

Gisa

Der Sanfte Weg zur Gesundheit

~ Ein medizinisches und psychosomatisches Nachschlagewerk
mit alternativen Heilmethoden ~

Akupressur- und –
Akupunkturpunkte
Homöopathische Arzneimittel
Farben
Pflanzenheilkunde
Naturheilverfahren
Bach Blüten
Edelsteine
Aroma
Weitere Verfahren
Astrologische Prinzipien
Reiki

Band 1

Einführung - Allgemeine Krankheiten -
Sexual- und Harnorgane - Atmungstrakt
Haut und Drüsen



Alraunen-Verlag

Gisa

Der Sanfte Weg zur Gesundheit

~ Ein medizinisches und psychosomatisches Nachschlagewerk
mit alternativen Heilmethoden ~

Band 1:

Einführung

Allgemeine Krankheiten

Sexual- und Harnorgane

Atmungstrakt

Haut und Drüsen

Band 2:

Herz, Kreislauf, Blut – Nervensystem - Knochen und Muskulatur -
Verdauungstrakt

Wichtiger Hinweis

Medizin als Wissenschaft ist ständigen Veränderungen unterworfen. Forschung und Erfahrung erweitern unser Wissen ständig, insbesondere, was die Behandlung und die medikamentöse Therapie angeht. Soweit in diesem Verzeichnis eine Dosierung oder eine Anwendung erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autor, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwendet haben. Der Wissensstand bleibt allerdings weiterhin in der Wandlung und wird sich ständig anders darstellen. Hinweise auf Präparate können möglicherweise auch Kontraindikationen beinhalten; diese sind auf den Beipackzetteln der Industrie vermerkt und der Benutzer bleibt gehalten, diese auch zu lesen. So ist jeder Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel der verwendeten Präparate zu prüfen, um in eigener Verantwortung festzustellen, ob die dort angegebenen Empfehlungen für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen verwendeten oder neu auf den Markt gebrachten Präparaten, sondern auch bei denjenigen, die vom Bundesgesundheitsamt (BGA) oder Paul-Ehrlich-Institut (PEI) in ihrer Anwendung eingeschränkt worden sind.

Kontakt mit der Autorin:

Alraunen-Verlag, www.alraunen-verlag.de, info@alraunen-verlag.de

© Neuauflage 2009, Copyright by Alraunen-Verlag, Germany

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Vervielfältigung (auch auszugsweise) bedarf der schriftlichen Genehmigung des Verlages.

Erschienen by: Alraunen-Verlag, Germany

Coverlayout: Gisa

Herstellung: printed in Germany

ISBN: 978-3-938994-08-5

Danksagung

An diesem Buch haben viele mitgewirkt, sei es an der 1. Auflage, sei es an dieser zweiten, der Neuauflage. Deshalb möchte ich mich bei meiner Familie von ganzem Herzen bedanken, die mich ohne großes Aufhebens bei meiner Arbeit unterstützt.

Ich möchte mich bei meinem kompetenten Kollegen Markus Brüggenolte aus Berlin (www.naturbehandlung.com) bedanken, der akribisch die Seiten auf Fehler abgesucht hat. Ich möchte mich ebenso bei meiner Kollegin Susanne Legat (www.tierheilpraxis-legat.de) bedanken, die mit ihrem naturwissenschaftlichen Fachwissen eine große Hilfe war.

Außerdem bedanke ich mich bei allen meinen Patienten, die es mir ermöglicht haben, in den letzten 35 Jahren überhaupt diese Erfahrungen zu sammeln, die die Grundlage dieses Buches bilden.

Inhaltsverzeichnis, Band 1

Inhaltsverzeichnis, Band 1	6
Das Körper – Geist – Seele - System	11
Beschwerne, Symptom, Erscheinung	63
Vorgehensweise.....	67
Allgemein	70
Die Körperseiten	71
Akute Krankheitserscheinungen.....	72
Allergie	74
Schwellung / Ödem	79
Zyste	82
Entzündung.....	84
Abszess.....	86
Fieber	89
Fieberschauer, Frösteln, Schüttelfrost	91
Fieberbläschen.....	93
Infektionen.....	94
aids	95
Morbus Hodgkin	97
Kinderkrankheiten	99
Sucht	101
Alkoholismus	103
Rauchen.....	106
Fatalismus, Ermüdung	107
Selbstmordversuch	108
Schwäche.....	109
Chronisch krank	110
Tumor / Gewächs / Krebs.....	111
„unheilbar“ krank	113
Alterungserscheinungen.....	115
Senilität	116
Verletzung.....	118
Verstauchung.....	120
Quetschung.....	121
Bluterguss	122
Verbrennung	123
Wetterfühligkeit	125
Sexual- und Harnorgane	129
Nieren.....	131

Wasserlassen.....	131
Nierenprobleme.....	132
Nierensteine.....	135
Nierenentzündungen.....	137
Harn.....	139
Harn, Geruch.....	140
Harn, Aussehen.....	141
Harn, Schleim / Blut.....	142
Harnblase.....	144
Harnblase, Probleme.....	144
Harnwegsentzündung.....	146
Inkontinenz.....	148
Bettnässen, Kinder.....	150
Geschlechtsorgane, allgemein.....	152
Geschlechtsorgane, weiblich.....	153
Scheidenkatarrh.....	155
Geschlechtskrankheiten.....	156
Gebärmutter, Probleme.....	157
Pubertätsbeginn, Probleme.....	158
Amenorrhoe.....	160
Dysmenorrhoe / Metrorrhagie.....	162
Prämenstruelles Syndrom.....	164
Muskelgeschwulst, Zyste.....	165
Weißfluss.....	166
Unterleibskrämpfe.....	168
Wechseljahre.....	170
Eierstöcke, Probleme.....	174
Genitalorgane, Entzündung.....	176
Schamlippen, Probleme.....	177
Endometriose.....	179
Sonstiges.....	180
Brustdrüsen, Probleme.....	181
Brustdrüse, Zyste, Knoten.....	184
Sexualität, Kühle.....	184
Geburt, Schwangerschaft.....	186
Geburtshilfe.....	187
Fehlgeburt.....	192
Geburtsfehler.....	193
Kinderwunsch, unerfüllt.....	194
Unfruchtbarkeit.....	195
Geschlechtsorgane, männlich, Probleme.....	197
Geschlechtskrankheiten.....	198
Hoden, Probleme.....	199
Prostata, Probleme.....	200
Prostata, Entzündung.....	201
Impotenz.....	203

Ausschlag.....	205
Atmungstrakt	207
Erkältung.....	208
Grippaler Infekt.....	209
Virusinfektion.....	211
Stirn- und Nebenhöhlen.....	213
Nasennebenhöhlen, Entzündung.....	213
Nase, Beschwerden.....	216
Nase, läuft.....	216
Nase, verstopft.....	219
Heuschnupfen.....	220
Nasenbluten.....	222
Gewächse.....	224
Beschwerden der Mundhöhle.....	225
Mundgeruch.....	225
Kloß im Hals.....	226
Schnarchen.....	227
Kehle, Rachen.....	228
Halsprobleme allgemein.....	228
Halsschmerzen.....	230
Mandelentzündung, Halsbräune.....	230
Kehlkopfentzündung.....	233
Heiserkeit, Husten.....	235
Stimmprobleme.....	239
Stottern.....	240
Pfeiffersches Drüsenfieber.....	241
Luftröhre, Beschwerden.....	244
Lungen und Bronchien.....	245
Die Aufgabe der Bronchien.....	245
Die Aufgabe der Lunge.....	246
Lunge, Beschwerden allgemein.....	246
Bronchialhusten.....	247
Atemwegsentzündung.....	248
Lungenentzündung.....	251
Lungen-Infarkt.....	253
Tuberkulose.....	253
Wasser in der Lunge.....	255
Rippenfellentzündung, Schmerzen, Beschwerden.....	256
Der Atem und seine Aufgabe.....	258
Atemprobleme allgemein.....	258
Atemnot, Erstickungsanfälle.....	259
Erstickungsanfälle.....	262
Hyperventilation.....	262
Haut	265
Hautprobleme.....	266
Haut, Körpergeruch.....	268

Akne, unreine Haut	270
Wundheit	272
Schnittwunde	275
Orangenhaut	276
Juckreiz	277
Pickel	278
Eiterpickel	279
Haut, Gewächs	280
Knötchen	283
Warze	283
Parasiten	285
Krätze	287
Biss / Stich	288
Pilz	290
Hautausschlag	292
Juckflechte	292
Schuppenflechte	295
Furunkel	296
Karbunkel	298
Fistel	299
Hautblase	301
Gürtelrose	301
Sklerodermie	303
Weißfleckenkrankheit	304
Lupus erythematoses / vulgaris	305
Masern	306
Röteln	307
Scharlach	308
Fleckfieber	309
Pocken	310
Windpocken	311
Hautanhang	312
Haare	312
Haarausfall	314
Haar, grau	316
Nägel	317
Nägel kauen, beißen	317
Nägel eingewachsen	318
Drüsen	319
Schilddrüse, allgemein	320
Kloß im Hals	321
Schilddrüsenüberfunktion	322
Schilddrüse, Kropf	323
Schilddrüsenunterfunktion	324
Schilddrüsenfehlfunktion	326
Schilddrüsenentzündung	327

Hirnanhangsdrüse	328
Thymusdrüse	331
Nebennieren, Probleme	332
Bronze-Krankheit	332
Nebennierenüberfunktion	333
Lymphdrüsen, -system, allgemein.....	333
Milz.....	334
Probleme der Milz	335

Das Körper – Geist – Seele - System

Einführung



Wir neigen alle dazu, das Leben und seine Ausdrucksformen als starr zu verstehen; als Objekt, das wir anfassen können und morgen noch in genau derselben Form antreffen werden, wie wir es heute erfahren haben. Wir nehmen dies von unserem Körper ebenso sicher an wie von allen „Dingen“, die uns umgeben. Wir schreiben deshalb Bücher, in denen wir unsere Erkenntnisse festhalten, um sie so allen nachfolgenden Generationen zu erhalten. Dies ist allerdings ein Irrglaube, an dem wir wohl deshalb so gerne festhalten, weil es uns sympathischer ist, heute schon zu wissen, was morgen passiert. Wir fühlen uns schnell irritiert, wenn wir Umstände und Erscheinungen antreffen, von denen wir gestern noch nichts wussten.



Tatsächlich ist es so, dass weder unser eigener noch irgendein anderer Körper heute die absolut gleiche Zusammensetzung aus absolut denselben Bestandteilen hat wie gestern. „Du steigst niemals in denselben Fluss!“, sagte einmal ein chinesischer Weiser. Er meinte damit, dass in jedem Bruchteil einer Sekunde das Wasser im Fluss weiterfließt, weshalb dieser an unserer Badestelle niemals aus demselben Wasser besteht. In einem solchen Fließgleichgewicht befinden sich auch unser Dasein und unser Körper.



Jede Zelle, die wir mit unserem Körper ausbilden, wird innerhalb kürzester Zeit gegen eine neue ausgetauscht. Diese Zeitspanne liegt zwischen Minuten und Tagen. Nur von unseren Fortpflanzungszellen nehmen wir an, dass sie weitaus länger Bestand haben¹.



So haben wir alle 5 Tage eine neue Magenschleimhaut, alle 3 Wochen neues Fettgewebe, alle 5 Wochen eine neue Haut und alle 3 Monate neue Knochen. So werden wir innerhalb von wenigen Monaten immer

¹ Hier bleiben wissenschaftliche Erkenntnisse noch abzuwarten.

wieder ein völlig neuer Mensch. Mit Radioisotop-Versuchen konnte in Kalifornien nachgewiesen werden, dass sich die Atome unseres Körpers fast zu 100 Prozent im Laufe eines Jahres austauschen.



Wir wandeln uns also ständig. Auf körperlicher Basis ist dies inzwischen Kraft neuer Untersuchungstechniken beweisbar. Wir befinden uns körperlich also in einem Fließgleichgewicht. Was also hält uns geistig-seelisch in einer einmal gefassten Form, warum also nehmen wir so verbissen an, unser Dasein müsse einmal festgelegt, auch die nächsten 100 Jahre so erhalten bleiben?



Am Extrem lassen sich Gesetzmäßigkeiten manchmal besser erkennen; deshalb wollen wir uns einmal die Situation eines kleinen amerikanischen Jungen anschauen, der mit einer recht seltenen Erscheinung zu-rechtkommen muss: Er lebt das Phänomen der vielen (multiplen) Persönlichkeiten. Das heißt, von einer Minute auf die andere drückt er unterschiedliche Persönlichkeiten aus. Eben noch war er Jim, kurz darauf ist er George, am Abend lebt er vielleicht als Thomas. Seine Seele hat verschiedene Ausdrucksformen entwickelt, mit denen sie das Leben bestreitet. Die verschiedenen Persönlichkeiten wissen wahrscheinlich nichts oder nur wenig von einander. Jim-George-Thomas ist zum Zeitpunkt der Beobachtung gerade mal sechs Jahre alt.



Das Phänomen der vielzahligen Persönlichkeiten ist zwar nicht gerade häufig, es wäre für uns hier auch nichts besonderes, wenn eine dieser Persönlichkeiten – nehmen wir an George – nicht zuckerkrank wäre. George hat einen so genannten Jugenddiabetes, das heißt, er braucht immer wieder Insulin, weil seine Bauchspeicheldrüse dieses nicht ausreichend produziert, um seine Nahrung zu verdauen. Bekommt er dieses Insulin nicht, so gerät er innerhalb kürzester Zeit in einen lebensbedrohlichen Zustand. Jim und Thomas hingegen haben keinen Diabetes. Ihre Bauchspeicheldrüse ist kerngesund.



Da sich alle Persönlichkeiten jedoch in ein und demselben Körper teilen, stoßen wir auf die Tatsache, dass auch ein und dieselbe Bauchspeicheldrüse einmal todbringend kranke und einmal kerngesunde Zellen besitzt. Der sprunghafte Wechsel der Persönlichkeiten hat auch eine sprunghafte Veränderung der Zelleistung zur Folge. Diese Bauchspeicheldrüse kann von jetzt auf gleich von gesund auf krank und umgekehrt schalten.



In der wissenschaftlichen Literatur wird der Jugenddiabetes mehr oder weniger als unheilbar beschrieben und soll in den ersten drei Lebens-

jahrzehnten in fast allen Fällen zum Tode führen, da den Zellen des Organs die Krankheit nicht genommen werden kann. Andererseits aber beweist uns der Fall von Jim–George–Thomas, dass diese Arbeitshypothese falsch sein muss. Der Bewusstseinswechsel der einzelnen Persönlichkeiten in diesem einen Körper schafft es, auch einen Zustandswechsel der Organzellen herbeizuführen. Damit können wir annehmen, dass der Ausdruck des Organs abhängig ist vom Ausdruck der Persönlichkeit. Jede einzelne Zelle unseres Körpers reagiert also gemäß der Vorlage, die ihr von unserer Persönlichkeit geliefert wird.



Dies bestätigt in verblüffender Weise, was wir in der Psychosomatik immer schon behauptet haben: Jede Krankheitserscheinung ist Ausdruck einer passenden Persönlichkeit, eines Gefühls- und eines Denkprozesses. Wenn unsere Magenzellen ständig zuviel Säure produzieren, so tun sie dies, weil ihnen das von ihrem Persönlichkeitsträger vorgegeben wird. Wenn wir Schmerzen in den Beinen haben, weil wir Krampfadern besitzen, so ist dies die Folge eines entsprechenden Wahrnehmungskonzeptes. Nicht nur einige sondern alle Krankheiten werden wir so betrachten müssen, wenn uns an Heilung gelegen ist.



Diese Erkenntnis rechtfertigt damit auch all die Maßnahmen, die sich in erster Linie mit Seelenheilkunde und Gedankenarbeit beschäftigen. Wenn der Wechsel der Persönlichkeit von Jim zu George auch den Wechsel von Diabetes juvenilis zu blühender Gesundheit bedeutet, lautet die Schlussfolgerung: Der Wechsel von einer säuerlichen Betrachtungsweise und Handhabung des Lebens zu einer ausgeglichenen, der Harmonie bewussten Haltung bringt Gesundheit für unseren Körper.



Diese Erkenntnis zeigt, dass das, was wir bei so genannten Naturvölkern als „Hokuspokus“ bezeichnen, nämlich das Eingehen auf die persönliche Situation und das Beeindrucken des Kranken durch imponierende Maßnahmen sehr wohl tatsächliche und gründliche Gesundheit erzeugen kann. Diese Gesundheit wird erreicht durch das Bewusstsein, das eingebunden in die eigene Gesellschaft diese Maßnahmen für effektiv hält. Damit sind sie effektiv, gleichgültig ob wir diese Methode wissenschaftlich begründen können oder nicht.



Diese Erkenntnis zeigt auch, dass der so genannte Placebo-Effekt wirkliche Heilung einbringen kann. Wir sollten also sehr vorsichtig sein, wenn wir etwas belächeln und als „unwissenschaftlich“ oder „unglaublich“ abtun. Es ist gerade unser Glaube an das Leben und an uns selbst, der unser Gleichgewicht „Gesundheit – Krankheit – Gesundheit“ steuert. Unsere Wahrnehmung und unsere Gefühle bilden die Basis unseres

Wohlbefindens. Sie steuern die Tätigkeit einer jeden Zelle und eines jeden Organs. Sie bestimmen letztendlich, ob wir ein kurzes oder ein langes Leben führen. Wir selbst sind Träger dieser Lebensauffassung und dieser Empfindungen, also die entscheidende Steuerung unseres Daseins.



Wenn wir es lernen, diese Tatsache in unserem Heilsystem und unseren Heilmethoden zum Kernpunkt zu machen, haben wir gute Aussichten, dauerhaft immer wieder Gesundheit erreichen zu können. Wir haben uns nur leider darum bemüht, Kenntnisse auf diesem Sektor zu vernichten. Mit jeder Veränderung in den Grundeinstellungen des Lebens haben wir gleichzeitig einen Vernichtungsfeldzug geführt. So hat im ausgehenden Mittelalter und der folgenden Neuzeit die Inquisition möglichst jedes Wissen über Kenntnisse im Bereich von Natur und Bewusstsein ausgelöscht. Frauen, die als Hebammen und Helfer in der Not tätig waren, die viel über Kräuter und Natur wussten, wurden als Hexen gebrandmarkt und vernichtet. Männer, die sich mit dem Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele befassten, wurden auf den Scheiterhaufen geschickt.



Eine Kirche (nicht die Religion!), die um Macht und Dominanz bemüht ist, verbannt alles aus ihrem Herrschaftsbereich, was die Position ihrer Vertreter und ihr „Unternehmenskonzept“ bedroht. Es wird Wissen und liebevoller Umgang mit dem Menschen ausgerottet und durch Gewalt sowie Bedrohung ersetzt.



Dies geschah schon, als die keltische Kultur durch das Christentum übernommen, Druiden und germanische Religion ausgerottet wurden. Dies geschieht immer wieder, wenn im Namen einer Religion und eines Gottes ein Alleinvertretungsanspruch geltend gemacht wird. Religionsgründer haben dies regelmäßig nicht zum Ziel gehabt, wohl aber ihre Nachfolger, die darin eine Möglichkeit eigener Machtentfaltung entdeckten.



In den Religionen der Welt sind Seelsorger und Priester allgemein auch die Kenner des Gleichgewichtes von Körper, Geist und Seele. Damit ist es ihre Aufgabe, sich mit dem Wohlbefinden ihrer Gemeinde auseinanderzusetzen. Unter der Voraussetzung, hier keinen Machtmissbrauch zu leben, liegt diese Aufgabe in den richtigen Händen. Erst wenn eine Kirche aus der Religion eine Pflicht im Denken, Glauben und Fühlen macht, verliert sich die Chance auf Gleichgewicht.



Wir müssen zu unseren Wurzeln als Teil der Schöpfung in die Natur zurückfinden, um zum paradiesischen Zustand der Ausgewogenheit und

Gesundheit zu gelangen. Woran auch immer wir glauben, dieser Glaube verbunden mit der dazugehörigen Vorstellungsfähigkeit dominiert unser Leben und bildet so unsere Gesundheit.



In unserer Gesellschaft neigen wir dazu, nur zu glauben, was wir sehen. Dies ist ein sehr begrenzter Lebensraum, den wir uns zugestehen. Wir sehen, fühlen, fassen an und folgern daraus, das allein sei das Leben, was diese Sinne erfassen. Gleichzeitig nutzen wir beispielsweise Radiowellen, die wir nicht sehen oder hören können, schalten einen Empfänger dazwischen und hören Musik, deren Zustandekommen wir weder sehen, hören, fühlen oder anfassen können. Wir nutzen Strom, obwohl wir ihn in der Leitung nicht fließen sehen. Wir behaupten gleichzeitig, dass es weder Aura noch Gedankenübertragung gäbe, blicken uns aber um, wer uns da anschaut! Wir müssen lernen, auch solche Geschehnisse wieder zu akzeptieren und für wahr zu nehmen, die unser kleines Wahrnehmungsspektrum nicht erfassen und darstellen kann.



Wir sind in unserem Glauben über Jahrhunderte auf das theoretisch Nachvollziehbare reduziert worden, haben die Wissenschaft zu unserem Ersatzgott gemacht und glauben nur noch, was wir dort auffinden können. Dies betrachten wir als Beweis. Wir suchen im Außen, obwohl wir im Inneren unseres eigenen Daseins ständig finden können, was wir brauchen. Wir sehen die Natur und verstehen uns selbst nicht als Teil dieser Schöpfung. Damit ist uns nur ein Weg vorgezeichnet, den wir beschreiten können: unser Bewusstsein. Wenn uns die Unlogik klar wird, mit der wir bisher unser Leben betrachtet haben, können wir mit dem Weg nach Innen und zu uns selbst wieder unser Dasein in eigener Autorität zu führen lernen. Die östlichen Lebensauffassungen geben uns hier Mittel an die Hand, da wir unsere eigenen Werkzeuge vor einigen Jahrhunderten aus der Hand gelegt haben.



Wir sind gerüstet mit Instinkten, die uns unseren Weg weisen. Wenn wir diesen inneren Anstoß ernst nehmen, lernen wir unseren persönlichen Weg wiederzufinden. Unser Körper ist mit dem instinktiv sicheren Wissen gerüstet, was gut für ihn ist. Gehen wir auf diese Informationen ein, so haben wir einen besseren Zugriff. Dies beginnt schon mit dem Essen und Trinken.



Als kleines Kind wissen wir – auch ohne Labor und Wissenschaft, aber damit belegbar – was wir brauchen. Wenn wir ein- bis zweijährige Kinder über ein Krabbelbuffett schicken, so nehmen sich diese Kleinen, was ihnen im Moment fehlt. Sie beweisen in dieser Situation ein absolut sicheres „Händchen“. Nur solche Nahrungsmittel werden ausgewählt, die

Eisen beinhalten, wenn dieses fehlt; nur Vitamin-C-Haltiges wird verdaut, wenn es zurzeit angezeigt ist. Auch wir Erwachsenen können uns diesen Instinkt wieder zunutze machen, wenn wir ihn wieder zulassen. Es geht, wenn wir vergessen, dass „man“ zum Frühstück Marmelade und Pflaumenmus zu essen hat, oder dass „man“ zum Abendessen sich schwere fette Wurst und Käse aufs Brot packt. „Man“, das ist die Gesellschaft, gegen deren Order wir vermeiden zu verstoßen. „Man“ ist das Diktat der Umgebung – nicht aber unser Instinkt.



Wenn wir uns klarmachen, dass der Instinkt das Sprachrohr des Körpers und der Seele ist, mit uns zu reden, kann uns vieles deutlich werden. Wir fühlen uns in neuen Situationen nicht mehr so verunsichert sondern treffen instinktiv die richtige Wahl. Das Gleichgewicht im Körper–Geist–Seele–System präsentiert uns die Voraussetzung für gesundes Leben.



Halten wir Gleichgewicht im Körper–Geist–Seele–System, so lebt auch der Körper analog zu Vorstellung und Absicht gesund. Er richtet sich sofort danach aus, wie uns das Beispiel Jim–George–Thomas gezeigt hat. Schenken wir dem irritierten Körper mehr Aufmerksamkeit, so können wir zurückverfolgen, wo Geist und Seele sich unwohl fühlen.



In diesem Gleichgewicht liegt die Basis unseres idealen Gesundheitszustandes. Mit Meditation und Affirmation können wir uns wieder Zugang verschaffen.



Nehmen wir einmal an, Ihr Therapeut versichert Ihnen, dass Ihre Krankheit nach etwa zwei Jahren zum Tode führt. Diese Aussage kann er zwar eigentlich nicht machen, weil er das gar nicht weiß. Er kennt höchstens das Schicksal von einigen Menschen, die sich so entwickelt haben; dies muss nicht automatisch für jeden weiteren Menschen Gültigkeit haben. Doch er tut es – und Sie stehen nun da und akzeptieren, was der Mann gesagt hat. Damit akzeptieren Sie auch Ihren Todeszeitpunkt. Wenn Sie nun von Stund an davon ausgehen, in zwei Jahren an Ihrer Krankheit zu sterben, bildet Ihre Persönlichkeit einen Glauben aus, der diese Behauptung unterstützt, und Ihr Körper wird zum Erfüllungsgehilfen dieses Urteils; er wird vermutlich in Sekundenschnelle auf „todkrank“ schalten.



Nehmen wir nun einmal an, Sie akzeptieren diese Behauptung nicht, denn eigentlich haben Sie noch Lust, mindestens weitere 10 oder 20 Jahre auf dieser Welt Ihr Unwesen zu treiben, so werden Sie sich einmal kurz schütteln und beschließen, dass Ihr Körper über seine eigene Ge-



Benutzer – Anleitung



Hier der grundsätzliche Aufbau der Nachschlageseiten:

Beschweris, Symptom, Erscheinung

Klein geschrieben darunter eine medizinische Definition, falls sinnvoll.

Psychologische Entsprechung für das jeweilige Körperproblem, die auf das Kernproblem hinweist. Wer ihr nachgeht, kann die eigentliche Fragestellung aufdecken, beziehungsweise den Bruch mit der eigenen Harmonie entdecken. Hier ist im Besonderen nach einer Veränderung der eigenen Einstellung zu suchen. Wenn sich ein Umstand oder eine Reaktionsfolge immer wieder einstellt, könnte es sich um einen alten Glaubenssatz handeln, der ständig wieder wirksam wird: Da unsere persönliche Einstellung oft eine Frage der Kindheitserlebnisse und -erfahrungen ist, auf welche die Autoritäten unserer ersten 10 bis 20 Lebensjahre starken Einfluss genommen haben, sollten wir versuchen, diese alten Glaubenssätze auf Tauglichkeit im Hier und Jetzt zu überprüfen.

NEUES DENKEN UND FÜHLEN

Sätze als Beispiel,

um nett vor allem zu sich selbst zu sein.

Affirmationen, die helfen sollen, das Leben zu erleichtern.

Affirmationen sind dann wichtig und sinnvoll, wenn sie sich mit neuen Zielen und Absichten verbinden. Sie helfen, aus dem alten Trott herauszukommen und sich mit dem Universum zu verbinden. Sie bilden die Möglichkeit, bei diesem Universum ein neues Leben zu bestellen, um dann auf die „Lieferung“ zu warten.

Bei der Formulierung ist immer zu bedenken: sie muss positiv geformt sein. Das heißt, jede Verneinung ist zu vermeiden. Die Wörter „**kein**“, „**nicht**“, „**ohne**“ und „**un...**“ sowie Abwandlungen davon schließen Sie aus.

Eine Affirmation ist immer magisch. Sie eröffnet uns wieder die verschüttete Fähigkeit, uns selbst zu heilen. Auf ihren Inhalt kommt es an. Sie wird u.a. als Gebet wirksam.



Ein Therapeut Ihres Vertrauens ist an dieser Stelle die beste Hilfe, die Sie haben können, denn jemand anders hört, sieht und fühlt vielleicht, was Ihnen selbst verborgen geblieben ist.

Akupunktur

Akupunkturpunkt mit Ziffer. Bestimmte Punkte verbinden kinetisches Potential des Menschen miteinander. Für den Leser dieses Buches sollen sie einen Anhalt für Akupressur etc. geben, für den Therapeuten eine Möglichkeit zur Schnellsuche bilden.

Hinter manchen Punkten steht „(cave SS !)“: Bei Schwangerschaft sind die Punkte zu meiden, es sei denn, die Geburt leitet sich ein.

Details zu diesem Thema: Akupunktur / Akupressur, Alraunen-Verlag

Homöopathie

Homöopathische Mittel: Aufzählung zur Schnellsuche

Details zu diesem Thema: CD, Registrierkarte notwendig, s. letzte Seite.

Farben

Gefärbtes Licht beeinflusst Körper, Geist und Seele äußerst positiv. Besorgen Sie sich eine entsprechend eingefärbte Birne und drehen Sie diese in eine geeignete Lampe, deren Licht Sie sich aussetzen können. Achten Sie bei der Anschaffung dieser Birne auf äußerst saubere Farben. Unter rot verstehe ich karminrot. Unter blau kobaltblau. Unter gelb zitronengelb.

Sie können beim Einsatz einer Farbe die Augen auch geschlossen halten, Ihr Körper "sieht" das Licht trotzdem. Die Farbe "violett" sollten Sie nur jeweils für die angegebene Zeit einsetzen. Sie ist stark wirksam. Ist das körperliche Problem lokal begrenzt, können Sie Farblicht auch örtlich einsetzen.

Details zu diesem Thema: CD, Registrierkarte notwendig, s. letzte Seite.

Pflanzenheilkunde

Aufzählung von Pflanzen mit deutschem Namen, nähere Beschreibung sollte entspr. Fachliteratur entnommen werden. Bitte beachten Sie, dass nicht jede Pflanze geeignet ist, innerlich eingenommen zu werden. Einige sind giftig und eignen sich deshalb eher für äußere Anwendungen. Hier kann die Apotheke erfolgreich beraten ebenso wie geschulte Therapeuten der Phytotherapie. Fertigtees sind eine Frage der Hersteller. Hier gibt es

Firmen, die schon seit Generationen an der richtigen Zucht und Verarbeitung arbeiten. Diese ziehe ich den Newcomern auf dem heute so verbreiteten Discounter-Märkten vor.

Details zu diesem Thema: CD, Registrierkarte notwendig, s. letzte Seite.

Naturheilverfahren

Beschreibung von Großmutter's Rezepten. Bewährte Vorgehensweisen. Volksmedizin.

Details zu diesem Thema: CD, Registrierkarte notwendig, s. letzte Seite.

Bach Blüten

Aufzählung der Blüten mit Ziffer vorweg

Details zu diesem Thema: CD, Registrierkarte notwendig, s. letzte Seite.

Edelsteine

Aufzählung der Einsatzmöglichkeiten von Heilsteinen, sei es der Hl. Hildegard oder anderer Autoren, die jeweils pro Stein als Informationsquelle genannt werden. Siehe auch Literaturverzeichnis.

Details zu diesem Thema: CD, Registrierkarte notwendig, s. letzte Seite.

Aroma

Duft-, Aroma-, Bade-, Massage- und sonstige Öle, die den therapeutischen Einsatz unterstützen können.

Weitere Verfahren, Möglichkeiten

Verfahren aus dem Bereich Kinesiologie / Psychokinetik / Psychologie u.a.

Astrologie – beteiligte Prinzipien

beteiligte Prinzipien bzw. Archetypen. Wer psychosomatisch von einer Krankheitsgrundlage ausgeht, kann im Archetypus-Bereich einen Handlungsansatz für neue Ziele und Wege finden und alte Glaubenssätze auflösen, um sie durch neue, angepasste zu ersetzen⁸.

⁸ Siehe hier auch „Einführung in die Astrologie“ und „So lebe ich gut und fühle mich wohl!“ (auch als Modul zu Astrologie-Programmen), ebenfalls von der Autorin.

Details zu diesem Thema: s. Astrologie 1 – 3, Modul zu Galiastro, beides Alraunen-Verlag.

Reiki

Bewährte Handpositionen, die eine Erleichterung herbeiführen bzw. einen besseren Ausgangspunkt für die Selbstheilung ermöglichen. Dies kann durch den Menschen selbst, aber auch durch andere Helfer erfolgen.

Details zu diesem Thema: CD, Registrierkarte notwendig, s. letzte Seite.

Vorgehensweise

Hintergrund der Erkrankung

Suchen Sie als erstes die Körperseite auf, um zu sehen, welcher Teil Ihres Daseins betroffen ist. Dort können Sie nachlesen, welche Akzente im Moment mehr zum Ausdruck kommen und welche sich zurückgezogen haben (s. „Der ganze Körper“).

Schauen Sie dann, ob es sich um akute (aktuelle) Erkrankungsvarianten handelt, die Sie sofort bearbeiten können. Oder handelt es sich um ein chronisches Geschehen? Dann ist es sinnvoll, in der Vergangenheit zu fahnden, um auf eine Besserung zugehen zu können.

Nun können Sie eine Art Zeittabelle anlegen, innerhalb derer Sie betroffene Körperteile berücksichtigen und „übersetzen“ können. Bedenken Sie dabei **IMMER**, dass es kein „falsch“ und „richtig“ gibt. Sie haben ein Problem, das nach Lösung ruft. Jeder Weg, den Sie bisher beschritten haben, hat Sie um viele Erfahrungen reicher gemacht. Das ist erst einmal vorteilhaft für Sie. Sie sind reifer geworden!

Körperliche Möglichkeiten

Je nachdem, welche Art der Therapie Ihnen mehr liegt, können Sie nun unter den angebotenen Methoden auswählen. Vieles können Sie selbst machen. Aber leichter ist es, sich einen Korrespondenzpartner bzw. einen Therapeuten zu suchen, der wegen seines Abstands zum Sachverhalt viel gezielter reagieren kann. Er oder sie hat die Möglichkeit, mit Ihnen zusammen zu einem Heilungsweg zu finden, der sich Ihnen selbst unter Umständen gar nicht erschließt. Achten Sie einfach darauf, dass Ihr Gegenüber holistisch, also ganzheitlich denkt, so dass Sie beide an einer neuen Zukunft arbeiten können.

Geistig-emotionale Möglichkeiten

Betrachten Sie anhand der vorgeschlagenen Interpretationen des Krankheitsbildes darauf, dass Sie hier Hinweise bekommen, die den Hintergrund aufdecken. Damit können Sie nach Affirmationen suchen, die Ihr gesundes Vorhaben stabilisieren können.

Es ist oft auch hilfreich, zu Ritualen zu greifen, die auf einer anderen Ebene die Fragestellung berühren und auflösen.

Immer aber sollten Sie sich innerlich mit einer neuen Perspektive einverstanden erklären können. Wenn ein Teil von Ihnen etwas zutiefst ablehnt, haben Sie Ihr erhofftes Ziel noch nicht ausmachen können und die Suche geht weiter.

Seien Sie immer fröhlich und guter Dinge, denn auch Sie haben die Aussicht auf eine passende Zukunft. Die Wege zur eigenen Gesundheit sind oft einfacher, als wir befürchten. Deshalb suchen Sie weiter, wenn Sie sich überfordert fühlen. Haben Sie das Selbstvertrauen, Ihren Körper und Ihre Seele am besten zu kennen, denn Sie sind der Mensch, der mit Ihnen am längsten bekannt ist.

Nieren

Ren, Nephro...

Wir können über Nieren und Blase für eine immer wieder gereinigte Situation sorgen, in der wir schöpferisch tätig sein können. Wir reinigen damit unsere zwischenmenschlichen Beziehungen. Wir setzen unsere Fähigkeiten ein, um alles, was notwendig ist, im Leben machen zu können. Hier wird deutlich, dass sich das Wort „Macht“ von „machen, tun“ ableitet. „Macht“ ist also das „Machbare“ in unserer Existenz.

Die Nieren sind von Flüssigkeit durchflutet. Da Flüssigkeiten unsere Gefühle spiegeln, sind die Nieren ein sehr gefühlsbetontes Organ. Dies spiegelt sich in unserem Sprachgebrauch, laut dem uns „etwas an die Nieren gehen“ kann. Inhaltlich drücken wir damit aus, dass wir mit einer Gefühlskomponente nicht besonders gut klar kommen können. Bei Nierenschmerzen stützten wir gerne unsere Hände in den Rücken, um unserer Haltung mehr Stabilität und Schutz zu verleihen. Mit den Nieren filtern wir unseren Gefühlshaushalt.

NEUES DENKEN UND FÜHLEN

Ich mache mir meine Gefühle bewusst und lebe glücklich und zufrieden.

Astrologie – beteiligte Prinzipien

Waage

Reiki

Schnellreinigung, Energieausgleich, Nierenchakren

Wasserlassen

Urinieren: Überflüssige, herausgefilterte Reste aus dem Stoffwechsel werden hier ausgeschieden.

Beim Wasserlassen entlassen wir auch den Überhang an Gefühlen. Dieser entsteht immer im Verlauf eines Tages. Der Vorgang dient der inneren Reinigung von all den belastenden Wahrnehmungen, die auf uns eingepresselt sind. Wir haben zwar schon die Möglichkeit, unser Spektrum einzuschränken, aber ganz frei von emotionalen Belastungen können wir uns nicht durch das Leben bewegen. Also entledigen wir uns dieses Überhangs durch das ständige Urinieren. Hierbei sollten wir im Auge behalten, dass es deshalb notwendig ist, mindestens 1-2 Liter Flüssigkeit täglich zu uns zu nehmen, damit wir diesen inneren Spülvorgang auch durchführen können.

NEUES DENKEN UND FÜHLEN

Ich reinige mich täglich erfolgreich von allem Belastenden.

Pflanzenheilkunde

Diurese fördernd: Alpenheckenrose, Behaarte Karde, Besenginster, Breitblättriger Rohrkolben, Dornige Hauhechel, Großes Hexenkraut, Mäusedorn

Astrologie – beteiligte Prinzipien

Waage / Skorpion

Nierenprobleme

Nephropathien = Nieren-Leiden, Dyskinesien

Ich bin **kritisch**. Ich bin **enttäuscht**. Ich glaube an mein **Versagen**. Ich empfinde **Scham** und reagiere wie ein **kleines Kind**.

NEUES DENKEN UND FÜHLEN

*Göttlich-Richtiges geschieht überall in meinem Leben.
Nur Gutes erwächst mir aus jeder Erfahrung.
Es ist gut zu wachsen.*

Akupunktur

Bl 18, 19, 23, 27, 28, 41, 58, 64

Le 9

Ni 2 (cave SS!), 4 (cave SS!), 15

MP 8

Ga 25, 28

KG 4

Homöopathie

Hyoscyamus niger

Perilla

Kalium arsenicosum

Plumbum metallicum

Farben

Gelb auf Unterbauch/Nieren i.W.m. Scharlachrot

Grün bis Türkis auf den ganzen Körper, bes. auf die Nierenlager

Magenta unter die Rippenbögen Bauchseite

Pflanzenheilkunde

Blasen-Nieren-Tee, jedoch ohne Wacholderbeeren

Allgemein: Ackerschachtelhalm, Alpen-Mutterwurz, Aufrechtes Glaskraut, Bärwurz, Beinwell, Birke, Bohne, Brennessel, Damiana, Dornige Hauhechel, Eberraute, Ehrenpreis, Estragon, Feinstrahl, Frauenmantel, Frauenminze, Gamander-Ehrenpreis, Goldrute, Grindelie, Gundelrebe, Hirtentäschelkraut, Holunder, Indischer Lotos, Indischer Nierentee, Isländisches Moos, Judenkirsche, Kleinblütiges Weidenröschen, Kornblume, Kürbis, Liebstöckel, Mädesüß, Mäusedorn, Melonenbaum, Odermennig, Pfefferminze, Pflaume, Portulak, Quecke, Römische Kamille, Schafgarbe, Schwarze Königskerze, Seerose, Spargel, Stranddistel, Teufelsabbiss, Teufelskralle, Tragant, Vogelknöterich, Vogelmiere, Wermut, Wiesenknopf, Wildes Stiefmütterchen, Wintergrün, Zwiebeln

Harnorgane, Anregung der: Petersilie

Harnsäure lösend: Rote Rübe

Harnsäurewerte erhöht: Zitrone, Geißfuß

Koliken: Schwarzer Senf, Weisser Senf

Naturheilverfahren

Wärmeanwendung: Feuchte, heiße Packungen auf die Nierenlager (rechts und links unter den Rippenbögen)

Baunscheidtieren der Nierenlager; danach mit Reizöl einreiben, um die Durchblutung zu fördern

Unblutiges Schröpfen über den Nierenlagern bis hin zur Wirbelsäule. Immer unterhalb des jeweiligen Rippenbogens bleiben

Position der Wirbelkörper kontrollieren (Chiropraktik, Dorn). Blockierte Wirbel können durch einen Fehlinnervation zu stetigen Nierenproblemen beitragen. Deshalb auch auf bedeckende Kleidung achten; Tops und freie Rückenpartien sind Gift für diese Organe, weil schon durch Zugluft mit Unterkühlung zu rechnen ist

Über die Fußreflexzonen eine verbesserte Durchblutung anregen

Kalte Böden vermeiden. Kalte, nasse Füße können reflektorisch die Nieren zum Auskühlen bringen

Trockenbürsten, Wechselbäder, Gymnastik

Solidagoren® Dr. Klein, initial 1x 50 Tropfen, dann 3x tgl. 20 Tropfen

Bach Blüten

2. Aspen

19. Larch

3. Beech

24. Pine

5. Cerato

29. Star of Bethlehem

11. Elm

33. Walnut

15. Holly

Edelsteine

Jade⁴

Aroma

Fenchel wirkt entlastend

Rosmarin nervös, unausgeglichen, schlechtes Gedächtnis, unklares Denken

Eukalyptus niedergeschlagen, erschöpft

Weitere Verfahren, Möglichkeiten

Partnerberatung neue Wege zu einer gewünschten Gemeinsamkeit suchen

Familienaufstellung Festlegungen in alte Familienmuster aufdecken und zu neuer Eigenständigkeit verändern

Astrologie – beteiligte Prinzipien

Waage / Steinbock

Reiki

Schnellreinigung, Nieren-Chakren mit 1. – 3. Symbol stärken. Gute Verankerung in der Erde suchen. Sich mit den Wurzeln der Schöpfung verbunden fühlen

Nierensteine

Nephrolithiasis – Klinische Hilfe in Anspruch nehmen!

Nierensteine sind Brocken meiner nicht aufgelösten Angst.

Symptome im Detail

Übelkeit = mag keine weiteren Informationen mehr aufnehmen

Erbrechen = Versuch, Fremdes wieder hinauszubefördern

Blähungen = ungute Gedanken gehen um

Probleme beim Wasserlassen = kann sich von problematischen Gefühlen nicht befreien

Krampfartige, sehr starke Schmerzen mit Ausstrahlung von Niere zu Blase beim Abgang von Steinen (Strahlung z.T. bis ins Knie) = die eigene Stabilität ist bedroht, kann sich selbst keine Demut entgegenbringen, weil fremde Gefühle scheinbar Vorrang haben. Zwanghafter, kämpfender Versuch, alte Muster abzustoßen.

NEUES DENKEN UND FÜHLEN

Ich bin Teil eines Großen Ganzen.

Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben.

Mit Leichtigkeit löse ich alle Probleme der Vergangenheit auf.

Ich bin kreativ und erfolgreich.

Ich bin im Einklang mit mir und allen meinen Mitmenschen.

Ich bin der/die ich bin.

Homöopathie

Acidum benzoicum

Lycopodium

Calcium carbonicum

Ononis spinosa

Galium aparine

Pareira brava

Lithium carbonicum

Sarsaparilla

Farben

Magentarot i.W.m. Grün auf die Nieren

Pflanzenheilkunde

Allgemein: Färbeginsterpflanze, Heckenrosenfrüchte, Vogelknöterichpflanze, Ackerschachtelhalm-pflanze

Indischer Blasen-Nieren-Tee

Harn-gries: Bärentraube, Bohne, Dornige Hauhechel, Erdbeere, Esche, Goldrute, Labkraut, Wacholder, Wildes Stiefmütterchen

Harn- und Nierensteine: Liebstöckel, Bibernelle, Birke, Blauroter Steinsame, Bohne, Eisenkraut, Erdbeere, Färberginster, Gänsblümchen, Gurke, Habichtskraut, Heidekraut, Herkulesstau-

Erkältung

Reizzustand mit unterschiedlichen Diagnosen wie Rhinitis, Bronchitis, Pharyngitis (s. jeweils dort)

Mir ist **alles zuviel**. Ich bin **verwirrt**, weil alles auf einmal kommt. Ich kann mein **Denken nicht koordinieren**. Kleine Verletzungen haben stattgefunden.

Ich glaube daran, dass ich glatt „drei Erkältungen pro Winter bekomme!“
Innere Tränen (Schnupfen), Protest (Husten).

NEUES DENKEN UND FÜHLEN

*Ich gestatte meinem Denken, sich zu entspannen und
Frieden zu finden.
Klarheit und Harmonie erfüllen und umgeben mich.
Alles ist gut.*

Akupunktur

Bl 3, 47
Di 11
Ni 27
Ma 36 (cave SS!)
3E 5, 15
KG 6, 17
Le 3
GG 14

Homöopathie

Ammonium carbonicum	Petroleum
Ammonium muriaticum	Rhus toxicodendron
Bellis perennis	Sinapsis nigra
Dulcamara	Stillingia silvatica

Hepar sulfuris

Teucrium scorodoniae

Farben

Rot auf Vorder- und Rückseite des Körpers im Wechsel, dann

Orange auf Vorder- und Rückseite des Körpers im Wechsel

Pflanzenheilkunde

Allgemein: Ackerminze, Alpenheckenrose, Aztekisches Süßkraut, Bartflechte, Baybaum, Berg-Wohlerleih, Bibernelle, Brunnenkresse, Ceylonzimt, Ehrenpreis, Eibisch, Einjähriger Beifuss, Engelwurz, Feinstrahl, Fenchel, Fettkraut, Frauenhaar, Frauenmantel, Galbanum, Gänseblümchen, Goldmelisse, Hagebutte, Holunder, Huflattich, Kamille, Kerbel, Lapacho, Linde, Mädesüß, Majoran, Meerrettich, Meisterwurz, Melisse, Mutterkraut, Myrtenheide, Pfefferminze, Pfennigkraut, Quitte, Rosskastanie, Salbei, Sanddorn, Schafgarbe, Schlüsselblume, Schwarze Johannisbeere, Schwarze Königskerze, Schwarzer Senf, Sonnenhut, Spitzwegerrich, Stockrose, Tanne, Taubnessel, Thymian, Wacholder, Wasserdost, Wasserminze, Weide, Weißer Senf, Wiesensalbei, Wilder Thymian, Zitrone, Zypresse

Tee: Fenchel, Kamillenblüten, Oreganopflanzenn, Majoranpflanzen, Salbeiblätter, Eichenrinde

Astrologie – beteiligte Prinzipien

Zwillinge

Reiki

Schnellreinigung, Energieausgleich, Atmungsunterstützung

Grippler Infekt

Entzündungserscheinungen im Kopfbereich mit Fieber und Schleimhautbeteiligung, ausgelöst durch Viren (Hypothese)

Schnittwunde

Ich suche eine **schnelle Lösung**. Ich bestrafe mich für irgendetwas. Ich habe die Geduld verloren. Ich will mit dem Kopf durch die Wand.

Ungeduld verweist im Allgemeinen darauf, dass uns Lösungsangebote fehlen. Wenn wir ungeduldig auf das Leben reagieren, haben wir oft die Details übersehen, die ebenfalls sehr wichtig für uns sein können. Oder wir haben den roten Faden verloren, mit dem wir unseren Lebenspfad beschreiten.

NEUES DENKEN UND FÜHLEN

Ich bin geduldig und finde meinen Weg.

Ich bin immer gut genug.

Ich bin erfolgreich und stark.

Ich weiß, dass mir alles zufallen wird.

Ich habe Verständnis und Liebe.

Ich lebe in Harmonie und Frieden.

Homöopathie

Arnica

Staphisagria

Pflanzenheilkunde

Ackerringelblume, Australischer Teebaum, Beinwell, Eiche, Eisenkraut, Kleiner Wiesenknopf, Quebracho, Rainkohl, Ringelblume, Thymian, Vogelmierle

Naturheilverfahren

Chlorophyll-Pulver aufstreuen, ansonsten normale Wundversorgung. Narbe mit Teebaum-Öl pflegen. Alte Narben testen und bei Störfeldern mit Impletol 1%ig fluten.

Astrologie – beteiligte Prinzipien

Widder / Stier / Steinbock

Orangenhaut

Straffe Haut ist oft Teil des Schönheitsideals, das uns eine glatte Oberfläche abverlangt, die kein Mensch wirklich haben kann. Sie wäre seinen Absichten und neugierigen Versuchen auch völlig abträglich. Je nach Ort des Auftretens dieser Orangenhaut handelt es sich um völlig natürliche Erscheinungen, die sich aus der Anatomie der Haut ergeben (notwendige Fetteinlagerungen, damit der Körper nicht bei geringsten Schwankungen auskühlt). Das sollte beim Betrachten solcher Hauttypen immer in Erwägung gezogen werden.

Blockierte Selbstdarstellung.

Ich kann mich selbst nicht annehmen, wie ich bin. Ich bin sauer und wütend.
In mir staut sich etwas, was ich nicht loslassen kann/will.

NEUES DENKEN UND FÜHLEN

Ich gehe zufrieden mit mir selbst um.

Ich bin gut und immer zufrieden mit mir selbst.

Ich ruhe in meiner Mitte.

Ich lasse los und gewinne.

Pflanzenheilkunde

Holunder, Oregano, Zitrone

Astrologie – beteiligte Prinzipien

Widder / Steinbock / Waage