



**Heilung für Körper, Geist und Seele
Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht**

Ein Nachschlagewerk

Dr. med. Antje Oswald

Antje Oswald 07

Haftungsausschluss

Dieses Buch ist zu Ihrer Information gedacht. Es ersetzt nicht ärztliche Diagnose, Beratung oder Therapie.

Sowohl die Autorin als auch der Verlag schließen jegliche Haftung für etwaige Schäden, die sich aus Nutzung dieser Informationen ergeben, aus. Das gilt auch für die Inhalte der in diesem Buch erwähnten Links. Wir können aufgrund der schnellen Veränderungen im Internet weder garantieren, dass die Seiten noch vorhanden sind, noch dass der Inhalt nicht verändert wurde.

Danksagung

Ich danke allen, die mich ermutigt haben, ständig weiterzulernen, offen zu sein für Neues, aber auch zu prüfen, ob etwas mir gemäß ist oder auch für andere passen könnte, nach meiner Wahrheit zu suchen und nach Licht und Liebe zu streben.

Mein inniger Dank gilt meiner Partnerin Christiane Brendel, dafür daß ich ihr Bild »Erkenntnis« für die Gestaltung des Einbandes verwenden durfte und sie mich viele Stunden diesem Werk widmen ließ. Auch meiner Familie, die stets ein Quell der Kraft für mich war und ist danke ich von Herzen; Speziell meiner Mutter danke ich für ihren Optimismus und ihre Lebensfreude, die sie mir immer noch vorlebt.

Ich danke allen meinen Lehrern. Auch diejenigen, die ich nicht extra erwähne, mögen sich bedankt fühlen!

Mein besonderer Dank gilt Beate Kaiser und Lydia Lachmann, Daniel Whiteside, Franz-Josef Strasser, Wilma Castrian, Tatyana Jerkova und Georgi Jerkov sowie vor allem Dr. Manfred Freiherr von Ungern-Sternberg, von denen ich für mein Leben Wegweisendes lernen durfte.

Herrn Eckart Reichel verdanke ich die Anregung den Mikronährstoffgehalt einzelner Lebensmittel mit in dieses Buch aufzunehmen, insbesondere danke ich für die Listen, die er mir zur Verfügung stellte.

Weiterhin danke ich Kerstin Depping, die mit viel Geduld mein Manuskript in eine Word-Datei übertrug.

Mein herzlicher Dank für das kompetente Teilkorrektorat und Lektorat geht jeweils an Monika Stolina-Wolf und Björn Schultz sowie an BoD für das Innenlayout und Anna Brendel für die wunderschöne Gestaltung des Einbandes.

Dr. Ulrike Bremer vom BoD -Verlag danke ich für die Beratung bezüglich Buchformat und Buchblockdesign.

Euch allen, Ihnen allen gilt mein herzlicher Dank!

Inhaltsverzeichnis

1. **Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht**
2. **Heilungshindernisse finden und beheben**
 - 2.1 Der Heilungshindernis-Check
Fragenkatalog für das Auffinden von Heilungshindernissen
 - 2.1.1 Bin ich bereit, mich für Liebe zu öffnen?
 - 2.1.2 Liebe ich andere?
 - 2.1.3 Liebe ich das, was ich tue?
 - 2.1.4 Ist mein Leben für mich sinnvoll?
 - 2.1.5 Bin ich bereit anzunehmen, was ist?
 - 2.1.6 Bin ich bereit zu vergeben?
 - 2.1.7 Bin ich bereit wertzuschätzen, was alles gut ist in meinem Körper und in meinem Leben?
 - 2.1.8 Bin ich bereit, die volle Verantwortung für meine Gesundheit zu tragen und notwendige Veränderungen vorzunehmen?
 - 2.1.9 Bin ich bereit, mit meiner Seele in Kontakt zu sein?
 - 2.1.10 Bin ich bereit, der Heilkraft meines Körpers zu vertrauen?
 - 2.1.11 Bekomme ich genügend Sonnenlicht?
 - 2.1.12 Bekomme ich genug frische Luft?
 - 2.1.13 Trinke ich ausreichend frisches, qualitativ hochwertiges Wasser?

2.1.14 Führe ich mir die Nahrung zu, die mir guttut, in der Menge, die mir dient, und nehme ich mir Zeit, mein Essen in Ruhe zu genießen?

2.1.15 Weiß ich, wie viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente mein Körper benötigt?

2.1.16 Nehme ich mir Zeit für alles, was ich wirklich brauche, um ein erfülltes glückliches Leben zu führen: Schlaf und Erholung, Muße, Bewegung, Zeit für mich selbst, für Partnerschaft, Familie, Freunde, ein Hobby oder was mir wirklich wichtig ist?

2.1.17 Habe ich dafür gesorgt, dass mein Schlafplatz frei ist von geopathischen Störzonen und Elektrosmog und dass ich mich in meiner Wohnung und an meinem Arbeitsplatz wohlfühle?

2.1.18 Wähle ich Körperpflegeprodukte, Bekleidung und Schuhe unter gesundheitsdienlichen Aspekten aus?

2.1.19 Wähle ich sorgfältig die Informationen aus, die ich aufnehmen will, sodass sie mein Energieniveau anheben?

2.1.20 Habe ich meinen Impfpass und die Beipackzettel meiner Medikamente durchgesehen und mich bei ganzheitlich arbeitenden Ärzten oder Heilpraktikern auf durch Impfungen hervorgerufene Heilungshindernisse untersuchen und behandeln lassen?

2.1.21 Steht meine Wirbelsäule aufrecht und mein Becken gerade?

2.1.22 Habe ich bei einem ganzheitlich arbeitenden Arzt, Zahnarzt oder Heilpraktiker abklären lassen, ob Zahnherde oder Narben als Störfelder vorliegen?

2.1.23 Habe ich Parasitenbefall ausschließen können?

2.2 Heilungshindernisse beheben bei ausgewählten Krankheiten

2.2.1 Adipositas

2.2.2 Aids

2.2.3 Akne vulgaris

2.2.4 Alkoholmissbrauch

2.2.5 Allergien

2.2.6 Alopecia areata siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.7 Alzheimer

2.2.8 Anämie

2.2.9 Angstzustände

2.2.10 Antiphospholipid-Syndrom siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.11 Aphthen

2.2.12 Arteriitis temporalis (Riesenzellarteriitis) siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.13 Arthritis

2.2.14 Arthrose

2.2.15 Asthma

2.2.16 Autoimmunerkrankungen

2.2.17 Blähungen (Flatulenz, Meteorismus)

2.2.18 Blasenentzündung

2.2.19 Brüchige oder rissige Nägel

2.2.20 Candida-Pilzinfektion mit *Candida albicans*

2.2.21 Chronic-Fatigue-Immundefizienzsyndrom (mögliche autoimmune Ursache) siehe unter Autoimmunerkrankungen

- 2.2.22 Chronisch entzündliche, demyelinisierende Polyneuropathie siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.23 Cogan-Syndrom (wahrscheinliche autoimmune Ursache) siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.24 Colitis ulcerosa
- 2.2.25 Crest-Syndrom siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.26 Darmdivertikel
- 2.2.27 Dermatitis Herpetiformis Dühring siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.28 Dermatomyositis siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.29 Diabetes Typ 1 (juveniler Diabetes) und Typ 2 (Altersdiabetes)
- 2.2.30 Dysmenorrhoe
- 2.2.31 Fibromyalgie
- 2.2.32 Gallensteine
- 2.2.33 Gastritis
- 2.2.34 Grauer Star
- 2.2.35 Grüner Star (Glaukom)
- 2.2.36 Guillain-Barré-Syndrom siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.37 Haarausfall
- 2.2.38 Hashimoto-Thyreoiditis
- 2.2.39 Hautalterung
- 2.2.40 Hautjucken
- 2.2.41 Hepatitis, autoimmune (chronisch aktive Hepatitis) siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.42 Herpes simplex und Herpes zoster

- 2.2.43 Herzinsuffizienz
- 2.2.44 Herzrhythmusstörungen
- 2.2.45 Heuschnupfen
- 2.2.46 Hypertonie
- 2.2.47 Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion)
- 2.2.48 Idiopathische pulmonale Fibrose siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.49 Immun-thrombozytopenische Purpura siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.50 Infertilität, autoimmune (wahrscheinliche autoimmune Ursache) siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.51 Innenohr-Schwerhörigkeit, autoimmune siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.52 Jucken siehe unter Hautjucken
- 2.2.53 Kardiomyopathie, autoimmune siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.54 Koronare Herzkrankheit (KHK)
- 2.2.55 Krebs
- 2.2.56 Kryoglobulinämie, essenzielle siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.57 Lupus erythematodes siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.58 Lyme-Arthritis (Borrelien-Arthritis, mögliche autoimmune Ursache) siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.59 Makuladegeneration
- 2.2.60 Metabolisches Syndrom
- 2.2.61 Migräne
- 2.2.62 Mischkollagenose siehe unter Autoimmunerkrankungen

- 2.2.63 Morbus Addison siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.64 Morbus Basedow siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.65 Morbus Behçet siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.66 Morbus Crohn
- 2.2.67 Multiple Sklerose siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.68 Muskelkrämpfe
- 2.2.69 Myastenia gravis siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.70 Nebennierenrinden-Atrophie, autoimmune siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.71 Neurodermitis
- 2.2.72 Nierensteine
- 2.2.73 Obstipation (Verstopfung)
- 2.2.74 Osteoporose
- 2.2.75 Parodontose
- 2.2.76 Pemphigoid, vernarbendes/bullöses siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.77 Pemphigus vulgaris siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.78 Perniziöse Anämie siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.79 Prämenstruelles Syndrom - PMS
- 2.2.80 Polyarteriitis nodosa siehe unter Autoimmunerkrankungen
- 2.2.81 Polychondritis siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.82 Polyglanduläres Autoimmunsyndrom siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.83 Polymyalgia rheumatica (wahrscheinlich autoimmune Ursache) siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.84 Polymyositis siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.85 Primäre biliäre Zirrhose siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.86 Prostatavergrößerung

2.2.87 Psoriasis (Schuppenflechte)

2.2.88 Reiter-Syndrom siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.89 Rheuma (alle entzündlichen Muskel- und Gelenkerkrankungen des rheumatischen Formenkreises)

2.2.90 Rheumatisches Fieber siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.91 Rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritis) siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.92 Sarkoidose (Morbus Boeck) siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.93 Schilddrüsenerkrankungen

2.2.94 Schlafstörungen

2.2.95 Schmerzen

2.2.96 Sjögren-Syndrom siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.97 Sklerodermie siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.98 Sodbrennen

2.2.99 Spondylitis ankylosans (Morbus Bechterew) siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.100 Sprue, Zöliakie siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.101 Stiff-Man-Syndrom siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.102 Takayasu-Arteriitis siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.103 Thyreoiditis Hashimoto Siehe unter Autoimmunerkrankungen und Hypothyreose

2.2.104 Transiente Gluten-Intoleranz (mögliche autoimmune Ursache) siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.105 Uveitis, autoimmun siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.106 Vaskulitis siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.107 Vitiligo (wahrscheinliche autoimmune Ursache) siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.108 Wegnerische Granulomatose (Morbus Wegener) siehe unter Autoimmunerkrankungen

2.2.109 Meine Krankheit ist nicht aufgeführt

3. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente richtig zuführen

3.1 Vitamine

3.1.1 Vitamin A

3.1.2 Die Gruppe der B-Vitamine und ihrer Cofaktoren

3.1.2.1 Vitamin B1 (Thiamin)

3.1.2.2 Vitamin B2 (Riboflavin)

3.1.2.3 Vitamin B3 (Niacin)

3.1.2.4 Vitamin B5 (Pantothensäure)

3.1.2.5 Vitamin B6 (Pyridoxin)

3.1.2.6 Folsäure (früher auch Vitamin B9 genannt)

3.1.2.7 Vitamin B12 (Cobalamin)

3.1.2.8 Biotin

3.1.2.9 Cholin, Inositol und Lecithin

3.1.3 Vitamin C, »Das Allround-Vitamin«

3.1.4 Vitamin D3 (Cholecalciferol), »Licht für den Körper«

3.1.5 Vitamin E (Tocopherole und Tocotrienole), der »Jungbrunnen«

3.1.6 Vitamin K (Phyllochinon und Menachinon)

3.1.7 Coenzym Q10

3.2 Mineralstoffe

3.2.1 Kalium

3.2.2 Kalzium

3.2.3 Magnesium

3.2.4 Natrium

3.2.5 Phosphor

3.3 Spurenelemente

3.3.1 Chrom

3.3.2 Eisen

3.3.3 Fluor

3.3.4 Jod

3.3.5 Kupfer

3.3.6 Mangan

3.3.7 Molybdän

3.3.8 Selen, »Der Organschutz«

3.3.9 Silizium

3.3.10 Vanadium

3.3.11 Zink, »multitaskingfähig«

3.4 Übersicht über die täglichen
Vitalstoffzufuhrempfehlungen für gesunde
Erwachsene

4. Was Sie für sich selbst noch tun können

4.1 Hilfreiche Übungen, die einfach selbstständig
ausgeführt werden können

4.1.1 Wenn Sie aus Ihrer Mitte geraten sind

4.1.2 Wenn Sie akut unter Stress stehen

4.1.3 Wenn Sie eine neue Sicht auf Ihre
Herausforderungen brauchen

4.1.4 Wenn Sie verspannt sind und
Kopfschmerzen oder Unruhe verspüren

4.2 Meditationen

4.2.1 Vorbereitungen

4.2.2 Meditation 1: Eine Reise zu meiner Seele

4.2.3 Meditation 2: Eine Reise durch meinen
Körper

4.3 Mit lichtvollen Energien transformieren

4.3.1 Variante 1 für Transformationen

4.3.2 Variante 2 für Transformationen

4.3.3 Wann Transformieren sinnvoll ist

4.3.4 Anwendungsbereiche und -situationen für
Transformationen; Erfahrungsberichte

5. Alternative Therapien

5.1 Akupunktur

5.2 Ayurveda

5.3 Blütentherapie

- 5.4 Chiropraktik
- 5.5 Craniosakraltherapie
- 5.6 Feldenkraismethode
- 5.7 Geistheilung
- 5.8 Homöopathie
- 5.9 Kinesiologie
- 5.10 Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht
- 5.11 Musiktherapie
- 5.12 Osteopathie
- 5.13 Yoga
- 5.14 Zilgrei

6. **Ganzheitliche Behandlungen an einigen Beispielen**

Anhang

- Seminare im Kinesiologie Kolleg Dr. Antje Oswald
- Über die Autorin
- Bibliografie
- DVD
- Webseiten

1. Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht

Ein Mensch ist eindeutig weitaus mehr als die Summe seiner Teile - aus diesem Grund ist es mir wichtig, darauf hinzuweisen, dass zum Erreichen und Erhalten von Gesundheit eine möglichst ganzheitliche Vorgehensweise sowohl diagnostisch als auch therapeutisch wünschenswert ist.

Der Begriff »ganzheitlich« ist im Zusammenhang mit Medizin in Mode gekommen, was für mich bedeutet, dass immer mehr Patienten und Therapeuten den hohen Stellenwert der ganzheitlichen Betrachtung gesundheitlicher Probleme erkennen.

Was bedeutet »ganzheitlich«?

Diese Frage lässt sich nicht vollständig beantworten, schon gar nicht mit einem Absolutheitsanspruch, und so kann ich Ihnen ausschließlich meine Sicht von Ganzheitlichkeit anbieten, geprägt durch meine über 30-jährige Erfahrung als homöopathische Ärztin. Ich möchte Sie ausdrücklich dazu aufrufen, für sich zu überprüfen, welche meiner Überzeugungen Sie teilen, welche Anregungen Sie aufgreifen wollen - und welche nicht. Ich biete Ihnen meine Sicht an, damit Sie die Möglichkeit haben, Ihren Weg zum Erhalten oder Erreichen von Gesundheit zu überdenken und Ihren Standpunkt zu verändern, sofern Sie das wollen.

Fühlen Sie sich frei, zu schauen und zu fühlen, womit Sie in Resonanz sind oder in Resonanz gehen möchten. Das sind wahrscheinlich die für Sie interessantesten Punkte. Auch wenn Sie zu einer meiner Äußerungen in Widerspruch gehen, könnte es für Sie von Interesse sein, sich noch einmal Zeit zu nehmen nachzuspüren, warum Sie eine bestimmte

Äußerung so aufregt. Das hingegen, was Sie gar nicht berührt, betrifft Sie wahrscheinlich momentan auch nicht.

Ich lade Sie also ein, für sich auszuwählen, welche meiner Hinweise Sie beachten wollen.

Im Folgenden möchte ich Ihnen mein Verständnis von Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht darlegen:

Jeder Mensch besteht aus sichtbaren und für die meisten Menschen nicht sichtbaren Körpern, von denen mir folgende bekannt sind:

Die fünf Körper, die den Menschen ausmachen

1. die Seele - in meiner kinesiologischen Schule auch als »essenzieller Körper« bezeichnet,
2. der mentale Körper - alles, was unser Glaubenssystem ausmacht, sowie der Verstand,
3. der emotionale Körper - alles, was unser Gefühlsleben betrifft,
4. der physische Körper,
5. der X-Faktor Körper - er beinhaltet alles jetzt noch Unbekannte, da wir nicht glauben, den Menschen schon in seiner Ganzheit erfasst zu haben.

Diese Aufteilung erleichtert das praktische Arbeiten - und nur zu diesem Zweck erfolgte sie, denn eigentlich gehen die einzelnen Körper teilweise ineinander über, beeinflussen sich gegenseitig und sind permanent miteinander verbunden.

Betrachten wir beispielsweise einmal das Chakrensystem: Es ist Teil Ihrer energetischen Grundausstattung. Wenn ein bestimmtes Chakra aus der Balance geraten ist, so kann das zu erheblichen gesundheitlichen Störungen führen. Diese beheben zu wollen, ohne das betreffende Chakra in Bezug

darauf zu reinigen oder zu harmonisieren, ist kaum möglich. Nicht immer muss deswegen direkt mit den Chakren gearbeitet werden. Es kann auch sein, dass ein emotionales Ungleichgewicht, zum Beispiel lang anhaltender Groll, erfolgreich psychotherapeutisch behandelt wird und dass sich dadurch automatisch die Blockade im betroffenen Chakra mit löst, weshalb die körperlichen Beschwerden zurückgehen. Umgekehrt ist es ebenfalls möglich, dass ein Mensch, der wegen Gelenkschmerzen akupunktiert wird, nicht nur schmerzfrei wird, sondern auch weniger gereizt ist, da die angestaute Energie durch die Akupunktur abgelassen beziehungsweise wieder in Fluss gebracht wurde.

So gibt es jede Menge psychosomatischer und somatopsychischer Einwirkungen, insbesondere im Bereich der Informationsübertragung. Wir können getrost davon ausgehen, dass Biophysiker und Biochemiker nur einen kleinen Teil der Ganzheit Mensch wissenschaftlich erfasst haben – dennoch funktioniert üblicherweise der Mensch von Natur aus einwandfrei. Jede Zelle hat Bewusstsein, kommuniziert sinnvoll mit anderen Zellen und könnte sich bei Bedarf wieder in eine völlig andere Zelle umwandeln.

 **Literaturtipp:**

Interessante Forschungsergebnisse aus diesem Bereich finden Sie leicht verständlich erläutert in dem Buch:

Bruce Lipton, Intelligente Zellen: Wie Erfahrungen unsere Gene steuern, KOHA-Verlag 2006

Eigentlich ist der Mensch also ein Wunderwerk an Präzision und in perfekter Ordnung: Er könnte vollkommen gesund sein.

Es stellt sich demnach die Frage: Wie konnte der Mensch überhaupt krank werden? Oder besser gesagt: Warum ist er krank geworden? Das ist für mich die Kernfrage überhaupt.

Die Antwort ist in vielen Fällen nicht auf den ersten Blick zu geben. Jedenfalls lautet sie nicht: wegen der Viren, Bakterien oder anderer Krankheitserreger. Diese stehen sowieso immer reichlich zur Verfügung. Interessant ist, wieso der doch so hervorragend ausgestattete menschliche Körper den Krankheitserregern erlaubt, sich auszubreiten und Symptome zu erzeugen.

Auf jeden Fall ist Krankheit nach meinem Verständnis zumeist die Folge von Mangel an Bewusstheit oder Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst. Sich seiner selbst bewusst zu sein ist bis jetzt nur wenigen Menschen in vollem Ausmaß gelungen, doch das heißt nicht, dass wir nicht danach streben könnten. Und wenn Ihre Seele Entwicklung einfordert, gibt es keine Alternative – außer Krankheit oder andere Widrigkeiten. Die Seele erwartet im Allgemeinen nicht die sofortige Beantwortung der Frage »Wer bin ich?« oder die spontane Erleuchtung, sondern eine Hinwendung zum Wesentlichen, zum Entdecken ihrer schöpferischen Kraft und zur Ausrichtung auf das, was wirklich Freude auslöst, Erfüllung erfahren lässt und dem Leben Sinn gibt.

So ist für mich die Frage »Wozu will ich gesund werden?« die zweite wichtige Frage, an die sich eine weitere, dritte Frage anschließt: Was bin ich bereit, dafür zu ändern?

Wenn Sie diese drei Fragen:

1. »Warum bin ich krank geworden?«,
2. »Wozu will ich gesund werden?«,
3. »Was bin ich bereit, dafür zu ändern?«

für sich schlüssig beantworten können und die Bereitschaft fühlen, sich für sich selbst einzusetzen, stehen Ihre Chancen meines Erachtens gut, wieder gesund zu werden. Wenn Sie auf diese Fragen keine Antwort finden, rate ich Ihnen, sich professionelle Hilfe zu holen, beispielsweise bei ganzheitlich arbeitenden Ärzten oder Heilpraktikern, klassischen Homöopathen, Psychotherapeuten, Kinesiologen oder Geistheilern.

Wenn Sie weder wissen, wer Sie sind, noch, warum bei Ihnen etwas aus der Ordnung geraten ist, geschweige denn, wohin Sie wollen – oder auch nicht, was Sie bereit sind, dafür zu tun: Wie können Sie dann erwarten, wieder zu gesunden?



Literaturtipp:

Umfassende Anregungen zur Gesunderhaltung finden Sie im Kapitel 18 »Leitlinien für ein gesundes Leben« der Publikation:

Dr. Antje Oswald, Das MMS-Handbuch: Gesundheit in eigener Verantwortung, Daniel-Peter-Verlag 2011

An dieser Stelle möchte ich zusätzlich noch die spirituelle Dimension des Menschen betonen. Wie auch immer Ihr Gesundheitszustand zurzeit ist: Sie können fast alles verändern, soweit es mit Liebe geschieht und dem Plan Ihrer Seele entspricht, indem Sie Ihre Absicht auf Ihre Gesundheit ausrichten. **Denn Energie folgt immer der Absicht.** Es ist übrigens ein folgenreicher Unterschied, ob Ihre Ausrichtung im Bekämpfen der Krankheit besteht oder im Erreichen von Gesundheit. Stellen Sie sich einmal vor, Sie wollten partout nicht an den berühmten rosa Elefanten denken ... oder auf keinen Fall stolpern. Wenn Sie sich lange

genug darauf konzentrieren, nicht zu stolpern, erhöhen Sie die Wahrscheinlichkeit zu stolpern drastisch. Wenn Sie sich stattdessen darauf konzentrieren, sicher zu gehen, gelingt das höchstwahrscheinlich!

Es ist also wichtig, sich bei jeder Art von Affirmation, Visualisierung, Meditation, aber auch im Gespräch – nicht zu vergessen im Selbstgespräch, das heißt auch in Gedanken! – auf den gewünschten Endzustand auszurichten und darauf zu vertrauen, dass der menschliche Organismus von Natur aus in der Lage ist, seine Gesundheit wiederherzustellen und zu erhalten, insbesondere wenn wir ihn dabei liebevoll unterstützen. Wenn Sie sich verletzen, gehen Sie ebenfalls davon aus, dass Ihr Körper weiß, was er zu tun hat, um die Wunde zu schließen und die verletzten Gewebe so gut wie möglich zu heilen, ohne dass Sie sich um die genauen Abläufe kümmern müssten oder könnten – und so geschieht es auch, wenn nicht bewusste oder unterbewusste Heilungshindernisse vorliegen.

Jeder Gedanke erzeugt eine Schwingung. Interessant ist, dass Wissenschaftler messen können, dass vom menschlichen Herzen ausgehende liebevolle Schwingungen etwa 5000-mal stärker sind als rein vom Kopf ausgehende Gedankenwellen. Dass Liebe heilt, ist schon lange bekannt. Sie können sich das zunutze machen – zuerst in Ihren Gedanken im Sinne des »Großreinemachens« und des grundlegenden Aussortierens all dessen, was nicht liebevoll ist. Sie brauchen diese Dinge nicht länger: Es ist unnötig oder sogar schädlich, Liebloses zu denken. Fast immer sind unangenehme bis selbstzerstörerische Gefühle die Folge wie Hass, Zorn, Wut, Ärger, Groll, Neid, Eifersucht, Gier, Hochmut und Ängste aller Art – die Liste kann beliebig ergänzt werden. Finden Sie selbst heraus, mit welchen Gedanken und Gefühlen Sie sich wehtun, und versuchen Sie, diese in Liebe zu transformieren.

Geben Sie destruktiven Gedanken und Gefühlen keinen Raum mehr. Sie würden schließlich auch Ungeziefer nicht in Ihrem Wohnzimmer Platz anbieten. Beim Großreinemachen handelt es sich übrigens nicht um eine einmalige Putzaktion, sondern um einen Prozess, der längere Zeit in Anspruch nimmt. Doch zuerst ist es notwendig, diese Entscheidung zu treffen, um Ihre Aufmerksamkeit auf den Inhalt Ihrer Gedanken zu lenken und den Willen zu festigen, selbst zu bestimmen, was Sie denken wollen und was nicht.

Wenn Sie also die Absicht haben, sich selbst achtsam wahrzunehmen, wird Ihnen zunehmend auffallen, was für Gedanken Sie denken und wie Sie sich dabei fühlen. Wenn Sie sich so nicht fühlen wollen, aber auch nichts anderes denken können, brauchen Sie an diesem Punkt Unterstützung. Falls es Ihnen gelingt, durch Bewusstwerdung und Änderung Ihrer Gedankeninhalte gesundheitsfördernde Gefühle wie Liebe, Dankbarkeit, Freude, Erfüllung, möglicherweise auch Reue oder Vergebung zu erzeugen, so ist dies umso besser: Sie sind an diesem Punkt in der Lage, sich selbst zu helfen.

So gehen Sie weiter durch den Tag und beachten, wie wohl oder unwohl Sie sich fühlen, und Sie erforschen weiterhin Ihre Gedanken und Gefühle. Das kann übrigens spannender sein als jeder Abenteuerurlaub und noch mehr Spaß machen, als einen Krimi anzuschauen – schließlich sind Sie selbst hier die Hauptperson: Regisseur, Täter und Opfer in einem! Gelingt es Ihnen »Ihren Fall« zu lösen oder einen Baustein für die Lösung zu sammeln, ist der Einsatz die Zeit und die Aufmerksamkeit wert; gelingt es nicht, wissen Sie zumindest, dass Sie an dieser Stelle Unterstützung brauchen. Wichtig ist, das Ganze konzentriert, aber nicht verbissen zu betreiben, geduldig mit sich selbst umzugehen, auch kleine Fortschritte zu würdigen und immer wieder liebevoll auf sich selbst zu schauen und sich zu vergeben. Erst dann, wenn Sie sich selber ganz in Liebe annehmen, können Sie auch anderen vergeben, das

Bewerten, Verurteilen und Vergleichen einstellen und sich dem freien Fluss des Lebens und der Liebe anvertrauen, was dazu führt, dass Sie die Freuden genießen, die diese Haltung mit sich bringt. Das könnte Ihr Ziel sein - jedenfalls wirkt ein solcher Zustand bedingungsloser Liebe außerordentlich heilsam.

Wenn Sie Jahre oder Jahrzehnte andere Gewohnheiten im Denken und Handeln hatten, so können diese nicht an einem Tag zu 100 Prozent ersetzt werden. Alles braucht seine Zeit - doch natürlich unbedingt den ersten Schritt, die klare Absicht und die Bereitschaft, die Richtung beizubehalten, auch wenn es einmal nicht leichtfällt. Es geht um Ihre Gesundheit!

In eigener Verantwortung können Sie sie wiedererlangen und erhalten, es sei denn, Ihre Seele will zurück in ihre Heimat (das ist aber bezogen auf alle Krankheiten nach meiner Erfahrung äußerst selten der Fall). Es steht Ihnen selbstverständlich auch frei, die Verantwortung für Ihre Gesundheit an andere abzugeben, die Konsequenzen tragen Sie in jedem Fall selbst, denn kein anderer kann für Sie gesund essen, genug Wasser trinken, schlechte Gewohnheiten aufgeben, gesundheitsfördernde Beziehungen eingehen, für einen störungsfreien Schlafplatz sorgen, Ihre Gedanken und Gefühle beobachten.

Der Griff zu irgendeiner Pille kann all das nicht ersetzen. Wobei ich hier nicht grundsätzlich gegen die sogenannte Schulmedizin Partei ergreifen will. Die klassische Medizin kann unter Umständen Leben retten und stellt umfangreiche diagnostische Methoden zur Verfügung, aber leider bietet sie wenig Hilfe bei chronischen Erkrankungen - ermöglicht sie doch nach meiner Erfahrung zumeist lediglich Symptomlinderung oder Symptomunterdrückung, aber keine Ausheilung, weshalb es für mich nicht entweder Schulmedizin oder alternative Medizin gibt, sondern ein

Sowohl-als-auch. Beides kann Ihnen dienen. Sie können sich auch von verschiedenen Seiten beraten lassen und dann selbst entscheiden, wie Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit vorgehen wollen. Denn je ausführlicher Sie sich vorher informiert haben, desto eher werden Sie hinterher dem von Ihnen gewählten Weg vertrauen. Und auch das trägt erheblich zur Genesung bei.

Vertrauen ist eine wichtige Grundlage des Heilungsprozesses. Wie die Placeboforschung zeigt, bewirkt bereits zu etwa 50 Prozent die Tatsache, dass einem Patienten ein bestimmtes Medikament als schmerzlindernd empfohlen wurde, die deutliche Abnahme der Schmerzen, auch wenn das verabreichte sogenannte Medikament völlig ohne Wirkstoff, das heißt ein Placebo, war. Von einem als wirksam eingestuften Medikament erwartet man zu Recht, dass es in einer Studie den Erfolg des Placebo übersteigt. Interessant ist in diesem Zusammenhang eine Arbeit von Prof. Dr. Stefan Schmidt, der herausgefunden hat, dass die intravenöse Gabe des schmerzstillenden Wirkstoffs Metamizol (besser bekannt als Novalgin) zwar deutlich schmerzstillender wirkt als die Infusion eines Placebos, aber nur, wenn man es dem Patienten auch mitteilt! **Wenn Metamizol dem bereits am Tropf hängenden Patienten unbemerkt zugeführt wurde, trat überhaupt keine Wirkung ein, das heißt, dass das Metamizol an und für sich alleine gar nichts bewirkte, sondern erst zusammen mit der Information, dass ein schmerzstillendes Medikament in die Infusionslösung gegeben wurde.** Dieses Studienergebnis empfinde ich als aufregend, geradezu sensationell, beweist es doch meines Erachtens, dass selbst bei einem seit Langem als wirksam bekannten mittelstarken Schmerzmittel bei den meisten Menschen nicht automatisch eine Schmerzlinderung eintritt, sondern dass die Wirkung in diesem Fall sogar in vollem

Umfang davon abhängt, ob der Patient darüber informiert ist, dass er ein Schmerzmittel bekommt, oder nicht.

Das bedeutet, dass der Glaube und das Vertrauen des Patienten wichtiger sein können als der Wirkstoff des Medikaments selber. Denn wenn das Schmerzmittel nichts bewirkt, obwohl es verabreicht wurde, heißt das, dass im System Mensch keine Objektivität herrscht. Die Quantenphysikforschung hat festgestellt, dass auch die kleinsten Teilchen Bewusstsein haben und sich je nach den Erwartungen des Beobachters bei gleicher Versuchsanordnung unterschiedlich verhalten.

Ähnliche Resultate lieferte auch eine Studie mit hundert Studenten der Universität Yale mit roten und blauen Kapseln. Die roten Kapseln enthielten Barbiturate (ein starkes Beruhigungsmittel), diese wurden aber an die Probanden weitergegeben mit den Worten, sie enthielten ein hochwirksames Aufputzmittel. Die blauen Kapseln enthielten Amphetamine (ein hochwirksames Aufputzmittel), jene wurden aber als starkes Beruhigungsmittel abgegeben. Bei der Hälfte der Studenten setzte die gegenteilige Wirkung der Medikamente ein. Das heißt, obwohl sie ein starkes Aufputzmittel erhalten hatten, spürten sie eine beruhigende Wirkung, da ihnen vermittelt worden war, dass sie ein starkes Beruhigungsmittel bekämen, und auch die Hälfte derjenigen, die wirklich ein starkes Beruhigungsmittel erhalten hatten, verspürte eine aufputzende Wirkung, da ihnen gesagt worden war, sie erhielten Amphetamine in der roten Kapsel. Die Inhaltsstoffe der Kapseln waren vertauscht worden und die Studienteilnehmer reagierten zu 50 Prozent mit der gegenteiligen Wirkung - entsprechend der Information, die ihnen gegeben worden war.

(Quelle: WDR 3, Sendung »Lebenszeichen« vom 27. 09. 2015, Titel: »Wenn der Glaube hilft« im Internet nicht mehr

verfügbar)

Im Umkehrschluss hat die Placebo Forschung längst bewiesen, dass allein der Glaube und das Vertrauen, ein wirksames Medikament erhalten zu haben, bei vielen hilfreich gewirkt hat, obwohl gar kein Wirkstoff enthalten war.

Wozu ich Ihnen das erkläre? Damit Sie sich der Macht Ihres Denkens bewusst werden und damit Sie die Illusion loslassen, Sie seien Opfer irgendeines Ihnen unbekanntes Prozesses und dazu verurteilt, krank zu sein; damit Sie sich auf den Weg machen können, danach zu suchen, was Sie wirklich krank gemacht hat: vielleicht eine Kränkung, Überarbeitung, Lieblosigkeit gegenüber sich selber oder anderen, keinen Sinn mehr im Leben zu sehen, keine Begeisterung mehr zu spüren ... Diese Aufzählung ist bei Weitem nicht vollständig. In den »Leitlinien für ein gesundes Leben« (»Das MMS-Handbuch«, siehe Bibliografie) und im [Kapitel 2](#) »Heilungshindernisse finden und beheben« habe ich Anregungen für Sie aufgelistet, die Ihnen helfen können, Ihre Krankheitsauslöser oder Ursachen zu entdecken, zumeist ist es eine Kombination aus Verschiedenem.

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers!

In jedem Fall ist die Krankheit ein Ausdruck des Kompensationsvermögens Ihres Körpers, mit den bei Ihnen vorliegenden Problemen umzugehen. Ihr physischer Körper versucht, Sie als ganzen Menschen zu entlasten. Er ist der materielle Ausdruck Ihrer Ganzheit. In Ihrer Ganzheit gibt es eine Ordnung. Der physische Körper dient anderen Körpern als Ventil, dabei soll ihm selbst möglichst wenig Schaden entstehen. Er wählt das geringste Übel.

Nehmen wir einmal an, Sie hätten von etwas die Nase voll, so könnte ein Schnupfen die passende Kompensation sein. Wenn Sie den Schnupfen nicht beachten, könnte Fieber

hinzukommen. Wenn Sie warten, bis das Ganze abklingt, oder wenn Sie mit fiebersenkenden Mitteln Ihren physischen Körper an seinem Ausdruck hindern – in der Homöopathie nennt man das »Symptomunterdrückung« – und wenn Sie sich aber nicht um die wahren Hintergründe kümmern, so ist das Problem, das Sie hatten, nicht wirklich gelöst. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass der physische Körper bald wieder den Versuch unternehmen wird, mit einem akuten Schnupfen sein »Verschnupftsein« zum Ausdruck zu bringen. Wenn Sie sich immer noch nicht um die Hintergründe Ihrer Erkrankung kümmern und sich der Anlass Ihres Verschnupftseins nicht aufgelöst hat, bleibt Ihrem System auf die Dauer nur die Möglichkeit, rezidivierende (das heißt wiederkehrende) oder chronische Krankheiten zu produzieren.

In dem erwähnten Beispiel halte ich den Übergang in eine chronische Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung) für wahrscheinlich, im Laufe der Jahrzehnte (bei immer wieder unterdrückender Therapie) auch einen Übergang zum Asthma.

Ein anderer Mensch könnte bei ähnlichem Krankheitshintergrund auch mit Hautausschlag reagieren, wieder ein anderer mit Kopfschmerzen oder Allergie. Wenn der auslösende Faktor bzw. die Krankheitsursache nicht behoben wird, kann eine Behandlung nur Symptome lindern, nicht aber heilen. Jeder ganzheitlich eingestellte Therapeut weiß das und versucht den ganzen Menschen dabei zu unterstützen, sich wieder in seine Ordnung zu bringen. Das geht umso besser, je mehr Sie sich selber darauf ausrichten, Heilung zu erzielen, und auch die Absicht haben zu erkennen, was zu Ihrer Krankheit geführt hat. In dem Bewusstsein, dass nichts in Ihrem physischen Körper zufällig geschieht, sondern dass alles einem höheren Ordnungsprinzip folgt, betrachten Sie Ihren Gesundheitszustand. Sodann können Sie Ihren

Heilungsprozess selbst durch folgende Maßnahmen optimal unterstützen:

Den Heilungsprozess in Gang bringen

- Stellen Sie sich die drei Fragen: 1. »Warum bin ich krank geworden?«, 2. »Wozu will ich gesund werden?«, 3. »Was bin ich bereit, dafür zu ändern?« und nehmen Sie sich ein paar Stunden Zeit und Ruhe, um die Fragen zu beantworten. Wenn Sie gedankliche Anregungen dazu wünschen, empfehle ich Ihnen das [Kapitel 2](#) »Heilungshindernisse finden und beheben« dieser Veröffentlichung sowie im MMS-Handbuch das Kapitel 18 »Leitlinien für ein gesundes Leben«. Wenn Sie sich diese drei Fragen für Sie befriedigend beantworten konnten, ist das wunderbar. Ändern Sie Ihr Leben so, wie es für Sie angemessen ist, und gehen Sie achtsam mit sich selbst um, damit Sie bemerken, wie sich Ihr Befinden weiterentwickelt. Sobald Sie sich insgesamt besser fühlen, sind Sie auf dem richtigen Weg. Wenn Sie sich aber unsicher sind, sich schlechter fühlen oder falls Sie innerhalb einer Woche trotz intensiven Bemühens keine Antwort auf alle drei Fragen geben können, suchen Sie einen Therapeuten auf, der Ihnen dabei behilflich sein kann.
- Entscheiden Sie sich für Gesundheit. Sie wussten bis jetzt vielleicht noch nicht, dass Ihre Absicht bestimmt, was in Ihrem Körper geschieht; jetzt aber wissen Sie es. Energie folgt der Absicht – und das nicht nur in Ihrem Körper, sondern im ganzen Kosmos. Wenn Sie sich in Dankbarkeit und Liebe für die wundervolle Ausstattung Ihres physischen Körpers auf Gesundheit konzentrieren, lenken Sie die Heilkraft in die richtige Richtung. Bitten Sie Ihren Körper zu melden, was ihm guttut und was

nicht. Bauen Sie eine gute Beziehung zu ihm auf, indem Sie achtsam seine Signale respektieren, wie beispielsweise Durst, Müdigkeit, Sattsein, das Bedürfnis nach Bewegung, nach Ruhe, nach Sonne, nach Schatten usw. und reagieren Sie darauf passend.

Selbstverständlich haben auch die anderen eingangs erwähnten Körper ihre Bedürfnisse: Wenn Sie versuchen, sie alle achtsam wahrzunehmen und liebevoll in Ihre Entscheidungsprozesse einzubeziehen, tun Sie für sich das Bestmögliche. Ihr physischer Körper wird es Ihnen danken. Beginnen Sie einfach jetzt: Im Laufe der Tage, Wochen und Monate wird sich Ihre Wahrnehmung verfeinern und Sie werden zunehmend von Ihren Beobachtungen profitieren.

- Nutzen Sie, wenn Sie das eigenverantwortlich tun wollen, CDL oder gegebenenfalls auch MMS, um Ihrem physischen Körper Gelegenheit zu geben, alle Krankheitserreger zu eliminieren, sich durch Befreiung von Schwermetallen zu entgiften und die vitale Kraft der Zellen durch eine Art Aufladen der Batterie (entsprechend den biophysikalischen Forschungen von Dr. Andreas Kalcker) zu unterstützen. Wie Sie MMS oder CDL eigenverantwortlich anwenden können, lesen Sie im MMS-Handbuch bzw. im CDL-Handbuch (siehe Bibliografie).
- Akzeptieren Sie Hilfe, wenn Sie allein nicht vorankommen. Entscheiden Sie sich, die für Sie geeignete Behandlungsmethode bzw. den passenden Therapeuten oder die passende Therapeutin zu finden, je nach Schwere der Erkrankung auch mehrere, die sich ergänzen und bei Bedarf untereinander absprechen können. Erinnern Sie sich jedoch immer wieder daran, die Verantwortung für Ihren Genesungsprozess selbst zu übernehmen. Ihr physischer Körper ist hervorragend für

die Erlangung und Erhaltung von Gesundheit ausgestattet, er ist jedoch auf Ihre liebevolle Unterstützung angewiesen, um Heilung wieder zu ermöglichen.

Verschiedenste Anregungen, was Sie für sich tun können, finden Sie in den kommenden Kapiteln. Ich habe versucht, aus meiner Praxiserfahrung alles für Sie zusammenzustellen, was sowohl effektiv als auch einfach durchführbar ist.

Wählen Sie selbst aus, was für Sie bedeutungsvoll sein könnte. Und dann möchte ich Sie ermuntern, frei und selbstbestimmt für sich aktiv zu werden.