

Das Wissen für  
Deine Seelenkraft

# 15 STIMMUNGS- AUFHELLER

FÜR DIE DUNKLE  
JAHRESZEIT



5 Partner, die Dir mit ihren  
bewährten Tools stärkend  
zur Seite stehen

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Die bewährten Tools von Andres Schiffmacher</b>	
1.1. Die Macht der Gewohnheiten	2
1.2. Überwinde Abhängigkeiten für mehr Freiheit	5
1.3. Anleitung zur Erstellung eines Geldmagneten	7
<b>2. Die Stimmungsaufheller von Thomas Frei</b>	
2.1. Lebe im Jetzt - Nutze die Macht der Gegenwart	10
2.2. Fühle Deine Gefühle - Die Macht des bejahenden Fühlens	12
2.3. Denke optimistisch - Die Chancen des positiven Denkens	14
<b>4. Drei wirksame homöopathische Mittel von Gabi Schörk</b>	
3.1. Lac Humanum	17
3.2. Avena Sativa	18
3.3. Methylenblau	19
<b>4. Drei mentale Techniken von Patric Pedrazzoli</b>	
4.1. Wo willst Du hin?	20
4.2. Dein Weg zur Freiheit	22
4.3. Manifestation der Liebe	26
<b>5. Die effektivsten Ausleitungstools von Rene Gräber</b>	
5.1. Giftstoffe und ihre Vorkommen	28
5.2. Vermeiden Sie Gifte	31
5.3. Wie Sie die fünf häufigsten Giftstoffe ausleiten können	32



# Die bewährten Tools von Andres Schiffmacher



## 1. Die Macht der Gewohnheiten: Drei wertvolle neue Gewohnheiten für die kalte Jahreszeit.

*Wir sind die Summe unserer Handlungen und deshalb machen unsere Gewohnheiten den Unterschied aus.*

Aristoteles

**Gewohnheiten** (Dinge, die du täglich tust ) gehören zu den **stärksten Kräften** in deinem Leben. Sie können den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg, Gesundheit und Krankheit, Glück und Unzufriedenheit ausmachen.

Hier möchte ich dir einige persönliche Empfehlungen anbieten, wie du Fortschritte in deinem gewünschten Bereich erzielen und wertvolle neue Gewohnheiten in deinem Leben erfolgreich etablieren und integrieren kannst.

### 1. Identifiziere deine Ziele und Motivation:

Bevor du neue Gewohnheiten entwickelst, ist es wichtig, deine Ziele und Motivation zu klären:

- Warum möchtest du diese Gewohnheiten etablieren?
- Welche positiven Veränderungen erhoffst du dir? Sei es, um gesünder zu leben, persönlich zu wachsen oder produktiver zu sein, eine klare Vision ist entscheidend.
- Schreibe dir dies so genau wie möglich auf :) Dafür gibt es ebenfalls tolle Methoden!

### 2. Starte mit kleinen Schritten:

Der Schlüssel zur erfolgreichen Integration neuer Gewohnheiten ist die schrittweise Umsetzung. Beginne mit kleinen, leicht zu bewältigenden Schritten, die nicht überwältigend sind. Wenn du beispielsweise eine gesündere Ernährung anstrebst, könntest du zunächst damit beginnen, einen täglichen Obstsnack einzuführen.

### 3. Nutze die 30-Tage-Challenge:

Eine bewährte Methode zur Einführung neuer Gewohnheiten ist die praxiserprobte 30-Tage-Challenge. Diese Methode beruht auf der Idee, dass es etwa 21 bis 30 Tage dauert, bis sich eine neue Gewohnheit in dein tägliches Leben integriert hat. Dieser Zeitrahmen bietet ausreichend Raum, um eine Gewohnheit zu etablieren, ist aber kurz genug, um nicht überfordernd zu sein.

# 1. Die Macht der Gewohnheiten



Ich lade dich ein, drei wertvolle Gewohnheiten in Form einer Challenge einzuführen, und diese 30 Tage lang täglich zu praktizieren. Am besten integrierst du erstmal nur eine Challenge im Monat.

Suche dir 3 von den unteren Challenges aus, und du wirst begeistert sein!

**1) Dankbarkeit-Challenge:** Täglich Dankbarkeit ausdrücken, um die Wertschätzung für die kleinen Dinge im Leben zu fördern. Führe tägliche Notizen, z. B.: vor dem Schlafen gehen!

**2) Workout Challenge:** Tägliche körperliche Aktivität wie Sport praktizieren, Spaziergänge im Schnee, Yoga oder andere Übungen.

**3) Verzicht auf Zucker:** Setze dir ein "Zuckerziel", um Energie und Gesundheit zu steigern.

**4) Lese- Challenge:** Täglich 30 Minuten lesen, um Lesegewohnheiten zu fördern und Wissen zu erweitern.

**5) Meditations-Challenge:** Tägliche Meditation zur Förderung der geistigen Gesundheit und Stressbewältigung, z. B. 30 Minuten täglich.

**6) Verzicht auf soziale Medien:** Pause von sozialen Medien für persönliche Reflexion und Achtsamkeit. Setze Dir konkrete Zeiten!

**7) Achtsamkeits-Challenge:** Fokussierung auf Achtsamkeit und Stressabbau durch den Genuss des Augenblicks.

**8) Kreativitäts-Challenge:** Erkundung deiner kreativen Seite durch Malen, Schreiben, Musik und künstlerische Aktivitäten.

**9) Minimalismus-Challenge:** Vereinfachung deines Lebens durch tägliches Loslassen von Gegenständen.

**10) Geld -Challenge:** Lerne in diesem Monat deine Finanzen kennen. Du lernst bessere Entscheidungen für deine Geldanlagen zu finden.

**11) Kalt-Duschen-Challenge:** Biohack gegen Winterblues & Krankheitstage!

## 1. Die Macht der Gewohnheiten

**12) Wasseraufnahme-Challenge:** Trinke 30 Tage lang ausreichend Wasser, um deine Hydratation zu verbessern.

**13) Früh-Aufstehen-Challenge:** Mache deinen Tag produktiver.

**14) Tägliches Kochen-Challenge:** Koche selbst - vollwertig und gesund.

**15) Zielsetzungs-Challenge:** Setze dir ein konkretes Ziel für 30 Tage und verfolge deinen Fortschritt täglich.

**16) Stille-Challenge:** Nimm dir täglich 30 Minuten Zeit für Stille und innere Ruhe, um deine geistige Gesundheit zu fördern.

**17) Frühstücks-Challenge:** Lasse z. B. dein Frühstück aus, Stichwort intermittierendes Fasten!

**18) Ich mache meine eigene Challenge!**

*“Abhängig davon, welche du pflegst, können Gewohnheiten dich formen oder dich brechen. Wir werden zu dem, was wir regelmäßig tun.”*

Sean Covey, Bestseller Autor

### Bemerkungen zu deiner Challenge:

- Die ersten Tage können herausfordernd sein, aber die Gewohnheiten werden mit der Zeit natürlicher und schließlich selbstverständlich.
- Notiere deine Fortschritte und feiere Erfolge, sehe die Leichtigkeit darin.
- Die Integration neuer Gewohnheiten erfordert Geduld, denke langfristig.
- Die Challenge endet nicht nach 30 Tagen; es ist wichtig, die Gewohnheiten danach zu reflektieren und zu schauen, ob du sie nachhaltig implementieren willst.
- Motivation, Planung und Durchhaltevermögen sind entscheidend für positive Veränderungen. Mache dir das immer bewusst!
- Betone dein WARUM, um intrinsische Motivation zu erhalten.
- Träume groß, bleib jedoch realistisch in deiner Planung und Umsetzung.
- Positive Persönlichkeitsentwicklung führt dich zu mehr Fähigkeiten und macht dich wertvoller für alle!
- Selbstkontrolle und Selbstdisziplin sind von großer Bedeutung.
- Achte auf wohlwollende soziale Unterstützung und Umgebung (Umfeld), denn du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst.

*“Man wird niemals sein Leben verändern, wenn man nicht verändert, was man täglich tut. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in den täglichen Gewohnheiten.”*

John C. Maxwell, Leadership Experte

## 2. Überwinde Abhängigkeiten für mehr Freiheit

Jetzt wo wir uns um deine Gewohnheiten gekümmert haben, liegt ein nächster logischer Schritt nicht weit entfernt:

### 2. Überwinde Abhängigkeiten für mehr Freiheit

*"Die größte Errungenschaft ist die persönliche Freiheit. Wer weise ist, wird der Versuchung widerstehen, in irgendeiner Weise abhängig zu sein."*

Sean Covey, Bestseller Autor

In unserem Streben nach persönlicher Entwicklung stellen Abhängigkeiten oft eine der größten Herausforderungen dar, die unser Potenzial einschränken.

Ob es sich dabei um Suchtmittel, belastende Beziehungen, äußere Umstände oder staatliche Systeme handelt, Abhängigkeiten beschränken unsere Freiheit und Selbstbestimmung. Doch wie können wir uns von diesen Fesseln lösen, und was macht Unabhängigkeit so erstrebenswert?

In meinen Augen ist die Unabhängigkeit deshalb so wichtig, weil sie Freiheit, Selbstverantwortung, Kreativität und Widerstandsfähigkeit mit sich bringt. Am besten beginnst du deine Reise zur Unabhängigkeit mit Selbstreflexion. Erkenne, welche Abhängigkeiten in deinem Leben existieren und dokumentiere sie. Zum Beispiel, welche Abhängigkeiten möchtest du überwinden? Welche Ziele möchtest du in deinem Leben erreichen? Definiere den Grund, warum du dich in diesem Bereich verbessern möchtest.

Und wie so oft im Leben, suche dir Unterstützung von Menschen, die deine Reise zur Selbstbefreiung nachvollziehen können und dich auf diesem Weg begleiten. Und im Idealfall sind diese Menschen schon viele Schritte weiter als du selbst. Dies kann ein starker Booster sein!



### TIPP:

Eine effektive Möglichkeit - und für mich essenziell - besteht darin, ein ortsunabhängiges und internetbasiertes Einkommen aufzubauen. Wir leben diesbezüglich in einem goldenen Zeitalter!

## 2. Überwinde Abhängigkeiten für mehr Freiheit

### Geld als Energie und tragende Kraft in deinem Leben

Geld ist mehr als nur Papier oder Münzen. Geld ist Energie.

Es ist eine mächtige Kraft in deinem Leben, die dich vorantreiben kann, wenn du sie richtig verstehst und einsetzt. Ein positives Geld-Mindset, das auf Fülle anstatt auf Mangel ausgerichtet ist, bewirkt den entscheidenden Unterschied in deinem Leben.

Leider ist es bei vielen Menschen immer noch so, dass sie Geld als etwas Verwerfliches sehen oder im besten Fall unwichtig finden, sodass Geld niemals bei diesen Menschen bleiben wird.

Es lohnt sich, neben der spirituellen Seite des Lebens auch die finanzielle Seite zu meistern! Hier möchte ich dir etwas vorstellen, was die energetische/ spirituelle Seite mit der finanziellen Seite verbindet, eine geniale Brücke zwischen beiden Welten sozusagen ;) was genau meine ich damit: **Einen Geldmagneten!**

### Was ist ein Geldmagnet?

Stell dir vor, du siehst in deiner Vorstellung einen mächtigen U-förmigen Magneten, der Geldscheine geradezu magisch anzieht. Dies bildet bereits einen Schlüsselaspekt des Konzepts eines Geldmagneten, da es eine Fusion aus finanzieller Planung und dem Einfluss auf unsere Denkweise darstellt. Der Geldmagnet ist darauf ausgerichtet, einen beinahe zauberhaften Einfluss auf unsere Beziehung zum Geld auszuüben.

Zusammengefasst:

- Das Konzept des „Geldmagneten“ ist eine Kombination aus Sparplan und positivem Mindset und ist zu einem maßgeblichen Teil durch Bodo Schäfer bekannt geworden. Aber auch Alex Fischer hat die Idee dahinter bereits vorgestellt.
- Monatlich wird Geld auf einem Sparkonto oder Tagesgeldkonto angelegt.
- Der Wert beträgt 10 % deines Nettoeinkommens abzüglich Fixkosten.
- Das Sparguthaben summiert sich durch die monatliche Überweisung plus Zinsen.
- Der Geldmagnet funktioniert nur, wenn das Geld NIEMALS angerührt wird, auch nicht in Notfällen.
- Dadurch entsteht bei dir ein positives Mindset, das zu weniger Ausgaben und weiteren Einnahmen führt.
- Mit dem Geldmagneten schaffst du eine energetische Atmosphäre, die Geld anzieht.
- Wer seinen Geldmagneten konsequent aufbaut, erfährt auch AUßERHALB dieses Kontos verstärkt Geldzuwachs.

## 3. Anleitung zur Erstellung eines Geldmagneten

### 3. Anleitung zur Erstellung eines Geldmagneten

Der Geldmagnet ist äußerst unkompliziert aufgebaut und kann von jedem in vier einfachen Schritten erstellt werden:

**Schritt 1:** Eröffne entweder ein Sparkonto, ein Tagesgeldkonto oder noch besser, ein Goldkonto in einem Zollfreilager.

**Schritt 2:** Ermittle die Gesamtsumme deiner Einnahmen, ziehe davon deine Fixkosten ab und berechne anschließend 10 % des verbleibenden Betrags. Wenn du selbstständig bist, ermittelst du 10 % deiner Deckungsbeiträge.

**Schritt 3:** Richte einen Dauerauftrag ein, damit der ermittelte Betrag monatlich auf das Konto deines Geldmagneten überwiesen wird. Ab diesem Punkt kannst du deine PIN getrost entsorgen ;)

**Schritt 4:** Du freust dich regelmäßig über den angesammelten Betrag auf dem Konto, hebst jedoch niemals davon ab – nicht einmal in dringenden Notfällen.



Mit diesen Schritten ist der Geldmagnet nun aktiviert und beginnt, Geld anzuziehen. Vorausgesetzt, du rührst niemals dieses Rücklagenkonto an, wird sich das monatliche Einzahlen von 10 % deiner Einnahmen zu einem ansehnlichen Guthaben summieren.

Der finanzielle Aspekt ist somit abgedeckt. Doch wie bereits erwähnt, ist der Geldmagnet mehr als nur ein gewöhnliches Sparkonto. Er verkörpert die Verwirklichung des Prinzips "Geld zieht Geld an" – gewissermaßen ein universelles kosmisches Gesetz. Durch die regelmäßige Aufstockung des Guthabens und dessen Unberührtheit vermehren sich die Rücklagen jeden Monat um den eingezahlten Betrag sowie die jährlichen Zinsen. Dies ist ein Effekt, den die meisten Menschen nicht kennen.

Für diejenigen, die zuvor nicht regelmäßig gespart haben und noch nie die Vorteile eines beinahe von alleine wachsenden finanziellen Polsters erlebt haben, ist dieser positive Effekt neu. Das Gefühl der Sicherheit, das damit einhergeht, übertrifft den reinen finanziellen Wert bei Weitem.

Selbstvertrauen und ein positives Mindset ebnen dir den Weg zu mehr finanzieller Freiheit. Erst wenn du merkst, wie belastend der Gedanke ist, dass Geld knapp ist und du hilflos mit leeren Taschen dastehst, wirst du die Veränderung spüren, die der Geldmagnet bewirkt. Plötzlich hast du einen finanziellen Notanker, der nie schrumpft, sondern stetig wächst. Mit jedem Anstieg auf deinem Konto wächst auch dein Selbstvertrauen in deine finanziellen Fähigkeiten.

### 3. Anleitung zur Erstellung eines Geldmagneten

Dein neues Denken eröffnet dir mehr Möglichkeiten. Du gehst nicht mehr automatisch davon aus, dass dir Geld fehlt, sondern du wirst die Erfahrung machen, dass auch du Zugang zu Geld hast. An diesem Punkt beginnt der Geldmagnet bereits, seine Wirkung zu entfalten. Es wird für dich beinahe mühelos, mehr als die notwendige Mindestbesparung von 10 % deines Nettoeinkommens abzüglich der Festkosten zu sparen.



- Hast du kürzlich einige alte Bücher auf einem Flohmarkt verkauft? 10 % des Erlöses geht in deinen Geldmagneten.
- Wenn du eine Steuerrückerstattung erhältst, dann kannst du ebenfalls 10 % davon auf deinen Geldmagneten einzahlen.
- Wenn du einen unerwarteten Bonus oder eine Prämie bei der Arbeit bekommst, vergiss nicht, 10 % davon in deinen Geldmagneten zu investieren 😊

Und das Geniale daran ist: Diese konsequente Sparpraxis wird sich für dich auszahlen. Nicht nur auf deinem Geldmagneten-Konto, sondern auch auf deinen anderen Konten. Ohne dich zu sehr einschränken zu müssen, wirst du bessere Kontrolle über deine Ausgaben haben und ohne, dass du dich im Detail darum kümmern musst, werden unerwartete Einkünfte auch auf anderen Konten erscheinen.

Es wird dir merklich leichter fallen, mit deinem verfügbaren Geld auszukommen. Du wirst nicht mehr den halben Monat damit verbringen, dein Geld nachzuzählen, wenn das Geld schon knapp wird. Stattdessen wird am Ende des Monats immer noch die Hälfte deines Geldes übrig sein.

#### **Was kannst du tun, wenn du den Geldmagneten angezapft hast?**

Die Freude über das finanzielle Sicherheitsnetz weckt jedoch manchmal auch Begehrlichkeiten. Spätestens jetzt lauert die Versuchung um die nächste Ecke. Immerhin scheint mehr als genug Geld vorhanden zu sein – warum sollte es einfach dort liegen bleiben? Einen kleinen Betrag vom Geldmagneten abzuheben, kann ja nicht wirklich schaden, oder?

Halt! Bedenke, wenn du dieses Konto anzapfst, wird nicht nur dein Denken beeinflusst. Du wirst auch finanzielle Veränderungen erleben.

Tatsächlich scheint der Zauber zu brechen, sobald du das erste Mal Geld vom Sparkonto oder Tagesgeldkonto des Geldmagneten abhebst. Plötzlich zieht das Unglück an deinen Fingern. Nicht nur, dass das Geldmagneten-Konto rapide schrumpft, auch andere Geldquellen versiegen auf unerklärliche Weise.

## 3. Anleitung zur Erstellung eines Geldmagneten

### Meistere deine Versuchungen

Wenn du den Geldmagneten bereits angezapft hast, hat sich dein Denken verändert. Jetzt ist es an der Zeit, dieses Denkmuster wieder in die richtige Richtung zu lenken.

Richte dir erneut einen Geldmagneten ein. Wenn du einen kompletten Neustart möchtest, eröffne am besten ein neues Konto für diesen Zweck.

Beginne erneut mit der 10%igen Besparung oder erhöhe sie vielleicht sogar auf 15%. Auf diese Weise kannst du nachträglich etwas Positives aus dem geschmälernten Geldmagneten herausholen und die Lücke schneller schließen.

Um sicherzustellen, dass du nicht erneut in Versuchung kommst und du ohnehin nicht auf das Geld des Geldmagneten Kontos zugreifen darfst, kannst du wie oben schon beschrieben einfach die Zugangsdaten vernichten, sodass ohne erneute Beantragung von PIN und TAN kein Zugang möglich ist 😊

Ich wünsche dir ein geniales Jahr und viel Erfolg bei der Umsetzung!

# Die Stimmungsaufheller von Thomas Frei



## 1. Lebe im JETZT - Nutze die Macht der Gegenwart



In der hektischen Zeit, in der wir leben, neigen wir oft dazu, uns von der Vergangenheit einholen zu lassen oder uns, um die Zukunft zu sorgen. Doch inmitten dieses Chaos und dieser Unruhe liegt eine ganz wertvolle kraftvolle Botschaft: **Lebe im Jetzt und nutze die Kraft der Gegenwart.**

Das Hier und Jetzt ist der einzige Moment, den wir wirklich beeinflussen können. Es ist der Ort, an dem unsere Gedanken, Emotionen und Handlungen einen direkten Einfluss haben. Indem wir uns bewusst für das Leben im Augenblick entscheiden, können wir uns von den Fesseln der Vergangenheit und den Ängsten vor der Zukunft befreien. Dies bedeutet nicht, dass wir unsere Verantwortlichkeiten ignorieren sollten, sondern vielmehr, dass wir uns darauf konzentrieren sollten, was wir in diesem Moment tun können, um unser Leben positiv zu gestalten.

Die Gegenwart ist ein Geschenk, das uns die Möglichkeit gibt zu atmen, zu lieben, zu lachen und zu lernen. Sie ermöglicht es uns, die Schönheit der Welt um uns herum zu erkennen und die kleinen Freuden des Lebens zu schätzen. Indem wir im Jetzt leben, können wir auch besser mit den Herausforderungen umgehen, die das Leben uns stellt. Wir können klarer denken, kreativer sein und eine tiefere Verbindung zu anderen Menschen spüren.

## 1. Lebe im JETZT - Nutze die Macht der Gegenwart

Nutze die Kraft der Gegenwart, um bewusst Entscheidungen zu treffen, um dich selbst und andere zu respektieren, und um Frieden in deinem Herzen zu finden. Lass die Sorgen der Vergangenheit los und hör auf, dich über die Zukunft zu grämen. Stattdessen öffne dich für die unendlichen Möglichkeiten, die das Leben im Jetzt bietet.

Lebe im Jetzt und du wirst entdecken, dass das Leben reicher, bedeutungsvoller und erfüllender wird. Denn in der Gegenwart liegt die Kraft, die uns befähigt, ein authentisches, glückliches und erfülltes Leben zu führen.

### Wie kommst du in der Gegenwart an?

#### 1. Praktiziere Achtsamkeit:

Übe täglich ein Stück bewusster und achtsamer zu werden. Achtsamkeit bedeutet, sich bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, ohne zu urteilen. Meditationen und vor allem auch bewusste Atemübungen können dir hier helfen.

#### 2. Schärfe deine Sinne:

Nimm dir Zeit, deine Sinne bewusst zu erleben. Schmecke, fühle, rieche, höre und sieh bewusst, was um dich herum passiert. Dies hilft dir vor allem aus dem Gedankenkarusell zu kommen.

#### 3. Nimm dir digitale Auszeiten:

Reduziere die Zeit, die du mit digitalen Geräten verbringst, denn diese verbannen dich in die Vergangenheit oder katapultieren dich in die Zukunft. Ständiges Scrollen durch soziale Medien kann dich von der Gegenwart abschneiden.

#### 4. Genieße die Natur:

Verbringe mehr Zeit in der Natur. Beobachte Bäume, Blumen, den Himmel. Die Natur hilft dir, dich zu erden und im gegenwärtigen Moment anzukommen.

#### 5. Atme bewusster:

Achte stets auf deine Atmung. Tiefe Atemzüge können dir helfen, dich zu beruhigen und dich auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren.

#### 6. Lege bewusst Pausen ein:

Mach zwischendurch kurze Pausen, um bewusst zu atmen und dich zu zentrieren. Selbst eine einzige Minute bewusster Stille kann schon einen grossen Unterschied machen.

### **2. Fühle Deine Gefühle - erkenne die Macht des bejahenden Fühlens**

In einer Welt, die oft von der Vorstellung geprägt ist, dass wir unsere Emotionen kontrollieren oder unterdrücken sollten, liegt eine transformative Wahrheit verborgen: Es ist nicht nur okay, deine Gefühle zu fühlen, sondern es ist auch von entscheidender Bedeutung für deine psychische und emotionale Gesundheit. In der Fähigkeit, unsere Gefühle zu akzeptieren und zu bejahen, liegt eine erhebliche Kraft.

Es ist menschlich, Freude, Liebe, Trauer, Wut und Angst zu empfinden. Diese Emotionen sind wie Farben auf der Palette unseres Lebens - jede hat ihre Bedeutung und ihren Platz. Das Problem entsteht oft, wenn wir versuchen, unangenehme Gefühle zu vermeiden oder zu unterdrücken. Wenn wir uns erlauben, diese Emotionen zu fühlen, öffnen wir die Tür zu einem tieferen Verständnis für uns selbst.

Die Macht des bejahenden Fühlens liegt darin, dass es uns erlaubt, unsere Emotionen anzuerkennen, ohne uns von ihnen überwältigen zu lassen. Es bedeutet nicht, dass wir in Negativität versinken oder uns von unseren Emotionen kontrollieren lassen. Stattdessen erlaubt uns das bewusste Erleben und Annehmen unserer Gefühle, sie zu verstehen und konstruktiv damit umzugehen.

Indem wir unsere Gefühle annehmen, können wir sie als lehrreiche Signale betrachten. Zum Beispiel kann Wut uns zeigen, dass unsere Grenzen verletzt wurden, während Traurigkeit oft ein Zeichen für Verlust oder Enttäuschung ist. Diese Emotionen können uns zu Veränderungen inspirieren und uns helfen, unsere Bedürfnisse besser zu kommunizieren.

Bejahendes Fühlen erfordert Mut. Es erfordert, sich selbst zu erlauben, verletzlich zu sein, sich seinen Ängsten zu stellen und gleichzeitig die positiven Gefühle in ihrem vollen Glanz zu erleben. Wenn wir unsere Emotionen annehmen, können wir auch empathischer gegenüber anderen werden, weil wir verstehen, wie es ist, menschlich zu sein, mit allen Höhen und Tiefen, die dazu gehören.

Also erlaube dir, deine Gefühle zu fühlen - sei es Freude, Trauer, Liebe oder Wut. Sie sind Ausdruck deiner Menschlichkeit. In diesem Prozess des Annehmens und Verstehens wirst du nicht nur emotional reicher, sondern auch in der Lage sein, eine tiefere Verbindung zu dir selbst und anderen Menschen aufzubauen. Die Macht des bejahenden Fühlens kann dein Leben auf unerwartete Weise bereichern und dir helfen, ein tieferes Verständnis für die Komplexität des Menschseins zu entwickeln.

### Wie geht bewusstes bejahendes Fühlen?

#### 1. Entwickle Selbstbewusstsein

Sei dir bewusst darüber, was du fühlst. Nimm dir regelmäßig Zeit, um innezuhalten und zu spüren, was in dir vorgeht. Achte auf körperliche Empfindungen, Gedanken und Emotionen. Werde hier achtsamer und bewusster.

#### 2. Betrachte deine Gefühle ohne Urteil

Vermeide es, deine Gefühle als gut oder schlecht zu bewerten. Alle Emotionen sind gültig und haben ihre Berechtigung. Selbst unangenehme Gefühle können dir etwas über dich selbst und deine Bedürfnisse mitteilen.

#### 3. Kultiviere Selbstmitgefühl

Sei freundlich und mitfühlend mit dir selbst, besonders wenn du mit schwierigen Emotionen konfrontiert bist. Sprich mit dir selbst wie mit einem guten Freund und erkenne an, dass es in Ordnung ist, menschlich zu sein und Gefühle zu fühlen.

#### 4. Atme und lass dein Gefühl da sein

Finde heraus, wo du das Gefühl in deinem Körper spürst und dann atme bewusst dorthin. Fühlst du Wut im Bauch - dann atme in den Bauch. Spürst du Angst im Hals, dann atme tief in deinen Hals hinein. Es hilft das Gefühl bewusst zu erkennen und zu spüren.

#### 5. Nimm die dazugehörige Körperempfindung wahr

Erkenne, dass zu jedem Gefühl auch eine Körperempfindung gehört: Die Angst ist oft eng. Dann fühl die Enge. Die Wut ist oftmals druckvoll. Dann spür den Druck. Die Trauer geht oft mit Schwere einher. Dann sag der Schwere, dass sie da sein darf...

#### 6. Hab Geduld und sei milde mit dir

Veränderungen in der Art und Weise, wie du deine Gefühle und Emotionen erlebst, erfordern auch Zeit und Übung. Sei hier geduldig mit dir selbst und erkenne an, dass es ein fortlaufender Prozess in deinem Leben ist. Bleib milde mit dir.



### 3. Denke optimistisch - erfahre die Chancen des positiven Denkens

Unsere Gedanken formen unsere Realität.

In einer Welt, die oft von Herausforderungen und Unsicherheiten geprägt ist, besitzt der Optimismus eine transformative und wichtige Kraft.

Positives Denken ist eine lebensverändernde Einstellung, die das Potenzial hat, dein Leben in vielerlei Hinsicht zu verbessern. Es ist nicht nur eine naive Art, die Welt zu sehen, sondern eine bewusste Entscheidung, die dein Wohlbefinden und deine Lebensqualität steigern kann. Positives Denken bedeutet nicht, dass du die Realität ignorierst oder unangenehme Situationen ausblenden sollst. Stattdessen geht es darum, eine optimistische Perspektive zu wählen, selbst wenn du mit Herausforderungen konfrontiert bist. Es ist die Überzeugung, dass selbst in schwierigen Zeiten Chancen und Lösungen existieren.

Der Vorteil des positiven Denkens liegt nicht nur im Moment, sondern hat auch langfristige Auswirkungen auf dein Leben. Es stärkt deine Resilienz, erhöht deine Selbstachtung und verbessert deine Beziehungen zu anderen Menschen. Wenn du positiv denkst, neigst du dazu, stressige Situationen besser zu bewältigen, da du in der Lage bist, klarer zu denken und konstruktive Entscheidungen zu treffen.



Positives Denken fördert auch Kreativität und Innovation. Wenn du davon überzeugt bist, dass du Probleme lösen und Herausforderungen meistern kannst, wirst du offen für neue Ideen und Perspektiven sein. Dies kann dazu führen, dass du innovativere Lösungen für die verschiedenen Situationen in deinem Leben findest.

Darüber hinaus wirkt sich positives Denken auch auf deine Gesundheit aus. Studien haben gezeigt, dass optimistische Menschen tendenziell ein stärkeres Immunsystem haben, seltener an Depressionen leiden und eine höhere Lebenserwartung haben.

Es ist wichtig zu verstehen, dass positives Denken nicht bedeutet, negative Emotionen zu unterdrücken oder zu leugnen. Es geht vielmehr darum, die Kontrolle über deine Reaktionen auf negative Situationen zu übernehmen und konstruktive Wege zu finden, damit umzugehen.

Indem du deine Gedanken lenkst und eine optimistische Einstellung pflegst, kannst du eine tiefgreifende Veränderung in deinem Leben bewirken. Es ist eine lebenslange Reise, die Übung, Geduld und Achtsamkeit erfordert, aber die positiven Auswirkungen auf dein Wohlbefinden und deine Lebensfreude sind es definitiv wert.

## 3. Denke optimistisch - erfahre die Chancen des positiven Denkens

### Wie kann ich positiver Denken?

**1. Glaube an deine Stärken:** Optimismus beginnt mit dem Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten. Erkenne deine Stärken an und nutze sie als Grundlage, um Herausforderungen zu meistern. Werde dir deiner Stärken bewusst und glaube an sie.

**2. Lerne aus Rückschlägen:** Sehe Rückschläge nicht als Versagen, sondern als Lernmöglichkeiten an. Optimisten betrachten Misserfolge als temporäre Hindernisse, die überwunden werden können. In jedem Fehler liegt auch ein Lernfeld, welches wir erkennen und daraus lernen können.

**3. Praktiziere Dankbarkeit:** Schätze die positiven Aspekte deines Lebens. Das regelmäßige Praktizieren von Dankbarkeit stärkt dein positives Denken. Es eröffnet dir die Fähigkeit die Schönheit in den kleinen Dingen des Lebens zu erkennen.

**4. Visualisiere Erfolg:** Stelle dir deine Ziele und Träume in allen Details vor. Diese Visualisierung verstärkt deinen Glauben an die Möglichkeit ihrer Verwirklichung. Geh gedanklich immer wieder in diese Bilder und stärke sie.

**5. Umgebe dich mit Positivität:** Vermeide negative Einflüsse, sei es in Form von Menschen, Medien oder Umgebungen. Umgebe dich mehr mit positiven, unterstützenden Menschen und lass dich von ihrer Energie inspirieren. Frage dich selbst: Wer in meinem Umfeld gibt mir Energie und wer „entzieht“ mir Energie?

**6. Bleibe flexibel:** Optimismus bedeutet nicht, naiv zu sein. Sei bereit, deine Ansichten und Pläne anzupassen. Flexibilität ermöglicht es dir, auch in unerwarteten Situationen optimistisch zu bleiben.

**7. Pflege Selbstfürsorge:** Achte auf deine physische und emotionale Gesundheit. Wenn du für dich selbst sorgst, fällt es dir leichter, optimistisch zu bleiben und die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen.



# Drei wirksame homöopathische Mittel von Gabi Schörk



## Homöopathische Arzneien, Phytotherapeutika und NEM

### Colostrum

- Vormilch/Erstmilch: Perfekt balancierte und hoch konzentrierte Inhaltsstoffe für Infektionsschutz. Ist voller Antikörper, Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzymen
- Lactoferrin besitzt antivirale und entzündungshemmende Eigenschaften. Studie 2011: Lactoferrin verhindert, dass SARS-Cov in die Zellen gelangen.
- Colostrum als Immunbooster, durch seine hohe Anzahl an Immunglobulinen
- Colostrum-Kapseln: Bei Unimedica aus Melküberschüssen von europäischen Bio-Milchkühen
- Vegane Alternative: Grapfruitkernextrakt, CDL



## 1. Lac Humanum

### Lac Humanum – seelisch genährt und getragen vom Leben

Lac Humanum, ein ganz wichtiges und sehr tief wirkendes Aufbaumittel. Es ist wie Streptokokkinum ein Zwischenmittel. Aber auch ein ganz wichtiges Konstitutionsmittel für Menschen, denen die gesunde Mutterbindung fehlt. Lac Humanum (die Muttermilch) kann Dir dieses uneingeschränkte Geborgenheitsgefühl schenken. So wenige Menschen konnten dies auf gesunde Weise frühkindlich direkt nach der Geburt erleben. Und ich glaube, in dieser Lebensphase ist wirklich so viel Leid, Verletzung und Traumatisierung passiert.

Passend zum Transformationsprozess brauchst Du Seelennahrung. Und Lac Humanum steht für diese Seelennahrung. Das innere Erleben von Lac humanum Menschen, mutterseelenallein verlassen von der Welt. Es ist der tiefe Kummer durch fehlende mütterliche Liebe und Fürsorge in der Kindheit. Dieses Urvertrauen, das Du verloren hast durch ungünstige frühkindliche Erlebnisse. Die eine Seite von Lac Humanum ist eine sehr destruktive Mutterbeziehung und die andere Seite ist geprägt durch eine ganz starke Abhängigkeit. Es kann zu Bildungsprobleme mit den eigenen Kindern kommen. Dies kann sich dann in destruktiven Verhaltensmustern widerspiegeln, weil die Seele sich nach Liebe und Zuneigung sehnt.

#### Körperliche Auswirkungen:

- hormonelle Störungen
- Brustprobleme
- Schwangerschaft
- Menstruationsbeschwerden
- klimakterische Beschwerden
- Starkes Verlangen nach Schokolade, Zuckersucht, Verlangen nach Salz
- Schlafstörungen
- Unruhe
- emotionale Wechselbäder der Gefühle

Möge Lac Humanum Dich mit Liebe beschenken. Möge es Dein Herz öffnen für die Liebe von anderen Menschen. Mögest Du lernen, durch Lac Humanum Dich einfach lieben zu lassen, ohne Abhängigkeit.

#### Übung:

Bonding: Halte Dich mit Deiner guten Freundin/Deinem guten Freund, der/dem Du vertraust, eine viertel Stunde lang, wie ein Baby.

#### TIPP:

Buchempfehlung: Der homöopathische Seelenspiegel Band 1 von Sylvia Hiener

## 2. Avena Sativa

### Avena Sativa

Ich möchte Dir noch eine phytotherapeutische Begleitung mitgeben, wenn Du zu viel isst oder Deinen Süchten zu leicht nachgehst.

Es ist ganz schön, wenn Du mal eine Homöopathie-Pause brauchst, noch keine Homöopathie Erfahrung hast oder begleitend zur Homöopathie:

#### **Avena sativa für die, die der Hafer sticht.**

- Allerwichtigstes Mittel: Suchtentwöhnung
- Pflanzliche Urtinktur
- Entwöhnung: Alkohol, Nikotin
- Bei Unruhe, beruhigt die Nerven und stabilisiert
- Bezug zum Gehirn und Nervensystem
- Reorganisation und Entgiftung der Körperzellen
- Erschöpfungszustände
- Schlafstörungen
- Parkinson, neurologischen Erkrankungen
- Zittern
- Krankheiten, mit viel Schwäche (Long Covid, Epstein-Barr-Virus)
- Burn Out
- Seit über 10 Jahren eines meiner bewährtesten pflanzlichen Beruhigungsmittel
- Bewährt bei Überforderung z.B.: durch die äußeren Verluste der Zuverlässigkeit und die natürlichen Rhythmen
- Schnupfenmittel bei akutem Schnupfen



**Einnahmeempfehlung:** 1 bis 3 mal täglich 2 bis 20 Tropfen in heißes oder gut warmes Wasser geben und trinken. Probiere aus, was Dir gut tut. Du kannst auch nur abends vorm Schlafengehen 3 bis 10 Tropfen nehmen oder zweimal am Tag fünf Tropfen. Du kannst das organotrope Mittel ergänzend zu Deinem Konstitutionsmittel oder zu Streptokokkinum nehmen.

#### **TIPP:**

Bezugsquelle: CERES Avena sativa Urtinktur

## 3. Methylenblau

### Methylenblau



Du kannst Methylenblau bei Infektanfälligkeit zu Dir nehmen. Aufgrund der ganzen Belastungen (Strahlung, Chemikalien, Spritzmittel, Pflegeprodukte,...), denen Du täglich in Deiner Umwelt ausgesetzt bist, empfehle ich Dir mindestens 10mg Methylenblau zu Dir zu nehmen, auch wenn Du gesund bist. Es kann bei der Einnahme von Methylenblau zu einer Verfärbung der Zähne und des Mundes kommen. Das ist nichts ungewöhnliches und verschwindet wieder, sobald der Körper das Methylenblau aufgenommen hat. Falls Dir das unangenehm ist, dann nimm das Methylenblau abends, sodass Dein Körper genügend Zeit hat, dies zu verarbeiten.

**Einnahmeempfehlung:** 10 mg pro Tag oder 20 Tropfen (bei einer einprozentigen Lösung und je Tropfen 0,5 mg). Die Dosierung ist unabhängig vom Körpergewicht.

Eine Woche: Trinke zu Beginn morgens 10 Tropfen (5 mg) in einem Glas Wasser aufgelöst. Abends vor dem Schlafengehen dann noch einmal 10 Tropfen (5 mg) in Wasser aufgelöst trinken.

Verträgst Du das Methylenblau gut, kannst Du nach einer Woche auf 20 mg, also 20 Tropfen (10 mg) morgens und 20 Tropfen (10 mg) abends erhöhen. Möchtest Du nach zwei Wochen die Dosis nochmals steigern, kannst Du in der dritten Woche auf 30 mg täglich steigern. Du trinkst dann morgens 30 Tropfen (15 mg) und abends 30 Tropfen (15 mg) in Wasser aufgelöst.

Wann solltest Du Methylenblau nicht nehmen?

In der Schwangerschaft oder Stillzeit

Keine Gabe an Babys oder Kleinkinder

Nicht gemeinsam mit selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmern (SSRI)

#### **Persönliche Erfahrungen:**

Mit sehr wenig Methylenblau (3-5 Tropfen, 1-2mal täglich) starten, ansonsten kann es zu einer inneren Aufgeregtheit kommen (ähnlich, wenn Du zu viel Kaffee zu Dir nimmst).

Extrem wirkungsvoll bei grippalen (Corona ähnlichen) Infekten: 3 Stunden Niesattacken, heftigen Hustenreiz → nach der Einnahme: Niesen weg, kein Schnupfen, leichter Reizhusten

**Hinweis:** Denke dran, nur Produkte von reinster pharmazeutischer Qualität (mit der Bezeichnung USP - United States Pharmacopeia) einzunehmen.

#### **TIPP:**

Bezugsquelle für Methylenblau: Kopp Verlag

# Drei mentale Techniken von Patric Pedrazzoli



## Wo willst Du hin?

### 1. Wo willst Du hin?

Du willst vorwärts kommen, einen Weg gehen, Ziele haben, erfolgreich sein. Was bedeutet das? Das bedeutet Stress, denn Du bist nicht zufrieden, mit dem was Du bist oder was ist.



#### **Du bist auf der Suche nach Dir selbst.**

Die Gesellschaft ist immer im Dauerstress, will immer irgendwo hinkommen, dies ist durch die Digitalisierung noch schlimmer geworden. Du bist immer erreichbar.

Irgendwann kommt der Moment, wo es nicht mehr geht.

**Dein Wunsch:** Du willst mehr zur Ruhe kommen, Dich finden, in Deine Mitte kommen. Du identifizierst Dich nicht mehr mit den Dingen, die Dir Stress machen.

#### **Wie findest Du Deine Mitte?**

Du hast sie noch nie verlassen. Dein Fokus ist nur woanders. Dein Kopf denkt permanent. Du denkst, Du musst immer irgendwohin, aber wohin willst Du?

Du bist gestresst, unterwegs, suchst, aber weißt gar nicht wohin.

Nimm Dir Zeit: Setze Dich auf eine Bank, atme durch. Wer will in Dir wohin?

#### **Du willst Dein zu Hause finden.**

Wo ist dieses Zuhause? Wo bist Du? Du bist Zuhause. Du bist in Gedanken, auf der Suche nach Dir selbst da draußen, hast Dich verloren. Du findest nicht mehr nach Hause.

In Dir ist ein **imaginäres ICH**, das nicht real ist, von Dir selbst kreiert. Es wurde selbstständig und will jetzt Sicherheit, es geht auf die Suche nach sich selbst, wird sich aber nie finden. → Trick: Du hast selbst etwas programmiert in Dir, dass etwas sucht. Aber es wird es nie finden, es hat sich verselbständigt.

#### **Prüfe das in Dir.**

Gibt es in Dir jemanden, der nie zufrieden ist, der erfolgreich, spirituell, ... sein möchte und wird dadurch eine innere Unruhe aufgewirbelt.

## 1. Wo willst Du hin?

Möchtest Du zur Ruhe kommen, gehe an einen Bergsee. Dort sind immer Wellen, auf dem See, er ist ganz aufgewirbelt und trüb.

Wellen entstehen durch Steine, die in den See geworfen werden.  
Du wirfst ständig Steine in den See. Du bist immer am Denken.  
Sie gehen auf den Grund in Dir und wühlen vieles auf, deshalb ist es so trüb.  
Aus der Mitte heraus, wo es ruhig ist, tue einmal nichts.

Erfolgreich / Ideen,... kommt durch **Zufall = Universum** hat Dir etwas **geschenkt**, Du hast nichts dazu beigetragen, dass der Erfolg kommt.

### **Nichts tun = kaum Steine fallen in den See.**

Trübe, aufgewirbelte Wasser wird sich senken.  
Das Wasser ist komplett klar, weil Du nichts tust. Du siehst Dein Spiegelbild. Bist das Du?

### **Kannst Du durch das Bild durchschauen?**

Siehst Du den Grund, erkennst Du den Grund Deines Lebens, Deines Seins → Dafür braucht es nichts zu tun. Das ist zu hoch für den Verstand.

Nichts Tun ist aus der Mitte heraus.

**Er-leuchtung** erfolgt nicht durch spirituelles Tun oder meditieren.

**Er-folgreich**, bist Du nicht, wenn Du viel arbeitest. **ICH** hat mit Erfolg nichts zu tun.

### **Wo willst Du hin?**

Du bist bereits hier, absolut vollkommen.

### **Was kann die Vollkommenheit zusätzlich tun?**

Nichts, Du bist bereits vollkommen.



## 2. Dein Weg zur Freiheit

### 2. Dein Weg zur Freiheit

Du willst Deine wahre Natur entdecken - nicht nur Dein konditioniertes Selbst und wie Du konditioniert wurdest zu glauben, was das Leben ist, sondern Dein wahres Selbst.

Aus dem Inneren des Raums meines eigenen Selbst sage ich zu dir: „Komm herein, um hier mit mir zu sein. Aber bevor Du das tust, bitte ich Dich, Deine Schuhe und auch Dein Denken draußen zu lassen.“

Lass all Deine Überzeugungen über Dich und Dein Leben draußen. Lege sie beiseite. Nur für die Dauer dieser gemeinsamen Zeit. Sprich nicht über Deine Vergangenheit oder über Deine Zukunft. Lass sie einfach für einen Moment draußen.

Und was auch immer Du über Dich denkst – was Du für eine Person zu sein glaubst, oder was für eine Person Du gerne sein würdest, oder in was für einer Welt Du in der Zukunft gerne leben würdest –, lass das einfach für einen Moment. Sei völlig leer davon.

(All die Dinge, die Du jetzt zurücklässt, kannst Du dann zurückhaben. Niemand sonst will sie. Aber wenn sie Dir wichtig sind, kannst Du sie zurückhaben am Ende unseres kleinen Gesprächs.)

Halte nicht an irgendeiner Erinnerung oder einem Verlangen fest. Und warte nicht auf irgendetwas. Erwarte nicht irgendetwas. Bleib einfach leer.

Bitte vertraue dem, was ich jetzt sage. Bleib einfach leer, leer, leer.

Und greife auch nicht irgendeine neue Vorstellung auf. Leer, leer, leer, leer, leer. Selbst an Deinem Namen halte nicht fest. Einfach völlig leer.

Du brauchst überhaupt nichts zu erschaffen, Dir vorzustellen oder zu visualisieren. Mach Dir keine Sorgen, Du kannst nicht scheitern mit dem, was ich Dir sage.

Du wirst feststellen, dass es sich sehr leicht und natürlich anfühlt, alles zu lassen. Selbst das Verlangen nach Erleuchtung – lass das auch, selbst das. Kein Verlangen in Dir.

Völlig leer. Einfach wie der Nullpunkt. Sehr gut.

Du reißt Dich nicht zusammen oder hältst das Leben zurück. Jeder Gedanke, der kommt, jedes Gefühl, das kommt, ist einfach wie eine vorüberziehende Wolke. Du bist keine vorüberziehende Wolke. Du bist wie der unendliche Himmel. Leer und klar.

Nimm diesen grenzenlosen Raum des reinen Gewahrseins wahr. Das ist alles, was jetzt ist. Und ich nenne diese Leere eine Art von Ist-heit (SEIN). Nichts haftet an Dir. - Einfach nur diese Stille ist hier.

## 2. Dein Weg zur Freiheit

Aber schau, erinnere Dich: Du bist leer, wie Raum. Du bist kein Objekt wie der Körper in diesem Augenblick. Du bist mehr wie Raum. Aber da ist auch eine Intelligenz in diesem Raum.

Verweile einfach so. Sehr gut.

Ich musste Dich zu diesem Ort einladen, so dass ich Dir ein paar einfache Fragen stellen kann. Du brauchst Dein Denken nicht zu benutzen, um zu antworten. Du musst noch nicht einmal darüber nachdenken. Du antwortest einfach irgendwie aus deinem Inneren.

Nimm diesen **Raum** oder diese **Ist-heit** wahr, die jetzt hier ist. Es besteht keine Notwendigkeit,, Dir etwas vorzustellen oder etwas zu erschaffen. Das, was hier jetzt ist – ich nenne es eine Art von Ist-heit –, es ist unbeschreiblich, aber es ist völlig lebendig, oder? Nimmst Du das wahr? Einfach diesen Raum des Seins.

Ist es ein Objekt? Ich frage Dich – Du hast alles zurückgelassen –, was ist hier, dieser Raum, genau jetzt?

Kannst Du es berühren?

Hat es irgendeine Form oder Größe?

Ist es männlich oder weiblich?

Hat es irgendwelche Beschränkungen oder Grenzen, jenseits derer es nicht ist?

Kann es auf irgendeine Art fotografiert oder erfasst werden?

Das – was hier ist, hat es irgendwelche Wünsche oder Anhaftungen?

Kann es vor irgendetwas Angst haben?

Kann es zu irgendjemand gehören oder von irgendjemand besessen werden?

Kann es von irgendeiner Religion, Philosophie oder Institution vereinnahmt werden?

Kann es emotional werden?

Kann es verärgert oder eifersüchtig werden?

Hängt es von einem Glauben ab? Noch einmal: Hängt es von einem Glauben ab, um zu existieren?

Kann es krank werden?

Kann es leiden oder Leiden verursachen?

Kann es für oder gegen jemand sein? Hat es irgendwelche Bedürfnisse?

Kann es hungrig sein?

Kann es überhaupt irgendwelche Probleme haben?

Kann die Ist-heit in irgendeiner Art manipuliert oder beeinflusst werden?

Du bist jetzt an dem perfekten Ort, um diese Fragen zu beantworten.

Wurde es geboren?

Hat es einen Anfang?

Kann es sterben?

Du entdeckst dies jetzt. Aber wo ist es die ganze Zeit vorher gewesen?

Kann es verblassen? Kann es weggehen?

Kann es an einen Ort gehen, wo es nicht ist?

Lass mich Dir eine wichtige Frage stellen: Kann der Geist außerhalb davon existieren?

## 2. Dein Weg zur Freiheit

Ist diese Ist-heit persönlich?

Wenn es nicht persönlich ist und wenn es nicht ein Objekt der Wahrnehmung ist, wie kann es wahrgenommen werden?

Kann das Erkennen der Ist-heit außerhalb oder getrennt von der Ist-heit selbst stattfinden?

Noch eine Frage: Wie weit weg von Dir ist es? Ist da irgendeine Entfernung zwischen Dir selbst und der Ist-heit?

Wenn da keine Entfernung zwischen Dir selbst und der Ist-heit ist, dann kommen alle Antworten vom selben Ort. Die Ist-heit und Du sind dasselbe.

Diese Entdeckung zu machen, ist das zu groß für Dich? Fühlt es sich schwer an?

Nur die **Ist-heit** kann sich selbst erkennen. Deshalb sind all deine Antworten über **Dich selbst**.

Lass mich Dich daran erinnern, was Du gesagt hast: Du hast geantwortet, dass es kein Objekt ist, dass es keine Form oder Größe hat, dass es nicht fotografiert werden kann.

Es kann nicht erfasst werden. Es kann nicht krank sein. Es kann nicht verärgert oder eifersüchtig sein. Es hat keine Angst. Es ist weder männlich noch weiblich.

Es kann nicht manipuliert werden von irgendeiner Religion, Politik oder Institution. Es hat keinen Anfang. Und es hat kein Ende.

Ich fragte Dich, kann es verblassen? Du sagtest nein. Kann es verschwinden und woanders hingehen, wo es zuvor nicht existierte? Du sagtest nein.

Ich fragte Dich, wie weit weg davon bist Du? Wie groß ist die Entfernung? Einige Zentimeter oder ein Meter, zehn Meter? Wie weit weg ist es von Dir? Du sagtest, da ist keine Entfernung.

Ich sagte, wenn da keine Entfernung zwischen Dir und der Ist-heit ist, dann sind die Ist-heit und Du dasselbe. Deshalb sind all Deine Antworten über **Dich**.

### **Ist das wahr?**

Ungeboren. Jenseits von Form oder Name. Jenseits von Zeit. Jenseits von Krankheit. Jenseits von Angst. Unvergänglich. All das gilt für Dein wahres Selbst.

Wo ist es? Du entdeckst es genau jetzt. Aber wo ist es Dein ganzes Leben gewesen? Es war immer hier. Aber Du warst dir dessen nicht bewusst. Doch heute, jetzt, ist es Dir bewusst.

### **Wird die Ist-heit zu Ende sein?**

Wenn Du diesen Ort verlässt und nach draußen gehst, mit all dem Verkehr und den Menschen, wird die Ist-heit weggehen? Kann sie verloren gehen? Kann sie schwächer werden?

## 2. Dein Weg zur Freiheit



Wenn Du meinen Worten gefolgt bist, entdeckst Du, was der Buddha entdeckt hat, was Christus verstanden hat und wusste, was alle erwachten Wesen realisiert haben. Ist das wahr?

Kann es weggehen und Dich verlassen? Bist Du traurig, dass Du dies jetzt entdeckst? Wie fühlst Du Dich innerlich? Ist es nur ein Gefühl? Nein, das ist es nicht.

### **Schaust Du auf es mit irgendeiner Getrenntheit?**

Zum ersten Mal ist das, was Du sagst, vertrauenswürdig und wahr. Meine Ermutigung an Dich ist: Verweile einfach mit Deiner Aufmerksamkeit genau hier.

**Erkenne und sei die Ist-heit.** Einfach das. Wirst Du die Aufmerksamkeit darauf richten?

Ich bin sehr glücklich, dass ich die Möglichkeit hatte, mit Dir in diesem Raum zu sitzen und zu sein, so dass Du realisieren konntest, dass in Dir etwas ist, dass größer ist als all die Vorstellungen, die Du jemals über Dich selbst hattest.

Und mein Segen an Dich ist, dass Dein Leben von diesem Tag an wieder zu erblühen beginnt in diesem Verstehen, dass solche Dinge wie Depression oder tiefe Traurigkeit aufhören werden.

Aber Du musst Dein **Selbst ehren**. Und die Art, das zu tun ist, sich immer wieder **aktiv** an die **Ist-heit** zu erinnern und **sie** zu **sein**. Dann wird das Gefühl von Getrenntheit allmählich verschwinden.

**Du** bist zu Hause.

### 3. Manifestation der Liebe

#### **Gibt es so etwas wie Liebe?**

Wenn ja, hast Du auch das Gefühl, dass es das Stärkste ist, was es im Universum gibt? Wenn Du magst, komm mit auf diese tiefe Reise und lasst uns zusammen die Manifestation der Liebe entdecken.

**Die erste Ebene ist die Oberfläche.** Diese zeigt wie die Welt aussieht, unter anderem in Politik, Wirtschaft, Gesundheit und Sozialem. Wir haben eine moderne Sklaverei geschaffen und merken es kaum.

**Die zweite Ebene ist die Grundenergie.** Die Grundenergie all diesen Übels ist die Gier in Dir und allen.

Wenn Du Dich also jetzt fragst, was kannst Du selbst tun, damit die Welt heller wird? Schau in Dir und entdecke und durchschaue die Wurzeln Deiner Gier. Die Gesellschaft ist eine Individuelle. Ein Individuum ist eine Abspaltung der Einheit. Es existiert keine große Menschenfamilie, Tierfamilie, Naturfamilie. Du bist stolz auf Deine Persönlichkeiten, doch was heißt in Wirklichkeit die Person? Person heißt Maske. Du zeigst also eine Maske nach Außen. Dein Wesen steckt hinter der Maske. Durchschaue die (eigene) Maske des Egos, sodass Du durch alle Masken hindurchschauen kannst, um die Menschenfamilie wieder zu sehen, sie zu erlösen von der Gefangenschaft der Gier, Hass, Wut, Neid, Eifersucht usw. Das heißt, Du kannst nicht Nichts tun, sondern es liegt nicht am Außen, sondern es ist bei Dir innen, wo Heilung geschehen darf.

**Die dritte Ebene spiegelt die großen universellen Zyklen wieder.** Was meinst Du, hast Du als Mensch Einfluss auf diese großen und kleinen Zyklen auf dieser Welt und im Universum? Kannst Du durch Beten, Meditieren, Üben und viel mehr Anstrengungen den Zyklus des Sonnenaufgangs und des Sonnenuntergangs bestimmen? Wann Du geboren wirst und wann der Körper sterben wird? Wir sind JETZT gerade in einem großen Übergang zweier Zyklen. Und wenn etwas zu Ende geht, fühlt es sich an wie sterben und das neue lichtvolle Zeitalter, das gerade begonnen hat, wie eine Geburt. Sterben und Geburt haben oft mit Schmerzen zu tun und dort bist Du und alle zusammen verbunden.

#### **Wie sieht dieser Übergang aus und wie die nahe Zukunft?**

In diesem Übergang werden all Deines EGOs und alten Strukturen hochgekocht und deshalb liegt diese große Spannung und Spaltung in der Luft.

Die **Dualität** in Dir wird in die **Einheit** geführt.

Die Egos und seine Werkzeuge wie Angst, Hass, Wut, Gier, Neid usw. werden nun in Liebe hochgekocht.

Die Schwingung der Erde und ihrer Bewohner erhöht sich immer mehr und bereitet alles und alle für das lichtvolle Zeitalter vor.

### 3. Manifestation der Liebe

#### **Wie sieht dieses Zeitalter in naher Zukunft aus?**

Das gierige Wirtschaftssystem gibt es nicht mehr. Es ist alles zum Wohle der Menschheitsfamilie, der Tierfamilie und der Natur. Alle arbeiten auf ihren Hobbys und Berufung und machen dies alles mit viel Liebe.

Es bekommen alle gleich viel Geld, sodass niemand auf dieser Welt Existenzängste mehr kennt.

Die Landwirtschaft ist in Zusammenarbeit mit Mutter Erde, sodass es eine gemeinsame Arbeit ist. Die Böden sind dann voller Mineralien und Vitamine, sowie voller heilender Energie, die ins Essen übergeht und in Deinen Körper.

Das Gesundheitssystem ist zum Wohle des Menschen, sodass jedem geholfen wird in die Heilung zu kommen.

Dadurch wird es schon 90% aller Krankheiten nicht mehr geben.

Die Schulen sind ausgelegt für die Potentialentwicklung der Kinder. Die Kinder stehen im Mittelpunkt und lernen das was ihren Interesse und Stärken entspricht.

Es ist das Paradies auf Erden mit der gesamten Menschheitsfamilie, Tierfamilie und Natur. Du bekommst sehr viel Hilfe für die Gestaltung und Umsetzung dieser Vision von den Mitbewohnern des Universums und der geistigen Welt.

**Ich freue mich sehr darauf mit Euch ALLEN diesen Weg zu gehen.**

# Die effektivsten Ausleitungstools von René Gräber



## Die biologische Entgiftung

### Die wichtigsten Gifte und wie Sie diese wieder aus ihrem Körper verbannen können



Lassen Sie es mich gleich vorweg sagen: Das Thema Entgiftung ist eigentlich ganz einfach und zugleich extrem komplex, wenn es um Details geht. Und das Thema wird sehr „schwierig“, wenn man es mit stark chronisch vergifteten Patienten zu tun hat. Und bereits das Wort „Entgiftung“ hat es in sich. Wovon reden wir eigentlich? Denn mit Entgiftung meinen viele Fachleute und Laien zwar alle die Eliminierung von Giften, verstehen darunter aber die verschiedensten Methoden.

Auf Toxikologie Konferenzen von Schulmedizinern geht es fast ausschließlich um die Vermeidung von Giften. Dinge wie „Darmsanierung“, Schwermetallmobilisation, Ausleitung, usw. spielen dort keine Rolle.

Unter Heilpraktikern geht es schon mal um Darmsanierung, Schröpfen, Vitamininfusionen und Chlorella Algen usw. Bei anderen Alternativmedizinern geht es dann um DMPS Infusionen, DMSA, usw.

So ist es nicht verwunderlich, dass in Sachen „Entgiftung“ Teillösungen und Teilansätze als der ultimative Lösungsansatz für eine gründliche Entgiftung angepriesen werden. Dies mag auch Marketing- und Kostengründe haben. Denn eine Colon-Hydro-Therapie als eine gründliche Lösung zu „verkaufen“, das ist verhältnismäßig einfach durchzuführen und mit wenig Unkosten für den Therapeuten verbunden. Was aber bei einer solchen Therapie zu fragen bleibt, ist: Sind die Toxine immer nur im Dickdarm? Oder werden diese auf wundersame Weise nur dorthin gespült und man braucht nur noch mit einem Einlaufschlauch zu warten und den „Müll“ auszuspülen?

Auch eine Leberentgiftung, die vom Ansatz her tiefer in die Materie geht als die Colon-Hydro-Therapie, bleibt auf halbem Wege stehen. Sind die Toxine jetzt nur in der Leber zu finden? Oder ist die Leber erst einmal nichts anderes als eine Müllaufbereitungsanlage, die die Abfälle verarbeitet? Ähnlich wie bei einer Müllaufbereitungsanlage wird der Müll nicht in der Anlage produziert, sondern er wird durch die Müllwagen und -männer dorthin transportiert.

## Die biologische Entgiftung

Und der Müll kommt aus den einzelnen Haushalten und Betrieben.

Die „Haushalte und Betriebe“ in unserem Körper sind alle unsere Körperzellen. „Gifte“ werden in die Zellen gebracht und/oder in den Zellen produziert - wie ein ganz normaler Haushalt auch seinen Müll produziert. Und Müll muss abtransportiert und entsorgt werden. Entgiftung ist also keine ausschließliche Sache des Dickdarms und seiner Reinigung oder der Leber oder sonst einer Aktivität von Außen. Entgiftung ist letztlich eine Sache jeder einzelnen Zelle und des gesamten Körpers im Zusammenspiel aller Zellen und Organe.

Nach dieser etwas ausführlicheren Einleitung möchte ich mich in diesem Report im Wesentlichen auf **zwei Dinge** beschränken:

1. Auf die **„Hauptvergifter“** mit denen praktisch fast jeder Mensch in der „westlichen Zivilisation“ konfrontiert wird und
2. Auf die **wichtigsten Naturheilmittel**, die den meisten Menschen helfen können, um zahlreiche Giftstoffe wieder auszuschcheiden und auch zu vermeiden.

### Gifte begleiten uns bereits von Geburt an

Das Wissenschaftlerteam um Aolin Wang von der University of California hat im Blut der Nabelschnur mehr als 100 Industriechemikalien nachgewiesen. 55 davon wurden im Menschen bislang noch nicht gefunden und die Quellen, Wirkungen und Einsatzbereiche von 42 dieser Substanzen entziehen sich derzeit der Kenntnis der Wissenschaftler. Und das sind überhaupt keine guten Nachrichten.

Tatsächlich ist jeder Mensch jeden Tag einem ganzen Spektrum sehr unterschiedlicher Substanzen ausgesetzt: Luftschadstoffe, Schwermetalle, Kunststoffe, Haushaltsreiniger, Pestizide oder Mikroplastik und vieles davon nehmen wir mit der Nahrung auf.

Das Perfide daran ist, dass nicht einmal das ungeborene Leben davor geschützt werden kann. Das ist deshalb so bedenklich, weil sich die Organe und das Gehirn eines Fötus in einem alles entscheidenden Entwicklungsprozess befinden. Dass Schadstoffe in dieser Phase unbezifferbare, nachhaltige Schäden anrichten können, ist wohl jedem plausibel.

Nun hat die Natur die Plazenta in weiser Voraussicht mit Schranken gegen unerwünschte Stoffe versehen, doch Moleküle, die die Strukturen von Hormonen nachahmen, überwinden diese Hürden mühelos. Aber schauen wir uns die Varianten der Gifte im Blut unserer Babys in Zahlen genauer an:

Flammschutzmittel – 3

Kosmetika – 28

Polyfluorierte Alkyle – 7

Arzneimittel - 29

Pestizide - 23

Weichmacher - 40

Haushaltsmittel – 25

## Die biologische Entgiftung

Derartige organische, zum Teil hormonähnliche Substanzen bleiben in der Umwelt leider extrem lange unverändert bestehen und reichern sich in den verschiedenen Geweben immer weiter an. Und ja, sie stehen im Verdacht, krebserregend zu sein. Man weiß nicht einmal, wie lange das schon so geht. Die Umweltbehörden stehen daher in der Pflicht, bei der chemischen Industrie die exakte Dokumentation aller chemischen Produkte verbindlich durchzusetzen.

### Lassen sich Gifte heute noch vermeiden?

Wir leben in diesen Zeiten in einer modernen, industrialisierten, westlich geprägten Welt. Der Kapitalismus bringt es wohl mit sich, die Umwelt bis zum letzten Tropfen auszunutzen, was auch die massive Entsendung von Umweltgiften einschließt. Dennoch kann jeder Einzelne darauf achten, die schlimmsten Substanzen zu meiden.

Dazu müssen wir unsere Lebensgewohnheiten auf den Prüfstand stellen und das fängt ganz klar bei unserer Ernährung an. Wagen wir dazu einen kurzen Rückblick. Unfälle, Hunger, Durst oder Seuchen haben das Durchschnittsalter des Menschen in der Vergangenheit ordentlich herabgesetzt. Heute sind Pest und Cholera, Ruhr und Typhus, die Pocken, Botulismus und Tuberkulose weitgehend „ausgerottet“. Das verdanken wir im Wesentlichen den Hygienikern, der Agrarchemie, dem Maschinenbau und übrigens auch den Gewerkschaften.

Trotz der zunehmenden, inzwischen schon extremen Regulierungen (gerade in Deutschland) via Trinkwasserverordnungen, messtechnische Überwachung von Wasser und Luft, Lebensmittelkontrollen, Abwasserbeseitigung in modernen Kläranlagen und gut organisierter Müllabfuhr werden wir schon seit vielen Jahrzehnten mit einer Vielzahl chemischer Verbindungen bombardiert, die dem biologischen Organismus von Mensch und Tier gänzlich unbekannt sind.



Dazu wurden Schätzungen veröffentlicht, die von bis zu 80.000 solcher Verbindungen ausgehen. Ungefähr 20.000 davon sollen sich bereits in unserem Körper befinden, darunter viele Pestizide, Insektizide und Fungizide. Gewiss verfügt unser Organismus über einige effiziente Mechanismen der Entgiftung, die recht gut funktionieren, wenn wir mit einem einzelnen Giftstoff konfrontiert werden. Doch der vielfältigen Wirkung eines unüberschaubaren Cocktails von Toxinen ist die Biologie nicht gewachsen.

## Vermeiden Sie Gifte

Was heute jeder für sich und seine Familie konkret tun kann und auch tun sollte, lässt sich folgendermaßen zusammenfassen:

### 1. Nur noch Lebensmittel in Bio-Qualität kaufen

Um diese leicht zu erkennen, wurden die Bio-Siegel aus der Taufe gehoben. Inzwischen ist deren Vielfalt aber kaum noch zu überblicken. Bio-Siegel, die in der Tat sehr hohe Anforderungen erfüllen, sind:

- Demeter
- Bioland
- Naturland



Die Reihenfolge habe ich übrigens bewusst so gewählt.

Ausführlich zu „Bio“ habe ich in den Beiträgen: „Bio-Obst und Bio-Gemüse ist nicht nur gesünder, sondern auch grüner“ (<https://www.yamedo.de/blog/bio-obst-ist-nicht-gesuender-aber-gruener-2012/>), berichtet und zu den Biosiegeln im Beitrag: Bio-Siegel und Öko-Siegel – welche sind gut bzw. besser? Und wo findet man Biomärkte? (<https://www.gesund-heilfasten.de/blog/bio-siegel-oeko-siegel/>)

### 2. Suchen Sie stets den „Blauen Engel“

Beim Kauf von Baumaterialien, Farben und Lacken, Teppichen, Möbeln und Geräten bescheinigt das Zeichen des „Blauer Engels“ eine maximale Umweltfreundlichkeit der Ware im Vergleich zu anderen Produkten derselben Kategorie. Genauere Beschreibungen der Inhaltsstoffe finden Sie zum Beispiel in den Berichten von „Öko-Test“.

Auf meiner Webseite [Gesundheitlicheaufklaerung.de](http://Gesundheitlicheaufklaerung.de) finden Sie in der Kategorie Testberichte regelmäßig meine Analysen:

<https://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/kategorie/testberichte/>

### 3. Auch Bekleidung und Textilien werden mit dem Blauen Engel gekennzeichnet

Viel häufiger finden Sie in dieser Rubrik allerdings den „OEKO-TEX Standard 100“, dessen Kriterien für die Vergabe aber nicht so streng sind wie beim selteneren Blauen Engel. Unter [getchanged.net](http://getchanged.net) finden Sie eine aufschlussreiche Liste von Marken und Läden, die Produkte im Angebot haben, die nachhaltig und giftarm produziert worden sind. Diese sind meistens mit den besonders strengen Siegeln „IVN Best“, „GOTS“ und „OEKO-TEX® MADE IN GREEN“ versehen.

## Wie Sie die fünf häufigsten Giftstoffe ausleiten können

### Glyphosat

Dieses Pestizid wird in der konventionellen Landwirtschaft in sehr breiter Front eingesetzt. Fast alle meine Patienten scheiden Glyphosat mit dem Urin aus. Diejenigen, die dies nicht tun, haben aber keinen Grund zur Freude, denn möglicherweise sind ihre Organe bereits mit der Ausscheidung von Glyphosat überfordert.

Der Hersteller Monsanto frohlockt immer wieder, dass gentechnisch veränderte Nutzpflanzen den großen Vorteil haben, dass zu ihrem Gedeihen deutlich weniger Herbizide eingesetzt werden müssen. Aber was ist wirklich passiert? Die gegen Herbizide weitgehend resistenten GMO (gentechnisch manipulierte Organismen) können eben sehr viel mehr Herbizide vertragen als „Unkraut“ oder natürliche Nutzpflanzen. Kein Grund für die Farmer also, irgendwie „zimperlich“ mit Glyphosat umzugehen.

Die US-Forscher Samsel und Seneff haben herausgefunden, dass gerade im Zucker, Weizen, Mais und in Sojaprodukten relativ viel Glyphosat-Rückstand zu finden ist. Diese Stoffe hebeln die enzymatische Aktivität des Hämoproteins Cytochrom P450 aus, das vorrangig in der Leber vorkommt. Das Protein ist maßgeblich daran beteiligt, wasserunlösliche Stoffe zu verstoffwechseln. Dazu gehören auch die meisten Medikamente, die wir ohne P450 nicht in den biologischen Stoffkreislauf einbringen können. Darüber hinaus können Toxine oder Noxen nicht mehr im erforderlichen Maß ausgeschieden werden.

Das gleiche Unwesen, das Glyphosat auf den riesigen Flächen der US-Farmen treibt, wird auch in unserem Darm ausgefochten. Die ureigenste Aufgabe von Glyphosat ist es ja, in Mikroorganismen die Synthese von Aminosäuren zu unterbinden. Das bedeutet, dass Glyphosat in unserem Darm recht ähnlich einem Antibiotikum wirkt und unseren so wichtigen Darmbakterien den Garaus macht. Die oben genannten Autoren betonen daher, dass Glyphosat eine absolut körperfremde Substanz sei, die die natürliche Balance in jedem biologischen System zerstört.

Noch im Jahre 1988 entwickelten in den USA fünf von 10.000 Kindern einen Autismus. Doch dann stiegen diese Fallzahlen rasant an, denn nur 15 Jahre später waren schon 100 von 10.000 Kindern von Autismus betroffen, das ist Faktor 20, ein Anstieg, der (zufällig) exakt mit der Zunahme der Produktion von drei Chemikalien korreliert:

- Polybromierte Diphenylether (sie werden zum Beispiel als Flammschutzmittel in Kunststoffen und Kleidung verwendet)
- Aluminium
- Glyphosat



### Was tun, wenn wir Glyphosat aus dem Körper ausleiten wollen?

Vitamin C ist ja bekanntlich ein „Allrounder“. In diesem Fall hilft Hagebuttenpulver am besten. Außerdem seien hier Vitamin E und die Infrarot-Sauna anzuführen. Aber besonders gute Erfahrungen habe ich mit der Aminosäure Glycin gemacht. Dazu nehmen Sie sechs Wochen lang jeden Tag zum Essen zweimal einen halben Teelöffel L-Glycin (das sind ungefähr zwei Gramm). Ich empfehle an dieser Stelle meistens Glycin 500 mg von fairvital.com. Im Anschluss machen Sie noch weitere sechs Wochen mit einem Gramm weiter.

Ebenfalls sehr empfehlenswert ist der eher geschmacksneutrale Trinkmoor, dessen Hauptbestandteile Huminsäuren sind. Davon nehmen Sie mindestens drei Monate lang zweimal täglich ungefähr eine Stunde nach dem Essen je 15 ml. Ich beziehe das Produkt zum Beispiel hier: <https://www.sonnenmoor.at/>

### Aluminium

Aluminium ist ein Leichtmetall, das chemisch gesehen zur Gruppe der Erdmetalle gehört. Das Metall hat ein breites Verwendungsspektrum als Konstruktionswerkstoff, in der Elektronik, als Verpackung und Behälter, in der Optik und Lichttechnik, im Bauwesen, als Bestandteil von Treibstoff für Feststoffraketen, Feuerwerkskörpern, Dekorationen, Oberflächenbeschichtung und vieles mehr. Mit anderen Worten: Aluminium ist alles andere als eine Seltenheit in unserem täglichen Leben.

Damit aber nicht genug. Aluminium ist nicht nur um uns herum. Wir nehmen es auch in uns auf, zum Beispiel über die Nahrung, die in Alu-Folie eingepackt ist oder in Alu-Kochtöpfen zubereitet worden ist. Aluminium gibt es in Spuren auch in Pflanzen, wobei die Konzentrationen je nach Bodenbeschaffenheit, auf denen die Pflanzen gewachsen sind, schwanken. Während man sich der Aufnahme von Aluminium durch den Verzehr von pflanzlicher Kost nicht entziehen kann, gibt es eine Reihe von weiteren Quellen, die sehr wohl vermeidbar sind, wenn man sie kennt...

Die Alu-Folien und das Zubereiten von Nahrungsmitteln in Alu-Kochtöpfen wären die ersten Beispiele dazu. Die Lebensmittelindustrie benutzt Aluminium als „Lebensmittelzusatzstoff“ (tolle Wortkreation) mit der Bezeichnung „E173“ als Farbstoff für Überzüge von Zuckerwaren, als Dekorationen von Keksen und Kuchen.

Aluminium im Haushalt ist fast so allgegenwärtig wie die Luft zum Atmen. Man sieht das Aluminium oft nicht, es sei, man greift direkt auf eine Alu-Folie zum Verpacken zurück. Aluminium versteckt sich in Tetrapacks, möglicherweise in Zahnpasta, andere Behältnisse, wo der Deckel aus Aluminium besteht – von Kosmetika und Deodorants einmal abgesehen.

## Die biologische Entgiftung

Ein erwachsener Mensch sollte **pro Woche höchstens ein Milligramm Aluminium pro Kilogramm Körpergewicht** aufnehmen, sagt kein Geringerer als die „European Food Safety Authority“ (EFSA). Aber wenn selbst ein Nachrichtensender wie Phönix berichtet, dass diese geringe Menge bereits durch zwei Mahlzeiten überschritten wird, und zwar mit dem Hinweis auf die Aluminiumverpackungen im Zusammenspiel mit Messern, Gabeln, Löffeln sowie manchem Geschirr, dann erkennt man sehr rasch, dass wir ein massives „Vergiftungsproblem“ durch Aluminium haben.

Nehmen wir zum Beispiel den allseits beliebten Spargel. Er weist einen als normal eingestuften Aluminiumgehalt von vier Milligramm pro Kilogramm auf. Damit aber noch nicht genug, denn Spargel hat geradezu eine Affinität zu Aluminium. Wird er über längere Zeit in Alufolie eingewickelt, kann er auch schon mal 27 mg/kg auf die Waage bringen.

Wer Sodbrennen hat, greift gern zu einem Antazidum, um seine überschüssige Magensäure zu neutralisieren. Das hübsche, schneeweiße Pulver ist vornehmlich das Färbemittel Aluminiumhydroxid ( $\text{Al}(\text{OH})_3$ ). Derselbe Stoff eignet sich zur Bindung von Phosphaten und kommt deshalb auch den Dialyse-Patienten „zugute“. Als sogenanntes Adjuvans ist Aluminiumhydroxid zudem damit beauftragt, die Wirkung von Impfserven zu verstärken.

Bedenken Sie, dass auch viele Kosmetika Aluminium enthalten und dies trotz der bekannten Tatsache, dass unsere Haut alles andere als eine Barriere für dieses Metall ist. Tatsächlich gibt es eine besonders hohe Brustkrebsrate bei jenen Frauen, die über längere Zeit aluminiumhaltige Deos verwendet haben. Das hängt damit zusammen, dass Aluminium sowohl die DNA als auch die Östrogen-Rezeptoren schädigt. Daher sollten Sie stets ein großes Augenmerk auf die Inhaltsstoffe Ihrer Kosmetika legen.

Oftmals als Nanopartikel befinden sich Aluminiumverbindungen in der Zahnpasta, in Lippenstiften und in Sonnencremes, wo sie als sogenannte Hilfsstoffe fungieren.

Es gibt eine ganze Reihe von Arbeitsumgebungen, wo mit einer hohen Dichte von Aluminiumfeinstaub zu rechnen ist. Davon möchten wir die prominentesten einmal nennen:

- Aluminiumschmelzen und -gießen
- Schweißen und Schneiden
- Metallverarbeitungsindustrie
- Baustellen und Bohrplätze
- Automobilherstellung
- Elektronikherstellung
- Flugzeugbau und Luft- und Raumfahrtindustrie
- Recyclinganlagen

Auch in Backwaren und im Käse befinden sich neben Natrium- und Kaliumsulfaten auch die ihnen sehr ähnlichen Aluminiumsulfate, die sowohl das Nervensystem als auch unsere Fortpflanzungsfähigkeit beeinträchtigen.

### Wie wird man das viele Aluminium wieder los?

Die altbekannte Kieselerde besteht im Wesentlichen aus Siliziumdioxid (SiO<sub>2</sub>), welches der Geologe als Quarz (Mineral) bezeichnet. Zwar enthält die Heilpflanze Ackerschachtelhalm davon recht viel, doch zur Ausleitung von Aluminium brauchen wir Silizium in hoher Konzentration in einer Form, die der Körper auch gut aufnehmen kann. In diesem Kontext empfehle ich „SILICIUM PURE“ von der Firma Rilling. Für 200 Milliliter bezahlen Sie 39,90 €. Nehmen Sie davon mindestens zwölf Wochen lang jeden Tag einen Esslöffel ein. In Sachen Zeolith ist „FROXIMUN“ klar der Marktführer. Dessen Produkt „Toxaprevent MediPure“ ist besonders empfehlenswert. Für ungefähr 30 € erhalten Sie 180 Kapseln. Günstiger bekommen Sie „Zeolith MED“ von „ZeoBent“. Dort kosten 200 Gramm Pulver circa 12 €. Die Einnahme von Zeolith sollten Sie aber erst einmal auf sechs Wochen begrenzen. Dazu lösen Sie jeden Tag unter ordentlichem Umrühren einen gehäuften Teelöffel in einem Glas Wasser auf. Danach pausieren Sie sechs Wochen, um die Kur dann zu wiederholen.

### Elektromagnetische Felder (EMF)



Unsere Lebenswelt ist vollkommen durchdrungen von elektromagnetischen Wellen und das ist auch gut so, denn allein das sichtbare Sonnenlicht, das manche Physiker auch gern als „Photonenstrahl“ auffassen, besteht aus einem Spektrum unterschiedlicher elektromagnetischer Felder, die mit Wellenlängen zwischen 400 und 700 Nanometern schwingen. Dabei gilt immer der umgekehrte Proporz: Je kleiner die Wellenlänge ist, desto größer ist die Frequenz und desto mehr Energie-Inhalt tragen die elektromagnetischen Felder.

Die Physik fasst dies in zwei sehr einfachen Gleichungen zusammen:

- Energie = Plancksches Wirkungsquantum x Frequenz
- Lichtgeschwindigkeit = Wellenlänge x Frequenz

Die zweite Gleichung zeigt ganz klar, dass die Frequenz dann entsprechend hoch sein muss, wenn die Wellenlänge klein ist, um die Konstanz des Produkts zu gewährleisten. Die erste Gleichung sagt aus, dass die Energie mit der Frequenz transportiert wird, wobei das Plancksche Wirkungsquantum  $h$  mit circa  $6,63 \cdot 10^{-34}$  Newton-Meter-Sekunden ein wirklich extrem kleiner Faktor ist.

Deutlich hochfrequenter als sichtbares Licht sind in aufsteigender Reihenfolge die folgenden Spektralbereiche:

- Ultraviolettes Licht
- Röntgenstrahlung
- Gammastrahlung
- Höhenstrahlung

## Die biologische Entgiftung

Auf der energieärmeren, langwelligen Seite des elektromagnetischen Spektrums finden wir noch:

- Infrarotlicht
- Terahertzstrahlung
- Mikrowellen
- Radiowellen
- Wechselströme

Gerade mal ungefähr 300.000 Einwohner Deutschlands besaßen 1990 ein Handy, 20 Jahre später waren hierzulande schon 110 Millionen Teilnehmer angemeldet. Im nahen Umfeld von Hochspannungsleitungen können sich derart starke elektrische Felder aufbauen, dass Leuchtstoffröhren ohne jeglichen Anschluss beginnen, spontan Licht zu emittieren. Das ganze Land ist heute flächendeckend mit leistungsstarken Mobilfunkantennen gepflastert. So wächst die Summe an Elektrosmog, der permanent und von allen Seiten her auf unseren Organismus einwirkt, jeden Tag weiter an.

Als die Natur den Menschen „erfunden“ hat, konnte sie aber diese Entwicklung noch nicht voraussehen. Sehr wohl war unsere natürliche Lebenswelt von Anbeginn mit elektromagnetischen Wellen erfüllt, das heißt, unserem Genom sind sie mitnichten neu. Die Sonne strahlt jeden Tag ein breites Frequenzspektrum elektromagnetischer Wellen mit beachtlicher Intensität auf unsere Erde ab. Zudem kann sich dieser Planet auch der allgegenwärtigen, energiereichen kosmischen Strahlung nicht entziehen. Und die Menschen in Nordeuropa, Kanada, Sibirien und ganz im Süden von Chile und Argentinien dürfen sich seit eh und je fast jeden Tag mit der Strahlkraft geisterhafter Polarlichter auseinandersetzen.

Die Münchener Wissenschaftler Prof. Hugo Rüdiger und Prof. Franz Adlkofer haben in Kooperation mit der Medizinischen Universität Wien (MUW) in 2008 einen Artikel mit diesem Titel publiziert: „Radiofrequency electromagnetic fields (UMTS 1950 MHz) induce genotoxic effects in vitro in human fibroblasts but not in lymphocytes“. Übersetzen lässt sich das in etwa so: „Hochfrequente elektromagnetische Felder (UMTS 1950 MHz) induzieren genotoxische Wirkungen in vitro in menschlichen Fibroblasten, aber nicht in Lymphozyten“. Wie Sie wissen, sind Lymphozyten weiße Blutkörperchen. Fibroblasten sind dagegen spezielle Bindegewebszellen, die für die Experimente extra kultiviert wurden, um sie mit elektromagnetischen Frequenzen etwas unter zwei Mega-Hertz zu bestrahlen. Das sind typische UMTS-Frequenzen.

Dabei wurde darauf geachtet, den gesetzlich vorgeschriebenen SAR-Grenzwert von zwei Watt pro Kilogramm nicht zu überschreiten. Um mögliche DNA-Schäden zu erkunden, wurden danach Comet-Assays (Einzelzellgel-Elektrophorese) und Mikrokerntests (micronucleus test) durchgeführt.

Heraus kam dabei, dass bereits nach 24 Stunden der Bestrahlung mit einer Intensität von nur 0,05 Watt pro Kilogramm signifikante DNA-Schäden in den Fibroblasten ausgelöst wurden, während die Lymphozyten kaum darauf reagierten.

## Die biologische Entgiftung

### So schützen Sie sich vor elektromagnetischen Feldern

Schalten Sie ihr WLAN immer ab, wenn Sie es gerade nicht brauchen. Dies gilt insbesondere nachts. Im Menü jedes Routers finden Sie eine Zeitschaltfunktion mit der Sie definieren können, wann das WLAN geschaltet sein soll.

Inzwischen sind viele Haushalte geradezu vollgestopft mit permanent „strahlenden“ beziehungsweise funkenden Geräten. Da gibt es Drucker, Schnurlos-Telefone, Saugroboter, Babyphone und vieles mehr, deren Basisstationen einfach abgeschaltet werden können. Nein, es besteht wirklich keine Verpflichtung, seinen Drucker oder gar den Fernseher mit WLAN zu verbinden. Tun Sie dies einfach nicht. Ich selbst habe im Haus alle relevanten Geräte mittels LAN Kabel verbunden.

### Quecksilber / Amalgam

In den 1990er-Jahren kam die Vermutung auf, dass das quecksilberhaltige Amalgam in unseren Zähnen möglicherweise der Urheber für viele unspezifische Beschwerden ist, die von der unwissenden Schulmedizin einfach als „vegetative Dystonie“ abgetan werden. Daraufhin begannen viele, ihre alten Zahnfüllungen aufbohren zu lassen, um sie durch andere Materialien wie Keramik ersetzen zu lassen. Ich selbst habe das nicht gemacht, weil ich von Anfang an große Zweifel in diesem Narrativ hegte.

Sehr wohl kann man sagen, dass Quecksilber (Hg) das giftigste, nicht-radioaktive Element ist, noch viel toxischer als Arsen, Blei oder Kadmium. Gelangt Quecksilber in den Körper, kann es neurologische Erkrankungen, Allergien und schwere Nierenschäden auslösen. Darüber hinaus vermutet man, dass Quecksilber als Ursache für Autoimmunerkrankungen, Autismus und Missbildungen infrage kommt.

Tatsächlich entweichen aus unseren Amalgam-Füllungen permanent sehr geringe Dosen von Quecksilberdampf. Die schlechte Nachricht ist, dass unser Organismus zudem über die Nahrung, die Luft und das Wasser jeden Tag einen Giftcocktail verabreicht bekommt. Gerade dann, wenn Quecksilber und Blei zusammen auftreten, und das ist nicht einmal selten, steigen die Wirkungen beider Gifte exorbitant an. Die WHO hat bestätigt, dass die Belastung mit Quecksilber vor allem auf Amalgam zurückzuführen ist. Unsere tägliche Aufnahme von Quecksilber gemessen in Mikrogramm lässt sich in etwa so einteilen (Durchschnittswerte):

Amalgam: 10  
Meeresfisch: 2,3  
Umwelt: 0,3

Die Bestätigung dessen folgt auf dem Fuß: Menschen mit mehreren Amalgam-Füllungen weisen eine circa vierfach höhere Quecksilberkonzentration im Blut auf als jene Vertreter, die nicht zu den Besitzern von Amalgam-Füllung zählen.



## Die biologische Entgiftung

An vielen Stellen ist zu lesen, dass Quecksilber im Wesentlichen mit dem Urin ausgeschieden wird. Dabei können Sie die Ergebnisse der Urin- und Bluttests „in der Pfeife rauchen“. Dies jedenfalls begründet der Facharzt für Hygiene und Umweltmedizin Joachim Mutter, der über Zusatzausbildungen über Akupunktur und Naturheilverfahren verfügt.

Sinngemäß sagt er: Quecksilber neigt dazu, sich fest an bestimmte Zellbestandteile zu binden. Nicht selten wurden bei Autopsien im Gehirn zwölffach überhöhte Quecksilberwerte festgestellt, wenn mehrere Amalgam-Füllungen in den Zähnen des Verstorbenen vorliegen. Im Übrigen waren fast jedes Mal die Schilddrüse und die Nieren hochgradig belastet. Mutter erklärte weiter, dass viele Patienten bestätigt haben, dass sie sich nach der Zahnsanierung und der daran anschließenden Ausleitung der Gifte besser gefühlt haben.

Aus meiner Sicht beruhten Mutters Erfolge bei seinen Patienten auf der dort angewandten **kombinierten Ausleitungstherapie**. Allein der Austausch der Zahnfüllungen hätte dies so nicht bewirken können, weil dadurch lange verkapseltes Quecksilber erst so richtig mobilisiert wird. Was Sie aber unbedingt tun sollten, ist, Ihren Zahnarzt anzuweisen, die nächste Füllung ohne Amalgam anzugehen.

Ich bin jedenfalls fest davon überzeugt, dass Sie eine festsitzende alte Plombe, die noch dazu einen guten, stabilen Randschluss aufweist, erst einmal nicht anrühren sollten. Erinnern Sie sich noch an die vielen müßigen Diskussionen um den Baustoff Asbest? Solange dieser hinter einer dichten Verschalung verbleibt, besteht praktisch keine Gefahr für die Bewohner. Erst mit der Aktion der Sanierung wird es dann richtig kritisch.

Dass dennoch Quecksilberdämpfe aus Plomben entweichen, die noch tadellos zu sein scheinen, ist deshalb bekannt geworden, weil im Mund die Quecksilberkonzentration nach zehnmütigem Kauen circa zehnmal höher ist als bei Personen ohne Amalgam-Füllungen. Es ist allerdings nicht möglich, dem Amalgam im Sinne einer Ursache bestimmte Krankheiten und Symptome eindeutig zuzuordnen. Was aber vorliegt, sind die Ergebnisse von schon länger zurückliegenden Befragungen von über 1.500 Patienten, die ihre Zahnfüllungen tauschen ließen.

Daraus konnte eine längere Liste darüber erstellt, was sich nach der Amalgam-Entfernung verbessert hat:

### Symptome

Energiemangel, Antriebslosigkeit  
Metallischer Geschmack im Mund  
Zahnfleischbeschwerden  
Angstzustände, übertriebene Sorgen, Depressionen  
Erhöhte Reizbarkeit  
Stimmungstiefs  
Allergien  
Blähungen  
Brustschmerzen  
Schwindel

### Prozentualer Anteil d. Befragten

97  
95  
94  
91  
90  
89  
89  
88  
88  
88

## Die biologische Entgiftung

### Symptome

Kopfschmerzen und Migräne  
Unregelmäßiger Herzschlag (Herzstolpern)  
Ermüdungserscheinungen, allgemeine Erschöpfung  
Halsschmerzen  
Wunden und Entzündungen im Mund  
Verdauungsprobleme  
Nervosität  
Muskelzittern  
Taubheitsgefühle und Benommenheit  
Hautprobleme  
Konzentrationsprobleme  
Schilddrüsenerkrankungen  
Schlafprobleme  
Harnwegserkrankungen  
Multiple Sklerose  
Gedächtnisstörungen  
Herzrasen  
Sehbeschwerden  
Probleme mit dem Blutdruck

### Prozentualer Anteil d. Befragten

87  
87  
86  
86  
86  
83  
83  
83  
82  
81  
80  
79  
78  
76  
76  
73  
70  
63  
54

Der Zahnarzt braucht bei der Entfernung der quecksilberhaltigen Plomben übrigens einen Amalgamabscheider, weil das zerkleinerte Material im Kontakt mit dem Abwasser aggressive Verbindungen eingeht. Damit Sie während der Behandlung keine Amalgamreste verschlucken, wird Ihnen der Zahnarzt einen speziellen Mundschutz, den sogenannten Kofferdam einsetzen. Die Überdruckmaske für die Nase verhindert zudem, dass Sie Amalgamdämpfe einatmen. Allerdings verwendet der Zahnarzt in diesem Fall einen Bohrer mit eher geringer Drehzahl, um die Entstehung solcher Dämpfe nicht zu provozieren.

### So kriegen Sie das Quecksilber aus Ihrem Körper wieder heraus:

Patienten, die eine starke Belastung aufweisen, müssen sogar mit einer intravenösen Entgiftung behandelt werden. Die folgenden Mittel stehen dazu zur Verfügung:

- DMPS
- NaEDTA
- Glutathion

### Für die meisten Patienten sind aber diese Vorgehensweisen absolut ausreichend:

Chlorella Algen: dreimal täglich 8 - 30 Presslinge circa eine halbe Stunde vor dem Essen einnehmen. Ich persönlich bevorzuge schon seit vielen Jahren das Präparat „Neprorella“ von Nestmann.

Koriander-Tinktur: 30 Tropfen 30 Minuten vor dem Essen einnehmen. Unter dem folgenden Link können Sie das Präparat bestellen:

<https://www.meine-teemischung.de/>