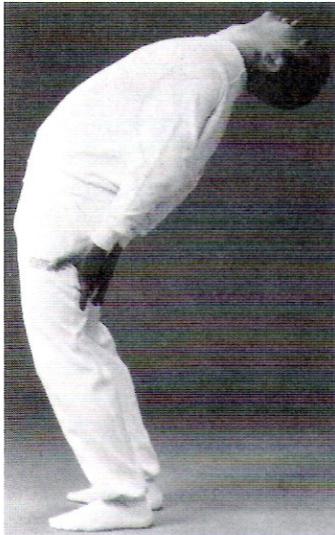


Abb. 28

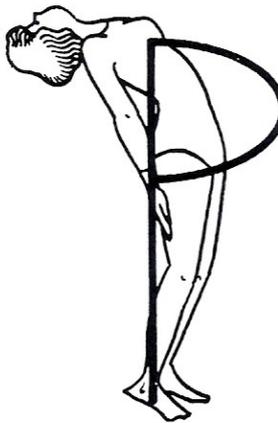


Abb. 29

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.

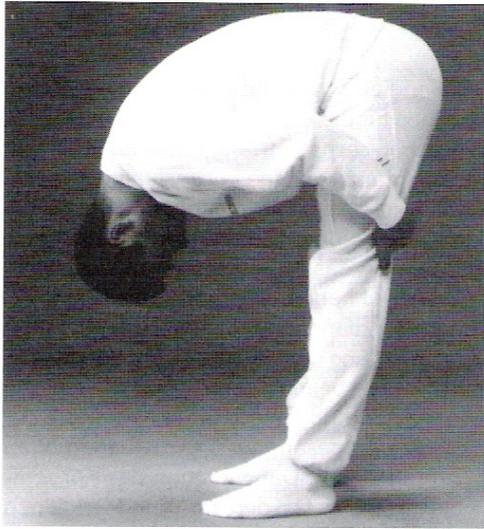


Abb. 30

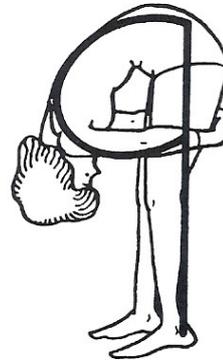


Abb. 31

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 einzusatmen. 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.

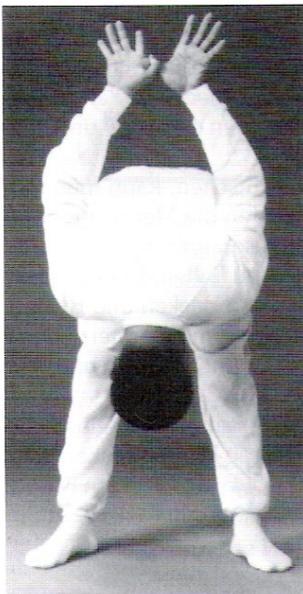


Abb. 32

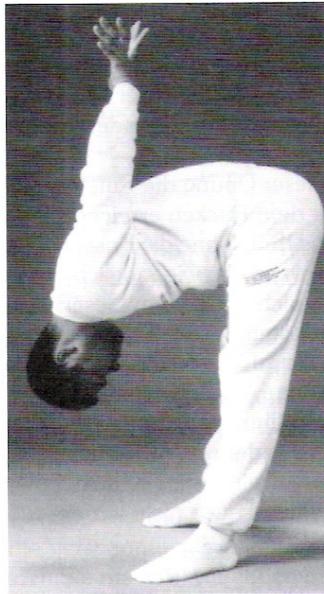


Abb. 33

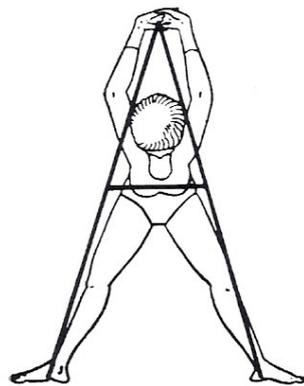


Abb. 34

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.

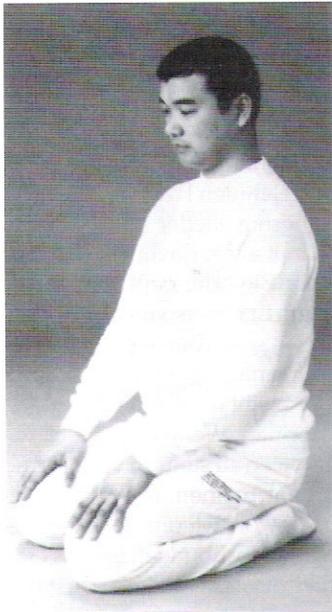


Abb. 35

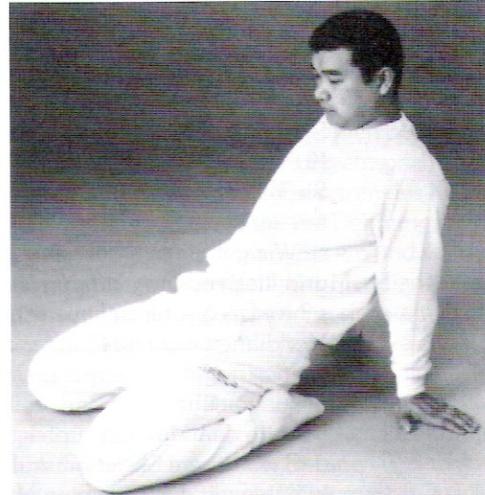


Abb. 36



Abb. 37

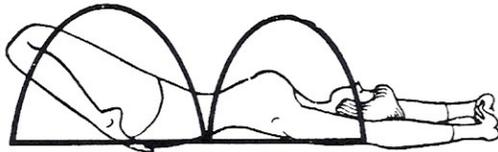


Abb. 38

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 innewohnende 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

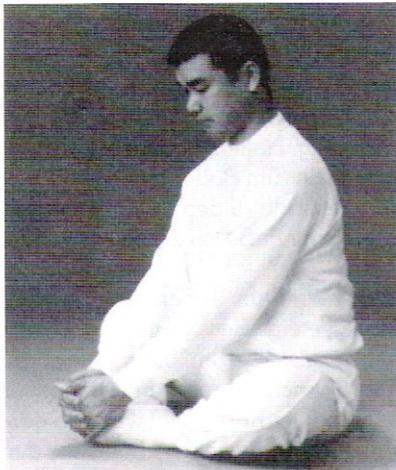


Abb. 39



Abb. 40

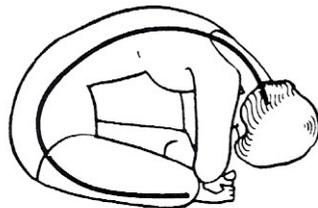


Abb. 41

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

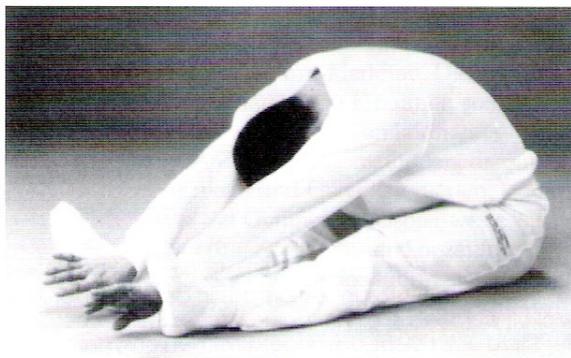


Abb. 42



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)

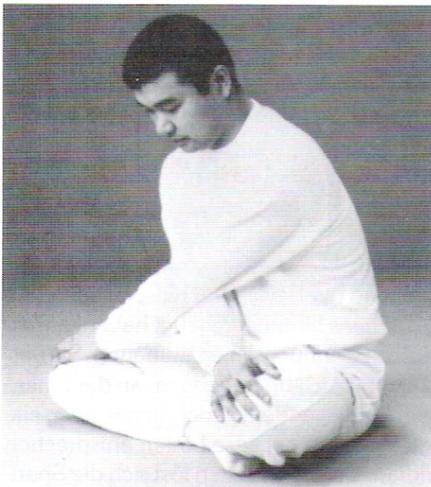


Abb. 44

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

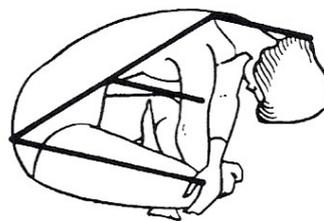


Abb. 46

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 herab gebeugt 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 hinunter gebeugt 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

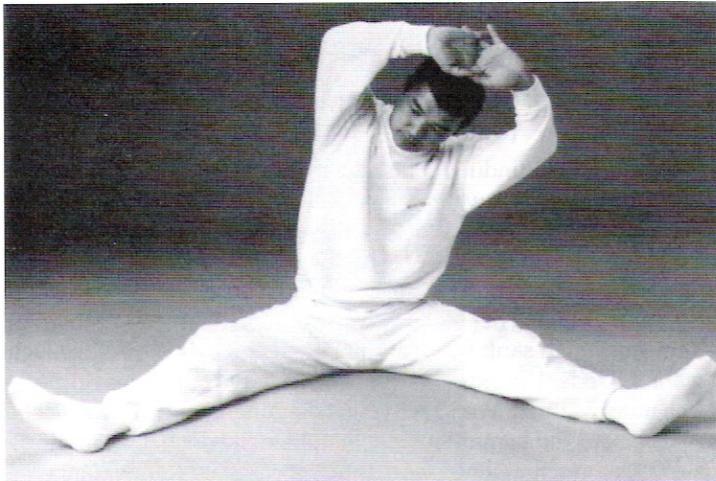


Abb. 47



Abb. 48

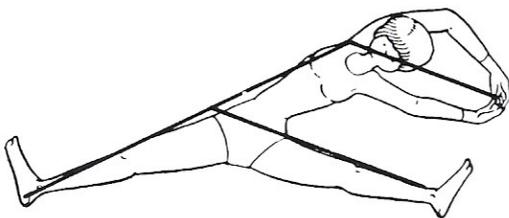


Abb. 49

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.

## 28 Hilfsmittel 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

## 29 Hilfsmittel 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 Slipseinlagen 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 Blutorangenfrüchte

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, schmerzlösend 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 *Foeniculum 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 Blähungskolik 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 Slipeinlage 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 Slipeinlage 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

Slipelinlage 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 schmerzhaften 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 Slipelinlage 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, stimmung - 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 Gallensteinschmerzen 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 eitrigen 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 Badesatz zur Aktivierung und Kreislaufstabilisierung 1 Tr. 2x täglich direkt auf den betroffenen Fußnägel 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 Kehlkopftzündung. 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 Bindegewebsschwäche. 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.

## 30 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.bitcute.com/video/jQRO0iGOwg6M/>

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 Bronchtis, Krebs, Katalepsie (als Einlauf), Nasenkatarrh, Koliken, Verstopfung, Blasenentzündung, Taubheit, Diphtherie, Emphysema, Enteritis, Nasenblutung, Erysipel, Fieber, Gonorrhö, Bluterbrechen, Bluthusten, Blut im Urin, innere Blutungen, Impotenz, Regenbogenhautentzündung, Gelbsucht, Gelenksbeschwerden, 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 KgKörpergewicht 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 Terpentins 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 1teelöffel 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

Vitality 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.<sup>1</sup> 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 Mikroben<sup>2</sup> 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

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 eingeflößt. 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 Petroleumeinnahme 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

Terpenöl 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 Terpentintherapie 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, Pau 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 Terpentintherapie 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 Terpentingiftung die Rede, die Nieren und Lungen zerstört.<sup>5</sup>

### 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.<sup>6</sup> 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 hundert weiteren Fällen beobachtet. Sogar nach sechs Monaten einer antimykotischen Therapie kommt es nach Absetzen der entsprechen-

Anpflöckung / 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 B<sub>6</sub>, Biotin und Liponsäure erzeugt. Diese Vernetzung beschleunigt zudem den Alterungsprozess, indem sie grauen Star hervorruft

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 Leichtbenzin 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 Oleum 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 Verdünner 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](http://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.

Beperfen

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: LD<sub>50</sub> >5.000 mg/kg, Ratte“ oder „LD<sub>50</sub>: >2.000 mg/kg (Ratte), praktisch nicht giftig“. LD<sub>50</sub> 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 LD<sub>50</sub> 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.<sup>7</sup>

## 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.<sup>8</sup>

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., Etim, 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., Agbamuche, 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/7vohqev>
- 4 [www.health-science-spirit.com/de.petroleum.pdf](http://www.health-science-spirit.com/de.petroleum.pdf)
- 5 Daniels, J.: „The Candida Cleaner“; <http://tinyurl.com/8gn8m5v>
- 6 [www.greatplainslaboratory.com/home/eng/candida.asp](http://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](http://www.health-science-spirit.com). Beim Mobiwell Verlag erschien kürzlich sein Buch „Krebs natürlich heilen“.

