



# Leseprobe

Vadim Tschenze

**Matrix Wiederherstellung**  
Ganzheitliche Heilung durch  
Kräuter- und Energiemedizin

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 416

Erscheinungstermin: 17. Februar 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Russische Kräuter- und Energieheilung leichtgemacht.**

Die Grundlage unserer Gesundheit ist das biochemische Gleichgewicht. Schamanen nennen es Matrix. Diese energetisch-biologische Matrix bestimmt, ob wir gesund bleiben oder krank werden. Vadim Tschenze stellt eine Fülle von Rezepten, Übungen und energiemedizinischen Methoden zur Selbstbehandlung vor – etwa Tipps zur Stärkung der Aura oder Atemübungen, mit denen Blockaden in Körper, Geist und Seele gelöst werden können. Von Bronchitis und Ekzemen über Menstruationsbeschwerden bis hin zu Zerrungen, die russische Naturheilkunde kennt für jede Erkrankung die richtige Behandlung. Denn, so Tschenze: »Menschen werden nicht geheilt, Menschen heilen sich selbst«.



### **Autor**

## **Vadim Tschenze**

---

**Vadim Tschenze**, geb. 1973 in Usbekistan, lebt und arbeitet am Bodensee in der Schweiz. Sein spirituelles Wissen über die Parapsychologie, Naturheilkunde und Spiritualität ist ein Familienerbe, denn seit vielen Generationen arbeitet seine Familie in den Bereichen Heilung und spirituelle Beratung. Er leitet die Vadim-Tschenze-Akademie für Geistheilen, Schamanismus und Medialität und ist Autor zahlreicher erfolgreicher Bücher.

### *Buch*

Laut dem energetisch-biologischen Matrixgesetz ist alles miteinander verbunden. Dieses schamanische Gesetz befolgen wir jedoch nicht immer. Beschwerden und Krankheiten können entstehen. Doch es ist möglich, die Matrix wieder ins Gleichgewicht zu bringen und sich selbst zu heilen. Vadim Tschenze erklärt, wie die häufigsten Krankheiten aus schamanischer Sicht – also auf natürliche Weise – therapiert oder unterstützend behandelt werden können. Mittels einer Fülle von Rezepten, Übungen und energiemedizinischen Methoden zur Selbstbehandlung werden Blockaden in Körper, Geist und Seele gelöst. So kommt das Zusammenspiel der Energien wieder ins Gleichgewicht.

### *Autor*

Vadim Tschenze, geb. 1973 in Usbekistan, lebt und arbeitet am Bodensee in der Schweiz. Sein spirituelles Wissen über die Parapsychologie, Naturheilkunde und Spiritualität ist ein Familienerbe, denn seit vielen Generationen arbeitet seine Familie in den Bereichen Heilung und spirituelle Beratung. Er leitet die Vadim-Tschenze-Akademie für Geistheilen, Schamanismus und Medialität und ist Autor zahlreicher erfolgreicher Bücher.

Vadim Tschenze

# MATRIX

## WIEDERHERSTELLUNG

Ganzheitliche Heilung durch  
Kräuter- und Energiemedizin

GOLDMANN

# INHALT

Dank .....	7
Vorwort .....	8
Kapitel 1	
<b>Die energetisch-biologische Matrix .....</b>	<b>11</b>
Energien der Matrix von außen und innen .....	11
Angriffe auf die Matrix .....	15
Heilung der Matrix .....	23
Kapitel 2	
<b>Beschwerden von A bis Z .....</b>	<b>39</b>
Akute Beschwerden und Verletzungen .....	40
Alltägliche Beschwerden .....	55
Atemwegserkrankungen .....	83
Augenkrankheiten .....	99
Krankheiten des Bewegungsapparates .....	113
Chronische Krankheiten .....	135
Frauenkrankheiten .....	139
Erkrankungen von Gehirn, Rückenmark und Nerven .....	149
Erkrankungen von Hals, Nase und Ohren .....	168
Erkrankungen von Haut, Haaren und Nägeln .....	183
Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Venenleiden .....	214

## Inhalt

Hormon- und Stoffwechselerkrankungen . . . . .	243
Infektionen und Parasitenbefall . . . . .	272
Mund-, Zahn- und Kiefererkrankungen . . . . .	284
Erkrankungen von Nieren, Harnwegen, Blase und Unterleib . . . . .	291
Psychische Erkrankungen . . . . .	306
Erkrankungen des Verdauungstrakts und des Bauchraums . . . . .	324
Mittel gegen die Zeichen der Zeit . . . . .	347
Kapitel 3 <b>Anti-Aging-Kräuter</b> . . . . .	353
<b>Anhang</b> . . . . .	381
Weitere Rezepte . . . . .	381
Weitere beliebte Heilpflanzen . . . . .	391
Nachwort . . . . .	394
Seminare . . . . .	395
Literatur . . . . .	396
Zum Autor . . . . .	398
Verzeichnis der Krankheiten und Beschwerden . . . . .	399
Verzeichnis der Heilpflanzen . . . . .	406

## DANK

»Wie jeder Blinde weiß, dass es Licht gibt, so sollte jeder Mensch wissen, dass sein Energiekostüm alles möglich macht.«

Das sage ich immer wieder in meinen Vorträgen und Seminaren ...

Dieses Buch widme ich meinen Schülern, Fernsehzuschauern und Lesern, die an meiner Arbeit Interesse gefunden haben. Ich bedanke mich bei meiner Familie für das überlieferte Wissen über Kräuter und Naturheilverfahren, das Ihnen, liebe Leser, den Weg zu mehr Wohlbefinden weisen und Ihnen neue Ansichten zum Thema Heilung des Körpers, des Geistes und der Seele bringen soll.

*Vadim Tschenze*

# VORWORT

*»In der Natur fühlen wir uns so wohl,  
weil sie kein Urteil über uns hat.«*

FRIEDRICH NIETZSCHE

Lieber Leser,

Krankheiten gibt es wie Sand am Meer, daher hat es Jahre gedauert, dieses Buch fertigzustellen. Wir wissen nicht immer, was verschiedene Erkrankungen mit sich bringen oder was sie bedeuten mögen. In diesem Buch möchte ich Ihnen erklären, was sie darstellen und wie sie aus schamanischer Sicht – also auf natürliche Weise – therapiert werden können. Ich erläutere, welche unterstützenden Maßnahmen aus der Natur Sie bei verschiedenen Erkrankungen ergreifen können. Diese ersetzen allerdings nicht die schulmedizinische Therapie, sondern sind als Ergänzung gedacht. Sprechen Sie deswegen stets zuerst mit Ihrem Arzt oder Ihrem Heilpraktiker.

Mein Wissen greift auf das mehrerer Generationen zurück, in meiner Familie bin ich Heiler in der siebten Generation. Daneben beschäftige ich mich auch mit der Forschung und lerne dadurch immer etwas Neues. Die 100 000 Beratungen, die ich in den letzten Jahren durchgeführt habe, sehe ich als meine Schule des Werdens. Ich halte es für mein Karma, Menschen zu helfen und in ihrem Leben weiterzubringen. Mit meinen Büchern möchte ich Ihnen die wertvollsten Tipps aus dem geistigen Bereich und der Natur weitergeben. Diese Tipps sind nicht neu und nicht alt – sie sind zeitlos.

Einige davon habe ich als mein Familienerbe erhalten, andere habe ich im Laufe meiner Praxis entdeckt. Freude, Vitalität, Freiheit und Lust zu verbreiten, sehe ich als meine Aufgabe.

Ich biete bereits seit über zwanzig Jahren Vorträge, Seminare und Privatsitzungen zu den Themen Geistheilen, Parapsychologie, Medialität und Schamanismus sowie für die eigene Entwicklung des Geistes an, und ich bin froh, so viele Schüler ausgebildet zu haben. Auch Sie sind mein Schüler, weil Sie dieses Buch lesen. Es soll Ihnen helfen, Ihre Alltagsprobleme zu erkennen und zu beseitigen, zur Natur zurückzufinden und Ihre Lebensfreude zu aktivieren. Suchen Sie nach Verbindungen zwischen Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele zum Universum. So werden Sie Ihre Blockaden (Themen) im Handumdrehen für immer lösen, und Ihre eigene Energie kann wieder problemlos fließen und Ihnen sowie anderen Menschen Freude bringen. In diesem Buch geht es um Ihre eigene Heilung. Denn der Mensch wird nicht geheilt, sondern der Mensch heilt sich selbst. Also, tun Sie etwas für sich. Das Buch wird Ihnen dabei helfen.

Ich gebe Ihnen Anleitungen, wie Sie durch natürliche Heilmethoden wieder fit und gesund werden. Natürlich ist es nicht möglich, alle Krankheiten der Welt in einem einzigen Buch zu beschreiben, doch ich habe die verbreitetsten aufgelistet. Sie finden im Folgenden Tipps für Körper, Geist und Seele, wertvolle Rezepte aus der ganzen Welt und viele Vorschläge zur Verbesserung Ihrer Gesundheit.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre dieses Buches, das geschrieben ist für Kranke, die gesund sein wollen, und für Gesunde, die gesund bleiben wollen.

Viel Erfolg dabei!

*Ihr Vadim Tschenze*

Schamanen sprechen in diesem Zusammenhang über die goldene Mitte und Matrix, Mathematiker über den Goldenen Schnitt, andere über die Gesetze der Quantenmechanik und -physik. Im Folgenden gebe ich Ihnen einige Beispiele für diese Phänomene:

Sie haben sich schon einmal gefragt, warum Heilung durch ein Foto, Haare oder Körperflüssigkeiten funktioniert? Beim Geistheilen werden Haare, Speichel, Blut, getragene Gegenstände und Bilder der kranken Person verwendet. Diese Gegenstände werden als Hologramm (eine Art energetische Weiterleitung) für die Energieübertragung genutzt. Voodoomeister stellen eine Puppe her, in die sie einen der oben genannten Gegenstände einarbeiten, damit sie den Zugang zum Patienten herstellt. Das funktioniert, weil ein energetischer Zusammenhang zwischen dem Menschen und dem Gegenstand besteht. Alles ist ein energetisches Abbild des Menschen, ein Teil von ihm. So können Heilenergien durch diese Gegenstände auf den Körper eines Menschen übertragen werden.

Sie wissen, dass Bienen ihrer Königin folgen und Ameisen der ihrigen. Warum stellen sie ihre Arbeit ein, wenn die Königin nicht mehr lebt? Wer eine Imkerei betreibt, weiß, was ich meine. Wenn eine Bienenkönigin das Haus verlässt, folgen ihr alle Bienen automatisch. Bei Ameisen ist das nicht anders. Sie spüren ihre Königin auf eine geheimnisvolle Art und Weise. Aber auch ein Avocadokern ist mit dem Avocadofruchtfleisch verbunden. Wenn Sie einen Avocadosalat zubereiten, sollten Sie den Kern hineinlegen, dann wird der Salat seine grüne Farbe länger behalten. In all diesen Beispielen geht es um Quantenaustausch.

Auch die Funktionsweise des sogenannten Botanikums lässt sich energetisch erklären. Das Botanikum ist die Seele der Pflanze, die eine höhere Energie aufweist. Diese kann auf eine kranke Stelle oder Schmerz übertragen werden. Schamanen stellen dazu einen Teller

mit Wasser und keimenden Weizenkörnern auf ein getragenes Kleidungsstück ihres Patienten und lassen die Energie der Keimung darüber auf den Körper wirken. Da ein Schmerz eine niedrigere Energie hat als die Energie von gesundem Gewebe, wird er sozusagen mit frischer Energie »gefüttert« und überdeckt. Die Frequenz der Erkrankung wird so auf die gesunde Qualität gehoben, und der Schmerz lässt nach.

Wir können das Botanikum von Bäumen nutzen und sind in der glücklichen Lage, Baumenergien zu tanken und uns mit Mutter Natur energetisch auszutauschen. Wenn Sie schon einmal Bäume umarmt haben, wissen Sie, dass Sie dadurch frische Energie bekommen. Sie fühlen sich stark und frei. Baumenergien sind Frequenzen, Seelenanteile der Bäume. Ein Schamane, der sich mit Bäumen beschäftigt, braucht etwa zehn Tage, um einen Baum geistig zu erreichen und zu bestimmten Themen zu befragen. Danach nimmt er dessen Botanikum wahr. Dabei geht es um einen reinen Energieaustausch zwischen Mensch und Baum.

Vielleicht haben auch Sie schon einmal erlebt, dass positive Energie durch eine Spirale angezogen wird. Eine Spirale hat mit dem sogenannten Goldenen Schnitt zu tun. Daher arbeitet sie ausgleichend und kann beim Energietanken helfen. Dabei unterscheiden sich rechtsdrehende von linksdrehenden Spiralen, und auch Gold und Silber wirken unterschiedlich. Reflexhammer für die Ohrakupunktur arbeiten nach diesem Prinzip. Sie haben weiblich wirkende Silber- und männlich wirkende Goldanteile. Eine sich gegen den Uhrzeigersinn drehende Spirale (männlich) reinigt die Seele, und eine sich im Uhrzeigersinn drehende Spirale (weiblich) bringt ihr frische Energie.

Wir können uns auch die Heilwirkung durch die fünf schamanischen Elemente Feuer, Luft, Wasser, Erde und Holz zunutze machen. Sie beruht darauf, dass die Elemente ebenfalls Frequenzen sind, die

unser Leben bereichern. Durch Energieaustausch können wir diese Energien wahrnehmen und aufladen. Schamanen sprechen auch hier von der sogenannten Matrix.

Doch was genau ist nun eine Matrix? Da alles aus Quanten besteht, sind wir mit Mutter Natur und allem hier auf Erden eng verbunden. Wir atmen beispielsweise die Luft ein, die schon andere Lebewesen ein- und ausgeatmet haben, und tauschen so Quanten aus. Wir trinken auch das Wasser, das wir später ausscheiden. Es zirkuliert in der ganzen Welt und enthält ein Informationssystem. Wasser wird im schamanischen Bereich daher sehr verehrt. Das Trinken von Weihwasser oder Wasser aus Lourdes bewirkt beispielsweise eine positive energetische Veränderung in unserem Aurakostüm, weil wir dabei die Quanten der Weihung oder von Lourdes aufnehmen. »Wie oben so unten«, sagen Schamanen. Alles hängt zusammen. Das drückt das Wort »Matrix« aus.

Zu Ihrer Matrix gehören:

- Ihr Körper (Zellen, Blut, Lymphe, Organe, Chakren, Chi, Meridiane etc.)
- Ihr Geist (Vorstellungskraft, Gedankenmuster, Dogmen, Spirit, Wahrnehmung, Kanäle zur geistigen Welt)
- Ihre Seele (inneres Kind oder das Unterbewusstsein, Seelenanteile, Emotionen, Gefühle, Seelenschnüre, Erinnerungen, Erfahrungen)
- Ihr Karma (Erfahrungen aus den Vorleben)
- Mutter Natur (Erde, Bäume, Pflanzen, Tiere, die fünf Elemente)
- Ihre Umgebung (Ihre Mitmenschen, Ahnenenergien, Energien aus der geistigen Welt, Besetzungen durch Fremdenergien, Ihr Zuhause, andere Dimensionen)
- Energien der Planeten unseres Sonnensystems (Sonne, Mond, Mars, Merkur, Jupiter, Venus, Saturn, Uranus, Neptun und Pluto)
- viele weitere Aspekte, die Sie umgeben

## Angriffe auf die Matrix



Stellen Sie sich Ihren Körper vor, der aus Billionen von Zellen besteht, die jede Sekunde miteinander kommunizieren und verschiedene Botschaften austauschen. Sie kommunizieren schneller als das Licht, fehlerfrei und ohne durcheinanderzukommen. Zellen des Gehirns kommunizieren mit Zellen der Leber, und Leberzellen kommunizieren mit den Fingern und umgekehrt. All das sind Frequenzen. Wenn man erkrankt, ist diese Kommunikation gestört. Schamanen sprechen dann von Fremdenergien, Verlust von Seelenanteilen oder auch von Besetzungen in der Matrix.

Was kann die Matrix-Kommunikation stören?

- Unser Lebensstil und unsere Einstellungen,
- unsere Gedanken und falsche Vorstellungen vom Leben,
- unsere Ängste und Befürchtungen zu versagen,
- Fremdenergien wie Strahlung und Neid von anderen,
- das Ignorieren des eigenen Körpers, der Seele und des eigenen Geistes.

Wie gesund fühlen Sie sich? Was ist Ihre Einschätzung? Wählen Sie eine Zahl von 1 bis 10, wobei »1« für nicht gesund und »10« für rundum fit steht.

1 ←————→ 10

Welche Zahl haben Sie gewählt? Eine Sieben oder eine Acht? Vielleicht sogar eine Zehn? Warum? Was bestimmte Ihre Einschätzung? Was heißt für Sie »Gesundheit«, und was macht Sie eventuell krank?

Gesundheit ist eine subjektive Einschätzung. Wer sagt Ihnen, ob Sie krank oder gesund sind? Ein Arzt oder eher Ihre Seele oder Ihr

Körper? Menschen reagieren verschieden auf an sich doch gleiche Schmerzen. Wenn man etwa einen Deutschen, Schweizer oder Österreicher fragt, wie es ihm geht, antwortet er »Gut« oder »Schlecht«. Auf die Frage »Wo tut es weh?« lautet die Antwort beispielsweise »Hier, in der Schulter«, man erhält also eine eindeutige Auskunft. Auf die gleichen Fragen kann man aber auch gestisch untermalte Geschichten erzählt bekommen. Alle Befragten leiden zwar unter Schmerzen, doch leidet der eine Mensch offenbar ganz anders als der andere, weil die Emotionen unterschiedlich stark betroffen sind. Empfindungen sind also subjektiv zu sehen! Unsere eigene Einschätzung, ob wir gesund oder krank sind, ist deshalb relativ zu verstehen.

Auch die Einschätzung eines Arztes kann subjektiv ausfallen. Die Schulmedizin schätzt den Zustand des Körpers allerdings gut ein, weil sie auf Messungen basiert. Egal, wo und wer wir sind, die Blutwerte sind immer messbar und geben immer dieselbe Auskunft! Das ist das Positive an der Schulmedizin: Fast alles ist messbar. Sie weiß auch, dass es keine Wirkung ohne Nebenwirkung gibt. Chemische Medikamente, die bei einer Erkrankung wirken, haben demzufolge Nebenwirkungen. Die Homöopathie jedoch wirkt meist ohne Nebenwirkungen. Es gibt lediglich eine sogenannte Erstverschlimmerung. Daher ist die Homöopathie von der Schulmedizin immer noch nicht wirklich anerkannt. Man kann eine Wirkung sehen, aber eben nicht messen. Bei der Homöopathie geht es um unsichtbare Energien, die auf unseren Körper wirken. Die Heilung geschieht hier über die psychische und nicht über die körperliche Ebene.

Messbare Parameter in der Schulmedizin sind:

#### *Der Blutdruck*

Er wird in zwei Werten angegeben, dem systolischen und dem diastolischen. Der systolische Wert gibt dabei den maximalen Druck des Blutes in den Gefäßen an, der diastolische den niedrigsten. Ein normaler Blutdruck liegt bei 130/85 mmHg, optimaler sind die Werte

120/80 mmHg. Es spielt immer eine Rolle, wann der Blutdruck gemessen wurde, idealerweise in einer Ruhephase. Als in den USA vor einigen Jahren als neuer Normalwert maximal 120/80 eingeführt wurde, sind von heute auf morgen Millionen Menschen »krank« geworden. Sie »brauchen« ab sofort Medikamente, weil ihre Blutdruckwerte der neuen Vorstellung oder, wie ich meine, dieser Modeerscheinung nicht mehr entsprechen.

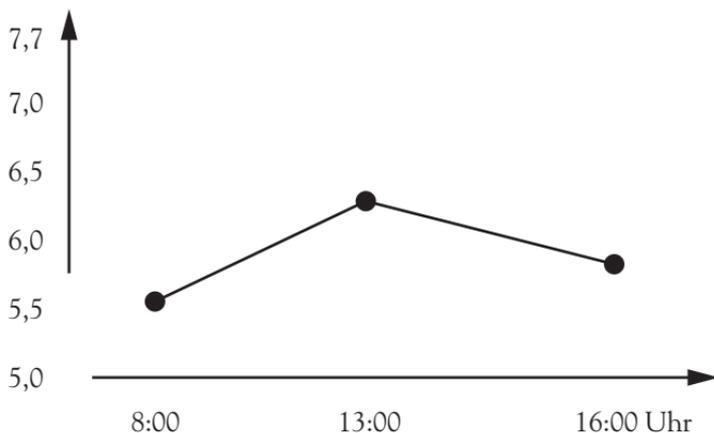
### *Der Puls*

Er ist die Herzfrequenz und gibt an, wie oft das Herz pro Minute schlägt. Ein normaler Wert liegt für Erwachsene zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute. Bei Sportlern ist der Puls langsamer und liegt darunter, bei Ausdauersportlern sind sogar weniger als 40 Schläge pro Minute normal. Ab dauerhaft 100 Schlägen pro Minute ohne körperliche Anstrengung spricht man von einer Tachykardie, bei der ein Arzt konsultiert werden sollte.

### *Die pH-Werte*

Sie zeigen die Werte für saure oder basische Lösungen im Urin und im Blut an. Der Normalwert liegt bei 7,35 bis 7,45 für Blut und 7,0 für Wasser. Die Urin-pH-Werte schwanken in einem Normbereich zwischen etwa 5,0 und 7,5. Eine einfache Methode, um pH-Werte selbst zu messen, ist das sogenannte Urinscreening. Es zeigt nicht nur die pH-Werte, sondern gibt auch Auskunft über eine etwaige Übersäuerung. Dazu misst man mit einem speziellen Urinstreifen drei Mal den pH-Wert des Urins. Die erste Messung macht man vor dem Frühstück, die zweite nach dem Mittagessen und die letzte am Nachmittag. Somit erhält man drei Werte, die entsprechend des Beispiels in der folgenden Grafik eingetragen werden.

## Die energetisch-biologische Matrix



Diese Punkte werden miteinander zu einer Linie verbunden. Ihr Verlauf gibt Auskunft darüber, ob wir übersäuert sind oder nicht. Je niedriger der pH-Wert (unter 7), desto höher ist der Säuregehalt. Der Morgenurin ist im Normalfall leicht sauer (bis ca. 6,5). Nach dem Frühstück wird er basischer und später wieder saurer. Das bezeichnet man als »die gesunde Kurve«. Zwei Stunden nach dem Frühstück sollten die pH-Werte höher als 6 sein. Danach gehen sie wieder in Richtung »sauer«. Sollte die Kurve anders aussehen, sich also umgekehrt darstellen, ist der pH-Wert unseres Körpers nicht in Ordnung, und man ist übersäuert. Sollte gar keine Kurve entstanden sein, sondern die drei verbundenen Punkte eine gerade Linie ergeben, nennt man das je nach Wert eine Säure- oder Basenstarre. In diesem Fall ist ein Arzt zu konsultieren.

Im Folgenden möchte ich Ihnen kurz erklären, wie die Säuren und Gifte im Körper entstehen und was ihn massiv übersäuert: auf seelischer Ebene sind dies Gefühle, unreine Gedanken, Stress, Trauer, Wut etc.; auf körperlicher Ebene Luft, Strahlung, Getränke und Lebensmittel sowie verschiedene Medikamente. Wir führen unserem Körper verschiedene Säuren zu, indem wir beispielsweise Fleisch und Wurst verzehren oder Weißmehl, Zucker und Süßwaren. Auch

Schmerzmittel sind säurehaltig. Kohlensäure in Getränken macht uns ebenso »sauer« wie flache Atmung und Bewegungsmangel. Nicht zu vergessen ist die Übersäuerung durch körperliche Überanstrengung und Stress sowie diejenige, die aufgrund von Fasten, Diäten und der Zuckerkrankheit auftritt.

Zudem setzen wir unseren Körper verschiedenen Gift- und Schadstoffen aus, wie z. B. Nikotin, Alkohol, Abgasen, Insektiziden und Pestiziden, Schimmelpilzen, Narkosen, Medikamenten und Impfungen (die Nebenwirkungen haben können, auch wenn sie dringend notwendig sind!), Amalgam, Schwermetallen, Chemikalien im Arbeitsbereich sowie aus Möbeln und Bodenbelägen, Farben und Lacken, Elektromog, Handystrahlung und schließlich der negativen Energie, die Mikrowellen-Essen in unseren Körper bringt.

Unser Körper reagiert darauf mit Entzündungen, Geschwüren, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Neurodermitis und anderen Hautkrankheiten, Diabetes, Unfruchtbarkeit, Arthritis oder Arthrose, Schmerzen, Tinnitus, Alzheimer, Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose oder Parkinson. Gifte und Übersäuerung können auch zu Zahnsteinbildung, vermehrter Schleimproduktion (Schnupfen), Sodbrennen, Schwitzen und Hitzewallungen, Allergien, fettiger Haut und fettigen Haaren, Pickeln und Furunkeln sowie Abszessen, Schuppenflechte, vermehrter Bildung von Hornhaut an den Fersen, Warzen, Hämorrhoiden, Wunden wie offenen Beinen, Übergewicht und ganz allgemein Schmerzen führen.

Beachten Sie diese Zeichen, die Ihnen Ihr Körper gibt! Es sind Warnzeichen, die Sie zur Umstellung Ihrer Lebensgewohnheiten mahnen.

Unsere Matrix wird nicht nur durch Übersäuerung oder die Zufuhr schädigender Stoffe aus dem Gleichgewicht gebracht, sondern auch energetisch oft angegriffen. Wir leben in einer Welt, die aus Energien besteht, die wir nicht einmal sehen können. Vielleicht ist es auch gut, dass wir sie nicht wahrnehmen, denn sie könnten uns zu stark

irritieren. Diese Energien, von denen es sowohl wohltuende als auch schädliche gibt, befinden sich in einem steten Austausch – auch mit uns. In erster Linie beeinflussen unsere Umgebung, die Mitmenschen und Stress die Matrix. Stress ist dabei der wichtigste Faktor, der unsere Matrix zerstören kann. Oft wird von positivem und negativem Stress gesprochen. Jeder Stress ist messbar und wird zudem subjektiv wahrgenommen. Doch der Körper funktioniert immer noch wie vor 150 000 Jahren und kann positiven und negativen Stress nicht unterscheiden. Stress ist aber immer auch relativ zu sehen. Was den einen Menschen stresst, muss den anderen ganz und gar nicht stressen, denn Stress hat immer mit unseren Erfahrungswerten zu tun.

Vor einiger Zeit habe ich ein Seminar gemeinsam mit einem Schulmediziner abgehalten, bei dem deutlich wurde, wie unterschiedlich wir über die menschliche Gesundheit reden und doch das Gleiche meinen. Als ich über schamanische Vorgänge sprach, wurden seine Augen immer größer, und wenn er schulmedizinisch einige Details erklärte, ging es mir ebenso. Wir sprachen über dieselben Dinge mit verschiedenen Worten, und es ergab sich eine Symbiose. Er erzählte im Seminar über den französischen Arzt Dr. Paul Nogier, der den sogenannten RAC- oder Nogier-Reflex entdeckte. Dieser besagt, dass ein Reiz in der Ohrmuschel eines Menschen gewisse Reaktionen in seinem Körper hervorruft. Wenn man z. B. am Ohr einen Akupunktur-Punkt irritiert (mit einer Nadel oder nur mit Licht) – aber auch wenn man bis zu 44 cm Abstand vom Ohr Irritationen ins Aurafeld bringt wie z. B. einen faulen Apfel –, ist die Reaktion des Körpers darauf messbar. Man kann das auch am Pulsschlag feststellen. Er verändert sich, denn das Gehirn reagiert sofort und antwortet auf den Reiz in Form des veränderten Pulses. Es kommt oft vor, dass sogar eine Extrasystole (Extra-Herzschlag) entsteht. Interessant ist, dass alle bei dem Test anwesenden Menschen die gleiche Reaktion zeigen. Dr. Nogier nannte das Gehirn deshalb

»ein Messgerät«. Ein Reiz im Bereich der Aura ist ihm zufolge als Reflex des Gehirns darstellbar, der Reflex also durch eine Aurairritation ausgelöst. Welcher Reiz auf die Aura wirkt, spielt dabei keine Rolle.

Dr. Nogiers Schwester hatte immer wieder Bauchschmerzen, wenn sie Äpfel gegessen hatte. Schon ein Apfel in ihrem Aurabereich verursachte eine Reaktion ihres Magens und des Herzens, ohne dass sie den Apfel überhaupt essen musste. Diese Reaktion ist die reflektorische Antwort des Gehirns auf den Reiz. Das vegetative System begegnet dem energetischen Reiz durch einen kurzzeitigen Verschluss der arteriellen Kollateralen und verursacht einen Rückstau und damit eine rückläufige Druckwelle. Diese Tatsache erklärt viele schamanische Vorgänge, die über die Aura stattfinden. Denn auch hier geht es um unsere Matrix.

Um den Zusammenhang zwischen unserer Matrix und unserer Gesundheit zu verstehen, müssen Sie außerdem wissen, dass es *vier Ebenen der Gesundheit* gibt:

Die erste Ebene ist die *körperliche oder strukturelle Ebene*. Zu ihr gehören die Organe und die Wirbelsäule. Operationen, Traumata, Narben und exzessive sportliche Aktivitäten können diese Ebene stören.

Die zweite Ebene ist die *biochemische Ebene*. Hier spielen verschiedene Stoffe, die in den Körper gelangen, eine sehr große Rolle. Nebenwirkungen von Medikamenten, Vergiftungen, pH-Wert-Verschiebungen und Mangel an bestimmten Stoffen können sie stören.

Die dritte Ebene ist die *psychische Ebene*. Sie besteht aus der Seele, den Emotionen, Trauer, Sorgen und unseren Erfahrungen. Aus dem Gleichgewicht gebracht wird sie durch psychosoziale Störungen in unserem Umfeld und durch Mitmenschen, psychospirituelle Störungen wie Destabilisation, Unterdrückung und Aberglauben, aber auch durch psychomentale Störungen wie Alpträume.

Die vierte Ebene ist die *bioenergetisch-spirituelle Ebene*. Dazu gehören die Aura, Akupunkturpunkte, verschiedene Zonen am Körper und das Zentralnervensystem. Störungen durch geopathogene Zonen wie Strahlung und Elektrosmog können diese Ebene beeinflussen.

Jeder Mensch besteht zudem aus *fünf Matrixen*:

Die erste Matrix ist der *physische Körper*. Dazu gehören unsere Knochen, Bänder, Muskeln, Organe und Flüssigkeiten, also lebende Materie. Eine gesunde Ernährung und Erholung machen diesen Körper stark.

Die zweite Matrix ist der *Plasmakörper*. Dazu gehören die Chakren, die Atmung und Körperwahrnehmung, der Schlaf sowie Quanten. Das Magnetfeld der Erde stärkt diesen Körper, das Baden und eine vegetarische Ernährung ebenso.

Die dritte Matrix ist der *holografische Körper*. Dazu gehört der Gedankenkörper, verbunden mit DNA und Selbsterkennung. Die Kirlian-Fotografie macht diese Matrix sichtbar. Meditationen sowie ein gesunder Schlaf machen diesen Körper stark. Er leidet jedoch u. a. durch geopathogene Strahlung, Plasma-TV und falsche Ernährung.

Die vierte Matrix ist der *Erkenntniskörper*. Dazu gehört das Bewusstsein. Dieser Körper archiviert Informationen auf den Chromosomen und nährt sich durch einen klaren psychischen Zustand wie das Verfolgen eines klaren Lebensziels sowie den unbedingten Glauben an Erfolg.

Die fünfte Matrix ist die *Seele* selbst. Das ist die feinste Matrix. Lebensfreude, Liebe und Konzentration sind ihre Nahrungsmittel. Diese Matrix hat mit der DNA zu tun. Meditationen und Kreativität nähren sie.

Fazit: Eine gute Gesundheit ist die gesunde Zusammenarbeit aller fünf Matrixen!

Außerdem gehört dazu die Vermeidung von:

- Übersättigung (»Ich brauche das unbedingt!«)
- Spektakel (»Ich muss zeigen, was ich habe!«)

- Obsessionen (»Ich brauche Alkohol, Drogen etc.«)
- eine seelenlose Konsumhaltung (»Ich brauche immer mehr!«)

## Heilung der Matrix



Die Matrix ist veränderbar. Vieles geschieht im Kopf! Der Bereich an den Augenbrauen in der Nähe der Nasenwurzel steht beispielsweise sowohl für Ängste als auch für Spiritualität. Dieses »Angstzentrum« wird wie die beiden Themen Spiritualität und Angst von denselben Blutgefäßen versorgt, sie werden also gleich durchblutet. Die Stirnmitte (das dritte Auge) ist mit beiden Themen ebenso verbunden, weil hinter der Stirn die Hypophyse liegt, die diese Themen verarbeitet. Wenn Sie unter Ängsten leiden, könnten Sie auf schamanische Weise gegen die Angst vorgehen: Stellen Sie sich dazu vor, dass Ihre Angst im Magen sitzt. Visualisieren Sie sie als Bild. Sobald Sie das Bild vor Ihrem inneren Auge haben, machen Sie eine schnelle Bewegung mit der Hand vom Brustbein zum Unterleib. Hier liegt der sogenannte Ausschalter von Mustern. So schalten Sie die Angst ab. Stellen Sie sich nun vor, Sie hätten einen Lichtschalter in der Mitte der Stirn. Er ist aus und zeigt nach unten. Stellen Sie sich vor, wie schön es ist, ohne Angst zu leben. Visualisieren Sie ein schönes Bild. Wenn Sie dieses Bild und das Gefühl der Freiheit vor Ihrem inneren Auge haben, machen Sie eine Bewegung mit dem Zeigefinger von der Nasenwurzel zur Stirnmitte und stellen den Schalter an. Das Ganze funktioniert wie ein Computer: Sie haben ein altes Programm gelöscht und gewinnen freien Speicherplatz für ein neues. Dieser Platz wird mit einem neuen Programm belegt.

Ich arbeite sehr viel mit Kinesiologie. Ich finde sie genial, denn der Körper weiß, was ihm guttut oder was ihm schadet, und reagiert auf verschiedene Dinge sofort. Es gibt diverse kinesiologische Tests. Mittels eines sogenannten Armtests kann vieles ausgetestet wer-

den. So werden Ursachen einer Erkrankung, eines Leidens oder einer unerklärlichen Reaktion des Partners auf irgendeinen Reiz verständlich. Auch Arzneien oder Kräuter, Naturöle, Homöopathika, Speisen oder Getränke sowie Mitmenschen können ausgetestet werden.

So funktioniert ein Selbsttest: Stehen Sie auf. Versuchen Sie, sich zu entspannen. Lassen Sie Ihre Arme locker neben Ihrem Körper hängen. Heben Sie nun Ihre Hände und führen sie vor Ihrem Körper zusammen. Drehen Sie die Daumen nach außen, sie sind Ihr Maßstab. Wenn Sie ausgewogen und locker sind, sind die Daumen gleich lang, liegen also auf gleicher Höhe. Senken Sie die Arme nun wieder. Entspannen Sie sich. Sagen Sie »Ja« und bringen Sie die Arme wieder vor Ihrem Körper zusammen. Die Daumen sind auf gleicher Höhe. Wiederholen Sie das Ganze nun mit einem »Nein«. Die Daumen werden nicht mehr auf gleicher Höhe sein. Der Körper reagiert anders auf ein »Nein«. Wenn Sie z. B. testen wollen, ob Ihnen eine Person guttut, denken Sie einfach an sie und heben Sie Ihre Hände vor Ihren Körper. Beachten Sie die Daumenhöhe. Sind die Daumen auf gleicher Höhe, tut Ihnen diese Person gut.

Sie können auch einen anderen Menschen testen: Lassen Sie ihn sich auf den Rücken legen. Seine Augen sollen offen bleiben. Stellen Sie zuerst geistig eine Frage und testen Sie danach die Reaktion der Arme. Ziehen Sie beide Arme hoch und beobachten Sie, ob sie gleich lang geblieben sind (Antwort ja) oder nicht (Antwort nein). Wenn Sie etwas Negatives feststellen, z. B. eine Angst vor etwas oder vor jemandem, dann klopfen Sie kurz auf den Bauch Ihres Gegenübers, um negative Informationen zu löschen. Geben Sie nun geistig eine positive Information weiter. Schalten Sie den Schalter an der Stirn wie oben beschrieben ein, um diese neue Information zu speichern.

Durch den »Armtest« können Sie Folgendes testen:

- Handystrahlung (Handy auf den Bauch legen)
- Kaffee- oder Tee-Verträglichkeit (Kaffeebohnen oder Teebeutel auf den Bauch legen)
- Salzgehalt im Blut (Salzwasser in den Nabel geben)
- Reicht das Wasser im Körper aus? (Leitungswasser in den Nabel geben)
- Medikamente (Packung auf den Bauch legen)
- Kräuter (ein Stück an den Bauch halten)
- Öle (Fläschchen auf den Bauch legen)
- Kosmetika (eine Tube auf den Bauch legen)
- Amulette (auf den Bauch legen)
- Lebensmittel (an den Körper legen)
- Bücher (an den Bauch halten)

Ergebnis der Testung:

- Die Arme sind gleich lang geblieben: positiv, die Antwort ist »Ja«.
- Die Arme sind verschieden lang: Blockade, die Antwort ist »Nein«.
- Der rechte Arm ist länger: Etwas sollte angepackt werden.
- Der linke Arm ist länger: Sie sollten etwas loslassen.

Um herauszufinden, auf welcher Ebene die Ursachen eines Problems zu suchen sind, helfen Mudras (Fingeryoga-Stellungen). Dazu hält man zwei Finger zusammen und stellt eine Frage. Danach werden die Finger losgelassen. Anschließend testet man die Armlänge. Konkret arbeitet man mit folgenden Fingern: Das Zusammenhalten von Daumen und Zeigefinger steht für die körperliche Ebene. Das Zusammenhalten von Daumen und Mittelfinger steht für die geistige Ebene. Das Zusammenhalten von Daumen und Ringfinger steht für die seelische Ebene.

Wenn man beispielsweise testen will, welche Ursache ein bestimmtes Leiden wie Kopfschmerzen hat, hält man das erste Mudra, lässt dann los und testet die Armlänge. Sind beide Arme gleich lang, ist die Ursache in der Körperebene zu finden und so weiter. Sind die Arme nicht gleich lang, ist die Ursache auf einer anderen Ebene zu suchen.

Eine weitere Methode der Ursachenforschung geht über den Puls. Man fühlt dazu den Puls und stellt eine Frage (geistig oder laut), etwa: »Liegt hier die Ursache für die Kopfschmerzen?« Nacheinander hält man dann die o. g. Mudras. Die Veränderung des Pulses zeigt die Ursachenebene an.

Ich hoffe, diese Ausführungen waren für Sie lehrreich, denn nun gehen wir einen Schritt weiter. Wie oben bereits erläutert, gehören Naturmedizin und Schulmedizin für mich zusammen. Sie müssen sich ergänzen. Beide haben jedoch ihre eigenen Stärken und Schwächen. Die Schulmedizin ist wichtig bei Unfällen, Blutanalysen, Operationen und Notfällen. In diesen Fällen ist die Naturmedizin hilflos. Sie ist dafür einsetzbar bei Funktionsstörungen.

Mittlerweile öffnen sich viele Schulmediziner der Naturmedizin und erkennen, dass sie zusammenhängen. Auch Dr. Lissa Rankin, Ärztin und Bestsellerautorin aus den USA, denkt Schulmedizin und Selbstheilungskräfte zusammen. Sie ist der Meinung, dass unsere Gedanken unsere Physiologie beeinflussen können und in der Lage sind, den Körper zu heilen. Ich als Schamane bin der gleichen Meinung. Die Autorin schreibt über das System der Selbstregulation (Selbstheilung) unseres Körpers. So beweist eine Vielzahl von Studien den Placebo-Effekt und seine lange unterschätzte Kraft für das Gesundwerden. Als Beispiel erwähnte Dr. Rankin in einem Vortrag einen Patienten, dessen Tumor sich zwei Mal allein dadurch verkleinerte, dass er geglaubt hatte, neue Medikamente zu bekommen.

Unsere Schulmedizin beschäftigt sich zunehmend auch mit der chinesischen Medizin. »Verliere den Körperatem nicht«, heißt es in China. In der TCM spricht man oft vom sogenannten Körperatem und meint damit die körpereigene Energie. Ein anderer Name dafür ist Chi. Diese Energie hält uns am Leben und schwindet mit den Jahren. Sie lebt im Körper und versorgt ihn mit Lichtnahrung. Besonders gefährlich sind für diese Energie Verletzungen des physischen Körpers sowie Trauer und Enttäuschungen. Durch Operationen verlässt die goldene Energie den Chinesen zufolge den Körper. Um diese Energie stets gesund zu halten, empfehlen Naturärzte das sogenannte gesunde Atmen. Dazu atmet man täglich mindestens 15 Minuten durch die Nase tief ein und durch den Mund aus. Das versorgt die Lunge mit frischer Energie und Sauerstoff. Am besten stellt man sich dabei vor, dass alles Negative beim Ausatmen den Körper verlässt.

Schamanen, die viel mit Visionen und Gedanken arbeiten, bezeichnen die Energie Chi als »Seelenanteile«. Jedes ihrer Rituale wird durch die Vorstellungskraft und Elemente der Natur unterstützt. Auch hier spielt unser Geist für die Selbstheilung eine große Rolle. Schamanen glauben zudem, dass unser Karma sehr viel zur Genesung beitragen kann. Unter Karma verstehen Schamanen die Summe der Energien, die aus dem Vorleben mitgebracht wurden, sie sind also ein Teil der Seelenanteile. Dazu gehören sowohl eigenes als auch Familienkarma. Um zu verstehen, was wir verarbeiten sollen und warum uns dies oder jenes geschieht, können wir einen Karmaexperten konsultieren oder eine Aufstellung machen. Man sollte keine Hemmungen oder Ängste vor dem Thema haben, denn allein kommt man ohne Wissen über Karmaenergie nicht weiter. Experten sind in der Lage, das Unterbewusste zu analysieren und die Themen zu erkennen. Zudem ist der Blick von außen immer klarer als der eigene. Wer versteht, weshalb Dinge geschehen, kann sie selbst leicht korrigieren und sein Leben sofort verändern.

Um gesund zu bleiben, sollten Sie Ihre Matrix täglich pflegen. Das ist leichter, als Sie denken. Gestalten Sie Ihre Tage so, dass Sie Freude empfinden. Wenn Sie Ihr Feuer am Brennen halten und Freude am Leben haben, dann wollen andere Menschen sich daran wärmen. Denken Sie öfter an das, was Ihnen guttut. Erinnern Sie sich an schöne Momente, die nur Ihnen gehören. So werden Sie Ihre Matrix stets in Ordnung halten. Folgende sieben Geheimnisse des Lebens möchte ich Ihnen außerdem nicht vorenthalten:

1. Vergessen Sie, was andere über Sie denken oder sagen (Geheimnis der Freiheit).
2. Ihre Gedanken materialisieren sich früher oder später (Geheimnis der Realität).
3. Lieben Sie sich und Ihren Körper (Geheimnis der Schönheit).
4. Kritisieren Sie sich und andere nicht (Geheimnis der Freundschaft).
5. Schenken Sie Liebe und verändern Sie niemanden (Geheimnis der Liebe).
6. Lernen Sie zuerst zu geben und dann zu nehmen (Geheimnis des Reichtums).
7. Denken Sie weniger, lieben und freuen Sie sich stattdessen (Geheimnis des Glücks).

Zwanzig Anzeichen dafür, dass es Ihnen gutgeht (auch wenn Sie es nicht merken):

1. Sie haben ein Dach über dem Kopf.
2. Sie haben heute ein Mittagessen gehabt.
3. Sie haben ein gutes Herz.
4. Sie wünschen anderen nur Gutes.
5. Sie haben sauberes Wasser zum Trinken.
6. Sie haben jemanden, der sich um Sie kümmert.

7. Sie können verzeihen.
8. Sie haben saubere Wäsche.
9. Menschen vertrauen Ihnen.
10. Sie atmen.
11. Ihre Kinder sind gesund.
12. Sie haben Kraft zu leben und freuen sich jeden Tag.
13. Ihre Eltern sind in Ihren Gedanken.
14. Sie haben eine Aufgabe und verschiedene Ziele.
15. Sie haben jemanden, mit dem Sie sich unterhalten können.
16. Sie können anderen zuhören.
17. Sie können denken.
18. Sie können jede Nacht in Ihrem eigenen Bett schlafen.
19. Sie nehmen sich Zeit für sich.
20. Sie interessiert nicht, was andere über Sie denken oder sagen.

Seien Sie dankbar für diese »selbstverständlichen« Kleinigkeiten. Freuen Sie sich darüber! Lachen Sie! Erkennen Sie Ihre Chancen! Entdecken Sie Ihre Lebensfreude!

Jeder von uns kommt einmal in eine Situation, in der er Ruhe und einen klaren Kopf bewahren muss, doch nicht jedem gelingt es dann, seine Gedanken zu ordnen und sich nicht aufzuregen. Da empfiehlt es sich, sich einfach eine schneebedeckte Landschaft vorzustellen oder ein Bild davon anzuschauen. Durch solche schneeweißen stummen Landschaften wird das Gehirn künstlich »gekühlt«, die Emotionen sinken auf null, und wir entscheiden richtig. Denn Signale, die mit Wärme verbunden sind, machen uns schlapp, während »kühle Signale« unsere Aufmerksamkeit steigern. Wenn es also heißt, dass man Entscheidungen »mit kühlem Kopf« treffen soll, hat das einen durchaus realen Hintergrund.

In diesem Kapitel möchte ich noch etwas erwähnen, das unsere Matrix zerstört und das wir deshalb in Griff bekommen sollten – Ängste. Warum beschäftigen wir uns so oft mit Dingen, die nie geschehen

können? Grübeln über unser Leben nach, fragen uns, wie es morgen weitergehen wird? Viele Menschen zerbrechen sich oft den Kopf über etwas, das nie geschehen wird. Wir sollten uns aber von solchen Ängsten lösen! Hier schlage ich Ihnen deshalb einige Energieübungen vor, die Ihre Ängste vernichten können:

Ölen Sie die Finger Ihrer rechten Hand mit etwas Olivenöl ein. Führen Sie alle fünf Finger gleichzeitig an Ihr drittes Auge. Reiben Sie die Stirnmitte und machen Sie von der Mitte nach außen eine reibende Bewegung (spreizen Sie die Finger auf die Seite). Sagen Sie: »Ich bin stark und unbesiegbar. Meine Ängste sind weg.« Öffnen Sie die linke Hand und stellen Sie sich eine Person vor, die wie eine Puppe vor Ihnen liegt. Bekreuzigen Sie mit der rechten Hand diese Person und programmieren Sie durch Gedanken, was geschehen soll (etwa eine Heilung). Diese Person sind Sie selbst.

Haben Sie manchmal das Gefühl, es herrsche dicke Luft um Sie herum? Nehmen Sie in einem solchen Fall eine Handvoll Salz in Ihre linke Hand. Rasseln Sie mit einer Rassel vor Ihrem Herzchakra und um Ihren Kopf. Werfen Sie das Salz in die Toilette. Auch das löst Ihre Ängste auf.

Zur Heilung der Matrix können wir auch die drei Energiekanäle in unserem Körper (neutral, plus und minus) nutzen. Sie führen vom vierten Auge (im Gehirn bei der Zirbeldrüse gelegen) bis zum Steißbein hinunter. Wir können diese Kanäle aktivieren, indem wir sie immer wieder visualisieren. Schamanen zufolge kann man sein Kopfkarusell abschalten, wenn man sich auf den Herzschlag konzentriert. Das Kopfkarusell entsteht durch zu viele Gedanken und Sorgen. Wir entscheiden in unserem Leben jedoch immer selbst und können es beeinflussen. Wenn uns gewisse Impulse irritieren, sollten wir diese umgehen – so z. B. die Impulse des rückläufigen Merkurs. In diesen Phasen empfehle ich, keine Verträge zu unterzeichnen, nichts Neues zu beginnen (lieber alles vorbereiten, anstatt zu handeln) und nicht umzuziehen. In dieser Zeit sollte man auch gefährliche Sport-

arten vermeiden (Unfallgefahr), den Alkoholkonsum reduzieren sowie mehr an das eigene Karma denken (z. B. eigene Taten analysieren). Der rückläufige Merkur klärt nämlich die Karmaenergie und kann daher schmerzhaft wirken. Dabei geht es um alle Arten von Karma (Familienkarma, Eigenkarma, Beziehungskarma, Gesellschaftskarma etc.). Zum alltäglichen Schutz in solchen Phasen empfiehlt sich das Einölen der mittleren Handflächen und Fußsohlen. Zusätzlich sollte man mit einer Hand einen Kreis um den Nabel sowie ein Pentagramm vor dem Herzchakra ziehen. Der Bauchnabel steht nämlich für die unterbewusste Ebene, die Informationen sammelt und mit Energien des Kosmos kommuniziert.

Als gute Methode, um unsere Matrix zu heilen, nutzt man in Russland sehr gerne Bäume. In unserer dualen Welt gibt es immer und überall die zwei Pole Plus und Minus. Auch bei Bäumen gibt es Energiespender und Energievampire (im positiven Sinne gemeint). Zur Heilung der Seele benötigen wir immer beide Anteile: zuerst den Energievampir zum Reinigen der Aura und danach den Energiespender zum Auftanken mit neuer Energie. Die beste Zeit, um mit Bäumen zu heilen, ist immer der Frühling.

Dazu geht man einfach täglich in den Wald und umarmt die Bäume, die einen ansprechen. Energievampire sind dabei Pappeln, Espen, Erlen, Zypressen und Pflaumenbäume. Energiespender sind Eichen, Birken, Fichten, Tannen, Zedern und Aprikosenbäume. Wie wir Menschen haben Bäume eine Lebenskraft, die man als Frequenz (Energiepegel) bezeichnen kann. Die Lebensgeschwindigkeit von Bäumen ist jedoch viel langsamer als die von Menschen. Je nach Baumart ist sie fünf- bis zehnmal langsamer. Schamanen, die mit Bäumen arbeiten, brauchen daher mehrere Tage, um sich mit einem Baum energetisch zu verbinden. Sie können leicht erkennen, ob ein Baum zu Ihnen passt: Nehmen Sie einfach ein Stück Alufolie und halten es kurz an den Baumstamm. Legen Sie dann das Stück Alu auf Ihre Hand und streichen mit einem Fingernagel darüber. Halten

Sie die Hand in die Nähe des Baumstammes. Wenn die Folie an der Hand kleben bleibt, dann passt der Baum nicht zu Ihnen. Wenn sie von dem Baumstamm angezogen wird, dann gibt der Baum Ihnen Energie und passt zu Ihrer Aura.

Bäume arbeiten wie unsere Hände: Sie nehmen Energie auf oder geben sie ab. Wenn man einen Baum anfasst und seine Kraft spürt, dann gibt der Baum uns neue Energie. Wird man jedoch müde, dann nimmt uns der Baum Energie. Oft benehmen wir uns zu steril in dieser Welt. Wir gehen in einen Wald und trauen uns nicht, dort etwas anzufassen. Doch wir sollten so oft wie möglich Bäume umarmen, denn sie geben uns Kraft. Versuchen Sie es selbst: Nehmen Sie etwas aus Metall, z. B. einen Schlüssel, in die linke Hand und lassen Sie Ihren rechten Arm von jemandem herunterdrücken. Dann lassen Sie den Schlüssel los und nehmen einen beliebigen Ast in die Hand. Lassen Sie den Arm erneut herunterdrücken. Anschließend machen Sie das Gleiche, indem Sie die linke Hand an einen Baum halten und fühlen, was passiert. Der Arm wird stark und Ihre Aura und die Matrix aufgetankt.

Auch unsere Augen helfen uns im Alltag, Energien aufzutanken. Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl: Wenn jemand hinter Ihnen Sie anschaut, fühlt es sich manchmal so an, als ob sich eine schwere Energie in den Hinterkopf bohren würde. Amerikanische Wissenschaftler machten Experimente zum Thema Augenenergie mit hundert Menschen, von denen jeder allein in einem Zimmer saß. Ab und an wurde er von anderen von hinten angesehen. 95 Prozent der Probanden erkannten Zeit und Dauer dieser Einwirkung durch die Augen.

Augen strahlen eine geheimnisvolle Energie aus – das ist eine Tatsache. Welche Energie das ist, weiß man bis heute nicht. Sie ist jedoch in der Lage zu heilen. Schamanen arbeiten mit diesen Erkenntnissen. Man kann durch Augen beispielsweise die Wirbelsäule und die Schulterpartie lockern, indem die Wirbelsäule eines Patien-

ten nur mit den Augen mehrmals von oben nach unten im Zickzack angesehen wird. Es gibt Experimente, in denen Probanden ausschließlich durch ihre Augen auf Metallspiralen einwirkten und diese in Bewegung brachten.

Unsere Augen weiten sich, wenn wir etwas Neues sehen oder an etwas Interesse zeigen. Das geschieht automatisch, wenn wir mehr Informationen sammeln möchten, und wir machen die Augen zu, wenn uns etwas zu viel ist. Dies geschieht ebenso automatisch. Wir schließen die Augen halb, wenn wir uns auf etwas konzentrieren möchten, und schalten damit andere Informationsquellen aus. Während eines Vortrags sehen die Zuhörer – die in dieser Situation der schwächere Part sind – direkt in die Augen des Gesprächspartners (Schüler sehen in die Augen des Lehrers). Der Referent schaut dagegen kaum in die Augen der Zuhörer. So schützt er sich vor fremden Gedanken. Je weiter zwei Gesprächspartner voneinander entfernt sind, desto mehr schauen sie sich in die Augen, um Informationen zu bekommen. Bei einer Unterhaltung sollten Sie daher in die Augen Ihres Gesprächspartners schauen – so kommt die Information von Gehirn zu Gehirn.

Unsere uns schützende Aura steht permanent in einem energetischen Austausch mit anderen Energien. Dazu gehören die Energien der Natur, des Kosmos, der Menschen und der Gedankenformen sowie die Energien der geistigen Welt. Da es nicht nur »gute« Energien gibt, verformt sich die Aura ständig. Man kann die Aura jedoch ausrichten bzw. begradigen. Das korrigiert die eigene Lebenskraft und gewährt einen gewissen Schutz. Der Vorgang der Aura-Begradigung ist kinderleicht: Denken Sie an all diejenigen Menschen, denen Sie Ihr Mitgefühl gegeben haben. Dann konzentrieren Sie sich auf den siebten Halswirbel und greifen ihn mit einer Hand. Ertasten Sie seine Größe und sagen Sie innerlich: »Ich verzeihe ihnen allen.« Denken Sie nun an alle Menschen, die Sie einmal beleidigt oder enttäuscht haben. Verzeihen Sie ihnen und stellen Sie sich jeden

Einzelnen von ihnen in einem hellen Licht vor. Innerlich sagen Sie: »Ich verzeihe euch und lasse euch gehen.« Als Nächstes schließen Sie Ihre Augen und stellen sich vor, sich in einem Raum voller Bücher zu befinden. Einige davon stehen in Regalen, die anderen liegen auf dem Boden. Die Bücher in den Regalen lassen Sie stehen. Das sind Ihre Erfahrungen. Die auf dem Boden liegenden Bücher sind dagegen Boykottprogramme. Diese schichten Sie zu einem Stapel und verbrennen ihn in der Vision. Sagen Sie sich innerlich: »Den emotionellen Müll lasse ich los.« Zum Schluss imaginieren Sie folgenden Satz: »Kein Mensch kann mich verletzen, ich lasse es nicht mehr zu. Mein Hals ist befreit. Ich gebe meine Wärme allen, die sie brauchen. Ich spreche damit alles aus, was nicht ausgesprochen wurde.« Lassen Sie nun den siebten Halswirbel los und bewegen Sie Ihren Kopf. Er ist jetzt leichter und beweglicher. Bei großen Problemen verschwindet die Verhärtung um den Wirbel. Atmen Sie tief ein und aus, schließen Sie die Augen und stellen Sie sich Ihre Aura vor. Sie umgibt Sie wie ein Mantel. Der Mantel ist gebügelt und neu. Nun öffnen Sie die Augen wieder.

Wie Sie gesehen haben, ist beinahe alles transformierbar. Einige Heiler schlagen vor, Probleme in einem Gnadenofen zu transformieren: Stellen Sie sich vor, etwas Negatives liegt in Form eines Brötchens auf Ihrer Hand. Es ist ungebacken. Stellen Sie sich nun einen Ofen vor. Legen Sie das Brötchen auf ein Blech und schieben Sie es in den Ofen. Sagen Sie: »Ich verändere diese Materie.« Gehen Sie dann aus dieser Meditation heraus und kehren nach einigen Stunden in sie zurück. Holen Sie das gebackene Brötchen jetzt aus dem Ofen heraus. Sie werden schnell merken, dass Ihr Problem gelöst ist.

Nun möchte ich Ihnen noch einen Heilvorgang mittels Gehirnwellen vorstellen: Sehen Sie sich drei Minuten lang verschiedene Farben an. Nehmen Sie dazu einige Blätter Farbpapier. Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihr Herzchakra. Stellen

Sie sich vor, Sie atmen durch dieses. Verlagern Sie Ihr Bewusstsein nun in Ihren Kopf. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Kopf eine Seifenblase ist. Sie trennt sich von Ihrem Körper und steigt zum Himmel auf. Nun passiert sie das weiße Licht und fliegt ins Universum. Sie passiert auch dieses und ist nun von verschiedenen Farben umhüllt. Einige davon kennen Sie gar nicht. Bitten Sie nun um den Heilungsprozess. Formulieren Sie, was geschehen soll, z. B. die Heilung Ihrer Gelenke. Sagen Sie sich innerlich: »Es ist bereits passiert.« Lassen Sie die Seifenblase nun sinken. Sie schwebt zu Ihrem Körper und setzt sich auf Ihre Schulter. Stellen Sie sich z. B. Ihre schmerzenden Gelenke vor. Beobachten Sie, wie die Heilung geschieht. Sie sind dabei nur Beobachter und Vermittler. Die Heilung geschieht durch das Universum. Haben Sie das Gefühl, dass die Energie bereits angekommen ist, lassen Sie die Seifenblase wieder steigen. Wenn sie im Reich der Farben angekommen ist, genießen Sie den Reinigungsprozess ganz für sich. Anschließend lassen Sie die Seifenblase wieder zu Ihrem Körper schweben und öffnen die Augen.

In Russland gab es immer Heiler, die altes Wissen anwandten. Auch heute noch arbeiten solche Heiler in jedem Teil des Landes energetisch mit den Elementen Wasser oder Feuer. Das Wasser wird besprochen und gesegnet und zum Einnehmen oder Abwaschen verwendet. Um die Wirkung zu verstärken, legen die Heiler Silber, Asche, heiße Kohle, Salz und Edelsteine ins Wasser. So verbinden sie mehrere Elemente miteinander. In anderen Versionen der Heilung werden Nadeln, Nägel oder auch Messer verwendet, oder es wird Wachs gegossen. Auch die Knotenmagie wirkt bei verschiedenen Leiden. Sie könnten jetzt sagen, dass solche Rituale doch zum Mittelalter gehören. Ich bin da anderer Meinung. Die Elemente der Natur arbeiten permanent mit unserer Matrix, ob wir daran glauben oder nicht. Sie gehören zu unserer Matrix und wirken durch Quanten. Auch Energien unserer Mitmenschen beeinflussen unsere Matrix ständig. Bei allen Ritualen geht es in erster Linie um geistige Arbeit. Rituale arbei-

ten durch das Gehirn und durch verschiedene Werkzeuge, die die Gehirnwellen unterstützen. Bei meinen Vorschlägen zur schamanischen Energiearbeit im nächsten Kapitel finden Sie Beispiele zum Ausprobieren.

Am Ende dieses Kapitels möchte ich noch etwas erwähnen: Jeder von uns verfügt über drei Körper: den physischen Körper, den Geist und die Seele. Alle drei Teile sind miteinander verbunden und arbeiten zusammen. Zum physischen Körper brauche ich keine näheren Ausführungen zu machen. Zum Geist gehören all unsere Gedanken und Visionen. Damit arbeiten Schamanen. Durch Visionen können wir vieles verändern. Zur Seele gehören unsere Ambitionen, das Karma, die Erfahrungen aus dem Vorleben, unser Lebensplan und unsere gesamten Emotionen. Die Bausteine unseres Körpers sind Knochen, Muskeln, Zellen mit DNA und das Blut. Ohne Blut können wir nicht existieren. Es versorgt alle Organe mit Mikro- und Makroelementen und mit Sauerstoff. Wer abnehmen will, sollte Experten zufolge nur ein Mal innerhalb von sechzehn Stunden essen. Das steigert die Blutbildung und lässt Fett schmelzen. Blut ist ein Wunder der Natur. In ihm sind alle Informationen gespeichert – über unsere Gesundheit und über unsere Vorleben. Ein Blutstropfen hat immer eine energetische Verbindung zu der Person, der er gehört. Das Blutbild speichert die ganze Wirklichkeit eines Menschen, sein biologisches, physisches, psychologisches und karmisches »Erbgut«. So kann man etwa durch einen Blutstropfen verschiedene Informationen zu einem Menschen leiten, die ihm Heilung bringen. Man arbeitet dabei mit einem Tensor oder einem Pendel und übermittelt geistige Informationen an die Person. Dabei spielt es keine Rolle, wo der Patient sich befindet. Einigen Therapeuten zufolge kann eine energetische Heilung geschehen, wenn man einen Bluts- oder Speicheltropfen immer wieder in den Nabel tropft. Dieser Vorgang schleudert Ur-Informationen zu den Organen und lässt sie auf einen gesunden Zustand umprogrammieren.

## Heilung der Matrix

Im folgenden Kapitel, dem Herzstück dieses Buches, habe ich für Sie Rezepte aus der Natur zur Heilung Ihrer Matrix zusammengestellt. Ich zeige Ihnen, wie Sie eine Vielzahl von Krankheiten mit Vorschlägen aus der Natur- und Energiemedizin heilen bzw. lindern können.

terstützend wirken. Die Pflanzen können Sie selbst zu Hause kultivieren, um ihre Blätter und Blüten zu verwenden. In unseren Breiten seltene Pflanzen sind im gut sortierten Fachhandel erhältlich oder im Internet bestellbar. Die entsprechenden Rezepte zu den Anti-Aging-Kräutern – vielfach sind es Tees – finden Sie in Kapitel 3. Es ist wichtig, diese Tees immer in kleinen Schlucken zu trinken, da die Inhaltsstoffe über die Mundschleimhaut aufgenommen werden.

Abschließend finden Sie unter der Überschrift »Schamanische Energiearbeit« Tipps, wie Schamanen energetisch auf die Beschwerden einwirken und sie zum Verschwinden bringen.

Von den Tausenden von Pflanzen, die Mutter Natur für unseren Körper vorgesehen hat, möchte ich Ihnen hier die acht wichtigsten nennen, die Sie immer wieder verzehren sollten:

- Rosmarin für das Gehirn
- Salbei für die Arterien
- Koriander zum Abnehmen
- Petersilie für das Immunsystem
- Oregano (Dost) für die Muskeln und die Verdauung
- Minze für die Nieren
- Basilikum für das Herz und für die Frau
- Dill für den Mann

## Akute Beschwerden und Verletzungen



Schamanen vermuten, dass akuten Verletzungen eine schwache Verbindung zwischen dem Menschen und der Natur zugrunde liegt. Sie nutzen die Heilkraft der Bäume, indem sie mit ihrer Hilfe die Verbindung zu Mutter Natur herstellen und sich im Alltag erden und sichern. Weiter oben habe ich bereits beschrieben, wie man er-

kennt, ob ein Baum zu uns passt. Als energiespendend gelten Eichen, Birken, Tannen, Zedern, Fichten und Aprikosenbäume. Pappeln und Zypressen rauben meistens Energie. Wir sollten jedoch keine Angst haben vor Bäumen, die uns Energie nehmen. Denn für Heilungen sind beide Arten vonnöten. Die Energieaufnehmer reinigen unsere Aura, und die Energiegeber füllen sie mit neuer Energie auf. Daher werden in einer Baumbehandlung Nehmer und Geber kombiniert. Die schnellste Heilung geschieht im Frühling, in der Blütezeit.

### *Achillessehnenriss*

Meistens reißt die Achillessehne beim Sport oder durch einen Unfall. Dabei wird die Sehne durchtrennt, was sehr schmerzhaft ist. Zunächst sollten Sie sich schonen und danach eine angepasste Physiotherapie beginnen. Manchmal ist auch eine Operation erforderlich.

### Naturtherapien:

Die betroffene Stelle wird mit Schwarzwurzelsalbe eingerieben, die in der Apotheke erhältlich ist.

Sie können aber auch selbst einen Brei aus Beinwellwurzeln, die Sie in Ihrer Apotheke erhalten, herstellen und auf die betroffene Stelle auftragen. Vermengen Sie dazu 100 g zermahlene Beinwellwurzeln mit 30 ml Wasser und tragen die Masse für einige Stunden auf die schmerzende Stelle auf. Waschen Sie die Haut danach mit lauwarmem Wasser ab.

### **Folgende Anti-Aging-Kräuter unterstützen und wirken kräftigend:**

- Ashitaba (*Angelica keiskei koidzumi*)
- Dong Quai (Chinesische Engelwurz, *Angelica polymorpha sinensis*)
- Kaukasusgamander (*Teucrium hyrcanicum*)
- Comfrey (Bocking, Beinwell, *Symphytum x uplandicum*)

### **Schamanische Energiearbeit:**

Bei Sehnenrissen sprechen Schamanen von einer energetischen Bremse. Der Mensch wird buchstäblich aufgehalten, weil er einen falschen Weg eingeschlagen hat. In einem derartigen Fall sollten wir analysieren, was wir tatsächlich im Leben erreichen wollen. Solche Verletzungen entstehen in der Seele. Wir sind jedoch alle in der Lage, unsere eigene Seele zu reinigen. Dazu gibt es verschiedene Methoden der Meditation. Hier ist eine davon: Legen Sie sich bequem auf den Boden. Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich einen schönen Platz in der Natur vor. Sie liegen beispielsweise auf einer Wiese und atmen die frische Luft ein. Atmen Sie mehrere Male tief ein und aus und stellen Sie sich in dieser Vision vor, dass Ihre Seele neben Ihrem Körper sitzt. Sie leuchtet und lacht. Lassen Sie sie ganz hell werden. Nun stellen Sie sich vor, dass Ihre Seele in Ihren Körper hineinrutscht und ihn ebenso erhellt. Sie leuchten nun. Stellen Sie sich zudem vor, dass zwei wunderschöne Engelsflügel aus Ihrem Rücken wachsen. Sie werden immer leichter und heben schließlich ab. Bleiben Sie ein paar Minuten liegen. Bedanken Sie sich bei Ihrer Seele und öffnen Sie nun Ihre Augen.

### *Bänderdehnung, Bänderzerrung*

Eine Bänderdehnung bzw. -zerrung ist eine Verletzung beim Sport oder einem Unfall (umgeknickter Fuß, verdrehtes Knie). Schonen Sie das Gelenk und befolgen Sie die PECH-Regel: Pause, Eis, Compression, Hochlagerung.

### **Naturtherapien:**

Russische Heiler verwenden Salzwasser- oder Weißkohlkpressen. Um einen Salzwasserumschlag herzustellen, brauchen Sie 50 g Salz und 300 ml Wasser. Lösen Sie das Salz im Wasser auf und tränken Sie ein Tuch mit der Flüssigkeit. Fixieren Sie das Tuch für eine Stunde auf der betroffenen Stelle. Eine Weißkohlkompresse wird mit frischen Weißkohlblättern gemacht. Klopfen Sie ein Weißkohlblatt weich und

legen Sie es auf das betroffene Gelenk. Breiten Sie eine Frischhaltefolie darüber und fixieren Sie alles für mehrere Stunden mit einer Binde.

**Folgende Anti-Aging-Kräuter unterstützen und wirken kräftigend:**

- Fetthenne (*Sedum telephium*)
- Mukunu Wenna (*Alternanthera sessilis*)

**Schamanische Energiearbeit:**

Bei diesem Leiden empfehlen Schamanen, Birken-, Eichen- und Ebereschenzweige unter das Bett zu legen. Sie bringen frische Energie und beschleunigen die Genesung.

*Bänderriss*

Ein Bänderriss kommt oft beim Sport vor. Er ist sehr schmerzhaft und erfordert eine Schiene oder einen Stütz- bzw. Gipsverband. Fast immer ist auch eine Operation nötig.

**Naturtherapien:**

Naturmedizin ist bei Operationen nicht anwendbar. Allerdings können Salzwasserumschläge – wie oben bei der Bänderdehnung beschrieben – auch hier Linderung verschaffen. Außerdem empfiehlt sich die Einnahme des schon von Avicenna verwendeten und mittlerweile auch im Westen bekannten Bergharzes Mumijo. Die harzähnliche Masse ist auch im Ayurveda sehr beliebt und im deutschsprachigen Raum in Kapsel- oder Tablettenform in der Apotheke oder im Internet erhältlich.

**Folgende Anti-Aging-Kräuter unterstützen und wirken kräftigend:**

- Ashitaba (*Angelica keiskei koidzumi*)
- Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*)
- Mukunu Wenna (*Alternanthera sessilis*)

### **Schamanische Energiearbeit:**

Schamanen raten bei diesem Leiden zum Beten. Gebetet wird zum Universum und zu den Elementen, um die Heilung zu aktivieren. Auch Knotenmagie kann helfen: Nehmen Sie mehrere Schnüre oder Fäden und knoten Sie sie mehrmals zusammen. Während des Knotens denken Sie an Ihr Leiden und sagen sich: »Ich verbinde alle Schmerzen und pflege meine Bänder.« Verbrennen Sie anschließend die geknoteten Bänder.

### *Blinddarmentzündung (Appendizitis)*

Bei einer Blinddarmentzündung ist der sogenannte Wurmfortsatz des Blinddarms entzündet. Diese Entzündung kann lebensgefährlich werden, deshalb muss bei Verdacht auf eine Blinddarmentzündung immer ein Arzt aufgesucht werden. Er wird in aller Regel eine Operation anordnen.

### **Naturtherapien:**

Russische Heiler empfehlen, nach der Operation Schonkost und Tees aus Kräutern wie Gurmar und Murdannia zu sich zu nehmen. Dazu brauchen Sie drei Blätter von jedem Kraut, die Sie klein hacken und mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. Lassen Sie den Tee 15 Minuten ziehen und trinken Sie ihn langsam ein Mal am Tag. Die Kräuter können Sie bei einem Kräuterhaus beziehen oder selbst züchten.

**Auch folgende Anti-Aging-Kräuter unterstützen und wirken kräftigend:**

- Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*)
- Mukunu Wenna (*Alternanthera sessilis*)

### **Schamanische Energiearbeit:**

Für einen Schamanen sind alle Organe im Körper sehr wichtig, auch der kleine Blinddarm. Er spiegelt die innere Welt des Menschen und

wird mit seinen Emotionen verbunden. Nach einer Operation fehlen das Organ und dadurch seine Energie. Daher empfehlen Schamanen, die mangelnde Energie durch folgende spezielle Meditation zu tanken: Setzen oder legen Sie sich hin. Schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich vor, Sie liegen auf einer Wiese voller Blumen. Atmen Sie den Duft der Blumenwiese ein. Stellen Sie sich vor, diese Energie verteilt sich in Ihrem Unterbauch. Sie wird dort gespeichert. Atmen Sie tief ein und aus. Nach drei Minuten ist die Meditation abgeschlossen. Sie können Ihre Augen wieder öffnen und in den Tag starten.

### *Durchfall (Diarrhoe)*

Durchfall ist flüssiger Stuhlgang. Man unterscheidet zwischen akutem und chronischem Durchfall, der von einer Reizung oder Entzündung der Darmschleimhaut hervorgerufen wird. Deren Ursachen sollten Sie mit einem Arzt abklären. Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und das Auffüllen der Salzreserven Ihres Körpers.

### **Naturtherapien:**

Der Große Wiesenknopf (Bibernell) hat sich bei Durchfällen gut bewährt. Die Wurzeln der Pflanze wirken antibakteriell. Ich empfehle folgendes Teerezept: Bringen Sie 1 TL zerkleinerte Wurzeln (aus der Apotheke) mit 300 ml kaltem Wasser zum Kochen. Lassen Sie den Tee 15 Minuten lang kochen und anschließend 30 Minuten abkühlen. Nehmen Sie je 2 EL davon vier Mal am Tag vor dem Essen ein.

Gegen Durchfall hilft auch Kartoffelsaft. Nehmen Sie mehrmals am Tag je 100 ml frisch gepressten Kartoffelsaft zu sich.

Eine Haferkur hilft auch, siehe Stichwort »Verdauungsprobleme«.

### **Folgende Anti-Aging-Kräuter unterstützen und wirken kräftigend:**

- Ashitaba (*Angelica keiskei koidzumi*)
- Sanikel (*Sanicula europaea*)
- Gao Ben (*Ligusticum sinense*)

### **Schamanische Energiearbeit:**

Ein Schamane wird Sie sofort fragen: »Wovor haben Sie Schiss im Leben?« Denn ein länger andauernder Durchfall hat fast immer mit Ängsten zu tun. Sie sollten deshalb die Ursachen für die Ängste klären oder eine Aufstellung der Ursachen mit einem Medizinrad vornehmen. Auch die Arbeit mit der unterbewussten Ebene, Ihrem inneren Kind, kann Ihnen helfen.

### *Hexenschuss (Lumbago)*

Hat er Sie schon einmal erwischt? Dann wissen Sie, wie schlimm diese Schmerzen sind. Besonders oft entsteht ein Hexenschuss durch muskuläre Verspannungen im unteren Rücken. Wenn der Schmerz bis ins Bein ausstrahlen sollte oder Lähmungserscheinungen auftreten, ist ein rascher Arztbesuch ein Muss!

### **Naturtherapien:**

Eine schnelle Abhilfe ist durch die Klette möglich. Das Mittel wird seit Jahrhunderten genutzt. Fixieren Sie ein Blatt Klette mit einer Binde oder einem Pflaster direkt auf der schmerzenden Stelle. Sie können ein frisches oder ein getrocknetes Blatt verwenden. Wenn Sie ein getrocknetes Blatt nehmen, dann legen Sie es für fünf Minuten in heißes Wasser und erst, wenn es weich und etwas abgekühlt ist, auf die Haut. Das Gleiche können Sie auch bei Knieschmerzen machen. Kletten finden Sie in der Natur.

Eine Alternative stellt Rettich- oder Meerrettichsaft dar. Nehmen Sie ein Stück Baumwollstoff und befeuchten ihn mit dem Saft von Rettich oder Meerrettich. Legen Sie den Stoff für 15 Minuten auf die schmerzende Stelle.

Auch Auflagen mit Salzwasser können helfen. Die 10-prozentige Salzsole stellen Sie her, indem Sie 10 g Salz in 100 ml Wasser auflösen. Tränken Sie ein Tuch damit und legen es für einige Stunden auf die betroffene Stelle. Sie können auch mehrere Geranienblätter auf die schmerzende Stelle auflegen. Das wirkt lindernd und befreit Sie

vom Hexenschuss. Klopfen Sie dafür mehrere Geranienblätter weich und legen Sie sie auf die betroffene Stelle. Fixieren Sie die Blätter für mindestens eine Stunde mit einer Binde.

Ein Umschlag aus frischen Birkenblättern aus dem Garten oder einem Wald hilft ebenfalls schnell.

Ein Ölwickel ist eine bewährte Methode bei einem akuten Hexenschuss: Legen Sie kleine, mit vorgewärmtem Olivenöl getränkte Tücher direkt auf die schmerzende Stelle.

Ein Mittel meiner Großmutter ist das »Locker-Brot«. Mischen Sie dazu 1 EL Honig, 1 EL Senfpulver (bekommen Sie im Reformhaus) und etwas Mehl. Formen Sie die Masse zu einem Fladen, den Sie an der Schmerzstelle für ca. 30 Minuten befestigen.

Für einen anderen Hexenschusswickel mischen Sie 30 g Heilerde, 30 g Weihrauchpulver, 2 Eiweiße von frischen Eiern und 20 g Weinessig. Tragen Sie die Masse auf eine Binde auf und fixieren Sie diese an der schmerzenden Stelle.

### **Folgende Anti-Aging-Kräuter unterstützen und wirken kräftigend:**

- Sumpf-Blutauge (*Comarum palustre*)
- Ashitaba (*Angelica keiskei koidzumi*)
- Mai Dong (*Ophiopogon japonicus*)

### **Schamanische Energiearbeit:**

Schamanen empfehlen das Handauflegen auf die schmerzende Stelle. Legen Sie für fünf Minuten eine Hand auf sie. Waschen Sie die Hand danach ab und halten Sie sie erneut auf die Stelle.

### *Kleinere Wunden*

Wunden mit kleineren Blutungen sind meist eine Folge äußerer Verletzungen. Heftigere oder innere Blutungen stellen jedoch immer einen Notfall dar. Kontaktieren Sie sofort einen Arzt oder wählen Sie den Notruf!

