



GERHARD MÜLLER

*Natürlich glücklich  
und gesund*

Gesundheit ohne Medizin aus dem Chemielabor

Meinen Eltern Adam und Loni,  
die mir die Liebe zur Natur in die Wiege gelegt haben.

## Wem ich danken möchte

Auch wenn auf dem Cover nur mein Name zu lesen ist, so wäre dieses Buch nicht entstanden ohne die Mithilfe vieler Menschen. Für die freundliche Unterstützung danke ich besonders: Sarah de Heyn, Ingrid Federer, Monika Fritz, und Edith-Johanna Schumann.

*Glücklich leben und naturgemäß leben ist eins.  
(Seneca)*

## Wichtiger Hinweis

Die Übungen in diesem Buch ersetzen keinen medizinischen, psychologischen oder fachlichen Rat. Wer die Anweisungen befolgen möchte, sollte im Zweifelsfalle erst Rücksprache mit seinem behandelnden Arzt halten.

Ich möchte Sie mit meinen Tipps nicht zur Selbstbehandlung ernster Krankheiten überreden, dies gehört in die Hände eines erfahrenen Arztes oder Heilpraktikers sondern Sie dazu anregen, für Ihre Gesundheit Eigenverantwortung zu übernehmen nach dem Motto: „Vorbeugen ist besser als Heilen.“ Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt vom Verfasser und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

## **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort zur Neuauflage

Zu meiner Person

Schöne neue Welt oder: Weit haben wir es gebracht!

Die verloren gegangene Harmonie

Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben

Die Säulen der Gesundheit

Lebensweisheiten – der Wissensschatz der Menschheit

### Kapitel 1

Das rechte Maß von Bewegung und Entspannung

Das Kreuz mit dem Kreuz - Wie ich mich selbst von chronischem Rückenschmerz heilte

Qigong stärkt die liebevolle Seite in uns

Qigong ein Selbsthilfeweg, auch für Europäer

Was ist Qigong?

Was ist eigentlich Qi oder Lebensenergie?

Qigong – immer schön locker

Qigong-Vorübungen (Lockerungsübungen)

Entspannung für Schulter und Nacken

### Kapitel 2

Natürliche, typgerechte Ernährung

Die tägliche Nahrung – unser bestes Heilmittel

So natürlich und naturbelassen wie möglich

„Nichts essen, wofür Werbung gemacht wird!“

Industriezucker – süße Lust oder schwere Last?

Dick statt schlank – Süßstoffe sind keine Alternative  
Bitter macht das Leben süß  
Auszugsmehl oder die volle Kraft des Kornes  
Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl!  
Tierische Produkte oder fleischlos glücklich?  
Was können Sie stattdessen genießen?  
Alles Bio, oder?  
Biologischer Anbau – aktiver Umweltschutz  
Geiz ist nicht geil – gute Qualität hat ihren Preis  
Liebe geht durch den Magen  
Liebe macht aus einer einfachen Speise ein  
Heilmittel  
Der „Liebes-Reis“ des Masaru Emoto  
Sauer ist nicht lustig – die Übersäuerung des  
Körpers  
So überprüfen Sie eine Übersäuerung des Körpers  
Wasser trinken als Heilmittel  
Heißes Wasser – das „Wundermittel“ der TCM

### Kapitel 3

Medizin sollte nicht schaden  
Die Geschichte der Naturheilkunde in Europa  
Was versteht man unter Naturheilkunde?  
Berühmte Naturheilkundler  
Hippokrates  
Paracelsus  
Vinzenz Prißnitz  
Johann Schroth  
Samuel Hahnemann

Dr. Edward Bach

## Kapitel 4

Die körpereigenen Heilkräfte aktivieren

Was krank macht und was heilt

Was macht krank?

Was heilt?

Die Quellen eines gesunden und glücklichen Lebens

Die Sinnsuche - haben Krankheit und Leid einen Sinn?

Liebe deine Feinde - den „Feind“ zum Freund machen

Stärken Sie Ihre körpereigenen Heilkräfte

Die Thymusdrüse, unsere „Lebensuhr“

Der Darm, unser größtes Immunorgan

Immuntraining - die Abwehrkräfte stärken

Sport ist gesund, oder?

Abhärten ist angesagt

Lachen ist die beste Medizin

## Kapitel 5

Sorge dich nicht, liebe!

Was ist Liebe?

Der Mangel an Liebe, ein kollektives Problem der Menschheit.

Nur wer sich selbst liebt, kann andere lieben

Bei sich selber anfangen

Überwinden der Angst ist die Grundlage für ein liebevolles Leben

Liebe zeigen über jede Vernunft



Die Liebe heilt  
Worte haben Kraft  
Die Liebes-Meditation

## Kapitel 6

So erlangen Sie Kraft und Heilung mit den Elementen  
Die Elemente - Quelle unseres Lebens  
Die vier Elemente  
Das Wasserelement, der Quell des Lebens  
Wasser als Lebens- und Heilmittel  
So können Sie Trinkwasser wieder aufbessern  
Mythos Wasser  
Sebastian Kneipp - Hydrotherapie  
(Wasserheilkunde)  
Übung Wasserelement (Reinigen)  
Das Feuerelement  
Das Sonnenlicht  
Das Wesen des Lichtes  
Der Sonnendoktor Arnold Rickli  
Die Lichttherapie  
Das Vollspektrumlicht  
Sonnenschein für die Seele - was Sie tun können  
Vitamin D - das Sonnenhormon  
Übung Feuerelement (Aufladen)  
Die Heilkraft der Farben  
Die Farblichtbestrahlung/Color-Therapie  
So bringen Sie Farbe in Ihr Leben  
Das Erdelement

Erde als Heil- und Reinigungsmittel

Lehmpastor Felke

Übung Erdelement (Erden)

Die Steinheilkunde

Heilen mit Steinen

Das Luftelement

Mehr Energie durch gute Atmung

Richtiges Atmen

Übung Luftelement

## Kapitel 7

So macht uns die Natur wieder heil und gesund

Die Kraft der Bäume

Die Heilkraft der Bäume

Baum-Qigong-Übung

Heilende Kräuter

Der „Grüne Daumen“

Von den Bitterstoffen in unseren Wildkräutern

Mutter Natur bittet zu Tisch

Wer Kräuter liebt, den lieben die Kräuter

Glücklich im Garten

Die Gartentherapie

So macht uns die Kraft der Natur stark und heil

Genussvolles Wandern

Die Naturkräfte nutzen

Übung: Eins sein mit der Natur

Orte der Kraft

Vom „richtigen“ Ort

Übung: Inspiration und Problemlösung an Kraftorten

Die Visionssuche  
Die Welt des Unsichtbaren  
Die geheimnisvolle Welt der Wellen und Strahlung  
Nur wo Energie fließt, gibt es Leben  
Die Wohnung als Kraftplatz  
Leben in Beton und Asphalt  
Bringen Sie ein Stück Natur in Ihr Heim

## Kapitel 8

Gesundheit durch Leben im Einklang mit der Natur  
Alles ist Wandel  
Nichts ist so beständig wie die Unbeständigkeit  
Im Rhythmus der Natur gesund leben  
Loslassen anstatt festhalten  
Im Fluss der Jahreszeiten  
Der Frühling  
Der Sommer  
Der Herbst  
Der Winter  
Natur- und Umweltschutz ist Menschenschutz  
In einer gesunden Welt gesund sein  
Literaturhinweise - Quellenhinweise  
Empfehlenswerte Bücher und DVD

*Der Arzt der Zukunft wird keine Medizin mehr verabreichen,  
sondern seine Patienten vielmehr dazu anregen,  
sich für den menschlichen Körper,  
für Ernährung und für die Ursachen  
und Prävention von Krankheiten zu interessieren.  
(Thomas Alva Edison, amerikanischer Erfinder)*

## **Vorwort zur Neuauflage**

Als ich im Jahr 2008 dieses Buch veröffentlichte, konnte ich nicht ahnen, wie positiv sich meine freiberufliche Laufbahn weiterentwickeln würde. In den letzten acht Jahren durfte ich viele neue Erfahrungen sammeln und habe weitere fünf Bücher verfasst. Diese neu gesammelten Erkenntnisse veranlassten mich dazu, mein „Erstlingswerk“ gründlich zu überarbeiten und auf den neuesten Stand zu bringen.

Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass die meisten Menschen sich mehr um ihr Auto sorgen als um ihr eigenes körperliches und geistiges Wohlergehen. Wie viel Leid, Zeit, Kosten und Besuche bei Ärzten können wir vermeiden, wenn wir uns mehr um unsere Gesundheit kümmern, jetzt.

Doch wir leben im Alltagstrott und machen uns nur wenig Gedanken um das Thema gesunder Lebensführung. Dass Gesundheit ein kostbares Gut ist, spüren wir oft erst dann, wenn es uns schlecht geht, wenn wir krank sind, wenn wir leiden. Wir gehen zum Arzt und erwarten, dass er unsere verloren gegangene Gesundheit möglichst schnell wiederherstellt. Wir vergessen dabei jedoch, dass alles im Leben einen Grund hat. Das, was uns widerfährt, hat eine tieferliegende Ursache, die es zu erforschen gilt.

Die Erhaltung der eigenen Gesundheit liegt in unserer persönlichen Verantwortung. Wer meint, er könne nichts zu seiner Gesundheit beitragen („das habe ich geerbt“), macht es sich zu einfach. Eine Verbesserung des eigenen Lebensstils wird automatisch die Gesundheit verbessern. Mit wenig Zeitaufwand lässt sich viel zur Vorbeugung tun.

Wir sind selber verantwortlich für einen ausgewogenen Lebensstil mit ausreichender Bewegung, genügend Entspannungsphasen und einer gesunden Ernährung. Keine noch so guten Medikamente, weder eine individualisierte

Therapie, Hightech-Diagnostik, noch die besten Ärzte können einen gesunden Lebensstil ersetzen.

Angeblich sterben allein in Deutschland bis zu 57.000 Menschen jährlich an den Nebenwirkungen von Medikamenten. Ich kann diese erschreckend hohe Zahl nicht überprüfen. Wenn dies jedoch zutrifft, ist die Wahrscheinlichkeit, an den Nebenwirkungen von Medikamenten zu sterben, um ein Vielfaches höher, als bei einem Verkehrsunfall ums Leben zu kommen. Ich bin daher fest davon überzeugt, dass bislang keine medizinische Therapie existiert, die so nebenwirkungsarm die Gesundheit verbessert und das Leben verlängert wie ein gesunder Lebensstil.

Es sind unsere persönliche Entscheidungen:

- Rauche ich oder rauche ich nicht?
- Trinke ich täglich Alkohol und Cola-Getränke oder Wasser?
- Esse ich heute Fast Food oder koche ich mir ein Gemüsegericht?
- Sorge ich heute für ausreichend Bewegung oder verschiebe ich es wieder einmal auf morgen?
- Plane ich genügend Zeit für entspannte Momente in den heutigen Tagen oder habe ich dafür keine Zeit?

Glauben Sie mir, die Zeit für all dies ist da, der Tag hat 24 Stunden: Zeit, die wir nutzen können.

Alle Menschen, die Eigenverantwortung für ihr Leben übernehmen möchten sowie ein langes, gesundes Leben anstreben, werden in diesem Buch Anregungen finden, dies auch zu erreichen. Der von mir erprobte Weg führt über die vielfältigen Heilkräfte der Natur hin zur Liebe und Akzeptanz der eigenen Person und allem, was einem im Leben

widerfährt. Ich selber habe mich durch tägliches Gesundheitstraining, mithilfe der Kraft unserer Natur sowie der Liebe, immer wieder geheilt. Heute fühle ich mich körperlich, geistig und seelisch besser als vor 30 Jahren.

*Der Mensch ist sein eigener Arzt  
und findet die richtigen Heilpflanzen in seinem eigenen  
Garten.*

*Der Arzt ist in uns selbst,  
und in unserer eigenen Natur liegt alles verborgen,  
was wir benötigen.  
(Paracelsus)*

## **Zu meiner Person**

Auf diese Welt kam ich als Sorgenkind. Mit einem Lippenspalt geboren, hatten es meine Eltern nicht ganz einfach mit mir. In den ersten Jahren meines Lebens hatte ich eine schwache Konstitution, war überaus schüchtern und introvertiert. Glücklicherweise konnte ich meine Kinder- und Jugendzeit in engem Kontakt mit der Natur erleben und genießen. Hier in den Wäldern des Hunsrücks fand ich Trost, Glück und Zufriedenheit. Schon als Kind hatte ich meinen eigenen Garten, kannte sehr viele Heilkräuter und wusste intuitiv, was mir hilft. Es war vor allem meine große Liebe zur Natur, durch die ich immer wieder mein Heil und meine Zufriedenheit erlangte.

Später, als Erwachsener, war ein solch intensiver Naturkontakt durch Berufstätigkeit und Ortswechsel nicht mehr in diesem Maße möglich. Meine Gesundheit und Lebensfreude schwanden zusehends. Beim Aufenthalt in Feld, Wald und Flur konnte ich jedoch immer wieder vom Alltag abschalten, Kraft schöpfen, Zufriedenheit und Glück erleben. In der Natur konnte ich meine „Batterien“ neu aufladen sowie neue Ideen und Lösungsmöglichkeiten finden.

Heute ist mir klar, dass die Entfremdung des Menschen von seinem Ursprung und Lebensquell, der Natur, ein globales gesellschaftliches Problem darstellt, denn zwischen kaltem, leblosem Beton und Asphalt sind wir abgeschirmt von den natürlichen, heilenden Kräften. Unsere Seelen verkümmern. Wir leiden an einer Naturdefizitstörung, denn das Tippen auf Tasten und das Starren auf Bildschirme ersetzt zunehmend das Naturerleben. Uns bleibt aber stets die Möglichkeit zum Wandel. Wir können uns jederzeit wieder für die



Naturheilkräfte öffnen. Nach einem arbeitsreichen Tag, vielleicht mit Stress, Ärger oder sonstigen kräftezehrenden Situationen, bieten uns die Elemente der Natur eine wunderbare Möglichkeit der Entspannung und Regeneration.

Zu einer gesunden Lebensweise gehören immer mehrere Faktoren, weshalb ich in diesem Buch eine Vielzahl von Themen anspreche. Es ist kein wissenschaftliches Werk, denn es wurde für Menschen geschrieben, welche die Verantwortung für ihr Leben in die eigenen Hände nehmen möchten und bereit sind, alternative Wege zu gehen, anstatt nur passiv am Wegesrand zu sitzen.

Zu der Ansicht, dass wir mehrere Säulen zur Gesundheit nötig haben, gelangte ich vor ca. 30 Jahren. Damals - auf dem „Bio-Trip“ - kultivierte ich Obst und Gemüse im kontrolliert biologischen Anbau. Mir fiel auf, dass viele Kunden doch sehr verbissen dreinschauten. Sie ernährten sich zwar mit guten Produkten, waren jedoch genauso krank wie alle anderen. Was nützt giftfreie Nahrung dem, der sich selber mit negativem Denken, seinen Sorgen und Ängsten innerlich vergiftet? Und plötzlich wurde mir bewusst, dass sich diese Naturentfremdung über alle Ebenen des menschlichen Daseins hinzieht. Unsere Isolierung von der Natur ist nicht nur körperlich, sondern auch unser Denken, Fühlen und Handeln sind zutiefst unnatürlich und zerstörerisch.

Wir leben in einer zutiefst lieblosen Zeit. Nehmen wir die moderne Medizin mit ihren hochentwickelten Apparaten: Sie versucht, ohne die Natur zu heilen, ja, hält sie sogar fern von uns. In einem solchen abstrakten Umfeld verarmen wir und können keine tiefgreifende, dauerhafte Heilung erfahren.

*Die Liebe zur Natur ist die einzige Liebe,  
die menschliche Hoffnungen nicht enttäuscht.  
(Honoré Balzac)*

Die größte Heilkraft hat die Liebe. Nichts im Universum hat eine solch große Wirkung auf alles, was lebt. Unsere eigene mangelnde Liebesfähigkeit ist das eigentliche große Problem, unter dem die ganze Welt leidet. Würden wir unsere Mutter Erde mehr lieben, so könnten wir sie nicht so zerstören, wie wir es momentan tun. Wir sägen den Ast ab, auf dem wir sitzen.

Aber was ist die Lösung dieses Dilemmas? Der Schlüssel ist die Arbeit an sich selbst, um die eigene Liebesfähigkeit zu erhöhen. Denn wer sich selber liebt, wird auch andere – und alles was ist – lieben. Wer die Natur liebt, wird durch diese heil, glücklich und zufrieden. Die Liebe ist der Katalysator, der die heilenden Kräfte erst ins Fließen bringt. Natürlich und naturverbunden zu leben bedeutet auch, seine eigene, ganz individuelle Natur zu erkennen, den Mut zu finden, seine eigene, wahre Natur zu leben und seinen Lebensraum zu verwirklichen. Eine Umkehr und Heilung ist immer möglich, wenn wir uns wieder auf allen Ebenen des Lebens der Natur und Natürlichkeit zuwenden.

Lebe so natürlich wie möglich  
und so liebevoll wie möglich.

Ich möchte in diesem Buch auf einfache Weise meine Erfahrungen über einen ganzheitlichen Heilungsweg schildern. Die hier beschriebenen Praktiken haben mir Glück gebracht. Ich wünsche mir, dass auch Sie in engem Kontakt mit unserer Lebensquelle – der Natur – Entspannung, Zufriedenheit und Gesundheit erlangen. Möge Ihnen dieses Wissen dabei helfen, das tägliche Leben zu lieben und als Wunder zu betrachten!

Meine Leitgedanken waren stets:  
Wirklich Großes ist einfach.  
Alles, was die Liebesfähigkeit erhöht, ist gut.

## **Schöne neue Welt oder: Weit haben wir es gebracht!**

*Könntet ihr doch Sonne und Wind mit mehr Haut und weniger Stoff begegnen! Denn im Sonnenlicht liegt der Atem des Lebens, und im Wind die Hand des Lebens. Und vergesst nicht, dass die Erde sich daran ergötzt, eure bloßen Füße zu spüren, und der Wind sich danach sehnt, mit eurem Haar zu spielen.  
(Khalil Gibran, Der Prophet)*

Unsere Vorfahren verbrachten den Tag größtenteils im Freien, ob als Jäger, Sammler, in der Landwirtschaft usw., und hatten dadurch viel Bewegung in freier Natur. Sie waren immer den vier Elementen Luft, Licht, Wasser und Erde ausgesetzt. Der Mensch ist somit seit Jahrtausenden genetisch auf Bewegung und Kontakt mit den Naturgewalten programmiert. Heute verbringen wir den weitaus größten Teil unseres Lebens bei Kunstlicht, eingepfercht in Betonbauten und sind dadurch abgeschirmt von den Naturkräften. Der moderne Mensch entfernt sich immer mehr von seinem Ursprung, der Natur. In diesem menschenfeindlichen Umfeld leiden wir unter den verschiedensten Zivilisationskrankheiten. Derart isoliert, sind wir empfindlich und anfällig gegenüber natürlichen, ganz banalen Stoffen. Plötzlich wird z. B. aus harmlosen Blütenpollen ein „Krankheitserreger“. Viele Studien weltweit belegen, dass in einer „modernen und sterilen“ Welt die Zahl der Allergien sprunghaft nach oben schnellte. Und als „Therapie“ wird dann oftmals geraten, die Natur zu meiden, denn auch unsere moderne Medizin versucht, ohne die Natur zu heilen – ein verhängnisvoller Teufelskreis.

Weit haben wir es gebracht! Mit dem Versuch, uns die Erde untertan zu machen, spielt sich das Leben zu 95 Prozent in einer Kunstwelt ab. Nur ist und bleibt der Mensch ein Stück Natur, ein Naturwesen, und so gesehen kann unser selbst geschaffenes Kunstbiotop keinesfalls als artgerecht gelten. Wir entfernen uns immer mehr von unseren existentiellen Wurzeln, was besonders bei der jungen Generation augenfällig wird. Viele Kinder haben kaum mehr Interesse an der Natur und besonders bei den Jugendlichen besteht wenig Verlangen nach Naturerkundung. Das tägliche stundenlange Starren auf Bildschirme und Tippen auf Tasten ist ein schlechter Ersatz für aktives Naturerleben und fördert eine immer größere Unkenntnis über die Natur bei Kindern und Erwachsenen, vor allem in Städten.

Erlebnisreiche Wildnistouren und Geländespiele haben an Attraktivität verloren und viele junge Menschen fühlen sich sogar unwohl, wenn sie sich mit Erde „beschmutzen“. Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, tief in unseren Seelen ist das Bedürfnis nach der Natur vorhanden. Dies zeigt die große Zahl derer, die Jahr für Jahr Erholung am Meer suchen. Hier sind alle vier Elemente vereint, ein idealer Ort. Nur ist der zweiwöchige Jahresurlaub alleine nicht in der Lage, den so notwendigen Naturkontakt zu vermitteln.

„Natur erleben“ stellt für viele ein wichtiges Reisemotiv dar, ebenso wie das Wohnen im Grünen eine zentrale Stellung im Traum vom schönen Leben darstellt. Selbst beim eingefleischten Städter rangiert bei der Wohnqualität „viel Grün“ an erster Stelle. Ein kleines Stück Land selbst zu bearbeiten ist durch nichts zu ersetzen, um Kraft und Lebensfreude im Austausch mit der Erde zu erfahren.

Dieses Buch will Sie wieder hinführen an die Heilkräfte der Natur, die Elemente Licht, Luft, Wasser und Erde und Sie sensibilisieren für die Schönheit des Natürlichen. Sie erhalten Anleitungen, mithilfe von einfach zu erlernenden Übungen zu entspannen, sowie unnötigen Ballast über Bord

zu werfen. So sammeln Sie neue Kräfte für die Anforderungen des Alltags, erfahren Glück und Zufriedenheit. Ich möchte anregen zum Hinausgehen, um eigene Erfahrungen zu gewinnen und die Schönheit der Natur wiederzuentdecken. Wenn Sie sich achtsam und liebevoll öffnen, werden Sie spüren, wie die Kraft der Natur gesund und heil macht.

## **Die verloren gegangene Harmonie**

Unsere Medizin kennt sehr viele verschiedene Krankheiten, dem gegenüber steht aber nur eine einzige Gesundheit. So gesehen ist Gesundheit rar und ein kostbares Gut. Unsere Krankenkassen stehen vor dem Kollaps. Gesundheit ist mittlerweile unbezahlbar und nicht auf Krankenschein erhältlich. Wir müssen uns wieder an unsere Eigenverantwortung erinnern und vorbeugend etwas unternehmen.

Krankheit ist immer auch ein Verlassen der Harmonie, und Gesundung geht immer damit einher, das natürliche Gleichgewicht wieder herzustellen. So stellt das Krankheitssymptom auch lediglich ein äußeres Zeichen des inneren verborgenen Ungleichgewichtes dar. Es ist deshalb irreführend, nur die äußeren Anzeichen kurieren zu wollen. Ganzheitliche und tiefgreifende Heilung muss den ganzen Menschen, Körper, Geist und Seele mit einbeziehen. Wir werden erst dann ganzheitlich genesen, wenn wir die liebevollen Seiten von uns wecken.

Die in diesem Buch aufgeführten Heilungswege spannen einen weiten Bogen durch die verschiedensten Möglichkeiten des Heilwerdens. Es ist kein wissenschaftliches Werk, und ich erhebe auch nicht den Anspruch darauf, alle nur möglichen Wege und Betrachtungsweisen aufzuführen. Die bewusst breit gefächerten Themenbereiche liegen mir sehr am Herzen, da ich durch meine bisherigen Erfahrungen auf diesem Gebiet erkannt habe, dass eine einzige Maßnahme zur Gesunderhaltung oder Heilung nicht ausreicht. Wir haben uns in unserer Gesellschaft kollektiv auf allen Ebenen weit von einem natürlichen Gleichgewicht entfernt, sodass wir auch alle Ebenen des Heilwerdens in Betracht ziehen

müssen. Sie brauchen jedoch nicht alles zu beherzigen. Es reicht aus, nur das für Sie Wichtigste herauszugreifen und in Ihr Denken und in den Alltag zu integrieren.

*Ich konnte den meisten kranken Menschen erst helfen,  
wenn ich Ordnung in ihre Seele gebracht habe.  
(Pfarrer Sebastian Kneipp)*

## **Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben**

*Jeder Mensch hat die Chance,  
mindestens einen Teil der Welt zu verbessern,  
nämlich sich selbst.  
(Anton de Lagarde Paul)*

Meine schwächliche Konstitution in den Kinder- und Jugendjahren veranlasste mich, weit mehr als andere Menschen, nach Methoden der Selbstheilung zu suchen. Dabei habe ich recht früh im Leben erkannt, dass ich eigenverantwortlich die Lebenskräfte steigern muss, anstatt zu erwarten, dass ein anderer Mensch oder ein Medikament mich heilt.

Übernehmen Sie selber die volle Verantwortung für Ihr Leben und Ihre Gesundheit, geben Sie diese nicht ab an den Arzt oder Heiler. In vielen Untersuchungen wurde belegt, dass die Übernahme der Eigenverantwortlichkeit ein bedeutender Faktor im Heilungsprozess darstellt. Durch aktive Mithilfe des Patienten kann der Erfolg der meisten Therapien bedeutend gesteigert werden, weit mehr als ohne diese innere Einstellung. Wer über viele Jahre hinweg unter Beschwerden leidet, kann durch eine Veränderung seiner krankmachenden Lebensgewohnheiten mehr zur Genesung beitragen als durch das bloße Einnehmen von ein paar Pillen.

Bei meinem langjährigen Studium der verschiedensten alten, traditionellen Naturheilweisen auf der Welt wurde mir bewusst, dass alle Völker - von der Steinzeit über die Antike bis heute - ein gemeinsames Ziel verfolgen: das Heilen mit



der Kraft der Natur sowie das Anregen der körpereigenen Heilkräfte.

Heute sieht es in der modernen Medizin ganz anders aus: Sie versucht, ohne die Natur zu heilen in sterilen Räumen. Die gemeinsamen, traditionellen und weltumspannenden Erfahrungen zeigen jedoch, dass eine ganzheitliche, tiefgreifende Heilung nur im Einklang mit der Natur zu erreichen ist. Die Natur hat uns die Fähigkeit zur Selbstheilung gegeben, wir sollten sie nutzen.

*Wer gegen die Natur lebt, den bestraft das Leben.  
(Maurice Mességué)*

## **Die Säulen der Gesundheit:**

*Der größte Feind der Krankheit ist die Gesundheit.  
(Hippokrates)*

Die Methoden meiner eigenen Selbstheilung orientierten sich an folgenden Punkten:

- Jeder ist sich selbst der beste Arzt.
- Die Steigerung der körpereigenen Heilkräfte ist das Ziel.
- Das wichtigste Heilmittel ist die Zeit.
- Wir können uns in vielen Fällen selber helfen, wenn wir die richtigen Methoden kennen und anwenden.
- Das richtige Maß an Bewegung und Entspannung.
- Natürliche, dem Typ entsprechende Ernährung.
- Medizin sollte nicht schaden - Heilkräfte der Natur nutzen.
- Die körpereigenen Heilkräfte aktivieren.
- Täglichen Kontakt zu unserem Lebensquell, der Natur, pflegen.
- Ein Leben im Einklang mit der Natur führen.
- Leben ist Veränderung. Wer unter einer Krankheit leidet, sollte wissen: Ohne persönliche Veränderung ist keine tiefgreifende Heilung möglich.
- Konstruktives (positives) Denken.
- Alles, was die liebevollen Seiten stärkt, ist gut.
- Ausgeglichenen seelischen Zustand anstreben.
- Auf gute Sauerstoffversorgung achten.
- Genussgifte wie Tabak und Alkohol meiden.

*Du wirst ein Mehreres in den Wäldern finden,  
als in den Büchern;*

*Bäume und Steine werden Dich lehren,  
was kein Lehrmeister dir zu hören gibt.  
(Bernhard von Clairvaux)*

## **Lebensweisheiten - der Wissensschatz der Menschheit**

Ich verwende in diesem Buch, genau wie in meinen Seminaren und Kursen, viele Zitate und Lebensweisheiten aus aller Welt. Diese oft uralten Weisheitsschätze der Menschheit spiegeln die Weltanschauung sowie die Lebenserfahrung der großen Kulturen wider. Sprichwörter drücken eine tiefe Weisheit aus, zeigen eine Ahnung von den Zusammenhängen im Universum und haben ihre Quelle in der Volksseele. Sie haben eine lange Tradition und enthalten die Erfahrung vieler Generationen. Auch geben sie Denkanstöße und zeigen uns, wie nahe sich die verschiedenen Völker, Kulturen und Religionen oft sind. Aus der Gesamtheit aller Zitate können Sie, wenn Sie aufmerksam lesen, eine gemeinsame Grunderfahrung der gesamten Menschheit vernehmen.

Diese alten Weisheiten haben auch heute noch nichts von ihrer Aktualität eingebüßt, denn Wahrheit ist zeitlos, sie basiert auf den Erfahrungen einer höheren geistigen Ordnung, worin die menschliche Existenz sinnvoll eingefügt ist. Durch diesen Wissensschatz können wir das Wunder unseres Menschseins und unser Eingebundensein in eine höhere Ordnung erkennen.

Die Lektüre und Auseinandersetzung mit den Weisheiten soll anleiten, diese in den Alltag zu integrieren sowie zu Toleranz und Offenheit anregen. Im psychologischen Sinn können Erzählungen trösten, erheitern, ermutigen, Hoffnungen erwecken, neue positive Lösungsmöglichkeiten eröffnen sowie zu Konfliktlösungen beitragen.

*Wer keine Vision hat,  
vermag weder große Hoffnungen zu erfüllen,  
noch große Vorhaben zu verwirklichen.  
(Thomas Woodrow Wilson)*

# Kapitel 1

## Das rechte Maß von Bewegung und Entspannung



*Stehe aufrecht wie die Bäume.  
Lebe dein Leben so stark wie die Berge.  
Sei sanft wie der Frühlingswind.  
Bewahre die Wärme der Sonne im Herzen,  
und der Große Geist wird immer mit dir sein.*