

# RAUCHLOS GLÜCKLICH



**Der energetische Weg  
zu einem rauchfreien Leben**

# Der Autor



**Gökhan Siris**

**Ostanger 26**

**31135 Hildesheim**

**E-Mail: [goekhansiris@web.de](mailto:goekhansiris@web.de)**

**Ich bin Heilpraktiker für Naturheilkunde und Psychotherapie, EFT-Coach, BSFF-Coach, Graphologe und Matrix-Reimprinting-Practitioner.**

**Als Autor zu Themen rund um die Naturheilkunde und Psychotherapie, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Bitte besuchen Sie auch mein Autoren-Profil auf Equapio**

**<http://equapio.com/de/autoren/goekhan-siris/>**

# INHALTSVERZEICHNIS

## EINLEITUNG

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>Emotionen – Der Zugang zum Unterbewusstsein</b>	<b>9</b>
<b>Mit Allem verbunden, zu Allem fähig</b>	<b>11</b>
<b>Gedankenfeld und Heilkraft</b>	<b>13</b>
<b>Glaubenssätze</b>	<b>15</b>
<b>Affirmationen</b>	<b>17</b>
<b>Kernbohrung zu Ihren innersten Glaubenssätzen</b>	<b>19</b>
<b>Die heilsamen und transformativen Kräfte des Atmens</b>	<b>22</b>

## ENERGETISCHE ENTWÖHNUNGS-TECHNIKEN

<b>Emotional Freedom Techniques</b>	<b>27</b>
<b>Die Wort-Assoziations-Methode (Magic Words)</b>	<b>37</b>
<b>Three Steps Magic</b>	<b>42</b>
<b>Chakra Balance Breathwork</b>	<b>44</b>
<b>Selbst-Hypnose „rauchlos glücklich“</b>	<b>50</b>
<b>Emotional Balance Technik</b>	<b>53</b>

## ENERGETISIERENDE ÜBUNGEN ZUR UNTERSTÜTZUNG

<b>Makko-Ho Meridian-Dehnübungen</b>	<b>58</b>
<b>Kapalabhati – Schnellatmung</b>	<b>67</b>
<b>Nadi Shodhana – Wechselatmung</b>	<b>74</b>
<b>Schamanische Atemübung</b>	<b>78</b>
<b>Kinesiologische Energieübungen</b>	<b>81</b>

## **GESUNDHEIT FÜR RAUCHER**

<b>So halten Sie ihr Gewicht</b>	<b>84</b>
<b>Die richtige Ernährung</b>	<b>88</b>
<b>Gesund mit Wasser</b>	<b>100</b>
<b>Gesund mit Salz</b>	<b>104</b>
<b>Ayurveda Morgenroutine</b>	<b>106</b>
<b>Ölziehen nach Dr. Karach</b>	<b>109</b>
<b>Jiaogulan – Der Tee der Unsterblichkeit</b>	<b>111</b>
<b>Leberwickel – Der Entgiftungs-Motor für die Leber</b>	<b>114</b>
<b>Trockenbürsten – Herz-Kreislauf-Training für Raucher</b>	<b>116</b>
<b>Jung und fit durch gesunde Gefäße</b>	<b>118</b>
<b>Nährstoffempfehlungen für Raucher</b>	<b>121</b>

# **EINLEITUNG**

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>Emotionen</b>	<b>9</b>
<b>Der Zugang zum Unterbewusstsein</b>	
<b>Mit Allem verbunden, zu Allem fähig</b>	<b>11</b>
<b>Gedankenfeld und Heilkraft</b>	<b>13</b>
<b>Glaubenssätze</b>	<b>15</b>
<b>Affirmationen</b>	<b>17</b>
<b>Kernbohrung zu Ihren innersten Glaubenssätzen</b>	<b>19</b>
<b>Die heilsamen und transformativen Kräfte des Atmens</b>	<b>22</b>

## Vorwort

Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören? Oder noch besser, wollen Sie für immer rauchfrei bleiben – und dabei glücklich sein? Wollen Sie den Wunsch „endlich Nichtraucher werden“ in die Tat umsetzen? Na klar wollen Sie das, denn schließlich haben Sie ja begonnen, dieses E-Book zu lesen. Vielleicht hegen Sie diesen Wunsch, dieses Ziel bereits seit einigen Jahren - erfolglos; und wahrscheinlich gehören Sie auch zu den Rauchern, die sich zu jedem Neujahr fest vornehmen:

> Im neuen Jahr bin ich garantiert Nichtraucher< Ich gratuliere Ihnen, dies ist ein wirklich tolles Ziel. Doch wollen Sie auch wirklich aufhören? Wenn Sie wirklich aufhören wollten, dann könnten Sie „Hier und Jetzt“ aufhören; Sie würden nie wieder, auch nur ansatzweise, das Verlangen nach einer Zigarette verspüren. Glauben Sie es mir...! Denn Ihr Glaube versetzt Berge... und überwindet jede noch so große Hürde. Aber im Grunde genommen ist es Ihr Geist, der Berge versetzt, oder anders gesagt: >Es ist der Geist der über die Materie, also über Ihren Körper, herrscht< Es ist nicht das Nikotin. Der Geist – oder auch „Mind“ – ist im Grunde „reine Energie“, und diese Energie folgt bekanntermaßen Ihrer Absicht. Doch dieser Geist ist nicht allmächtig, viel mehr ist er angreifbar, d.h. er ist manipulierbar, und zwar durch eine Vielzahl an „Glaubenssätzen“, die uns durch die Außenwelt eingepflegt wurden. >Ich möchte aufhören, doch das Rauchen gibt mir so viel. Es ist der einzige wirkliche Genuss, den ich mir gönne. < Diese und weitere Sätze, gehen Ihnen möglicherweise durch den Kopf. Diesen Glaubenssätzen zur Folge, glauben Sie daran, dass das Rauchen Ihnen Vorteile bringt und ein unverzichtbarer Genuss ist. Der letzte Satz „Es ist der einzige Genuss den ich mir gönne“ deutet auch darauf hin, dass das Rauchen für Sie zu einem Zufluchtsort geworden ist.

Jeder Süchtige trägt in Bezug auf das Rauchen bestimmte Einstellungen und Denkmuster in sich, die ihn auf vielfältige Weise einengen und hemmen. Zur Manifestation des Ziels eines „rauchfreien Lebens“, stehen uns lediglich unsere Glaubenssätze im Weg. Doch wir haben die Möglichkeit uns von diesen Glaubenssätzen zu befreien und dadurch „für immer rauchfrei“ zu bleiben. Durch die Bearbeitung der richtigen Glaubenssätze, bleiben wir aber nicht nur für immer rauchfrei, wir können ungeahnte Potenziale in uns freisetzen und somit ein freies und glückliches Leben manifestieren.

Ich hoffe sehr, dass Ihnen das Lesen dieses E-Books bei Ihrem Vorhaben „nie wieder zu rauchen“ weiterhelfen wird. Um Ihre kleinen und großen Hindernisse auf dem Weg zur „Rauchfreiheit“ beiseite zu schaffen ist es ganz wichtig, dass Sie konsequent am Ball bleiben und sich stets bewusst sind, dass es ganz bei Ihnen und Ihren Entscheidung liegt, ob Sie ein erfüllteres und glücklicheres Leben ohne Zigaretten führen können.

Entscheiden Sie sich jetzt ein Leben in Freiheit zu beginnen. Entscheiden Sie es nicht nur um ihrer Selbst Willen, sondern auch für Ihre Mitmenschen; denn wenn Sie „rauchlos glücklich“ leben, so sind Sie auch ein Vorbild für andere Raucher, die ebenso „rauchfrei“ und „glücklich“ sein wollen.

Es gibt bereits Millionen von Rauchern weltweit, die unnötigen Ballast mit sich rumschleppen; zu viele, die an überholten Glaubensmustern haften und sich nicht trauen die Fesseln ihrer Sucht zu sprengen, einer Sucht, die sie sich im Laufe ihrer Raucherkarriere selbst auferlegt haben. Sie trauen sich nicht frei zu sein, weil Sie Angst vor dem haben, was danach kommen mag.

Mit den Emotional Freedom Techniques und den anderen Techniken in diesem E-Book, können Sie sich auf den Weg zur Freiheit begeben, und wenn Sie erstmal dort angekommen sind können Sie auch all Ihrer Ängste, Befürchtungen und destruktiven Glaubenssätze eliminieren, die Sie daran hindern auch dort zu bleiben – an dem Ort, an dem Sie durchatmend sagen werden: „Ich bin nie wieder Raucher; und ich bin glücklich“

## Emotionen - Der Zugang zum Unterbewusstsein

Wie können Wir eigentlich wissen, was in unserem Unterbewusstsein abläuft? Wie können wir wissen welche Glaubenssätze in Uns herumschwirren und uns unbemerkt beeinflussen? Die Lösung hierfür sind unsere Emotionen. Sie sind die "Navigations-Software" unseres Bewusstseins. Wenn unser Körper das Fahrzeug wäre, dann wären Wir logischerweise der Fahrer (Bewusstsein) der dieses Fahrzeug lenkt. Die Emotionen wären dann also das Navigationssystem auf der Straße des Lebens. Das Problem ist, dass der Fahrer einen "freien Willen" hat und zudem auch wenig über das Auto weiß. Im Grunde kommen Wir ja auch ohne eine Betriebsanleitung auf die Welt. Wir haben vielmehr im Laufe der "Weltzeit" oder "Lebenszeit" erst neu gelernt, dass Wir überhaupt in einem Auto sitzen. Wir lernen langsam, wie man dieses Auto (Körper) überhaupt fährt und pflegt (Medizin, Psychologie etc.) und das Wir eine Navigation besitzen. Es gibt aber auch Fahrer, die immer noch diese Navigation ignorieren, weil Sie nichts damit anfangen können. Nochmal zur Frage am Anfang: Wie können Wir wissen, was in unserem Unterbewusstsein verankert ist, um somit seine Inhalte zu verändern - und somit auch unser Ich? Ja genau, mit den Emotionen!

In den meisten Lebenssituationen haben wir eine "Vorahnung", das etwas zu unterlassen ist. Es ist nur ein Gefühl, ein vager Gedanke der in Uns aufflackert. Wir tun gut daran auf diese Emotionen zu hören. Denn in all den Fällen hat die Emotion, diese Navigationsanzeige aus dem Unterbewusstsein, Recht. Es weiß am besten, aus welchem inneren Holz wir geschnitzt sind, welche Erziehung wir hatten, was Uns Sorgen macht, welchen Glaubenssätzen wir unterstehen usw. Es trifft also nur die besten Entscheidungen für Uns. Das Bewusstsein hingegen, würde in einer Alltagssituation, nur im Hier und Jetzt entscheiden was gut ist. Es ist aber durch äußere Einflüsse gelenkt, also durch etwas, das keine Ahnung von unseren inneren Wahrheiten hat. Zum Beispiel dadurch, das Uns unser Arbeitgeber oder unsere

falschen Freunde, oder gar wildfremde Menschen zureden und sagen: >Tue das nicht, lass dies und jenes, das kannst du nicht, das bist Du nicht usw.<

Die Emotionen sind also der Schlüssel zu unserem Unterbewusstsein. Ist das Schloss erstmal auf, steht uns das ganze Archiv unseres Unterbewusstseins und somit das Leben offen. Aber nicht nur das, da Alles mit Allem verbunden ist, somit auch unser Unterbewusstsein mit dem kosmischen Archiv verbunden ist, steht Uns auch das ganze Wissen bzw. die Weisheit des Universum (auch Gott) zur Verfügung.

## Mit Allem verbunden, zu Allem fähig

Wir bestehen aus Zellen, welche sich aus Atomen zusammensetzen, welche wiederum aus subatomaren Teilchen bestehen, diese wiederum sind eigentlich nichts weiter als Energie oder Information. Wir sind somit im Grunde eine feste Masse aus Energie.

Aber nicht nur Wir Menschen bestehen aus diesem Aufbau, sondern auch Alles um Uns herum besteht aus energetischen Strukturen. Während sich auf Makro- und Mikroanatomischer Ebene (Zelle) ganz klare, funktionale Grenzen abzeichnen, bestehen diese Grenzen auf kosmischer und energetischer Ebene nicht. Konkret ausgesprochen bedeutet dies, dass Alles mit Allem verbunden ist. Nichts anderes besagt auch die so genannte "Stringtheorie" in Ihrem Kern.

Ganzheitlich betrachtet, sind Wir also eine zusammenhängende intelligente Masse an Energie, die sich gegenseitig bedingt. Das heißt also auch, dass das "Ganze" einen Einfluss auf Uns, also auf das "Kleine" hat. Umgekehrt bedeutet dies auch, dass Wir, ob durch unser Handeln oder Denken, Einfluss auf das "Ganze" haben.

Diese theoretischen Erklärungen mögen für viele Menschen unglaubliche Zusammenhänge darstellen, doch können Sie durch folgende Erklärung einfacher und erklärbarer werden. Der Mensch untersteht unleugbar einigen Naturgesetzen (z.B. Schwerkraft). Diese Gesetze waren es auch, die unsere Erde letztendlich für Uns bewohnbar machten. Der Mensch kann aber auch Einfluss auf diese Bedingungen nehmen. Zum Beispiel können Wir durch Umweltzerstörung (unbeabsichtigt oder willentlich), die Erde unbewohnbar machen. Rein theoretisch könnten Wir durch eine "Technologie" die gesamte Erde, ja sogar den Mond sprengen und somit die Kräfteverhältnisse unseres Sonnensystems so durcheinanderbringen, dass die Planeten aus Ihrer Umlaufbahn geworfen werden. Wir müssten Uns hierfür nur zusammentun und an der Herstellung abertausender Wasserstoffbomben arbeiten, die wir letztlich dazu benutzen würden, um den Mond zu sprengen.

Wir könnten auch die Bahn eines Meteoriten errechnen, diesen dann aus einer ebenfalls berechneten Bahn durch Atombomben bombardieren, so dass dieser hierauf seine Bahn ändert und so zum Mond, oder gar zur Erde Kurs nimmt. Das entstehende Ungleichgewicht würde theoretisch auch das sensible Gleichgewicht in anderen Sonnensystemen durcheinanderbringen.

Im Grunde genommen könnten wir das ganze Universum verändern, aber auch zerstören. Der Schlüssel dazu ist unsere Absicht, Einstellung und letztendlich unsere Gedanken. Natürlich könnten wir auch in der Umkehrung ein Paradies schaffen bzw. das "Ganze", und somit auch Uns (Menschheit), sowie jeden einzelnen auf der Welt positiv beeinflussen bzw. formen und somit die Welt bereichern.

## Gedankenfeld und Heilkraft

Unsere Gedanken haben also eine Wirkung. Sie sind real und messbar. Jeder einzelne Gedanke erzeugt nachweislich eine physiologische Reaktion im Körper. Ein Gedanke kann z.B. den Blutdruck erhöhen, die Herzfrequenz steigern, die Körpertemperatur beeinflussen und Uns somit zum Schwitzen bringen und die Atmung verändern. Kurz gesagt: "Unsere Gedanken haben einen formenden Einfluss auf die Materie, in dem Fall auf den Körper".

Diese Tatsachen machen sich auch Psychologen und Kriminologen nutzbar. Es ist also kein Humbug oder Pseudowissen, wenn Ich Ihnen sage: "Gedanken sind Ihr Schicksal". Inzwischen weiß man auch, insbesondere dank der Krebsforschung und "Psychoimmunologie", dass Gedanken und Emotionen einen enormen Einfluss auf das Immunsystem haben. Außerdem hat man inzwischen auch festgestellt, dass Negativität (Gedanken, Einstellung, Emotionen) für ein saures Körpermilieu sorgt, dies wiederum ist bekanntlich der Grund für viele Krankheiten (Säure-Basen-Haushalt). Bei Positivität hingegen, schüttet der Körper Endorphine aus, was nicht nur für eine gesunde Psyche sorgt, sondern auch ganz nebenbei für einen ausgeglichenen Körper. Das wiederum sorgt dafür, dass wir Uns gut fühlen und in Positivität bleiben.

Eine Kettenreaktion kommt somit in Gang. Aus Positivität entsteht noch mehr desselben. Letztendlich sind wir damit ein positiver Mensch, der nur positives aus seinem Umfeld heranzieht, weil durch seine Einstellung die Er dadurch hat, auch nur auf positives ausgerichtet ist, bzw. nur positives im Blickfeld hat.

Bevor mit einem neuen Abschnitt beginnen, möchte ich Ihnen noch ein wenig über die zwei Wahrnehmungsebenen erklären, die uns Menschen maßgeblich bestimmen...

## **Es gibt 2 Wahrnehmungsebenen: Bewusstsein und Unterbewusstsein**

### **1. Bewusstsein**

Ist der Teil unserer Wahrnehmung (oder auch Gehirns), den wir für unsere täglichen Entscheidungen verwenden. Mit ihm gestalten wir unseren Alltag und somit unser Leben. Wir kreieren bzw. gestalten damit unser Leben. Hier ist auch unser "freie Wille" zu Hause. Es ist der Teil, der logisch denkt und argumentiert. Jedoch werden die bewussten, uns steuernden Gedanken, wesentlich von den Inhalten des Unterbewusstseins beeinflusst.

### **2. Unterbewusstsein**

Hier ist alles gespeichert, was uns eigentlich ausmacht - Seien es unsere Glaubenssätze, unsere Erziehung, das Gelernte, Gewohnheiten, Sozialisation, Automatismen und Vieles mehr. Es lenkt uns unbewusst; Es ist unser Navigator. Unsere "täglichen Gedanken" und unser "bewusstes Ich" sind im Grunde nur das "Offenbarte", der im Unterbewusstsein gespeicherten Glaubenssätze. Wir müssen also die Widerstände und Endlosschleifen in unserem Unterbewusstsein positiv verändern, um somit auch entsprechend Positives in unserem bewussten Ich manifestieren zu können. Die in diesem E-Book vorgestellten Techniken eignen sich hierzu hervorragend.

# Glaubenssätze

## Warum funktioniert die Arbeit damit?

Mit den richtigen Glaubensätzen können Sie Ziele und Wünsche erreichen, und sich selbst zu Spitzenleistungen coachen. In diesem Artikel erfahren Sie, warum und wie Glaubenssätze funktionieren und welchen Einfluss sie auf Ihr Gehirn ausüben.

## Das retikuläre Aktivierungssystem (RAS) – Der Filter unserer Realität

Die Arbeit mit Glaubensätzen beeinflusst unsere Realität, kann diese sogar radikal ändern. Über Ihre fünf Sinneskanäle (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken) prasseln pro Sekunde über 2 Milliarden Informationen auf Sie ein. Nur ein Bruchteil dessen dringt in das Gehirn zur weiteren Verarbeitung.

Das hierfür verantwortliche Netzwerk von spezialisierten Zellen in Ihrem Gehirn wird (RAS) retikuläres Aktivierungs-System genannt. Das RAS selektiert die riesige Datenflut nach bestimmten Kriterien, die geformt werden durch Erziehung, Glaubenssätze, Bildung, aber auch durch Triebe.

### Diese Kriterien sind

- lebenswichtige Informationen
- Informationen mit Neuheitswert
- Informationen mit starkem emotionalem Gehalt

Jede Information, die nicht mindestens eine dieser Kriterien erfüllt, gelangt nicht weiter in Ihr Gehirn, wird somit nicht so verarbeitet, dass es Ihre Wahrnehmung und Realität prägt. Diese drei Kriterien werden hauptsächlich durch Ihr Glaubenssystem, Wissen (oder auch Unwissen) und Ihre Erziehung geformt. Auf diese Faktoren haben Sie jedoch einen maßgeblichen Einfluss. Kurz gesagt, können Sie durch

die Veränderung dieser Faktoren und Systeme beeinflussen, was Sie wahrnehmen und somit was Ihre Realität ist.

## **Die Realität ist woran man glaubt**

Wenn Sie glauben, Sie seien unfähig, etwas Bestimmtes zu tun (Glaubenssatz, emotionale Ladung), dann werden von Ihrem RAS nur Informationen in Bewusstsein hineingelassen, die diesem Glaubenssystem entsprechen. Das Fatale an diesem Mechanismus ist in diesem Fall, das alles andere vom RAS ausselektiert wird, so dass Sie folgerichtig nicht fähig sind andere Ressourcen wahrzunehmen.

Etwas wahrnehmen bedeutet hierbei etwas "für Wahr nehmen", also als "die Wahrheit" und somit "Realität" anzunehmen und zu akzeptieren. Sie halten Ihre Glaubenssätze für eine tatsächliche Wahrheit, denn schließlich erfahren Sie ja durch Ihr RAS, dass eigenes Wissen nach den Infos Ausschau hält, die den Glauben bestätigt bzw. den Kriterien entspricht. Infolgedessen bilden sich weitere ähnliche Glaubenssätze, die wieder bestätigt entsprechende Emotionen auslösen. Diese Emotionen verstärken Ihr - vielleicht destruktives - Glaubenssystem. Diese Emotionen haben ihre Auswirkungen auf Ihre Wirklichkeit, denn Wirklichkeit ist immer das was in Ihnen wirkt.

## **Die zwei Seiten einer Medaille**

Durch die Veränderung Ihrer Glaubenssätze mit z.B. (EFT) Emotional Freedom Techniques, insbesondere durch Affirmationsarbeit, aber auch mit dem (NLP) Neuro-Linguistisches Programmieren, können Sie Ihre Realität bzw. Wirklichkeit ändern. Sie können Ihr RAS daraufhin programmieren, nur das hineinzulassen, was Ihnen hilfreich ist, um z.B. Ziele und Wünsche zu verwirklichen, oder ein destruktives Verhalten abzulegen und durch ein positives zu ersetzen (andere Glaubenssätze). Durch gezielte Affirmationsarbeit kombiniert mit Techniken aus dem EFT kann es Ihnen sogar gelingen Krankheiten zu kurieren, letztlich Sie emotional frei zu machen.

# Affirmationen

## So gestalten Sie damit Ihr Leben positiv

Die Arbeit mit Affirmationen, also Glaubenssätzen, ist eine effektive und heilsame, insbesondere aber sanfte und leichte Methode, um Ihr Leben positiv zu gestalten. Das Spektrum der Möglichkeiten umfasst Mentalcoaching, Zielverwirklichung, Wunscherfüllung, Heilarbeit sowie Therapie an Körper, Geist und Seele. Praktische Tipps, wie Sie Affirmationen effektiv gestalten und nutzen, lesen Sie hier.

## Gestalten Sie Ihr Leben aktiv mit der Kraft von Glaubenssätzen (Affirmationen)

Konzentrieren Sie sich lediglich auf das Positive, d.h. formulieren Sie Ihre Wünsche ohne Negationen. Beispiel: Sagen Sie nicht "Ich wünschte, ich wäre nicht mehr arm", sondern "Ich genieße es, in Reichtum und Fülle zu leben". Seien Sie kein Kriegsgegner, sondern ein Friedensbefürworter. Erkennen Sie den Unterschied. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie wirklich wollen, denn die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Wenn Sie nur Schlechtes denken und zu sehen glauben, dann sind Sie auch nur auf Negatives fokussiert. Ihr Verstand nimmt dadurch nur die negativen Optionen als Wahlmöglichkeit in Ihrem Umfeld wahr und gemäß dessen, können Sie auch nur diese wählen.

Dementsprechend werden Sie auch nur handeln können. Somit werden auch nur dazu passende Ereignisse in Ihr Leben treten.

Das effektivste Instrument hierzu sind Affirmationen, also das Ausprechen von positiven bzw. bejahenden Glaubenssätzen. Affirmationen programmieren das retikuläre Aktivierungssystem (RAS) im Gehirn neu, was zur Folge hat, dass Sie die Ressourcen, die Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Ziele behilflich sein können, besser wahrnehmen. Diese Ressourcen waren schon immer da, Ihr Gehirn hat sie jedoch ausgefiltert. Mit der regelmäßigen Anwendung Ihrer

Affirmationen programmieren Sie also diesen Filter um und erweitern Ihre Wahrnehmung und Ihre Achtsamkeit.

## Die Arbeit mit Affirmationen

An den nun folgenden Tipps zur richtigen Gestaltung und Nutzung von Glaubenssätzen sollten Sie so lange arbeiten, bis sich der gewünschte Erfolg, in dem jeweils angestrebten Ziel erfüllt. Achten Sie genauestens auf die Einhaltung der einzelnen Anweisungen. Sie werden ungeahntes Potenzial entfalten, vielleicht sogar schneller als Ihnen lieb ist. Wichtig ist, ob Sie auch innerlich bereit sind, den Erfolg auch auszuleben und für sich zu akzeptieren und dauerhaft in Ihr Leben zu integrieren, ohne Probleme zu bekommen.

Formulieren Sie Glaubenssätze, die Sie z.B. selbstbewusst machen sollen, dann müssen Sie darauf gefasst sein, dass diese sich manifestieren, aber auch darauf, dass andere sich mit Ihrem neuen Selbstbewusstsein vor den Kopf gestoßen fühlen. Es werden mit Neuem auch neue Bedingungen in Ihrem Leben herrschen, auf die Sie sich einstellen müssen, die Sie vor neue Herausforderungen stellen.

## Praxistipps Affirmationen

1. Affirmationen müssen immer positiv formuliert werden.
2. Keine Verneinung bei der Formulierung.
3. Gegenwartsform (so als ob Sie schon wahr wären).
4. Affirmationen sollten so kurz wie möglich sein.
5. Formulieren Sie die Affirmationen so präzise wie möglich.
6. Beginne jede Affirmation mit "Ich bin" oder "Wir sind".
7. Spüre die entsprechenden Emotionen - "Aktive Formulierung".  
Fühle dich reich, wenn Du reich sein willst.
8. Bleibe persönlich! - Formuliere nicht für andere, nur dein Verhalten zählt. Sage nicht: "Er soll sich in mich verlieben", sondern "Ich bin liebenswert und attraktiv".

## Kernbohrung zu Ihren innersten Glaubenssätzen

Mit unserem reinen Intellekt zu unseren Glaubenssätzen zu gelangen ist ein falscher Ansatz und führt uns nicht an unser Ziel. Eine richtige Auswahl der „destruktiven Glaubenssätze“, die unserem Ziel der „Rauchfreiheit“ im Weg stehen, sollte immer aus der Quelle unserer inneren Bilderwelten kommen. Wir sollten sie mit der Sprache der Seele nach außen tragen. Der Intellekt allein, nützt uns hierbei recht wenig, denn er wird vorwiegend durch unsere Umwelt – Familie, Freunde, Schule, Gesellschaft – geformt, und die ist eher manipulativ, als das sie unseren inneren Wahrheiten aus dem Kern unseres Selbst (ICH + Schatten bzw. Verdrängtes) entspringt. Wie Sie diese hinderliche Sabotage umgehen und ausbremsen, erfahren Sie nun ausführlich in diesem Abschnitt.

### Hintergrundwissen zur Kernbohrung

Der Intellekt ist natürlich auch wichtig, jedoch für unser Ziel der eher zweitrangig. Er gilt für unsere Zwecke als unrein. Er torpediert unser reines und heiles Selbst mit Widerständen bzw. falschen Glaubenssätzen, z.B. in Form einer inneren Stimme (Mutter, Vater, Lehrer, Chef etc.), die einem sagt: "Wenn ich reich bin, bin ich ebenso egoistisch und somit ein schlechter Mensch". Es gibt eine Unzahl derartiger sabotierender Glaubenssätze für alle Lebensthemen und in allen Spielarten bzw. Varianten.

Für unser Vorhaben eines "reinen Ziels" im Sinne unseres Grundsatzes "Die Energie folgt der Aufmerksamkeit bzw. reinen Absicht" bedeutet dies, dass wir den Intellekt so gut es geht ausbremsen müssen; und im Gegenzug die reine Stimme des sabotagefreien Selbst sprechen lassen müssen. Hierfür reicht das "ausbremsen" bzw. "verlangsamen" des Intellekts völlig aus. Sie müssen Ihr Gehirn also nicht ganz abschalten

Wie machen wir das? Wie bremsen/verlangsamen wir den Intellekt? Erstaunlicherweise kann dies durch "Aufschreiben" geschehen.

Es ist anscheinend paradox, zumal das Aufschreiben spezifischer Aspekte und Glaubenssätze ein Vorgang des Intellekts ist.

Beim bloßen Denken und Aussprechen ist unser Verstand bzw. Intellekt rasend schnell am Werk. Wir haben alle möglichen Gedanken, die uns im Kopf herumschwirren und können uns so nur sehr schwer auf die richtigen Glaubenssätze konzentrieren, die sich nur auf unsere „Zigaretten-Abhängigkeit“ beziehen. Es mischen sich einfach zu viele andere Glaubenssätze mit ein, die mit unserem eigentlichen Thema der „Raucherentwöhnung“ nichts zu tun haben.

Durch das wohlüberlegte Aufschreiben vieler Einzelheiten (Aspekte), verlangsamen wir unser Denken, damit unseren Intellekt enorm. Wenn wir unser Tempo bremsen, können wir viel besser erkennen wo die Parklücke ist, anstatt mit 1000kmh daran vorbeizurasen. Ich glaube Sie verstehen was ich damit meine. Durch das Aufschreiben unterlaufen wir nämlich den Rationalisierungsprozess unseres Intellekts. Durch das niedrige Tempo erkennen wir den Fehler in den Gedanken und unser Unterbewusstes trifft dann die richtigen Entscheidungen. All diese Erklärungen waren viel zu theoretisch - wie wäre es nun mit etwas ganz praktischem. Ich verspreche Ihnen, der folgende Übungsteil wird sehr kurz, aber dafür umso effektiver, wenn nicht gar umwerfend. Sie können sich sicher sein, dass Sie unglaubliche Erkenntnisse über sich - und nebenbei über Ihr Glaubenssystem in Bezug auf das Rauchen haben werden.

## Übung - Die Kernbohrung

Diese Übung ist für sich genommen bereits ein Heilungs- und Hinwendungsprozess. Es führt Sie direkt zu Ihren Glaubenssätzen, in vielen Fällen sogar direkt zum Ziel - ohne Affirmationsarbeit. Letztlich werden Sie durch diese Technik endlich die Erfolge mit Affirmationen, Bestellungen beim Universum und dem Gesetz der Anziehung bekommen, die Sie sich schon immer erhofft hatten. Durch diese Technik bzw. Übung, wird das Innerste Ihres Glaubenssystems, die eigentliche verborgene Absicht ihres gesamten Handelns und

deutlich sichtbar. Es ist im Grunde genommen ein Bewusstwerdungsprozess, welches sowohl positives als auch negatives offenlegen kann.

Was müssen Sie nun eigentlich genau machen? Es ist ganz einfach! Sie müssen lediglich eine Liste mit 100 Punkten verfassen, warum Sie weiter rauchen „müssen“. Schreiben Sie das einfach auf ein Blatt Papier. Das klingt ziemlich simpel, oder etwa nicht? Die ersten Glaubenssätze werden Ihnen noch ziemlich leicht einfallen, doch es wird noch wesentlich schwerer werden, je näher sie sich der 100-Marke nähern. Bei 20-40 Glaubensätzen tauchen zunächst nur vordergründige Dinge und Wünsche auf. Bei 60-70 Glaubensätzen wird es schon zusehend mühsamer, weil die tieferen Schichten, und somit allmählich das Wirken des höheren Selbst zum Tragen kommt, bzw. spürbar wird. Man wird zunehmend nachdenklicher und wägt jeden Satz nach seiner Relevanz und Wertigkeit. Ab dem 80sten Glaubensatz kommt die Phase der Grenzüberschreitung. Hierbei schwankt man zwischen Aufgeben und Weitermachen. Es scheint als hätte man keine Gründe mehr. Manche können sich an diesem Punkt - vor allem den letzten 5 Gründen - schwach, ja sogar elendig fühlen.

Die Übung erscheint vielen dann sinnlos und es entsteht deutlicher Widerstand. Dies ist vergleichbar mit der Kernbohrung. Je tiefer man bohrt, desto härter wird das Gestein. Sie werden immer deutlicher merken wie sich das Ego auflehnt. Es treten zunehmend negative Glaubenssätze zutage, die sie nie zuvor vermutet hätten. Es entsteht schlussendlich ein energetischer Stau, auf den sich jedoch eine immense Inspiration entfaltet. Ihr ganzes Sein wird letztendlich erfasst - mental, emotional, körperlich. Am Ende entdecken Sie nicht nur was ihre Kern-Glaubenssätze sind, sondern eine Antwort auf die Frage: Worum geht es mir im Leben wirklich?

## Die heilsamen und transformativen Kräfte des Atmens

Wir atmen, aber atmen wir auch richtig? Hat die Art der Atmung, also die richtige Atmung bzw. Atemtechnik einen Einfluss auf unseren Geist, unsere Wahrnehmung der Welt, kann Sie gar spirituelle Tore öffnen? All diese Fragen, werden von der Medizin, aber auch von der Psychiatrie nur ungenügend, zum allergrößten Teil sogar gar nicht, angesprochen. Doch Atmung ist so vieles mehr als Kohlenstoffabbau und Sauerstoffzufuhr.

### Atmung - Mehr als nur lebenswichtige Mechanik

Aus der Sicht der Medizin, genauer aus der Sicht der Physiologie, ist Atmung nichts weiter als ein mechanisch ablaufender Prozess. Selbstverständlich erkennt auch die moderne Medizin die lebenswichtige Bedeutung des Atmens an. Sie kann auch seit längerem genauestens erklären, warum Atmung so wichtig ist und was dabei genau passiert. Abgesehen davon, sieht die Medizin darin leider nicht mehr als eine einfache Mechanik, die durch den sogenannten "Partialdruck" stimuliert wird, d.h. durch das Druckgefälle zwischen Sauerstoff und Kohlenstoff. Dabei ist allein die Atmung - außer zum Kohlenstoffabbau und zur Sauerstoffzufuhr - so viel tiefgehender.

Sie hat vielmehr auch eine psychotherapeutische, darüber hinaus auch eine spirituelle Ebene. Diese Ebene der Atmung scheint in der Medizin oder Psychiatrie nicht zu existieren. Allein der Versuch einen solchen Zusammenhang herzustellen, wird belächelt, vielmals sogar als esoterische Spinnerei verunglimpft. Dabei gibt es doch eine Unzahl an positiver Erfahrung in diesem Bereich. Es gibt sogar eine Jahrtausende alte Tradition, die rund um die Welt zu finden ist. Aber auch Heute gibt es einige - nicht mehr so neue - Psychotherapie-Richtungen und alternative Heilansätze, die sich dem Atem bzw. der Atmung erfolgreich bedienen.

## Das Potential der Atmung für Raucher

Meiner Meinung nach, haben alle Atemtechniken eines gemeinsam: "Sie lösen eine vorhandene Atemproblematik und befreien so ungenutztes Lebenspotential". Dieses hiesige Potential, darf nicht ungenutzt bleiben, weshalb ich diesem E-Book auch mehrere Atemtechniken angefügt habe. In dem Kapitel „Energetisierende Übungen“, finden Sie 3 der wirkungsvollsten Atemtechniken, die mir derzeit bekannt sind. Diese Techniken können Sie mit den Emotional Freedom Techniques, um somit dem Erfolg des „Rauchstopps“ einen Quantensprung zu verleihen.

## Der Schlüssel zu Geburt, Tod und Transzendenz

Unsere Atmung ist der Schlüssel bzw. Zugang zu unserem Körper schlechthin; Sie öffnet über das Körpergefühl, auch die Tore zu unserem "Inneren", also zu unserem "Unterbewusstsein". Letztlich öffnet die richtige Atmung über Jahre praktiziert (für den der bereit ist, auch viel früher) auch spirituelle Tore. Atmung kann willentlich gesteuert werden. Wir können sie bewusst verändern und somit unseren Lebensrhythmus bestimmen. Atmung läuft aber auch (zum größten Teil) unbewusst ab, was sie somit zu einer unverzichtbaren Brücke zwischen bewusster Wahrnehmung und dem Unterbewusstsein macht. Haben wir erst einmal Zugang zu diesem inneren Archiv des Unterbewusstseins, so können wir uns selbst transzendieren, indem wir unsere Blockaden durch richtige Atmung auflösen. Wir können unsere Traumata transformieren und nicht nur einfach wegretuschieren. Wir verdrängen unsere Probleme nicht nur einfach, sondern integrieren sie in unser neues Selbst, und zwar so, dass sie zu positiven und stärkenden Ressourcen werden. Mit dem Atem fängt alles an, mit dem Atem hört alles auf. Der Atem ist wahrlich der Schlüsselweg zu Geburt, Tod und Transzendenz.

## Atmen ist nicht gleich Atmen

Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass man beim Atmen vieles falsch machen kann. Ebenso vielen ist diese Problematik irgendwie bewusst, doch wird das letztliche Entgegenwirken mangels genauerer Kenntnisse nicht umgesetzt. Wie atmet man eigentlich falsch? Wie erkenne ich eine falsche Atmung? Worauf muss ich achten, um eine problematische Atmung zu erkennen? Die Beantwortung dieser Fragen ist für jeden Aspekt Ihres Lebens elementar. Deshalb möchte ich Ihnen nun typische Atemblockaden vorstellen, mit deren Kenntnis Sie genau feststellen können, ob Sie richtig atmen. Wenn Sie an einer der folgenden Blockaden leiden, so könnten die weiter unten, im Kapitel „Energetisierende Übungen“, aufgelisteten Atemtechniken und –Methoden, bei Ihnen ungeahnte Heilwirkungen entfalten. Wie Sie bereits erkennen, gehen die Übungen in diesem E-Book weit über das Ziel der „Raucherentwöhnung“ hinaus, Sie verhelfen Ihnen mehr noch dazu, sich als Raucher „rauchlos glücklich“ zu fühlen.

### **Typische Atemblockaden sind:**

- Reizhusten, jedoch ohne physiologische Ursachen
- Das Gefühl keine Luft mehr zu bekommen, oder auch nicht genügend
- Eine hektische, schnelle und gleichzeitig flache Atmung
- Eine gepresste Atmung, die auch als Schnaufen oder Pfeifen hörbar ist
- Eine Atmung die überwiegend in den Brustkorb statt in den Bauch geht
- Ein Gefühl des Stotterns in der Atembewegung (unterbrochener Atemfluss)

## Das Ziel von Atem-Methoden und ihre Wirkungen

Ziel jeder Atemarbeit ist es, die Blockaden aufzulösen und ein natürliches Atmen zu ermöglichen. Das klingt jetzt ein wenig ernüchtert, zumal ich eingangs so großartig darüber geschrieben habe. Doch lassen Sie sich nicht täuschen, denn diese Auflösung führt zur Befreiung von Lebensenergie. Falsches Atmen, wie bereits schon genannt, raubt einem Energie, und somit bleibt diese auch ungenutzt. Befreien und entfalten wir den Atem, so befreien wir uns. Die befreite „Atem-Energie“, steht Ihnen somit als "pure Vitalkraft" für alle Lebensbereiche zur Verfügung.

Wenn wir anfangen richtig zu atmen, oder die Atmung durch bestimmte Atem-Methoden transzendieren, oder auch erweitern, dann hat dieses viele Effekte auf die Körper-Geist-Seele Einheit. Das Spektrum der Wirkungen beginnt bei einfacher Erdung und geht bis hin zum inneren Erwachen. Die richtige Atmung verbessert nicht nur das Körpergefühl, sondern hat auch beruhigende Effekte auf den Geist. Wenn wir unser Bewusstsein auf den Atem fokussieren, sorgen wir für eine offeneren und klareren Wahrnehmung auf allen Lebensbereichen. Dadurch wird eine bessere Problemlösung und vieles weitere möglich.

All diese positiven Effekte sorgen dafür, dass wir die eigentlichen negativen Glaubenssätze und –Systeme erkennen, die für unsere „mentale Abhängigkeit“ nach der Zigarette verantwortlich sind. Darüber hinaus sorgt die immense, energetisierende Heilkraft des Atems dafür, dass es uns ganz leicht fällt, auch rauchfrei zu bleiben und uns glücklich zu fühlen.

# ENERGETISCHE ENTWÖHNUNGS-TECHNIKEN

<b>Emotional Freedom Techniques</b>	<b>27</b>
<b>Die Wort-Assoziations-Methode (Magic Words)</b>	<b>37</b>
<b>Three Steps Magic</b>	<b>42</b>
<b>Chakra-Balance-Breathwork</b>	<b>44</b>
<b>Selbst-Hypnose „rauchlos glücklich“</b>	<b>50</b>
<b>Technik zur Befreiung von emotionaler Selbstsabotage</b>	<b>53</b>

# Emotional Freedom Techniques

## Weg zur Freiheit mit der Heilmethode

Es klingt viel zu unglaublich, um wahr zu sein. Doch die Heilung von allem Leid, ob physisch, psychisch, emotional, energetisch, oder gar spirituell liegt in unseren Händen – und in unserem Geist. Noch besser! Allein mit unseren Händen, mit Hilfe einfacher Techniken, können wir unser gesamtes Dasein weitestgehend steuern bzw. es verändern. Sie können sogar Blockaden lösen, die Ihnen den Weg zur Erfüllung Ihrer Wünsche, Träume und Ziele versperren.

Emotional Freedom Techniques (EFT) ist eine Art Klopf-Akupressur mit psychotherapeutischer Komponente. Es ist vor allem aber auch ein Selbsthilfeeinstrument, das ihnen ermöglicht, Veränderungen in ihrem Leben herbeizuführen. Dieses Veränderungspotential bezieht sich nicht nur auf Emotionen und Gefühle – die Bezeichnung EFT ließe dies ja vermuten -, sondern auch auf unser Verhalten, unsere Glaubenssätze, ja sogar auf unseren psychischen, physischen und psychosomatischen Zustand.

EFT ist sehr leicht zu erlernen und eignet sich daher sehr gut auch als Selbstheilungsmethode zur Beseitigung von Ängsten, Linderung von Schmerzen, Aktivierung der körperlichen Selbstheilung, Befreiung von Süchten, Depressionen, Minderwertigkeitsgefühlen, zur Veränderung negativer Glaubenssätze u.v.m. Die Selbstbehandlung dauert wenige Minuten und braucht nichts als die Kenntnis der zu beklopfenden Punkte.

Der berühmte Schriftsteller William Faulkner schrieb einmal folgendes:

"Es ereignet sich nichts Neues. Es sind immer dieselben alten Geschichten, die von immer neuen Menschen erlebt werden."

Ich behaupte: "Es ist immer dieselbe Energie die Uns heil macht".

Die EFT löst kein/e andere/s Verfahren oder Methode zur Heilung ab. Sie ist keine Neuentdeckung in dem Sinne dass Sie das Rad neu erfunden hat. EFT bedient sich vielmehr derselben alten Heil-Energie die Uns Menschen seit Jahrtausenden treu begleitet hat, jedoch stets Ihre unwichtige Hülle ändert. EFT ist in dem Sinne ein neuer frischer Ansatz, weil Sie einen anderen Zugang zu der immer gleichen Heilkraft eröffnet.

### **Emotional Freedom Techniques - Wie und was wird geheilt?**

Im EFT gehen wir davon aus, dass der Ursache aller negativen Emotionen eine Störung unseres Energiesystems im Körper zu Grunde liegt; ist dieses System gestört, so ist auch der Körper gestört, und zeigt damit letztlich auch Krankheitssymptome. Etwas anders formuliert, geht man davon aus, dass z.B. eine belastende Erinnerung aus der Kindheit, eine Art Kurzschluss im Energiesystem verursacht, welche wiederum zu einer negativen Emotion führt, die dann anschließend in Form eines Glaubenssatzes unser ganzes Selbstbild, und somit auch unser Verhalten steuert. Durch den gestörten Energiefluss, gerät unsere gesamte Körper-Geist-Seele-Einheit in Dysbalance und wird hierdurch krank - und dies äußert sich in vielfältiger Art und Weise.

Die Palette an Krankheitsbildern, die mit dieser Methode geheilt, oder zumindest positiv beeinflusst werden können, ist schier unüberschaubar. Man könnte EFT auch als eine "Body-Mind" Behandlung ansehen, die besonders mit dem Meridian-System, also dem Energiesystem des Körpers arbeitet bzw. diese nutzt, um eine tiefgehende Heilung und Transformation hervorzubringen. EFT ist damit in der Tat eine "Allround-Methode". Das Erlernen dieser wunderbaren Methode ist ziemlich einfach. Es erfordert keinerlei Vorkenntnisse und kann wirklich von Jedem erlernt werden, der auch willens ist.

## Die Anfänge - Von der Gedankenfeld-Therapie zu den EFT's

Begründet wurde EFT von Gary Craig, einem Ingenieur der Stanford Universität, der sich u.a. auch für Psychotherapie, hier vor allem für das neurolinguistische Programmieren interessierte. Gary Craig entdeckte und erlernte im Laufe der Zeit auch eine Therapieform mit der Bezeichnung Thought Field Therapy (TFT), eine Therapieform, die Dr. Roger Callahan aus den Erkenntnissen mit Kinesiologie und traditioneller chinesischer Medizin (TCM) heraus entwickelte. Beide experimentierten viel mit dieser Methode, die später auch das gedankliche und technische Fundament der EFT für Gary Craig werden sollte. Thought Field Therapy (Gedankenfeld-Therapie), war und ist ein recht komplizierter Therapieansatz, bei der man zunächst belastete Meridiane austestete, um daraufhin ein individuelles, problemabhängiges und komplexes System von "Klopf-Algorithmen" anzuwenden.

Dadurch war es in sehr vielen Fällen möglich, die jeweiligen Probleme der Hilfesuchenden schnell und dennoch sanft aufzulösen, und das nachhaltig. Trotz alledem blieb TFT bis zum heutigen Tag, insbesondere im Vergleich mit EFT, eine ziemlich aufwendige Methode, die nur fähigen Therapeuten zur Verfügung stand, die sich mit dem recht komplizierten System der TCM auskannten, und auch die einzelnen Krankheitsbilder die sie damit behandeln wollten genauesten verstanden. TFT war somit alles andere als ein Selbsthilfeeinstrument. Gary Craig war ein sehr eifriger Schüler Callahans, und war wie Dr. Callahan ziemlich erfolgreich mit TFT, aber auch sehr experimentierfreudig. Er experimentierte - genauso wie Dr. Roger Callahan - viel mit der neu entdeckten Methode herum. Er wollte die Methode weiterentwickeln, sie verbessern, ihre Schwachstellen ausmerzen. Schließlich entwickelte er aus der TFT, die EFT, welche viel leichter in der Anwendung war. Nun war es möglich, dass wirklich jeder die Selbstheilung erlernen und anwenden konnte. Der große Unterschied zum TFT bestand nun darin, dass alle Meridiane in die Behandlung miteinbezogen wurden, egal ob sie gestört waren, oder nicht. Eine noch größere Veränderung - vor allem

aber Erleichterung - im Ansatz von Gary Craig war, dass immer dieselbe Klopfsequenz bei allen Beschwerden angewendet wurde. Doch hierzu später genaueres.

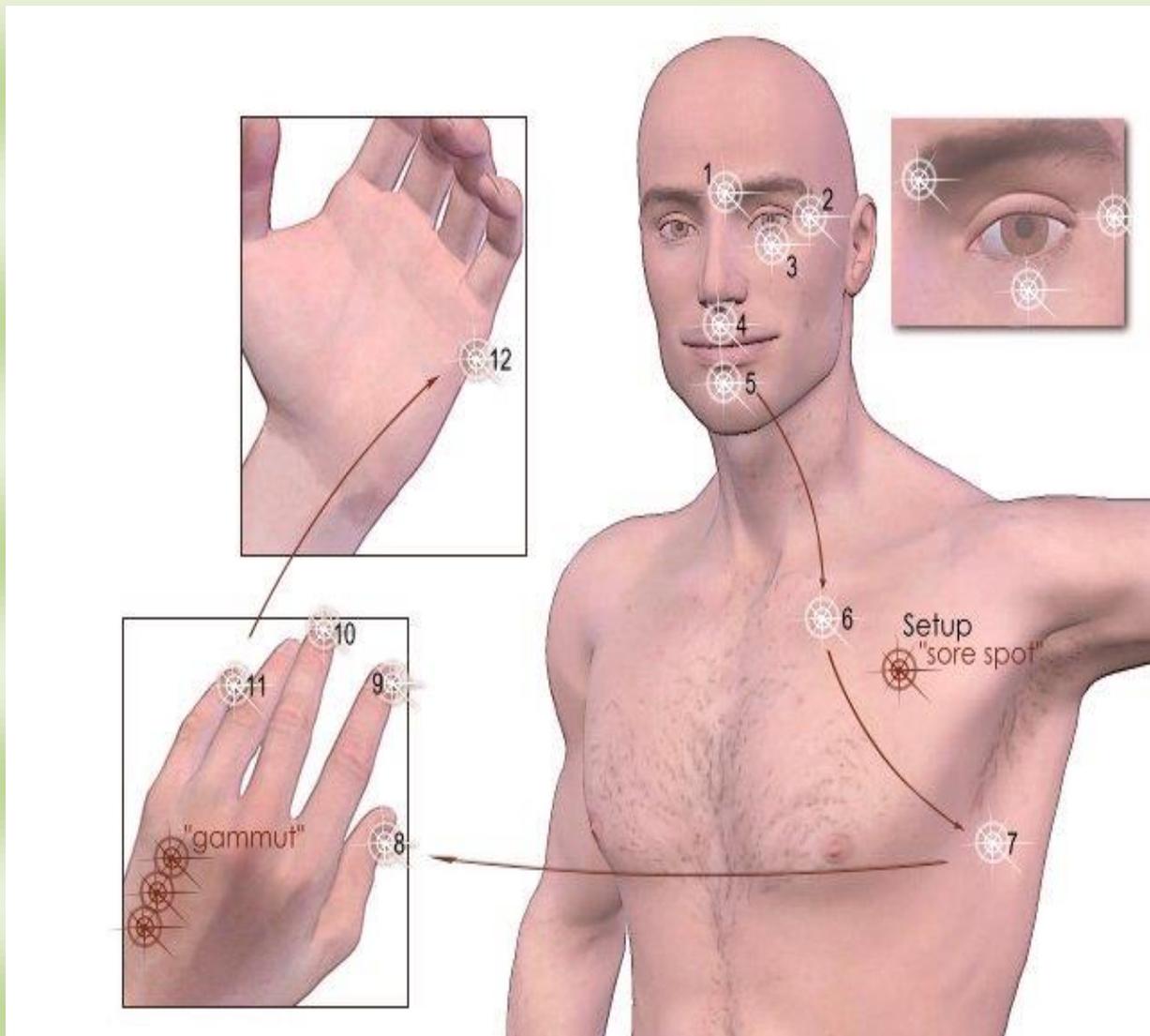
## Die grundlegende Klopf-Routine der EFT

Konkret werden in den Emotional Freedom Techniques 14 Akupunktur-Punkte sanft und rhythmisch beklopft - mit 1-2 Fingern ca. 7-mal. Währenddessen werden präzise, auf das jeweilige Problem abgestimmte Affirmationen, Glaubenssätze und Problem-Erinnerungssätze ausgesprochen. Dieses Prozedere wird solange fortgeführt, bis alle Akupunkturpunkte durchgeklopft sind. Anschließend erfolgt eine Zwischenübung, die sogenannte "9-Gamut-Folge" - welche ich ihnen später genauer beschreiben werde. Daraufhin folgt eine weitere Klopfrunde mit den gleichen Akupunkturpunkten. Diese Klopfrunde mit Zwischenübung, wird auch Sequenz genannt. Nach Abschluss jeder Sequenz, wird das behandelte Problem auf einer Skale von 1-10 seiner Intensität nach bewertet. Im Normalfall sinkt der Belastungswert - z.B. von einer 8 auf eine 4. Sie wiederholen nun die beschriebene Sequenz, bis die Belastungsintensität auf eine 0 herabgesunken ist. Damit wären sie im Idealfall ihr Problem los. Jedoch zeigen sich in allen Fällen neue Aspekte des behandelten Problems. Diese müssen, jeder für sich mit der gleichen Routine, auf 0 herabgesenkt werden.

### **Das EFT-Grundrezept/Basistechnik besteht aus folgenden Zutaten:**

- Einstimmung auf das Problem und Intensitätsbewertung
- Klopfrunde
- 9-Gamut-Sequenz
- Weitere Klopfrunde
- Abschließende Neubewertung der Belastungs-Intensität
- Bearbeitung weiterer Aspekte des Problems
- Neue positive Glaubenssätze installieren
- Erfolg durch Provokation austesten

## Die EFT-Klopfpunkte



Die nun beschriebenen Punkte sind entweder paarig angelegt, oder kommen lediglich als Einzelpunkte vor. Alle Punkte können zwar paarig beklopft werden - vor allem die Punkte am Kopf -, jedoch ist dies nicht an allen Punkten problemlos möglich. Für die Wirkung spielt es aber auch keine Rolle, ob sie die paarigen Punkte nur einzeln beklopfen oder nicht.

1. Blase 2 (paarig): Diese Punkte liegen jeweils auf der Innenseite der Augenbrauen, genauer gesagt senkrecht über dem inneren Augenwinkel in der Nähe der Nasenwurzel. Es ist wichtig das sie an den Augenbrauen klopfen und nicht dazwischen, wo das sogenannte "dritte Auge" liegt.
2. Gallenblase 1 (paarig): Diese Punkte liegen auf dem Knochen der Augenhöhlen, und zwar am äußeren Augenrand auf Pupillenhöhe.
3. Magen 1 (paarig): Diese Punkte liegen mittig auf dem Jochbein, also am Knochen unter dem jeweiligen Auge.
4. Lenker-/Gouverneursgefäß 26 (Einzelpunkt): Dieser Punkt liegt zwischen der Nase und der Oberlippe, etwas über der Oberlippenfurche.
5. Zentralgefäß 24 (Einzelpunkt): Dieser Punkt liegt in der Kuhle über dem Kinn, unmittelbar unterhalb der Unterlippe.
6. Niere 27 (paarig): Diese Punkte liegen in einem Winkel zwischen Schlüsselbein und Brustbein, etwas 2-3 cm von der Brustbein-Mitte entfernt in einer Vertiefung.
7. Milz-Pankreas 21 (paarig): Diese Punkte liegen unter den Armen, etwa 10 cm unterhalb der Achselhöhle. Bei Frauen wären dies die Brustansätze.
8. Leber 14 (Einzelpunkt): Dieser Punkt liegt direkt unterhalb der Brustwarze zwischen der 6. Und 7. Rippe.
9. Lunge 11 (paarig): Diese Punkte liegen am sogenannten Nagelfalz des Daumens, also am fleischigen Winkel bzw. äußeren Rand des Daumennagels. Diese Punkte sind den übrigen Finger zugewandt.
10. Dickdarm 1 (paarig): Diese Punkte liegen ebenfalls am Nagelfalz, hier jedoch auf der dem Daumen zugewandten Seite des Zeigefingers.

11. Kreislauf-Sexus 9 (paarig): Diese Punkte liegen ebenfalls am Nagelfalz, hier jedoch auf der dem Zeigefinger zugewandten Seite des Mittelfingers.

12. Herz 9 (paarig): Diese Punkte liegen ebenfalls am Nagelfalz, hier jedoch auf der dem Mittelfinger zugewandten Seite des kleinen Fingers.

13. Dünndarm 3 (paarig): Diese Punkte werden auch als Karate Chop Punkte bezeichnet. Sie sind druckempfindlich und daher schnell zu finden. Sie liegen mittig an der Handkante, dort wo auch die Lebenslinie der Hand endet.

14. Dreifach-Erwärmer 3 (paarig): Diese Punkte werden auch Gamut-Punkte genannt. Sie liegen auf dem Handrücken, und zwar mittig zwischen den Knochen des Ringfingers und des kleinen Fingers; oder anders ausgedrückt, etwa daumenbreit vom Karate Chop Punkt (siehe 13) - hin zur Handrücken-Mitte - entfernt.

## Die 9-Gamut Zwischenübung

Mit der 9-Gamut Zwischenübung, auch 9-Gamut-Folge genannt, aktivieren sie verschiedene Hirnbereiche und erreichen so eine Wirkungsverstärkung der Klopfsequenzen. Die einzelnen Übungsschritte sorgen für eine Verschaltung und Balancierung von rechter und linker Gehirnhälfte, dadurch wird die gesamte Übung ganzheitlicher; somit werden durch die Integrierung aller Hirnbereiche, auch alle Aspekte eines Problems mit in die Behandlung einbezogen. Es gibt in den EFT's eine Reihe ebenso wirkungsvoller Energieübungen, die sich sehr gut mit der 9-Gamut-Folge kombinieren lassen, diese sind jedoch im Sinne dieses Artikels uninteressant und sollen hier erstmal unbehandelt bleiben - sie sind für unsere Zwecke und für den Erfolg nicht wichtig bzw. nötig.

Was wird ganz konkret gemacht? Es ist ziemlich simpel! Während sie an ihr Problem denken, klopfen Sie durchgehend den Akupunkturpunkt "Dreifach-Erwärmer 3" (Gamut-Punkt). Halten sie

während der gesamten Übung ihren Kopf gerade und atmen hierbei ruhig und tief in den Bauch ein. Die Bezeichnung 9-Gamut, weist eigentlich darauf hin, dass die Übung aus 9 Einheiten besteht; ich habe jedoch zum besseren Verständnis, die Übung in 11 Schritten beschrieben.

Nun beginnen Sie mit den folgenden Übungsschritten:

- Die Augen schließen
- Die Augen öffnen
- Nach rechts unten blicken
- Nach links unten blicken
- Die Augen einmal im Uhrzeigersinn kreisen
- Die Augen einmal gegen den Uhrzeigersinn kreisen
- Kurz ein beliebiges Lied summen
- Von 5 rückwärts bis 1 zählen
- Erneut ein Lied ihrer Wahl summen
- Tief durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen
- Mit dem Klopfen aufhören

### **Schritt für Schritt Anleitung der EFT-Basismethode**

- Zu Anfang der Behandlung mit der Basistechnik der EFT's, sollten Sie sich folgende Frage stellen: "Bin ich wirklich bereit, dieses Problem vollständig loszulassen?". Wenn Sie innerlich etwas spüren, dass Ihnen mitteilt, dass Sie das Problem nicht überwinden können weil Sie es brauchen, oder nicht überwinden wollen, dann ist dies bereits ein Problem, dass Sie zuvor beklopfen müssen. Erst hiernach können Sie mit anderen Problemen fortfahren. Sie müssen sich eine genaue, stimmige und aussagekräftige Kernaussage zu ihrem Problem formulieren. Ihr Problem kann aus mehreren Aspekten bestehen, die Sie alle einzeln bearbeiten müssten. Ihre erste Kernaussage muss also auch präzise auf diesem einen Aspekt abgestimmt sein; erst hiernach formulieren Sie weitere Kernaussagen für weitere Aspekte ihres Problems. Beispiel einer

solchen Kernaussage wäre zum Beispiel: "Dieser ziehende Schmerz in der rechten Schulter".

- Stufen Sie nun die Intensität dieser Kernaussage auf einer Skala von 0-10 ein. Am besten notieren Sie sich diesen Wert auf einen Zettel. Jeder Aspekt sollte einzeln für sich bewertet werden, hierbei ist es aber egal ob der Wert 10 oder null für einen niedrigen oder eher hohen Belastungswert steht. Sie können aber auch eine prozentuale Skala (mit 0-100%) zur Einstufung verwenden.
- Klopfen Sie mehrmals - für gewöhnlich wird dies dreimal gemacht - den Handkantenpunkt (Karate Chop Punkt), während dabei Ihren Einstimmungssatz laut aussprechen: "Auch wenn ich diesen ziehenden Schmerz in der rechten Schulter habe, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie bin".
- Klopfen Sie nun alle Akupunkturpunkte der Reihe nach. Lassen Sie hierbei jedoch den Gamut-Punkt (Dreifach-Erwärmer 3) aus. Während dem Klopfen, wiederholen Sie bei jedem einzelnen Punkt einen sogenannten Wiederholungssatz. Konkret für unser Beispiel sagen Sie: "dieser ziehende Schmerz in der rechten Schulter". Bleiben sie dabei mit Ihrer Aufmerksamkeit beim Schmerz.
- Führen Sie die 9-Gamut-Folge wie zuvor beschrieben durch. Am Anfang kann es recht knifflig werden, deshalb sollten Sie die 9-Gamut-Folge solange üben, bis Sie Ihnen einwandfrei gelingt. Gleiches gilt auch für die Akupunkturpunkte.
- Nun erfolgt eine tiefe Ein- und Ausatmung in den Bauch (ca. 3-mal). Verbinden Sie sich nun wieder mit dem Problem und bewerten Sie erneut die Belastungs-Intensität ihrer Kernaussage (ihres Aspekts). Notieren Sie ggf. diesen neuen Wert. In den allermeisten Fällen, ist der Belastungswert deutlich herabgesunken. Eventuell sind neue Aspekte bezüglich des Problems aus ihrem Unterbewusstsein aufgestiegen, die geradezu danach schreien gleich behandelt zu werden. In diesem Fall müssen Sie sich diesem neuen Aspekt widmen. Keine Sorge, dies ist ein gutes Zeichen und sollte Sie nicht

verwirren, denn Sie gelangen anscheinend in immer tiefere Schichten ihres Problems. Sie sollten die Belastung bis zu einem Wert von 0 herunterklopfen und auch den Einstimmungssatz bzw. die Kernaussage dem neuen Wert (z.B. 4) anpassen. Dieser neue Satz könnte dann folgendermaßen lauten: "auch wenn ich noch ein leichtes ziehen an der rechten Schulter spüre, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin, von ganzem Herzen".

- Wenn Sie nun die Belastung auf eine 0 einstufen, so bedeutet dies die Lösung Ihres Problems. In diesem Fall sollten Sie das Resultat möglichst auf die reale Probe stellen. Tut es auch wirklich nicht mehr weh? Können Sie ihren Arm in alle möglichen Richtungen bewegen? Gibt es noch einen Druck, der aber nicht schmerzt? Sind Sie damit zufrieden den Schmerz losgeworden zu sein, oder wollen Sie sich auch noch von dem neu festgestellten leichten Druck befreien? Arbeiten Sie in diesem Fall an dem neuen Aspekt - oder vielleicht ganz neuen Problem, das sich in Folge der Behandlung aufgetan hat.

# Die Wort-Assoziations-Methode (Magic Words)

## Zigarettenentwöhnung mit Wortassoziation

Sie haben bis hierhin vieles über die Raucherentwöhnung mit der Emotional Freedom Techniques (EFT) gelernt; die Techniken der EFTs sind meiner Meinung nach der beste Ansatz zur Behandlung Ihrer Sucht, jedoch gibt es noch eine Vielzahl weiterer „energetischer Ansätze“ und Behandlungsformen, mit denen Sie Ihrer Sucht einen Schlussstrich ziehen können. Eines der Methoden, die den EFTs in Bezug auf die Raucherentwöhnung um nichts nachstehen ist die sogenannte „Magic Words“-Technik. An dieser Stelle erfahren Sie auf einfache Art, wie Sie sich endgültig von der Sucht nach Zigaretten befreien können. Die hierbei zum Einsatz kommende Methode der „Magic Words“, also der Bearbeitung der negativen Aufladung durch Wortassoziationen, hält wirklich was sie verspricht. Dieses einfache Verfahren lässt sich natürlich auf all Ihre Probleme anwenden, und ist nicht nur zur Entwöhnung einsetzbar. Viel Erfolg beim Rauchstopp mit Magic Words!

## Grundlagen der Wort-Assoziations-Methode

Die Grundlagen für diese Methode ist die Wortassoziation. Wir gehen hierbei davon aus, dass bestimmte Wörter, die mit dem Rauchen verbunden sind, Stress im Organismus verursachen. Ein Wort ist hierbei negativ als Suchtmodul im neurologischen Schaltkreis verankert. Ein Beispiel zur Verdeutlichung: Ist das Wort Sucht in unserem System negativ assoziiert, ruft es unterschiedliche Blockaden hervor. Das Wort Sucht kann uns als etwas Unüberwindliches erscheinen, etwas das man nur unter großem Aufwand und Verlust überwinden kann. Es kann autoritär wirken und dadurch an einen ungelösten Vaterkonflikt oder dergleichen erinnern. Kurz gesagt: Wir trauen uns an das Thema 'Sucht' nicht heran, weil es in unserem System mit etlichen Erinnerungen, Blockaden, Glaubenssätzen usw. verbunden ist.

Bei der Wortassoziations-Methode ändern wir die Bedeutung von so genannten „Stresswörtern“, die im Zusammenhang zu unserem Rauchverhalten stehen. Dabei unterteilen wir die einzelnen Stresswörter, wie z.B. 'Sucht' oder 'Genuss' in einzelne Kategorien wie Klang, Farbe, Aussehen und dergleichen. Dadurch ändern wir die Assoziationen der Wörter und lösen so ganz nebenbei die damit verbundenen Blockaden, die uns beim Rauchstopp im Weg stehen. So nähern Sie sich Wort für Wort der Rauchfreiheit.

### **Das Prozedere in der Übersicht:**

1. Problem bestimmen: "Rauchstopp"
2. Stresswörter auflisten
3. Assoziationsliste erstellen
4. Wortassoziationen ändern
5. Neue Assoziation ankern

### **Problem bestimmen**

Diese Methode eignet sich nicht nur für die Raucherentwöhnung, sondern auch für vielerlei andere Probleme. Überspringen Sie diesen Punkt, da Sie Ihr Problem, bereits in Form der Tabaksucht, nur allzu gut kennen.

### **Stresswörter bestimmen**

Überlegen Sie sich, welche Wörter bei Ihnen im Zusammenhang mit der Sucht und dem angestrebten Rauchstopp stehen könnten. Beispiele könnten sein: Sucht, Genuss, Entwöhnung, Tabak, Nikotin, Zigarette, die Zigaretten-Marke, rauchen, Stress etc. In den meisten Fällen reicht eine Bearbeitung dieser Wörter aus, um dauerhaft rauchfrei zu bleiben. Während Ihrer Assoziationsarbeit können Ihnen weitere Wörter auf- und einfallen. Fügen Sie auch diese in Ihre Stresswort-Liste ein.

## Assoziationsliste erstellen

In diesem Punkt geht es darum, ganz genau schriftlich festzulegen, was Sie mit den einzelnen Wörtern assoziieren. Seien Sie hiermit so genau wie möglich. Fangen Sie nun mit dem ersten Wort in Ihrer Liste an, z.B. 'Sucht'.

### Hierzu eine Beispielliste passend zum Thema 'Rauchstopp':

#### **Optische Eigenschaften**

Erscheint das Wort 'Sucht' vor Ihrem geistigen Auge gedruckt oder geschrieben? Ist es groß oder klein geschrieben? Empfinden Sie es als eigene Handschrift oder als fremde? Im Verlauf der Assoziation zu den optischen Eigenschaften können Ihnen noch viele weitere Eigenschaften einfallen.

#### **Beschaffenheit der Buchstaben**

Visualisieren Sie jetzt etwas genauer die einzelnen Buchstaben Ihres Stresswortes 'Sucht'. Wie groß sind die einzelnen Buchstaben? Welche Farbe haben sie? Sind sie vor einem farbigen Hintergrund? In welcher Schriftart erscheinen sie? Wie ist die Bewegung der Buchstaben? Gibt es eventuell Buchstaben die aus dem Rahmen fallen bzw. sich unharmonisch in das Gesamtwort einordnen? Wo im Raum befindet sich das Wort: Vor Ihnen, über Ihnen, rechts, links usw. usf.?

#### **Klangliche Besonderheiten**

Welche Stimme sagt das Wort "Sucht", wenn Sie daran denken? Ist es eine Frauen-, Kinder-, Männerstimme, oder sind Sie es, die dieses Wort aussprechen? Sind es sogar mehrere Stimmen, die dieses Wort gleichzeitig aussprechen? Überlegen Sie sich dabei woher Sie diese Stimmen kennen, und ob sie fremd oder bekannt sind. Ist es vielleicht die Stimme Ihres Vaters? Wird sie laut oder leise ausgesprochen, oder gar gebrüllt. Wie ist die Tonhöhe: hoch, mittel, tief? Gibt es

eventuelle Besonderheiten, z.B. ein Echo. In welchem Tempo ist die Aussprache: schnell, langsam, gedehnt usw.?

### **Sonstige Besonderheiten**

Wenn das Wort aus einem bestimmten Material besteht, wie fühlt sich dieses wohl an? Hat das Wort eventuell sogar einen Geruch oder Geschmack, wenn ja, woran erinnert es Sie? Wie bereits erwähnt: im Laufe der Assoziationsuche können Ihnen viele weitere Eigenschaften einfallen. Beschreiben diese so präzise wie möglich. Schreiben Sie so lange, bis Sie das Gefühl haben, dass die Assoziationen zu dem Wort ausgeschöpft zu sein scheinen. Nochmals: seien Sie hierbei so genau wie möglich. Die hier beschriebenen Assoziation sind nur eine kleine Auswahl an möglichen Beispielen und keinesfalls vollständig. Es kann aber auch sein, dass Sie in dieser Menge, für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung vollkommen ausreichen.

### **Wortassoziationen ändern**

Nehmen Sie nun Ihre Assoziationsliste zu dem Wort "Sucht" hervor (passend zum angestrebten Rauchstopp) und visualisieren zu jeder negativen Eigenschaft eine positive. z.B. sieht das Wort 'Sucht' ziemlich sperrig aus. Es ist in einem unansehnlichen Schwarz geschrieben. Oder wenn Sie daran denken, klingt es nach einer deprimierenden Männerstimme. Ändern Sie diese Assoziationen.

Zum Beispiel könnte Ihr Wort nun nicht in öden Buchstaben geschrieben sein, sondern mit bunten Luftballons. Der Hintergrund könnte aus einem blauen, wolkenfreien Himmel bestehen. Die Stimme, die das Wort 'Sucht' ausspricht könnte eine angenehme Frauenstimme/Männerstimme sein, die Ihnen motivierend zuspricht.

Überlegen Sie sich also zu jeder negativ besetzten Eigenschaft, eine positive Eigenschaft bzw. ersetzen Sie die negativen durch die positiven. Ihrer Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Seien Sie kreativ. Lassen Sie Ihre Stresswörter ruhig von Ihrer unerreichbaren

Traumfrau/Ihrem unerreichbaren Traummann, auf eine entspannte, laszive Art aussprechen.

### **Für den erfolgreichen Rauchstopp: Neue Assoziation ankern**

Dies ist der letzte Teil. Sie können Ihr neues Wort auf vielfältige Weise ankern. Erst durch das Ankern, werden die neuen Assoziationen wirksam.

Zum Ankern der neuen Assoziation können Sie die unterschiedlichsten Techniken benutzen:

1. Sprechen Sie das neue Wort, in seiner neuen Verbindung so oft aus, wie es Ihnen möglich scheint. Am besten verankern Sie Ihr Wort auf diese Weise für ca. 2-3 Wochen; und zwar täglich. Seien Sie währenddessen ganz entspannt und sorgen für eine störungsfreie Umgebung.
2. Malen Sie das Wort in seiner neuen Form auf ein Blatt Papier. Lassen Sie sich dabei ruhig Zeit. Hängen Sie es an markanten Stellen in Ihrer Wohnung auf und betrachten Sie es von Mal zu Mal.
3. Schließen Sie Ihre Augen und betrachten dabei Ihre neue Wortkreation eingänglich vor dem geistigen Auge. Machen Sie das täglich für ca. 15 bis 30 Minuten. Sorgen Sie auch hier für eine ruhige und entspannte Atmosphäre. Ankern Sie solange Ihre neuen Assoziationen bis Ihnen bei Ihrem Stresswort nur noch Positives einfällt. Erzwingen Sie jedoch nichts dabei. Es sollte von alleine passieren. Suchen Sie sich jetzt das nächste Wort in Ihrer Liste: z.B. Zigaretten. Klingt dieses Wort nach großer Freiheit, sorgen Sie dafür, dass es nach Stress klingt. Gehen Sie so jedes Wort in Ihrer Liste durch, solange bis Sie kein Bedürfnis mehr zum Rauchen verspüren.

Sie können diese Technik auch mit den EFTs oder irgendeiner anderen Technik aus diesem Buch verwenden; es lässt sich problemlos mit allem kombinieren, vor allem mit Affirmationen.

## Three Steps Magic

### Ziele auf magische Weise verwirklichen!

In diesem Abschnitt erfahren Sie, wie Sie gezielt Ihre Wünsche und Ziele – insbesondere der „Rauchfreiheit“ - erreichen und wie Sie die Blockaden, die diesen im Wege stehen, auf magische Weise auflösen. Es wird kurz und knapp beschrieben, wie Sie Ihre Ziele fokussieren und durch eine spezielle Technik letztlich auch verwirklichen können. Bleiben Sie geduldig und fangen Sie mit kleinen Zielen an. Sie werden es nicht bereuen!

Die Technik der „Three Steps Magic“ besteht aus drei Teilen:

1. Zielfokussierung
2. Blockaden lösen
3. Zielverwirklichung

### Zielfokussierung

Verfassen Sie eine Liste mit den einzelnen Aspekten Ihres Ziels. Benennen Sie in dieser Liste die einzelnen Punkte (40-60), solange bis diese Ihrer Meinung nach fehlerfrei und vollkommen sind. Lassen Sie sich hiermit genügend Zeit. Bedenken Sie alle Eventualitäten und gewünschten Aspekte. Wie soll es sich manifestieren? Wie wollen Sie es haben? Wie wollen Sie sich fühlen, wenn sich Ihr Ziel verwirklicht? Kontrolle zum Schluss: Fehlt noch etwas? Haben Sie auch ja nichts vergessen? Ist alles stimmig? Ergänzen Sie die Liste in diesem Falle um weitere Punkte und Aspekte!

Im Anschluss daran formulieren Sie die einzelnen Punkte aus dieser Liste zu einem langen aber kompakten Satz in der Gegenwartsform. Feilen Sie an diesem Satz bis er für Sie stimmig und gut klingt! Übertragen Sie den fertigen Satz anschließend in Schönschrift, eventuell nach Vorlieben gestaltet und farbig auf ein Blatt Papier

oder Karton Ihrer Wahl. Ihre Zielfokussierung ist somit endgültig fertig!

## Blockaden lösen

Lesen Sie die fertige Zielfokussierung einmal durch. Achten Sie hierbei insbesondere auf eventuell aufflackernde negative Gefühle, Emotionen, Unstimmigkeiten und sonstige Blockaden in Bezug auf Ihr Ziel und den Lesefluss der Zielfokussierung. Leben Sie diese Negativität aus, bis Sie bei einem erneuten Lesen nichts mehr stört oder blockiert! Eine weitere und effektivere Möglichkeit zum Reinigen bzw. Lösen dieser Negativität sind die EFTs oder andere Methoden der Energiearbeit, welche in diesem Buch beschrieben werden. Diese Techniken garantieren Ihnen die Lösung Ihrer Blockaden auf dem Weg zur Verwirklichung Ihrer Ziele!

## Zielverwirklichung

Zur Verwirklichung Ihres Ziels müssen Sie dieses zunächst energetisch "aufladen". Hierzu lesen Sie den fertigen und blockadefreien Satz in einem positiven Zustand 100-mal am Tag durch, bis Sie die sogenannte kritische Masse erreicht haben. Es ist hierbei sehr wichtig, dass Sie sich entspannt und gut fühlen. Der Grund hierfür ist: Ihr Ziel manifestiert sich letztendlich in der Art und Weise, wie Sie es aufgeladen haben. Beispiel: Laden Sie Ihr Ziel unter Stress auf, so wird Ihr erfülltes Ziel auch stressig werden. Nicht vergessen, lesen oder visualisieren Sie Ihre Zielfokussierung so, als sei es bereits Wirklichkeit! Zum Schluss: Lassen Sie Ihr Ziel los! Wichtig ist das vollkommene Vergessen. Hiermit löschen Sie das Ziel aus der bewussten Ebene. Da Energie nie verschwindet, sondern sich nur transformiert, verschiebt sich auch die aufgestaute Energie aus der "Aufladung" ins Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein ist hochintelligent und arbeitet nun selbstständig an der Verwirklichung Ihres Ziels. Es ist nur noch eine Frage der Zeit!

# Chakra-Balance-Breathwork

In vielen esoterischen Lehren, aber auch in traditionellen Heilmethoden, ist immerzu die Rede von den 7 Chakren bzw. Chakras. Die Chakren sind Energiezentren des Körpers durch die die kosmische Energie (Chi, Prana, Orgon) hineinströmt und sich dort so umwandelt, dass sie unserem Körper-Geist-Seele-System nützt. Die Chakren sind somit „Energieräder“! Mehr zu diesem Thema sei an dieser Stelle nicht erwähnt; zumal wir weitere Informationen für unsere Zwecke der „Raucherentwöhnung“ nicht benötigen. Doch bevor wir zur eigentlichen Anleitung der Chakra-Balance-Breathwork kommen, müssen Sie das wesentlichste zu den einzelnen Hauptchakren – u.a ihrer Lokalisation und Wirkung – lesen.

## Die 7 Hauptchakren im Detail

### 1. Wurzelchakra - Mūlādhāra Chakra

Dieses Chakra befindet sich zwischen Anus und Genitalien. Es bestimmt den körperlichen Willen zum Sein, die physische Vitalität, die Verbindung zur physischen Welt und ist für die körperlichen Aspekte der Sexualität zuständig. Die Schwingung ist im Wurzelzentrum am niedrigsten. Bei einer Überfunktion dieses Chakras kann man leicht in Wut und Aggression geraten. Bei einer Unterfunktion hat man das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Die Sinnesfunktion, die dem Wurzelchakra zugeordnet wird, ist das Riechen. Probleme in diesem Bereich deuten somit auf Störungen im Wurzelchakra hin.

### 2. Sakralchakra - Svādhīsthāna

Dieses Chakra befindet sich über den Genitalien und hat einen engen Bezug zu unseren Gedanken, Emotionen und zur Sexualität. Bei einer Überfunktion dieses Chakras bricht man häufig in Tränen aus und neigt zu unkontrollierter Emotionalität. Eine Unterfunktion macht sich durch Blockaden im Gefühlsbereich bemerkbar.

### **3. Solarplexus - Manipūra**

Dieses Chakra befindet sich bezeichnenderweise am Solarplexus. Es steht für Macht und Willen. Im Vordergrund steht die Durchsetzungsfähigkeit eigener Wünsche, Vorstellungen und Bedürfnisse. Von hier fließt emotionale Energie nach außen.

Eine wichtige Aufgabe dieses Chakras ist, die Triebe und Wünsche der unteren Chakren zu filtern und zu lenken sowie die Fülle der höheren Chakren in der materiellen Welt zu manifestieren. Bei einer Überfunktion dieses Chakras kommt es zur nervöse Gereiztheit und Kontrollzwang. Eine Unterfunktion macht sich durch ein Gefühl der Machtlosigkeit und durch einen flauen Magen bemerkbar. Die Sinnesfunktion, die dem Solarplexus zugeordnet wird, ist das Sehen. Probleme in diesem Bereich deuten somit auf Störungen im Solarplexus-Chakra hin.

### **4. Herzchakra- Anāhata**

Dieses Chakra befindet sich in Höhe des Herzens. Es ist zugleich ein Zentrum des Ausgleiches und der Balance zwischen den unteren, mehr körperlich betonten Chakras und den oberen, mehr spirituell betonten Chakras.

Wer das Herzchakra zum Schwerpunkt hat, lebt in harmonischer Ausgeglichenheit, in Hinwendung und Liebe zu allem, das ihm/ihr begegnet. Eine Überfunktion macht sich durch Herzklopfen bemerkbar. Bei einer Unterfunktion hat man das Gefühl, als ob das Herz stehen bliebe. Die Sinnesfunktion, die dem Herzchakra zugeordnet wird, ist das Tasten. Probleme in diesem Bereich deuten somit auf Störungen im Herzchakra hin.

## **5. Halschakra - Viśuddha**

Diese Chakra befindet sich in Höhe des Halses und steht für unsere Kommunikationsfähigkeit. Sie ist die Brücke vom Denken zum Fühlen. Eine Überfunktion sorgt für ein starkes Redebedürfnis bzw. einen Redeschwall. Eine Unterfunktion hingegen sorgt für das Gefühl einer zugeschnürten Kehle. Dem Halschakra ist das Hören zugeordnet. Probleme in diesem Bereich deuten somit auf Störungen im Halschakra hin.

## **6. Stirnchakra - Ājñā**

Das Stirnchakra liegt zwischen den Augenbrauen. Es steht für Intelligenz, Vorstellungskraft, bildhaftes Denken und Konzentration. Eine Überfunktion sorgt für Kopfschmerzen. Bei einer Unterfunktion kann man keinen klaren Gedanken mehr fassen. Diesem Chakra wird das Zusammenfassen aller Sinne zugeordnet. Es ist das letzte Chakra, das sich im Körper befindet, es stellt somit den Verbindungspunkt zwischen dem Körper und dem Außersinnlichen dar.

## **7. Kronenchakra - Sahasrāra**

Dieses Chakra befindet sich außerhalb des menschlichen Energiekörpers, in seinem Aurakörper. Es steht für Spiritualität. Über das Kronenchakra nehmen wir Kontakt nach "oben" auf und empfangen Inspirationen, Intuitionen und spirituelle Energie. Glaubenskrisen und spirituelle Probleme sind die Auswirkungen einer Störung in diesem Chakra. Ein starkes vollendetes Kronenchakra sorgt hingegen für ein spirituelles Erwachen beziehungsweise für Erleuchtung.

## Chakra-Balance-Breathwork Anleitung

Bei dieser Technik werden drei Bestandteile miteinander kombiniert: Affirmationen; Atmung; Chakra-Visualisierung.

1. "Ich akzeptiere und liebe mich selbst auf der tiefsten Ebene, selbst wenn ich nie vollkommen rauchfrei und glücklich werde."

Atmen Sie tief ein (schnell) – und langsamer aus; visualisieren Sie dabei jeden einzelnen der 7 Haupt-Chakren der Reihe nach, fokussieren Sie dabei die genaue Lokalisation wie auf der Abbildung oder halten Sie die Chakren mit der flachen Hand, dann sprechen Sie die nächste Affirmation aus...

"Ich akzeptiere und lieb mich selbst auf der tiefsten Ebene, selbst wenn ich rauchfrei und glücklich werde."

Atmen Sie tief ein (schnell) – und langsamer aus; visualisieren Sie dabei jeden einzelnen der 7 Haupt-Chakren der Reihe nach, fokussieren Sie dabei die genaue Lokalisation wie auf der Abbildung oder halten Sie die Chakren mit der flachen Hand, dann sprechen Sie die nächste Affirmation aus...

2. "Ich akzeptiere und liebe mich selbst auf der tiefsten Ebene, selbst wenn ich dieses Gefühl/diesen Gedanken/diese Überzeugung, dass...(fügen Sie eines der Glaubenssätze ein, an dem Sie gerade in Bezug auf das „Rauchen“ arbeiten) nie loslasse".

Atmen Sie tief ein (schnell) – und langsamer aus; visualisieren Sie dabei jeden einzelnen der 7 Haupt-Chakren der Reihe nach, fokussieren Sie dabei die genaue Lokalisation wie auf der Abbildung oder halten Sie die Chakren mit der flachen Hand, dann sprechen Sie die nächste Affirmation aus...

"Ich akzeptiere und liebe mich selbst auf der tiefsten Ebene, selbst wenn Ich dieses Gefühl/diesen Gedanken/diese Überzeugung,

das...(fügen Sie eines der Glaubenssätze ein, an dem Sie gerade in Bezug auf das „Rauchen“ arbeiten) loslasse".

Atmen Sie tief ein (schnell) – und langsamer aus; visualisieren Sie dabei jeden einzelnen der 7 Haupt-Chakren der Reihe nach, fokussieren Sie dabei die genaue Lokalisation wie auf der Abbildung oder halten Sie die Chakren mit der flachen Hand, dann sprechen Sie die nächste Affirmation aus...

3. "Ich akzeptiere und liebe mich selbst auf der tiefsten Ebene, selbst wenn Ich nicht bereit bin, dieses Gefühl/diesen Gedanken/diese Überzeugung, das... (fügen Sie das ein, an dem Sie gerade arbeiten) komplett loszulassen und noch etwas davon behalten möchte".

Atmen Sie tief ein (schnell) – und langsamer aus; visualisieren Sie dabei jeden einzelnen der 7 Haupt-Chakren der Reihe nach, fokussieren Sie dabei die genaue Lokalisation wie auf der Abbildung oder halten Sie die Chakren mit der flachen Hand, dann sprechen Sie die nächste Affirmation aus...

"Ich akzeptiere und liebe mich selbst auf der tiefsten Ebene, selbst wenn Ich bereit bin, dieses Gefühl/diesen Gedanken/diese Überzeugung, das...(fügen Sie das ein, an dem Sie gerade arbeiten) jetzt komplett und für immer loslasse".

Atmen Sie tief ein (schnell) – und langsamer aus; visualisieren Sie dabei jeden einzelnen der 7 Haupt-Chakren der Reihe nach, fokussieren Sie dabei die genaue Lokalisation wie auf der Abbildung oder halten Sie die Chakren mit der flachen Hand, dann sprechen Sie die nächste Affirmation aus...

4. "Ich akzeptiere und liebe mich selbst auf der tiefsten Ebene, selbst wenn es bei mir noch Gründe, Überzeugungen oder Teile von mir gibt, die sich sträuben, dieses Gefühl/diesen Gedanken/diese Überzeugung, das... (fügen Sie das ein, an dem Sie gerade arbeiten) jetzt loszulassen".

Atmen Sie tief ein (schnell) – und langsamer aus; visualisieren Sie dabei jeden einzelnen der 7 Haupt-Chakren der Reihe nach, fokussieren Sie dabei die genaue Lokalisation wie auf der Abbildung oder halten Sie die Chakren mit der flachen Hand, dann sprechen Sie die nächste Affirmation aus...

"Ich akzeptiere und liebe mich selbst auf der tiefst möglichen Ebene, selbst wenn Ich die Gründe, Überzeugungen oder Teile von mir, die sich sträubten, dieses Gefühl/diesen Gedanken/diese Überzeugung, das... (fügen Sie das ein, an dem Sie gerade arbeiten) jetzt loslasse und heile".

Atmen Sie tief ein (schnell) – und langsamer aus; visualisieren Sie dabei jeden einzelnen der 7 Haupt-Chakren der Reihe nach, fokussieren Sie dabei die genaue Lokalisation wie auf der Abbildung oder halten Sie die Chakren mit der flachen Hand, dann sprechen Sie die nächste Affirmation aus...

# Selbst-Hypnose „rauchlos glücklich“

## So versetzen Sie sich selbst in Hypnose

An dieser Stelle erlernen Sie eine Schritt für Schritt Anleitung, mit deren Hilfe Sie sich in eine selbst verursachte Hypnose bringen können. Mit dieser kurzgefassten 7-Schritte-Anleitung können auch Sie das Tor zu ihrem Unbewussten öffnen und somit sich selbst heilen – sich somit auch von Ihrer Tabak-Sucht befreien.

Diese Anleitung sollte unbedingt mehrmals intensiv geübt werden. Um sich mit dieser Anleitung erfolgreich in eine Hypnose zu versetzen, sollten Sie die folgende Anleitung mit einer langsamen und entspannten Stimme auf irgendein Speichermedium aufnehmen. Probieren Sie ruhig die Übung einige Male intensiv aus, bis Sie, aber auch andere Menschen aus ihrer Umgebung der Meinung sind, dass sich die Stimme entspannungsfördernd und angenehm anhört.

Für die eigentliche Hör-Hypnose eignet sich ein großer Kopfhörer, der bequem aufsitzt und die Ohren fest umschließt, so dass keine Außengeräusche zu hören sind. Die hypnotische Wirkung kann sich selbst bei einer professionellen Hypnosesitzung erst nach mehreren Anläufen einstellen, so dass Sie bei ihrer Selbsthypnose höchstwahrscheinlich mindestens ebenso lange brauchen werden.

Ich empfehle Ihnen die Selbsthypnose viele Male einzuüben, bzw. die Technik so oft anzuwenden bis sich Ihr Körper und Geist an den Prozess gewöhnt hat und sich jedes Mal problemlos eine tiefe Entspannung ohne Blockierung einstellt.

## Selbsthypnose in 7 Schritten

1. Sorgen Sie für eine störungsfreie Umgebung, in der Sie sich sehr wohl fühlen. Auch die Position in der Sie die Hypnose wirken lassen, muss angenehm und entspannungsfördernd sein. Am besten legen Sie sich aufs Bett, oder aber auf eine bequeme Matte. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Hände und Füße während der Hypnose nicht berühren. Sobald Sie ein wenig Übung darin haben in Trance bzw. in Hypnose zu gehen, können Sie sich auch in unbequemen Positionen und lauten Orten in Hypnose bringen. Sie können bei Bedarf diese vorbereitenden Hinweise ebenfalls auf Band bzw. CD aufspielen – oder Sie bitten einen Freund darum diese Ihnen in meditativer, Hypnose-fördernder Art aufzusagen.
2. Richten Sie Ihren Blick nach oben, als ob Sie Ihre Augenbrauen betrachten wollten. Spüren Sie hierbei in das Gefühl der Streckung bzw. Spannung hinein. Anschließend richten Sie Ihren Blick auf einen vorgestellten Punkt an der Decke. Der Kopf bleibt während der gesamten Dauer gerade gerichtet. Auch diese anleitenden Worte können auf Ihre Hypnose-CD aufgespielt werden. Achten Sie hierbei jedoch darauf, dass Sie sich hierbei die Zeit einräumen, die Sie benötigen um eine tiefe Entspannung der Augenmuskulatur zu spüren.
3. Nun leiten Sie sich auf CD zu drei tiefen Atemzügen an. Sprechen Sie in langsamer und entspannter Stimme folgende Anweisung auf Ihre Hypnose-CD:
  - Atmen Sie tief ein und halte diesen Atem für 10 Sekunden. Atme nun langsam und entspannt aus. Sage Dir hierbei in Gedanken "schlafe jetzt".
  - Atmen Sie tief ein und halte diesen Atem diesmal für mehr als 10 Sekunden. Atme nun langsam und entspannt aus. Sage Dir hierbei in Gedanken "schlafe jetzt".
  - Atmen Sie tief ein und halte diesen Atem solange es dir möglich ist. Atme langsam und entspannt aus. Sage Dir hierbei in Gedanken "schlafe jetzt".

4. Ihre Augen sind noch immer auf die Decke gerichtet. Atmen Sie noch einmal tief in den Bauch ein und schließen beim Ausatmen Ihre Augen. Ihre Augen sind jetzt geschlossen und tief entspannt.
5. Genießen Sie nun Ihr wohlig warmes und entspannendes Körpergefühl. Sie sind nun in tiefer Hypnose. Stellen Sie sich nun vor, wie Sie eine zehnstufige Treppe hinuntersteigen. Erleben Sie diesen Abstieg mit allen fünf Sinnen so intensiv Sie können. Bei jeder Treppenstufe zählen Sie beginnend bei 10 runter. Bei jeder Stufe vertieft sich Ihre Hypnose. Ein Rausch von Entspannung durchströmt nun Ihren Körper.
6. Sobald Sie die letzte Treppenstufe hinabgestiegen sind, können Sie sich beliebig viele selbstformulierte - natürlich positive - Suggestionen aufsagen. Konzentrieren Sie sich hierbei auf einige Affirmationen zur Raucherentwöhnung, dass Sie am besten vor der Selbsthypnose aufschreiben. Überlegen Sie sich diese Suggestionen sehr genau, denn diese werden zu deiner hypnotischen Programmierung. Lauschen Sie nun Ihren eigenen hypnotischen Suggestionen. Für den Anfang reichen hier 10-20 Minuten an suggestiven Sätzen aus. Nach einer gewissen Übung können Sie diese Zeit beliebig verlängern.
7. Nun folgt die letzte Anweisung an Sie: Zähle von 1-3 und sage Dir: "Bei Drei fühle Ich mich total entspannt und erfrischt".

# Technik zur Befreiung von Emotionaler Selbstsabotage

Hier wird eine kleine Technik beschrieben, mit deren Hilfe Sie emotionale Selbstsabotage beseitigen können – dem Hauptfaktor, der Ihrer rauchfreien Zukunft im Wege steht. Die Anwendung dieser Technik ist leicht und innerhalb von 10 Minuten durchführbar. Wenden Sie diese Technik täglich an, um zur inneren Harmonie und Balance zu gelangen.

## Die versteckten Sabotagen eliminieren

Bei der Ausführung der hier beschriebenen energetischen Technik kann es Ihnen passieren, dass Sie eine starke Abneigung gegen das Aussprechen eines bestimmten Satzes empfinden. Diese Missempfindungen und Abneigungen sind ein klares Zeichen dafür, dass gerade in diesem Bereich die Energie nicht in der Balance ist.

Es gibt genügend Gründe und Mechanismen, die wir entwickeln, um uns nicht in Richtung Heilung begeben zu müssen. Lassen Sie sich von diesen inneren Widerständen nicht daran hindern, Ihre Heilung voranzutreiben. Gerade dann, wenn Sie eine absolute Abneigung verspüren, agieren Sie aus "Ihrer Mitte" heraus, und spüren den eigentlichen Kern all Ihrer energetischen Probleme, die sich im Laufe der Zeit zu Glaubensätzen verwandelt haben.

Müdigkeit ist ein gutes Beispiel, um klar zu erkennen, dass der Körper mehr Energie braucht. Lassen Sie sich auch von dieser Empfindung nicht von Ihrem Vorhaben abhalten, denn auch die Müdigkeit wird, wie alle anderen Blockaden auch, nur von vorübergehender Dauer sein.

Bitte haben Sie etwas Geduld mit sich selbst und verzweifeln Sie nicht, wenn es vielleicht am Anfang noch nicht so gut klappt. Der Erfolg und die Veränderungen werden sich jedoch bei regelmäßigem

Ausüben dieser Technik recht schnell einstellen. Machen Sie diese Übung so lange, bis Sie Ihnen fehlerfrei gelingt und Sie sie im Schlaf beherrschen. Es lohnt sich die Formel jeden Tag anzuwenden - Probieren Sie es aus und lassen Sie sich überraschen was passiert.

## Anleitung zur Technik

Ballen Sie die eine Hand zur Faust und beginnen Sie mit dieser Faust sachte gegen die Handfläche der anderen Hand zu schlagen, ohne dass es unangenehm wird. Nach fünf oder sechs Schlägen die Handflächen wechseln. Sollten Sie damit begonnen haben, dass die linke Hand geöffnet war und die rechte zur Faust geballt, öffnen Sie die rechte Hand und ballen die Linke zur Faust und beginnen Sie wieder mit den Schlägen. Beschleunigen Sie dies so lange, bis Sie so schnell sind, wie Sie sein können. Jetzt sagen Sie die folgenden Sätze bzw. Affirmationen, also bejahende Glaubenssätze. Wiederholen Sie dabei die abwechselnden Bewegungen bis zum Schluss.

1. "Ich akzeptiere und liebe mich selbst auf der tiefsten Ebene, selbst wenn ich nie vollkommen glücklich, gesund und erfolgreich werde."

Tief einatmen (schnell) - langsamer ausatmen und dann weiter

"Ich akzeptiere und lieb mich selbst auf der tiefsten Ebene, selbst wenn ich außerordentlich glücklich, gesund und erfolgreich werde."

Tief einatmen (schnell) - langsamer ausatmen und dann weiter

2. "Ich akzeptiere und liebe mich selbst auf der tiefsten Ebene, selbst wenn ich dieses Gefühl/diesen Gedanken/diese Überzeugung, das...(fügen Sie das ein, an dem Sie gerade arbeiten) nie loslasse".

Tief einatmen (schnell) - langsamer ausatmen und dann weiter

"Ich akzeptiere und liebe mich selbst auf der tiefsten Ebene, selbst wenn Ich dieses Gefühl/diesen Gedanken/diese Überzeugung, das...(fügen Sie das ein, an dem Sie gerade arbeiten) loslasse".

Tief einatmen (schnell) - langsamer ausatmen und dann weiter

3. "Ich akzeptiere und liebe mich selbst auf der tiefsten Ebene, selbst wenn Ich nicht bereit bin, dieses Gefühl/diesen Gedanken/diese Überzeugung, das... (fügen Sie das ein, an dem Sie gerade arbeiten) komplett loszulassen und noch etwas davon behalten möchte".

Tief einatmen (schnell) - langsamer ausatmen und dann weiter

"Ich akzeptiere und liebe mich selbst auf der tiefsten Ebene, selbst wenn Ich bereit bin, dieses Gefühl/diesen Gedanken/diese Überzeugung, das...(fügen Sie das ein, an dem Sie gerade arbeiten) jetzt komplett und für immer loslasse".

Tief einatmen (schnell) - langsamer ausatmen und dann weiter

4. "Ich akzeptiere und liebe mich selbst auf der tiefsten Ebene, selbst wenn es bei mir noch Gründe, Überzeugungen oder Teile von mir gibt, die sich sträuben, dieses Gefühl/diesen Gedanken/diese Überzeugung, das... (fügen Sie das ein, an dem Sie gerade arbeiten) jetzt loszulassen".

Tief einatmen (schnell) - langsamer ausatmen und dann weiter

"Ich akzeptiere und liebe mich selbst auf der tiefst möglichen Ebene, selbst wenn Ich die Gründe, Überzeugungen oder Teile von mir, die sich sträubten, dieses Gefühl/diesen Gedanken/diese Überzeugung, das... (fügen Sie das ein, an dem Sie gerade arbeiten) jetzt loslasse und heile".

Tief einatmen (schnell) - langsamer ausatmen und dann weiter

## Was passiert bei der Übung?

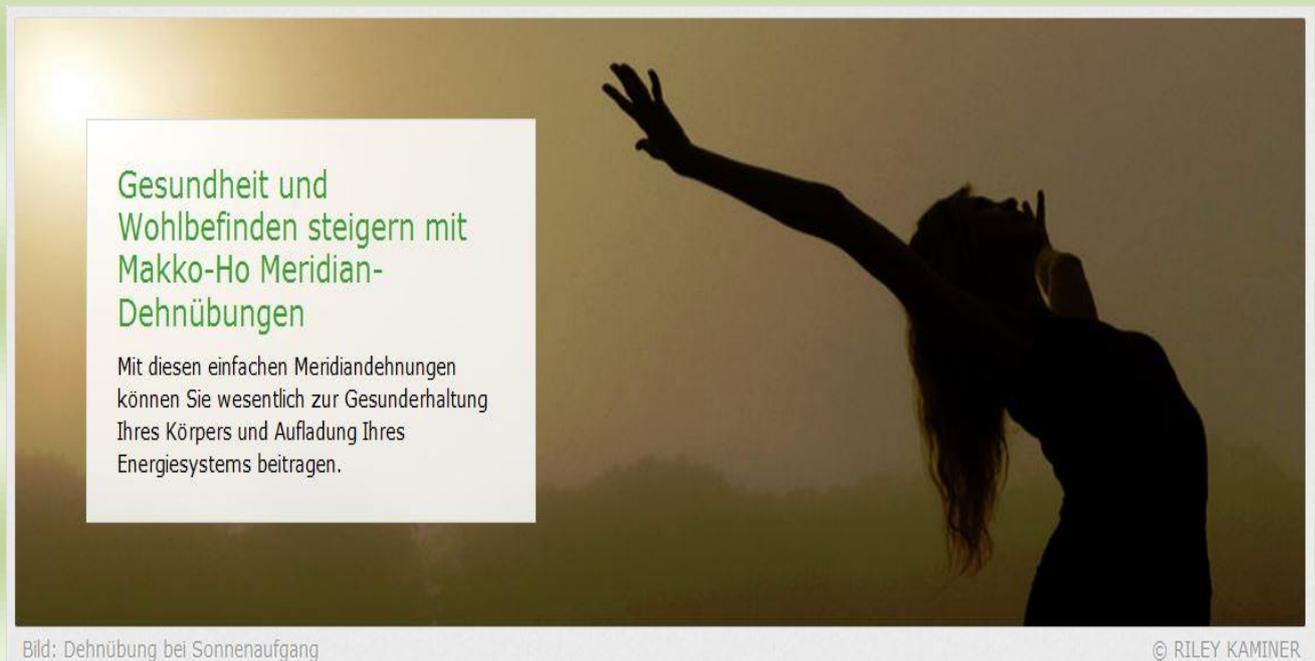
Durch die abwechselnde Bewegung der Fäuste und das Atmen erreichen wir folgendes:

- Ausgleich der Informationen in der linken und rechten Gehirnhälfte
- Stimulierung eines speziellen Akupunkturpunkts des Dünndarm-Meridians, was helfen wird, das emotionale Gleichgewicht herzustellen und ungelöste Emotionen zu integrieren.
- Indem wir auf diese Weise atmen, erhalten wir Zugang zum limbischen System, in dem das emotionale Hologramm (die Blaupause) aller unaufgelösten Emotionen enthalten ist.
- Je schneller wir es tun, desto mehr wird das Nervensystem einbezogen, und die Affirmationen werden dazu beitragen, die ungelösten Themen zu lösen.

# ENERGETISIERENDE ÜBUNGEN ZUR UNTERSTÜTZUNG

<b>Makko-Ho Meridian-Dehnübungen</b>	<b>58</b>
<b>Kapalabhati - Schnellatmung</b>	<b>67</b>
<b>Nadi Shodhana - Wechselatmung</b>	<b>74</b>
<b>Schamanische Atemübung</b>	<b>78</b>
<b>Kinesiologische Energieübungen</b>	<b>81</b>

## Makko-Ho Meridian-Dehnübungen



*Das Makko-Ho ist eine Übungsreihe aus dem japanischen Shiatsu, einer Akupressur ähnlichen Therapieform zur Heilung von Krankheiten. Die Makko-Ho Meridian-Dehnübungen sind sehr leicht in der Durchführung und von jedem Menschen einfach zu erlernen. Es gibt, wie auch in anderen Formen der Energiearbeit, einige Hinweise, auf die man bei der Durchführung der Makko-Ho Meridian-Dehnübungen achten sollte.*

## Shizuto Masunaga und das Zen-Shiatsu

Wie Sie bereits aus diesem E-book erfahren haben, besitzt das menschliche Energiesystem 12 Meridiane. Im Makko-Ho werden nun jeweils zwei dieser Leitbahnen zusammengefasst und durch Dehnübungen positiv stimuliert. Somit gibt es in den Makko-Ho nur sechs Übungseinheiten die hintereinander ausgeführt werden. Die Makko-Ho Meridian-Dehnübungen sind sehr leicht in ihrer Durchführung und von jedem Menschen einfach zu erlernen. Das Makko Ho ist ein wesentlicher Bestandteil des Shiatsu, eine in Japan entwickelte Form der Körpertherapie, diese hat wiederum ihren Ursprung in der Tuina-Massage der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Die Makko-Ho Übungen wurden von dem japanischen Shiatsu-Praktiker Shizuto Masunaga entwickelt und zielen darauf ab Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern, oder in der Sprache des Shiatsu: den Fluss der Energie (Qi - jap. Ki) in den Meridianen anzuregen und zu stärken. Richtig ausgeführt kann man damit energetische Disharmonien ausgleichen und damit selbst einen aktiven Beitrag zu seiner Gesundheit leisten. Also eine ideale Ergänzung zu den Emotional Freedom Techniques!

Durch Masunaga fand Shiatsu auch im Westen Anerkennung. Er erweiterte, schließlich im Rahmen seines eigenen Stils (Zen Shiatsu), das klassische Meridiansystem und entwickelte seine eigenen Theorien zur energetischen Struktur des menschlichen Körpers. Im Gegensatz zur Akupunktur spielen im Zen Shiatsu die einzelnen Punkte keine sehr große Rolle, es wird der gesamte Meridian behandelt.

## Wichtige Hinweise zur Durchführung der Makko Ho

Die Makko-Ho Meridian-Dehnübungen sind, wie schon erwähnt, sehr leicht zu erlernen. Es gibt jedoch, wie auch in anderen Formen der Energiearbeit, einige Hinweise, auf die man bei der Durchführung der Makko-Ho achten sollte. Bleiben Sie während des Übens in entspannter, meditativer Haltung, atmen Sie ruhig weiter und konzentrieren Sie sich auf die Kraftlinien Ihres Körpers, die beim Einnehmen der verschiedenen Positionen vorsichtig gedehnt werden. Achtung! Dehnen Sie nur so weit, wie es der Körper ohne Schmerz toleriert. Übertreiben Sie nicht, es kommt nicht darauf an, dass Sie sich beweisen, wie gelenkig Sie sind! Bei regelmäßiger Übung nimmt die Beweglichkeit von selbst zu. Zu ehrgeiziges Üben schadet mehr, als es nützt! Ich übernehme keinerlei Verantwortung für etwaige Folgen falsch ausgeführter Übungen! Im Zweifelsfall lassen Sie sich von einem erfahrenen Shiatsu-Praktiker anleiten!

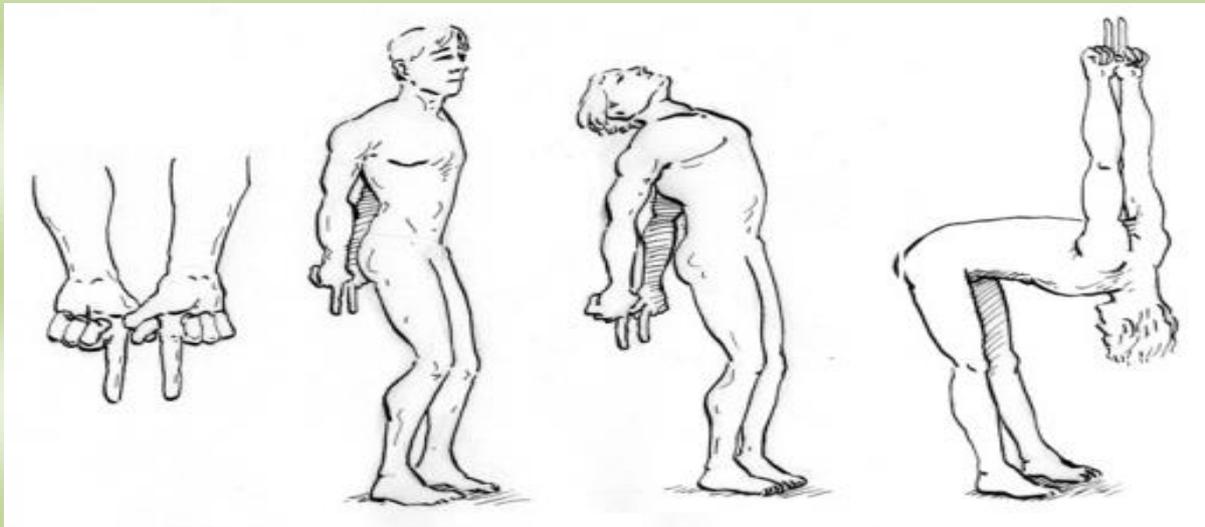
## Die richtige Atmung während der Makko-Ho

Atmen Sie in der Ausgangsstellung ein und in der Dehnphase aus. Atmen Sie in jeder Dehnphase 3-mal ruhig ein und aus. Jede Ausatmung löst stagnierende Energien. Diese Übungen sollten Sie immer alle hintereinander machen! Wichtig ist, dass Sie diese Übungen der hier beschriebenen Reihe nach ausführen. Es braucht eine Weile bis man diese Prozedere fließend und ohne Störungen einwandfrei beherrscht. Jedoch lohnt es sich das Makko-Ho täglich zu üben, bis man es beherrscht. Das gelingt einem jedoch ziemlich schnell, denn wie zuvor erwähnt, es ist ziemlich einfach.

## Die Durchführung der Meridian-Dehnübungen

Bitte haben Sie etwas Geduld mit sich selbst und verzweifeln Sie nicht, wenn es vielleicht am Anfang noch nicht so gut klappt. Der Erfolg und die Veränderungen werden sich jedoch bei regelmäßigem Ausüben des Makko-Ho recht schnell einstellen.

## Makko-Ho-Übung 1: Lungen - Dickdarm - Meridian



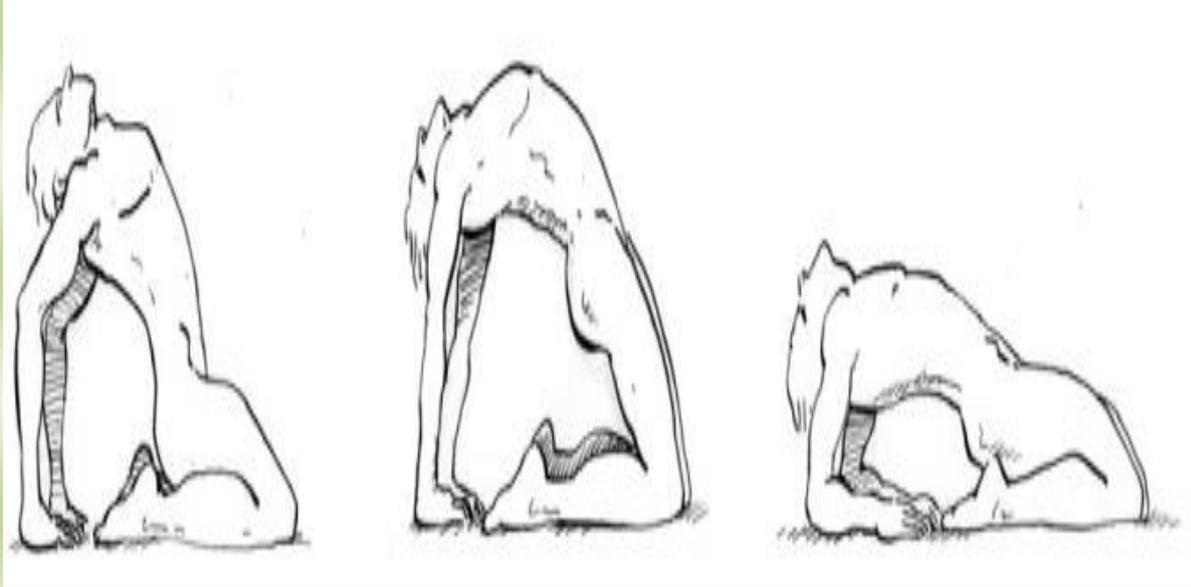
Erstens: Verschränken Sie hinter dem Rücken die Hände ineinander, bzw. verhaken Sie Ihre Daumen miteinander. Die beiden Zeigefinger stehen ab und sollten sich dabei nicht berühren.

Zweitens: Stellen Sie sich nun aufrecht hin, die Füße sind etwa in Schulterbreite gespreizt. Beugen Sie nun Ihren Oberkörper leicht nach vorn und unten, wobei die überkreuzten Hände nicht Ihren Rücken oder Po berühren sollten.

Drittens: Gehen Sie nun mit den Fingerspitzen Ihrer hinter dem Rücken verschränkten Hände in Richtung Boden so als ob Sie damit den Boden berühren wollten. Sie sollten hierbei einen Hohlrücken bilden und den Kopf nach hinten legen. Spüren Sie dabei den gedehnten Bereich. Atmen Sie in dieser Position tief in den Bauch hinein. Versuchen Sie dabei entspannt zu sein.

Viertens: Schwingen Sie nun Ihren Oberkörper und Kopf nach vorne, die Fingerspitzen sollten hierbei auf die Decke zeigen. Nach fünf tiefen Atemzügen in den Bauch hinein richten Sie sich langsam wieder auf.

## Makko-Ho-Übung 2: Magen-Milz-Pankreas-Meridian

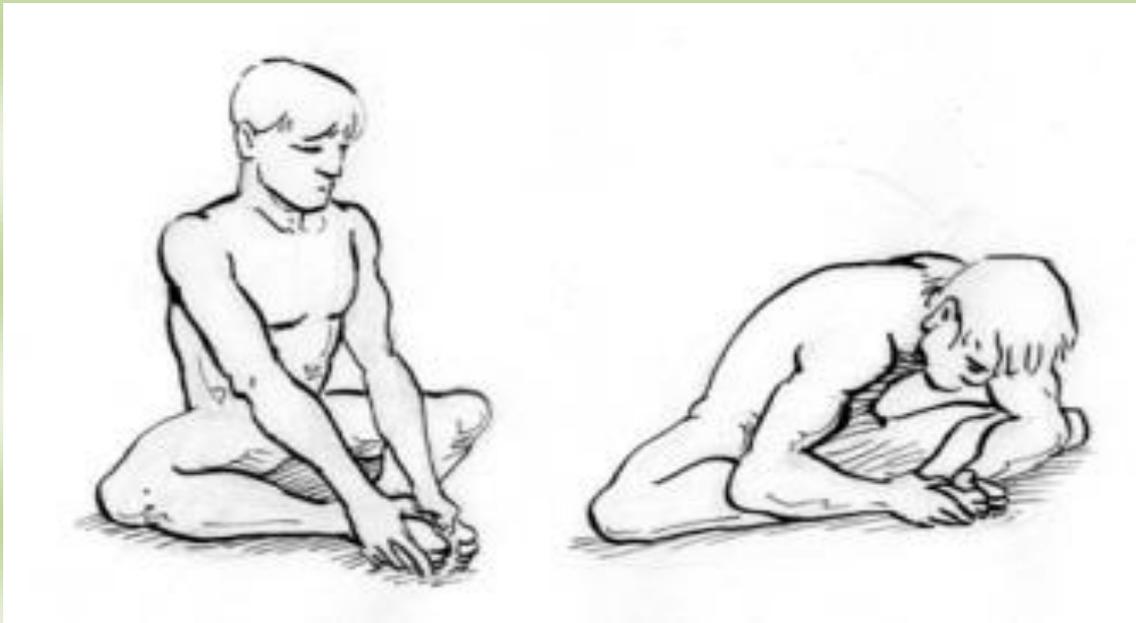


Erstens: Setzen Sie sich in den Fersensitz; Oberschenkel sind dabei parallel zueinander. Beugen Sie sich nun langsam nach hinten und stützen Sie sich auf die Unterarme. Bleiben Sie wieder für einige tiefe Atemzüge in dieser Haltung.

Zweitens: Wenn Sie möchten, können Sie sich auch ein Stück weiter nach hinten lehnen. Bilden Sie hierzu einen Hohlrücken und legen Sie dabei Ihren Kopf nach hinten. Die Arme bleiben dabei gestreckt. Versuchen Sie auch hier zu entspannen und tief einzuatmen.

Drittens: Wenn Sie möchten können Sie sich auch ganz nach hinten strecken, wobei es jetzt einfacher ist wenn das Gesäß zwischen die Fersen auf den Boden sinkt. Achten Sie jedoch darauf, dass die Knie möglichst weit zusammen bleiben. Die Arme liegen entspannt hinter dem Kopf auf dem Boden.

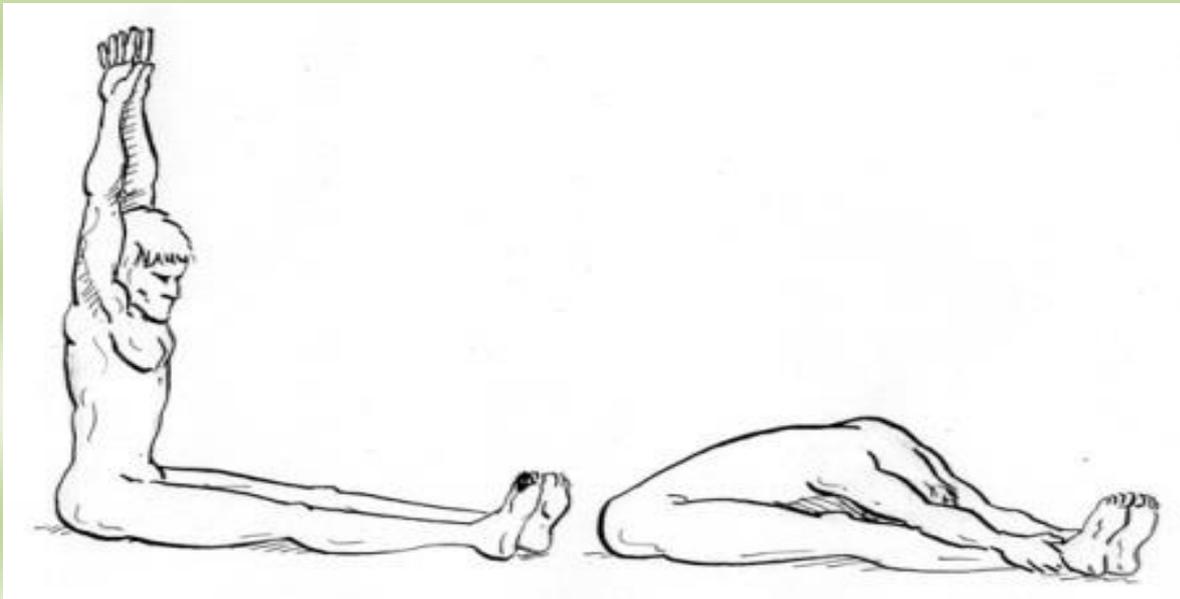
## Makko-Ho-Übung 3: Herz-Dünndarm - Meridian



Erstens: Die Fußsohlen berühren einander und sind so dicht wie möglich am Körper. Umfassen Sie mit den Händen die Zehen, die kleinen Finger liegen dabei unter den Fußaußenkanten. Entspannen Sie sich hierbei insbesondere Ihre Hüften. Ein gerader Rücken zu Anfang der Übung sorgt für eine zusätzliche Konzentration. Atmen Sie in dieser Position tief in den Bauch.

Zweitens: Versuchen Sie sich so weit nach Vorne zu beugen, wie es Ihnen ohne Beschwerden möglich ist. Die Ellbogen befinden sich dabei vor den Unterschenkeln. Bleiben Sie auch hier wieder ein paar Atemzüge in der Dehnung und spüren Sie was in Ihrem Körper passiert. Lösen Sie die Dehnung langsam und ruhig auf.

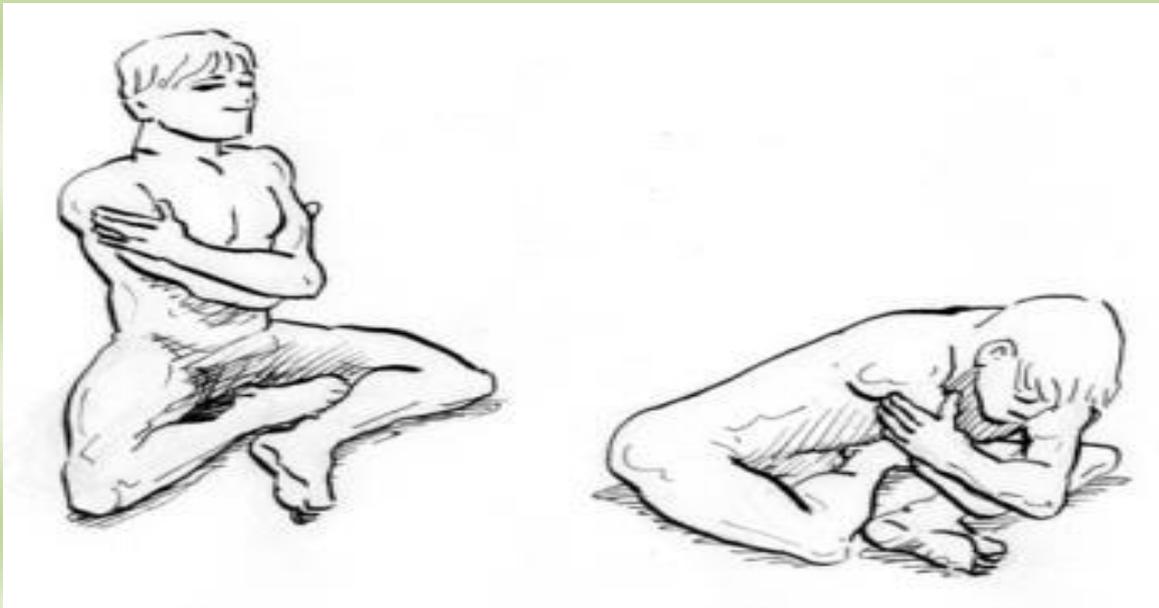
## Makko-Ho-Übung 4: Blasen und Nieren



Erstens: Setzen Sie sich mit nach vorne gestreckten Beinen auf den Boden. Die Beine sollten sich hierbei berühren. Richten Sie nun Ihren Oberkörper auf und strecken dabei die Arme über Ihren Kopf. Sie sollten hierbei darauf achten, dass sich Ihre Handrücken einander berühren. Atmen Sie in dieser Position wieder tief in den Bauch hinein und entspannen Sie sich dabei.

Zweitens: Strecken Sie die Arme senkrecht nach oben und beugen Sie sich langsam nach vorne, wobei sich die ausgestreckten Hände in Richtung der Zehen bewegen. Je nachdem, wie es der Körper zulässt, umgreifen Sie die Zehenspitzen oder die Unterschenkel. Bei dieser Übung ist es wichtig die Beine und Knie möglichst gestreckt am Boden zu halten. Nehmen Sie den Spannungsverlauf an der Unterseite der Beine wahr und atmen Sie ebenfalls mehrmals bewusst tief in Ihren Bauch hinein.

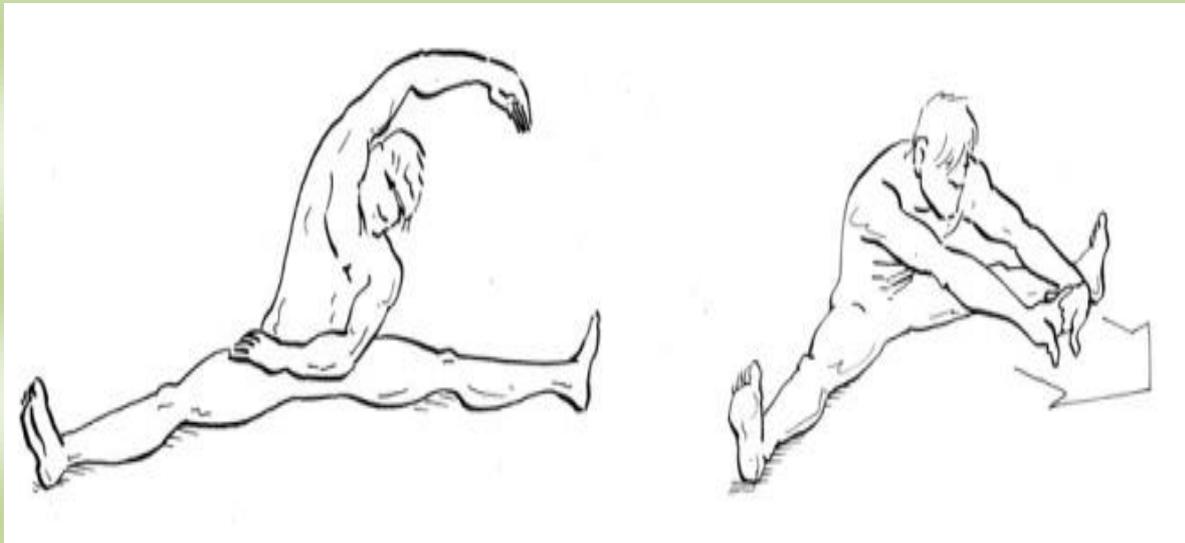
## Makko-Ho-Übung 5: Kreislauf-Sexus-Meridian



Erstens: Nehmen Sie für diese Übung den Schneidersitz oder den halben Lotussitz ein. Die Füße sollten hierbei jeweils auf dem gegenüberliegenden Knie anliegen. Kreuzen Sie die Arme so, dass jede Hand auf dem jeweils gegenüberliegenden Arm ruht. Versuchen Sie in dieser Position so entspannt wie möglich zu sein.

Zweitens: Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne, bleiben Sie dabei entspannt. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge in den Bauch, während Sie in der größtmöglichen Streckung sind. Lassen Sie den Kopf hierbei locker hängen. Lösen Sie die Dehnung und wiederholen Sie die Übung nochmal, indem Sie die Position Ihrer Arme und Füße wechseln.

## Makko-Ho-Übung 6: Leber und Gallenblase



Erstens: Setzen Sie sich mit gespreizten Beinen und durchgedrückten Knien hin. Strecken Sie die Arme und Hände senkrecht nach oben. Beugen Sie den Oberkörper nach links und atmen Sie dabei mehrmals in die gestreckte rechte Seite. Mit einer Einatmung wieder aufrichten und zur anderen Seite beugen. Auch hier in die gedehnte Seite atmen und mit einer Einatmung wieder in die Mitte kommen.

Zweitens: Bei jedem Wechsel der Seiten kommen Sie in die mittlere Position. Hier beugen Sie sich nun leicht mit Ihrem Oberkörper nach vorne. Ihre Arme bleiben dabei nach vorne gerichtet und gestreckt. Die Hände sind hierbei, mit Handinnenflächen nach außen zeigend, ineinander verschränkt. Lösen Sie die Dehnung in dieser Position und gehen in die Armstreckung und wechseln zu Schritt 1.

## Kapalabhati - Schnellatmung



So heilen Sie Körper, Geist  
und Seele mit Kapalabhati  
bzw. Schnellatmung des  
Yoga Vidya

Durch die alleinige Durchführung der weiter  
unten im Text folgenden Anleitung ist es  
möglich, von allen positiven Effekten zu  
profitieren.

Bild: Die Sitzposition Siddhasana mit einer etwas schwierigeren Überkreuzung der Beine

© JEMASTY

Nun möchte ich Ihnen eine der wirkungsvollsten Atem-Techniken vorstellen die mir bekannt sind. Es reicht nicht, dass Sie von den fantastischen Wirkungen lesen, Sie müssen sie erfahren. Es klingt zu unglaublich, um wahr sein zu können, doch die richtige Atmung kann enorme (Heil-)Kräfte entfesseln. Lassen Sie sich einfach auf dieses Abenteuer ein

### Was ist die Kapalabhati/Schnellatmung?

Die Kapalabhati, auch als Feueratem oder Schnellatmung bekannt, ist eine effektive Atemübung aus dem Yoga Vidya. In der traditionellen Praxis dieser Übungseinheit erfolgt zuvor eine kurze Anfangsentspannung mit Hilfe so genannter Mantras, diese sind heilige Silben, Wörter oder Verse, die pausenlos wiederholt einen heilenden Klang erzeugen. Anschließend folgt darauf üblicherweise eine weitere Atemübung, die so genannte Wechselatmung - auch Anuloma Viloma genannt. Diese tradierte Abfolge bildet eigentlich eine, in sich geschlossene, vorbereitende Übungseinheit, auf die dann eine Vielzahl an Yoga-Stellungen folgt.

## **Keine Sorge!**

Die erstaunlichen Resultate der Schnellatmung entfalten sich auch ohne diese zuvor beschriebene Reihenfolge. Durch die alleinige Durchführung der weiter unten im Text folgenden Anleitung ist es durchaus möglich von allen positiven Effekten, wie der Vitalisierung, Energetisierung, geistigen Klarheit und vielem mehr zu profitieren. Hierbei ist es sogar egal ob Sie diese Atemübung im Stehen oder gehen durchführen. Sie müssen also auch nicht wie im Yoga Vidya üblich, die Atmungen im Sitzen ausführen.

## **Welche erstaunlichen Wirkungen können Sie erwarten?**

Diese Atemtechnik entfaltet seine Heilkraft auf 3 Ebenen:

- Körperlich
- Energetisch
- Geistig

Diese Wirkungen möchte ich Ihnen nun etwas genauer vorstellen. Die unten dargestellte Auflistung ist trotz des Umfangs, lediglich nur ein Ausschnitt aus dem Spektrum an möglichen Heilwirkungen. Jeder Mensch ist anders, und nicht jeder wird auf gleiche Weise von dieser Atemtechnik profitieren. Nicht alle Wirkungen können oder müssen auftreten, schon gar nicht alle gleichzeitig. Es kann aber auch bei langer Übungszeit sehr wohl möglich sein, dass sich das gesamte Wirkspektrum entfaltet, darüber hinaus sogar weitere, hier nicht beschriebene Wirkungen hinzukommen.

## Folgende Wirkungen wurden bereits beobachtet

### Körperlich

- Erhöhung der Lungenkapazität
- Verbesserung der Herz-Kreislauf Tätigkeit
- Reinigung der Atemwege (Alveolen, Bronchien, Luftröhre, Nase)
- Die Lunge arbeitet zunehmend effizienter
- Entschlackende Wirkung auf den gesamten Körper
- Positive Effekte auf den Metabolismus bzw. Stoffwechsel
- Stärkung des Zwerchfells und der Atemhilfsmuskulatur
- Stärkt das Herz, die Leber und den Magen
- Viele weitere positive Effekte auf den Körper, die sich aus den oben genannten Wirkungen ergeben können.

### Energetisch

- Aktivierung der Energiezentren des Körpers (Chakras)
- Aktivierung des Sonnengeflechts
- Konzentrierung der Lebensenergie (Chi, Prana, Orgon)
- Ein dauerhaftes "energetisch-geladenes" Gefühl

### Geistig

- Geistige Klarheit und Vitalität
- Erhöhte Bewusstheit
- Verbesserte Wahrnehmung
- Geistige und emotionale Entspannung
- Erhöhte Wachheit
- Stimmungsaufhellung

## Anleitung zum richtigen Durchführen der Kapalabhati

Vorerst genug der erläuternden Worte. Weitere Hinweise erhalten Sie nach der nun folgenden Übungs-Anleitung. Eines sei jedoch noch erwähnt: Bleiben Sie dran und seien Sie geduldig, denn Übung macht den Meister.

### Die einzelnen Schritte

- Seien Sie ganz entspannt und setzen Sie sich gerade hin.
- Schließen Sie ihre Augen und bleiben Sie zunächst ruhig.
- Atmen Sie 3-4 Sekunden lang ein (Blähen Sie dabei den Bauch auf) und 3-4 Sekunden lang aus (dabei Bauch einziehen. Atmen Sie auf diese Weise 3-10-mal. Dies war erst der Einstieg. Nun folgt die eigentliche Schnellatmung.
- Atme etwa 20-100-mal sehr schnell aus (max. 1/2 Sek.), und doppelt so langsam entspannt ein. Bei der Einatmung genügt es auch, dass Sie einfach den natürlichen Fluss der Einatmung entstehen lassen.
- Atmen Sie 1-2-mal normal ein und aus, so wie Sie es auch sonst gewohnt sind.
- Füllen Sie beim anschließenden dritten Atemzug die Lungen mit  $\frac{3}{4}$  mit Luft. Halten Sie anschließend die Luft an.
- Konzentrieren Sie sich beim Luftanhalten auf eines der folgenden Stellen: Schädeldecke, Wirbelsäule, Bauch, drittes Auge (zwischen den Augenbrauen). Sie können sich auch auf eine schmerzende Stelle am Körper konzentrieren, oder auch auf ein Krankheitsgeschehen.
- Halten Sie beim Konzentrieren ihrer Aufmerksamkeit auf einen Punkt weiterhin die Luft an. Versuchen Sie das Einatmen hinauszuzögern (20-100 Sekunden). Ein längeres Atem anhalten ist nicht empfehlenswert und auch nicht nötig. Versuchen Sie keine Rekorde zu brechen. Das Luft anhalten sollte sich angenehm anfühlen.
- Atmen Sie zum Schluss 2-4 normale bzw. gewöhnliche Atemzüge.
- Sie haben nun einen kompletten Schnellatem-Zyklus absolviert. Wiederholen Sie diesen Zyklus (Punkt 3-9) vier weitere Male. Atmen Sie zum Abschluss eine Weile ganz entspannt ein und aus. Öffnen Sie langsam Ihre Augen.

## Variationen der Haltung und Sitzpositionen

Sie können wie auch eingangs erwähnt, die Atemübung im Stehen und Gehen durchführen. Sollten Sie sich jedoch für die klassische Variante des Sitzens entschieden haben, so stelle ich Ihnen nun eine Reihe von Sitzpositionen und Handhaltungen vor. Sie können aber auch auf diese verzichten und eine Ihnen bequeme und natürlich erscheinende Sitzposition einnehmen, sowie ihre Hände entspannt hängen lassen. Hauptsache ist, dass Sie sich dabei ruhig und ausgeglichen fühlen. Zwang ist kontraproduktiv und nicht im Sinne dieser Übung. Je nach Bedarf können Sie auch Kissen benutzen, um so ein bequemeres Sitzen zu ermöglichen.

### Sitzpositionen

- Fersensitz: Wird auch Diamantsitz genannt. Ihr Po sitzt hierbei auf ihren Fersen.
- Sukhasana: Dies ist eine einfache Überkreuzung der Beine im Sitzen.
- Muktasana: Die Beine liegen hierbei voreinander und kreuzen sich nicht.
- Voller Lotus: Die Beine werden im Sitzen gekreuzt, wobei je ein Fuß (Fußrücken) auf dem gegenüberliegenden Oberschenkel aufliegt.
- Halber Lotus: Diese Position ist ähnlich dem vollen Lotus, jedoch liegt diesmal eines der Füße unter dem gegenüberliegenden Oberschenkel.
- Stuhlsitz: Dies ist die einfachste Sitzposition. Sitzen Sie einfach auf einem Stuhl. Wichtig ist hierbei jedoch, dass Sie die Knie und die Hüfte einen rechten Winkel bilden und die Unterschenkel senkrecht stehen.

## Handhaltungen

Auch bei der Handhaltung während des Übens, gibt es eine Reihe klassischer Variationen. Sie können die Hände einfach flach auf die Knie legen, übereinander legen oder zusammenfalten. Sie können aber auch Daumen und Zeigefinger zusammenführen und dabei die übrigen Finger abspreizen. Die Hände sollten hierbei ebenfalls auf den Knien liegen, entweder zeigen die Handflächen nach unten, oder sie zeigen zur Decke hin. Sie haben die freie Wahl. Hauptsache sie fühlen sich wohl dabei.

## Worauf sollte man achten?

Von einigen Praktizierenden dieser Atemtechnik wird hin und wieder berichtet, dass zu Beginn ihrer ersten Sitzungen leichte Schwindelgefühle, manchmal sogar Kopfschmerzen auftraten. Je nach individueller Veranlagung, Erkrankung oder Empfindlichkeit, können weitere Beschwerden auftreten. Diese unangenehmen Effekte treten jedoch seltener auf als es sich hier ahnen lässt. Bei richtiger Ausführung der Übung sind diese Erscheinungen völlig harmlos und bleiben ohne Folgen, können sogar völlig ausbleiben.

Falls sich die Symptome bei Ihnen dennoch zeigen, bleiben Sie ruhig und entspannt, und lassen Sie es einfach geschehen. Nach einer gewissen Zeit bzw. nach mehrmaligem Einüben vergehen diese Symptome ohnehin. Verstehen Sie es bitte nicht falsch, diese anfänglichen Nebeneffekte sind keinesfalls zwangsläufig, sondern nur ein mögliches Problem, das ihnen begegnen könnte.

Wie zuvor schon erwähnt, müssen Sie auf die korrekte Atemtechnik achten, insbesondere aber auf eine „nicht-forcierte“ Atmung, d.h. die Atmung sollte nicht durch ein Erzwingen oder durch Anstrengen erzeugt werden. Atmen Sie fließend und natürlich, ohne verkrampft auf ein Ziel hinzuarbeiten. Wenn es Ihnen keinen Spaß macht, machen Sie etwas falsch.

Alle möglichen Beschwerden, sind deutliche Zeichen, das dass Gehirn noch nicht an diese Menge an Sauerstoff gewohnt ist. Auch werden "Raucher" öfters mit diesen Problemen konfrontiert werden. Aber selbst bei dieser Personengruppe sind diese Erscheinungen nur von kurzer Dauer.

Die positiven Effekte einer derartigen Atemtechnik, sind leider nicht nur durchweg positiv. Ein Üben im stillen Kämmerlein und in schwierigen Phasen ihres Lebens, kann mitunter fatale Auswirkungen zeigen. Seien Sie sich darüber im Klaren, dass dies eine Technik ist, die unheimliche Prozesse in Gang setzt. Sie kann verschüttete Traumata, Ängste, aber auch archetypische Erfahrungswelten hervorholen, mit denen nicht unbedingt jeder klarkommen kann. Seien Sie also äußerst vorsichtig. Meine Empfehlung: schauen Sie sich Videoanleitungen auf den einschlägig bekannten Videoplattformen im Internet an, oder noch besser, schließen sie sich einer professionell geleiteten Yoga-Gruppe an. Sie können davon nur profitieren. Wenn Sie auf diesem Weg Perfektion erreicht haben, können Sie ihre Praxis zu Hause durchführen. Üben Sie täglich und bleiben sie dran.

## Nadi Shodhana - Wechselatmung



### Nadi Shodhana: Die heilsamen Kräfte der Wechselatmung

Die Wechselatmung ist eine Atemtechnik aus dem Yoga Vidya. Richtig ausgeführt sorgt diese Atemübung für inneres Gleichgewicht und geistige Konzentration.

Bild: Pranayama-Atemübung aus dem Yoga Vidya

© JESÚS BONILLA "TANUMÂNASÎ" (PUBLIC DOMAIN)

*Die richtige Atmung kann enorme (Heil-) Kräfte entfesseln. Es gibt inzwischen eine Fülle an Atemtechniken und Übungen, die Ihnen viel versprechen. In diesem Abschnitt des Buches möchte ich Ihnen eine (Pranayama-) Atemübung aus dem Yoga Vidya vorstellen, die dieses Versprechen zu Recht macht. Sie erfahren, welche Wirkungen man von dieser Atemtechnik erwarten kann, und wie man sie genau ausführt.*

### Was ist die Wechselatmung (Nadi Shodhana)?

Die Wechselatmung ist eine Atemtechnik aus dem Yoga Vidya. Richtig ausgeführt sorgt diese Atemübung für inneres Gleichgewicht und geistige Konzentration. Sie ist traditionell gesehen lediglich ein Übungsschritt in einer größeren Übungseinheit im Yoga Vidya, anschließend folgt Entspannung und letztlich das "Surya Namaskar" - auch Sonnengebet genannt. Die Wechselatmung wird auch "Nadi Shodhana" genannt, was mit Reinigungsübung übersetzt werden könnte. Genau hier liegt auch der besondere Schwerpunkt dieser heilenden Atemübung. Doch zu den Wirkungen erfahren Sie gleich mehr.

## Welche Wirkungen können sie erwarten?

Die Wechselatmung entfaltet seine Heilwirkung auf 3 Ebenen: körperlich, energetisch und geistig. Diese Wirkungen möchte ich Ihnen nun etwas genauer vorstellen.

Zuvor möchte ich sie jedoch noch auf folgendes hinweisen:

Nicht alle Wirkungen können oder müssen auftreten, schon gar nicht alle gleichzeitig. Es kann aber auch bei langer Übungszeit sehr wohl möglich sein, dass sich das gesamte Wirkspektrum entfaltet, darüber hinaus sogar weitere, hier nicht beschriebene Wirkungen hinzukommen.

### **Körperlich:**

- Harmonisierung aller Körperfunktionen
- Vorbeugung von Erkältungskrankheiten
- Verbessert die Atmung über die Nase
- Herz-Kreislauf-Training
- Verbesserung der Lungenkapazität
- Kontrolle der Atmung
- Positiver Einfluss auf Krankheiten wie Allergien und Asthma

### **Energetisch:**

- Kontrolle über die Lebensenergie (Prana, Chi)
- Die Fluss der Lebensenergie "Prana" bzw. "Chi" verbessert sich
- Die Chakren (Energiezentren) erhöhen sich
- Der Energie-Körper wird gereinigt

### **Geistig:**

- Innere Ruhe und geistige Kraft
- Erhöhte Konzentration
- Emotionale Balance
- Ausgeglichenheit
- Ängste und Unsicherheiten werden beseitigt

## Anleitung zum richtigen Durchführung der Wechselatmung

- Sorgen Sie für bequeme Kleidung und eine ruhige Umgebung.
- Setzen Sie sich nun auf einen bequemen Stuhl, oder auf eine Matte auf dem Boden. Hierbei ist die Sitzposition völlig egal, Sie müssen also keine traditionellen Yoga-Sitzhaltungen beherrschen. Hauptsache Sie fühlen sich wohl!
- Schließen Sie nun ihre Augen und fokussieren Sie sich auf ihr Inneres
- Jetzt beginnt die Übung! Führen Sie den Daumen ihrer rechten Hand zur Nase hin. Schließen Sie dabei mit dem Daumen das rechte Nasenloch.
- Atmen Sie nun 4 Sekunden lang durch das linke Nasenloch ein. Die Lungen sollten hierbei zu gefühlten 75% gefüllt sein. Richtig atmen Sie hierbei, wenn sich ihr Bauch nach vorne wölbt. Dies ist besonders wichtig, üben Sie diesen Schritt deshalb schon mal im Voraus, solange bis Sie es einwandfrei und automatisch können.
- Nach der Einatmung (4 Sekunden), schließen Sie beide Nasenlöcher fest zu und halten dabei 4 Sekunden lang ihren Atmen an.
- Öffnen Sie nun ihr rechtes Nasenloch und atmen Sie dadurch 8 Sekunden lang aus. Bei der Ausatmung, sollte die Lunge nicht vollständig entleert werden.
- Jetzt atmen Sie durch dasselbe Nasenloch (rechts) 4 Sekunden lang ein. Dabei halten Sie das linke Nasenloch immer noch geschlossen.
- Schließen Sie erneut beide Nasenlöcher fest zu. Auch hier halten Sie 4 Sekunden lang Ihren Atmen an.
- Öffnen Sie nun ihr linkes Nasenloch und atmen Sie dadurch 8 Sekunden lang aus.
- Führen Sie den gesamten bisherigen Atem-Ablauf für mindestens 5 Runden aus.

## Ein letzter Hinweis

Üben Sie den gesamten Ablauf, bis sich eine gewisse Routine bzw. ein gewisser Automatismus in der Abfolge einstellt. Die Wirkung der Wechselatmung kann ziemlich umwerfend sein, und auch schneller erfolgen als Ihnen zunächst lieb ist. Deshalb empfehle ich Ihnen die Übung zu Beginn langsam anzugehen. Überschreiten Sie die Übungsdauer also zu Beginn nicht allzu sehr. Es reichen pro Tag bereits 5 Minuten dieser Atemübung, um eine Veränderung auf allen Wirkebenen zu spüren. Nach einer Anlaufphase und guten Erfahrungswerten, können Sie die Übungsdauer auf eine halbe Stunde ausdehnen. Steigern Sie mit der Erfahrung auch den Rhythmus Ihrer Atmung - verlängern Sie also ganz langsam die Dauer der Ein- und Ausatmung, sowie des Atemanhaltens.

### Beispiel zur Steigerung der Atem-Zyklen:

4 Sekunden Einatem - 4 Sekunden Atem anhalten - 8 ausatmen



4 Sekunden Einatem - 8 Sekunden Atem anhalten - 8 ausatmen



4 Sekunden Einatem - 12 Sekunden Atem anhalten - 8 ausatmen



6 Sekunden Einatem - 24 Sekunden Atem anhalten - 12 ausatmen



7 Sekunden Einatem - 28 Sekunden Atem anhalten - 14 ausatmen



8 Sekunden Einatem - 32 Sekunden Atem anhalten - 16 ausatmen

# Schamanische Atemübung



Wollten Sie sich nicht immer schon einmal vital und voller Lebensfreude fühlen? Sich einmal so richtig energetisch aufgeladen fühlen? Ist die Antwort ein klares "Ja", dann ist diese Atemübung aus schamanischer Tradition genau das richtige für Sie. Sie werden diese Übung nicht mehr missen wollen. Dies ist eine praxisorientierte Beschreibung einer traditionellen Atemübung aus dem Schamanismus. Deshalb werde ich Sie auch nicht mit einer langen Abhandlung über die Hintergründe oder Theorien über mögliche Wirkungsmechanismen belästigen. Sie lesen hier eine Schritt für Schritt Anleitung der Atemübung. Nur Folgendes sei erwähnt: Diese Übung holt verlorene Energien zurück. Sie ist wie ein Jungbrunnen für den Körper, den Geist und die Seele. Zudem balancieren Sie durch den Atemrhythmus in der Übung Ihren Atem als Ganzes und das auf Dauer. Sie sorgen somit für ein ganzheitliches inneres Wohlbefinden.

## **Aufgepasst!**

***Diese Übung sollte nicht mehr abends praktiziert werden, da man sonst wegen der erhöhten Energie nicht mehr schlafen kann.***

## **Die Grundstellung der schamanischen Atemübung**

Stehen Sie mit den Beinen schulterbreit auf einem angenehmen, aber festen Untergrund. Die Knie sollten hierbei leicht angewinkelt, also keinesfalls ganz durchgedrückt bzw. ausgestreckt bleiben. Diese Aufforderung ist sehr wichtig, damit die Energie ungehindert fließen kann. Die gesamte Übung sollte am besten barfuß in der freien Natur praktiziert werden – soweit es die Wetterbedingungen zulassen. Dies ist vor allem deshalb so wichtig, damit Sie auch einen guten energetischen Kontakt zur Erde haben. Dann sollten Sie mit den Augen einen Punkt fokussieren oder ganz geschlossen halten. Bitte achten Sie auf eine stressfreie und ruhige Umgebung - mit reichlich frischer Luft. Entspannen Sie sich und beachten Sie die Anweisungen.

## **Anleitung zur Atemübung**

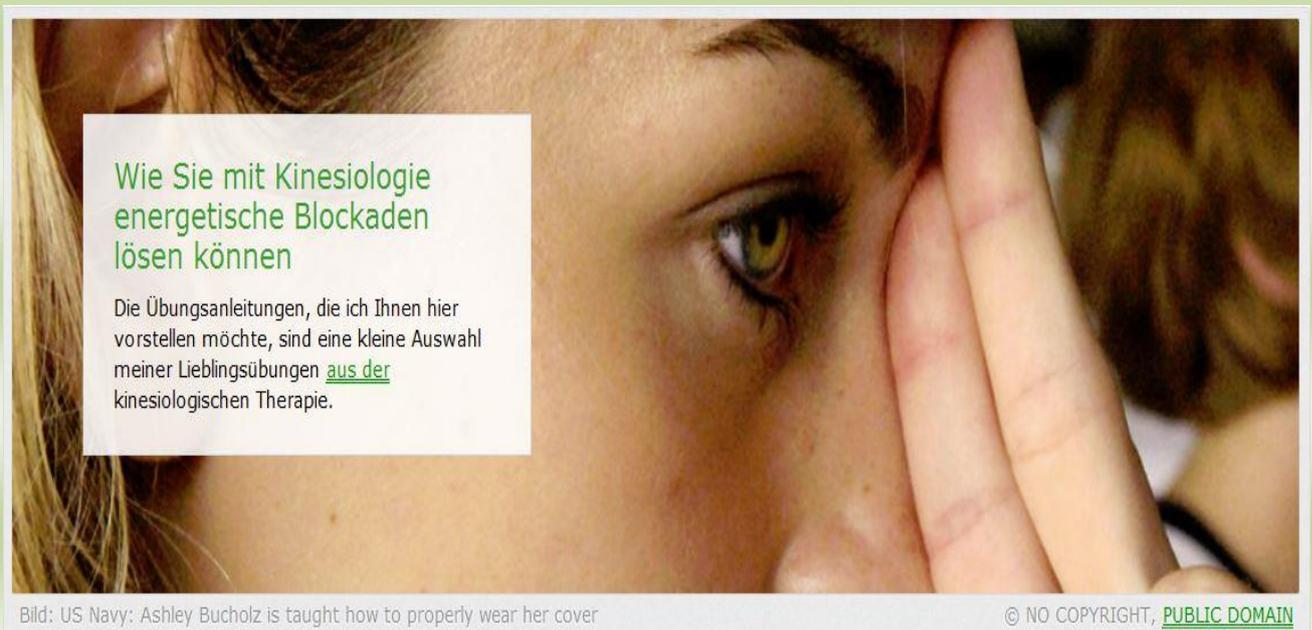
- Lassen Sie zunächst Ihre Arme seitlich abhängen.
- Daumen und Zeigefinger berührt sich und bildet einen Kreis.
- Bewegen Sie nun Ihre Arme von unten seitlich langsam nach oben, so, dass diese sich über dem Kopf berühren. Das ganze sollte wie eine Hampelmann-Bewegung oder ein Flügelschlag aussehen. Während dieser Bewegung wird durch die Nase tief und langsam in den Bauch eingeatmet und der Atem (mit den Armen oben) ca. 5 Sek. gehalten.
- Danach wird die obige Bewegung umgekehrt. Sie sollten also die Arme wieder langsam nach unten bewegen. Sie atmen hierbei auf dem Weg nach unten (ebenfalls durch die Nase) aus. Sie halten auch hierbei den Atem für 5 Sek.
- Dieser 1. Teil der Übung wird genau dreimal wiederholt. Am Ende der 3. Wiederholung, nachdem der ausgeatmete Zustand 5 Sekunden gehalten wurde, sollten Ihre Arme nach vorne über

zum Boden baumeln. Abschließend ausschütteln und entspannen sowie ruhig weiteratmen.

- Wiederholen Sie die gesamte zuvor beschriebene Übungssequenz von Punkt 1-5, jedoch ausschließlich mit dem linken Arm.
- Wiederholen Sie die gesamte zuvor beschriebene Übungssequenz von Punkt 1-5, jedoch ausschließlich mit dem rechten Arm.

**Praktizieren Sie diese Übung täglich nach dem Aufstehen. Es ist sehr wichtig, dass Sie währenddessen von nichts abgelenkt werden. Die Energien in Ihrem Körper, werden nun wieder spürbar fließen und Ihren Körper und Geist reaktivieren.**

# Kinesiologische Energieübungen



In diesem Abschnitt erhalten Sie wertvolles Wissen, um sich mit Hilfe ausgewählter Techniken aus der Kinesiologie mental fit und in Balance zu halten. Die Übungsanleitungen, die ich Ihnen hier vorstellen möchte, sind eine kleine Auswahl meiner Lieblingsübungen aus der kinesiologischen Therapie. Diese Übungen können Ihnen - sofern sie täglich ausgeübt werden - dabei helfen, energetische Fehlschaltungen und Blockaden zu lösen und Sie somit in Richtung Heilung zu führen. Die Übungen sind ziemlich einfach und können von jedem erlernt werden. Legen Sie gleich los und beginnen ein neues Leben.

## Wichtiger Hinweis!

Es könnte vorkommen, dass Sie gewisse Abneigungen gegenüber bestimmten Übungsabläufen empfinden. Diese können sich auf vielfältige Weise zeigen, z.B. als starke Müdigkeit, als Gähnen, oder einer Lustlosigkeit die Übungen durchzuführen, und vielem mehr. In diesen Situationen sollten Sie sich nicht durch innere Widerstände davon abbringen lassen, sich in Richtung Balance und Heilung zu bewegen. Bleiben Sie konsequent dabei und lassen Sie sich zu Anfang auch nicht entmutigen, wenn die Übungen nicht sofort Erfolge zeigen, diese werden sich im Laufe der Zeit einstellen.

## Drei Übungen aus der Kinesiologie

### 1. Erdknöpfe

Diese Übung aktiviert den Zentralmeridian. Ein Meridian ist, wie Sie bereits wissen, laut der traditionellen chinesischen Medizin, die auch das Denken der Kinesiologie bestimmt, eine Energieleitbahn. Dieser Zentralmeridian verbindet Sie mit erdnahen Energieströmen und sorgt somit für Ordnung und geistige Aufgewecktheit.

#### Durchführung:

Mit dem Zeigefinger und dem Mittelfinger halten Sie Ihren Schambeinrand und Ihre Unterlippe. Durch das wechseln der Hände aktivieren Sie zudem beide Hirnhälften und sorgen so für eine synchrone Zusammenarbeit.

### 2. Raumknöpfe

Durch die Übung "Raumknöpfe" aktivieren Sie Ihre räumliche Wahrnehmung und entspannen zugleich das zentrale Nervensystem. Dies sorgt für eine stabile Zentriertheit bzw. Erdung, sowie für eine erhöhte Konzentration.

#### Durchführung:

Halten Sie mit Zeige- und Mittelfinger der einen Hand die Oberlippe, und das Steißbein mit der anderen Hand. Atmen Sie hierbei rhythmisch schnell ein (1 Sekunde) und etwas langsamer (4 Sekunden) aus. Insgesamt machen Sie rhythmisch 12 Atemeinheiten (also insgesamt 30 Sekunden).

### 3. Balanceknöpfe

Diese Übung erhöht Ihre Konzentration, sowie Wachheit und Körperwahrnehmung. Sie verhilft Ihnen somit zu vermehrter Bewusstheit und Problemerkennntnis.

#### Durchführung:

Sie halten mit zwei Fingern der einen Hand den Nabel und mit der anderen Hand die Vertiefung hinter den Ohren. An dieser Vertiefung befindet in diesem Gebiet die einzige weiche Stelle, Sie können sie also nur schwer verfehlen, dar sich hinter dem Ohr sonst nur knöcherne Erhebungen ertasten lassen.

# GESUNDHEIT FÜR RAUCHER

<b>So halten Sie Ihr Gewicht</b>	<b>84</b>
<b>Die richtige Ernährung</b>	<b>88</b>
<b>Gesund mit Wasser</b>	<b>100</b>
<b>Gesund mit Salz</b>	<b>104</b>
<b>Ayurveda Morgenroutine</b>	<b>106</b>
<b>Ölziehen nach Dr. Karach</b>	<b>109</b>
<b>Jiaogulan – Tee der Unsterblichkeit</b>	<b>111</b>
<b>Leberwickel</b>	<b>114</b>
<b>Der Entgiftungs-Motor für die Leber</b>	
<b>Trockenbürsten</b>	<b>116</b>
<b>Herz-Kreislauf-Training für Raucher</b>	
<b>Jung und fit durch gesunde Gefäße</b>	<b>118</b>
<b>Nährstoffempfehlungen für Raucher</b>	<b>121</b>

## So halten Sie Ihr Gewicht

*Körperliche Bewegung ist eines der wichtigsten Dinge, die Sie auf keinen Fall vernachlässigen sollten, wenn Sie ein gesundes, schmerzfreies und langes Leben haben wollen. In dem Teil erfahren Sie genau, warum dies so ist. Lesen Sie weiter, wenn Sie erfahren möchten, welche Vorteile Sport außer dem reinen Freizeitvergnügen hat.*

### Körperliche Bewegung - Eine Säule der Gesundheit

Bewegung oder sportliche Aktivität macht nicht nur Spaß, sondern hat viele positive Wirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Die nun folgenden Punkte verdeutlichen Ihnen, welchen Einfluss Bewegung und Sport auf Ihren Körper haben. Ergänzend zu dem Kernthema des Artikels sei Folgendes erwähnt: Sport alleine sorgt nicht für ein gesundes Leben, hierfür muss man auch auf eine ausgewogene Ernährung, eine optimale Salz- und Wasserzufuhr sowie auf die Psychohygiene bzw. die psychische Ausgeglichenheit achten. Nur dann erfüllt körperliche Aktivität als eines der Säulen der Gesundheit seinen Zweck - und das effektiv.

### Wirkungen körperlicher Bewegung auf die Gesundheit

#### 1. Endorphine

Der menschliche Körper bildet bei sportlicher Aktivität vermehrt körpereigene Opiate (Endorphine), diese erzeugen ähnlich wie Drogen ein Hochgefühl, sie sorgen somit für ein Wohlgefühl sowie für eine dauerhafte psychische Balance. Endorphine haben jedoch keine Nebenwirkungen wie andere Drogen.

## **2. Adrenalin**

Sport steigert das Adrenalin im Körper. Adrenalin hat viele Funktionen im Körper. Eines dieser Funktionen ist die Minderung einer übermäßigen Sekretion von Histamin. Dies ist enorm wichtig bei der Verhinderung von allergischen Reaktionen, aber auch bei Asthma – einer möglichen Folge des Rauchens.

## **3. Enzyme**

Leichter Sport oder ein Spaziergehen aktiviert bestimmte Enzyme, die für eine Fettverbrennung sorgen. Machen Sie jeweils morgens und abends einen kleinen Spaziergang, um diese Enzyme für 24 Stunden am Tag aktiv zu halten. Sie sorgen somit auch dafür, dass vorhandene Cholesterinablagerungen in den Arterien abgebaut und Cholesterineinlagerungen verhindert werden. Somit beugen Sie auch eventuellen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor – ebenfalls einer der Folgen des Rauchens.

## **4. Hormone**

Körperliche Aktivität steigert die Produktion aller Hormone im menschlichen Körper. Alle Hormone aufzuzählen wäre eine Aufgabe eines ganzen Buches. Zum Beispiel: Wird das männliche Sexualhormon Testosteron gesteigert, sorgt dies für eine gesteigerte Libido und eine erhöhte Leistungsfähigkeit des Körpers allgemein.

## **5. Knochen und Bänder**

Körperliche Aktivität stärkt die Knochen und Bänder. Es hilft somit bei Osteoporose und hilft den Belastungen des Alltags standzuhalten bzw. aktiv und fit zu bleiben.

## **6. Beinmuskel**

Bei sportlicher Aktivität werden u. a auch die Beinmuskeln gestärkt. Die Beinmuskeln sind - dies wissen wenige - bekannt als das zweite Herz. Die Venen in den Beinmuskeln entlasten nämlich das Herz bei der Pumpleistung.

## **7. Bluthochdruck**

Sport beugt dem Bluthochdruck vor, indem es das Gefäßsystem im Muskelgewebe erweitert und die Kapillargefäße öffnet. Ganz nebenbei, wird durch den niedrigen Widerstand im Gewebe weniger Druck auf die Gefäße ausgeübt. Die Gefäße bleiben also auch länger fit und erhalten. Auch ein niedrigerer Blutzuckerspiegel ist hiervon zu erwarten. Der Bedarf von Diabetikern an Insulin, kann somit deutlich reduziert werden.

## **8. Muskeln**

Die Muskelaktivität beim Sport verhindert deren Abbau. Dies ist sehr wichtig bei Diätversuchen, denn hier wird zuallererst Muskelmasse abgebaut, danach erst Fett. Muskeln sind außerdem eine regelrechte Fettverbrennungsanlage und erleichtern auch so Ihr Leben auf vielfältige Weise. Hiermit gibt es also keinen Grund mehr, als Nichtraucher, Angst vor einer Gewichtszunahme zu haben – Sie müssen aber nicht gleich ein Extremsportler werden.

## **9. Mangelsymptome**

Treibt man lange Zeit keinen Sport, wird zwangsläufig Muskelmasse abgebaut, damit einhergehen ein niedrigerer Zink- und Vitamin-B6-Spiegel. Wird dieser Mangel nicht erkannt und ausgeglichen - was häufig geschieht - kommt es zu entsprechenden Mangelsymptomen wie geistigen Störungen und neurologischen Komplikationen.

## **10. Fettreserven**

Beim Sport wird eine rasche Energielieferung benötigt, nämlich Zucker. Beim Sport wird nun die Leber dazu gezwungen, gespeicherte Fettreserven und Blutfette anzuzapfen, anschließend diese in Zucker zu verwandeln. Dieser Vorgang sorgt auf Dauer für eine schlanke und gesunde Taille.

## **11. Blut**

Die Muskeln speichern bei Bewegung mehr Wasser und verhindern so eine zu starke Konzentration des Blutes. Das Blut fließt besser und erreicht so leichter die einzelnen Organe.

## **12. Stoffwechsel**

Der Metabolismus bzw. der Stoffwechsel im Körper und somit auch alle Körperfunktionen werden gesteigert. Alle Körpervorgänge werden also beschleunigt.

## Die richtige Ernährung

*Mit den hier folgenden Ernährungsempfehlungen können Sie nicht nur dauerhaft Ihre körperliche Gesundheit und Vitalität erhalten, sondern auch zu einer wesentlichen Verbesserung Ihres emotionalen Zustandes beitragen. Ganz nebenbei können Sie nach dem Rauchstopp dafür Sorge tragen, dauerhaft eine schlanke Linie zu erhalten.*

### 10 Ernährungsfehler, die Sie daran hindern abzunehmen!

Woran liegt es eigentlich, dass man sich durch verschiedenste Ansätze der Fettverbrennung hindurchquält; alle Tipps und Rezepte anwendet und trotzdem nicht richtig abnimmt. Warum scheint es immer wieder Menschen zu geben die ohne Probleme schlank bleiben, wenn man doch Selbst immer dicker wird. Gibt es nicht irgendwelche Geheimnisse des Abnehmens, mit denen es leicht ist sein (Über-)Gewicht zu verlieren; und dieses erreichte Idealgewicht auch langfristig zu erhalten, ohne gleich wieder zuzulegen? Ja, die gibt es! Es sind aber keine wirklichen Geheimnisse, es sind eher logische Ernährungstipps, die man nur konsequent einzuhalten braucht, um der Erfüllung seiner Träume von einem schlanken Körper, der auch schlank bleibt zu verwirklichen. Sie können noch so viele Diätpläne durchprobieren, sich noch so zurückhalten beim Essen, wenn Sie die hier folgenden Ernährungsfehler begehen, werden Sie nie richtig abnehmen können. Sie werden hin und wieder mal ein paar Kilos verlieren, aber durch den berühmten Jo-Jo-Effekt immer wieder auf das Anfangsgewicht zurückfallen. Wer als Nichtraucher „schlank“ bleiben will, sollte die folgenden 10 Ernährungsfehler unbedingt vermeiden.

## **1. Vermeiden Sie raffinierten Zucker**

Der Konsum von raffiniertem Zucker ist heutzutage der Hauptgrund für Adipositas bzw. Fettleibigkeit. Vielen Menschen ist mittlerweile nicht mehr bewusst wieviel raffinierter Zucker in gesüßten Lebensmitteln steckt. Wenn Sie von Süßem nicht genug kriegen, steigen Sie um auf Früchte oder süßen ihre Speisen ein wenig mit (Bio-)Honig. Doch verzichten Sie unbedingt auf raffinierten Zucker. Achten Sie bei Ihrem Einkauf peinlichst genau darauf, dass die eingekauften Produkte keinen raffinierten Zucker enthalten. In der Anfangszeit fällt einem das zunächst äußerst schwer, das liegt daran, dass raffinierter Zucker süchtig macht. Es wird eine drastische und schnelle Veränderung Ihres Gewichts herbeiführen, wenn Sie auf Zucker und zuckerhaltige Produkte verzichten. Die ersten Tage werden eine "Entgiftung" sein (genau wie bei Drogen), aber diese Symptome verschwinden schnell und Sie werden keine Gelüste danach verspüren. Um Ihnen den Ausstieg aus dem Zucker so leicht wie möglich zu machen, gibt im Anschluss an dieses Unterkapitel eine Anleitung für eine „Zucker-Entzugskur“, mit Ratschlägen zu Alternativen. Sie können Ihr Verlangen nach Zucker aber auch durch die EFTs, oder andere Techniken aus diesem E-Book bearbeiten.

## **2. Vermeiden Sie künstliche Süßstoffe**

Begehen Sie nicht den Fehler, auf künstliche Süßstoffe wie Aspartam, Sorbitol, Saccharin, und Sucralose auszuweichen. Bleiben Sie auch hier konsequent und meiden Sie den Konsum unbedingt. Diese Süßstoffe machen ebenfalls dick und sind laut neuester Studie sogar Krebserregend. Wenn Ihnen Früchte nicht süß genug sind, dann empfehle Ich Ihnen eine großartige Alternative: "Stevia". Stevia ist eine natürlich süße Pflanze aus Paraguay. Die Steviablätter sind 250-400x süßer als Zucker und eignen sich bestens dazu, Leuten zu helfen, die Zucker und künstliche Süßstoffe abgesetzt haben. Das ist auch kein Wunder, denn Stevia enthält keine Kalorien. Inzwischen gibt es Produkte die mit Stevia gesüßt sind.

### **3. Vermeiden Sie künstliche Zusatzstoffe**

Es ist mittlerweile ziemlich schwer geworden Produkte einzukaufen die keine künstlichen Zusatzstoffe enthalten. Die Inhaltsangaben gleichen einem Einkaufszettel für den Chemikalien-Bedarf. Diese Chemikalien sind Giftstoffe für Ihren Körper (genau wie die künstlichen Süßstoffe), vor allem für Ihre Leber, die u.a dafür sorgt jegliche Giftstoffe zu eliminieren - die Leber ist durch die zusätzlichen Gifte schnell überfordert. Warum ist dass für das Abnehmen so wichtig? Nun, die Leber verbrennt auch Fette und wenn sie zu beschäftigt damit ist Giftstoffe abzubauen, dann hat sie nicht mehr genügend Kapazitäten, um sich um Ihre ungewollten Kilos zu kümmern.

### **4. Essen Sie die richtigen Kohlenhydrate**

Oft hört man, dass man auf Kohlenhydrate verzichten müsse um richtig abzunehmen. Ein bekanntes Beispiel ist die sogenannte Atkins-Diät, bei der man sogar ein paar Kilos abnimmt, jedoch sehr erschöpft wirkt. Diese Form der Diät ist zwar wirksam, jedoch sehr einseitig und deshalb gesundheitsschädlich. Sie müssen nicht auf Kohlenhydrate verzichten, Sie sollten lediglich den Verzehr der "schlechten Kohlenhydrate" reduzieren und stattdessen die "guten" verstärkt zu sich nehmen. Ballaststoffreiche Kohlenhydrate, also Obst und Gemüse, verwandeln Ihren Körper in eine Fettverbrennungsanlage.

### **5. Vermeiden Sie nächtliches Essen**

Viele Menschen überspringen das Frühstück und essen tagsüber nur wenig; die kalorienreichste Mahlzeit essen sie jedoch Abends als große, schwere Portion mit komplexen Kohlenhydraten, und wenn das schon nicht schlimm genug wäre, gehen sie daraufhin schlafen. Vermeiden Sie auf jeden fall einen derartigen Rhythmus und essen Sie mehrere kleine und ausgewogene Mahlzeiten am Tag. Sie können am Tag ruhig 5-8 kleine Mahlzeiten essen und trotzdem werden Sie nicht zunehmen - Sie werden sogar abnehmen.

## **6. Trinken Sie reichlich Wasser**

Wasser ist ein natürliches Entgiftungs- und Abführmittel. Trinken Sie mindestens 2 Liter am Tag - für 25 Kilogramm Körpergewicht, sollten Sie 1 Liter Wasser trinken. Viele Menschen verwechseln ihren Durst mit Hunger und essen deshalb viel zu viel. Um so eine Verwechslung zu vermeiden, sollten Sie unbedingt Wasser trinken, auch Ihrem Stoffwechsel zur Liebe, dessen Grundlage es darstellt. Wasser ist der Zaubertrank, der Ihnen den Gewichtsverlust garantiert.

## **7. Vermeiden Sie Light-Produkte mit Soja**

Die schädlichsten Sojavarianten sind: Sojaproteinisolat, Sojaproteinkonzentrat, texturierte Gemüseproteine und hydrolisierte Gemüseproteine. Diese Zutaten befinden sich überall, von Shakepulvern, Energieriegeln und Gemüseburgern, bis hin zu Thunfisch aus der Dose. Die schlimmsten Sojaölprodukte sind Margarine und Backfett, die aus teilgehärteten Sojafetten hergestellt werden, die gefährliche Transfettsäuren enthalten. Vermeiden Sie diese "giftige Form von Soja" auf alle Fälle. Dies wird Sie nicht nur vor einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen bewahren, wie z.B. verminderte Schilddrüsenfunktion und einem Hormonspiegel im Ungleichgewicht, es wird bei Ihnen auch eine dramatische Veränderung Ihres Körpergewichts zur Folge haben.

## **8. Vermeiden Sie schlechte Fette**

Vermeiden Sie ungesunde Fette und konsumieren Sie stattdessen Omega-3-Fette, die reichlich in Fischen, Leinsamen und Nüssen vorhanden sind. Diese Fettform ist absolut notwendig, damit Ihr Körper richtig arbeiten kann. Machen Sie Lebensmittel mit hohem Omega-3-Anteil zu einem bedeutenden Teil Ihres Speiseplans, und Sie werden großartige Erfolge haben. Probieren Sie es aus!

## **9. Nehmen Sie Proteine zu sich**

Es ist kein Wunder, dass es genau die Menschen sind, die sich über einen schlaffen Körper, zudem über Erschöpfung und Hunger, der einfach nicht verschwindet, beschweren, die nur wenig bis gar keine Proteine zu sich nehmen. Fügen Sie deshalb jeder Mahlzeit eine gesunde Proteinquelle hinzu (das schließt auch Snacks ein).

Großartige Proteinquellen sind Fleisch von grasgefütterten Tieren, Freiland-Geflügel, Naturkost-Eier, wilder Fisch und rohe Nüsse.

Protein dient nicht nur als Treibstoff für die Muskeln, es hilft auch den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und Hunger zu vermeiden.

## **10. Vermeiden Sie Hunger-Diäten**

Der letzte große Ernährungsfehler der begangen wird ist der, zu hungern. Wenn man hungert wird man nie Spaß daran haben seine Ernährung wirklich umzustellen. Nach dem Lustprinzip wird man früher oder später seinem inzwischen größer gewordenen Hunger nachgeben. Es kommt immer zu dem bekannten Jo-Jo-Effekt. Wenn Sie keinen Spaß dabei haben abzunehmen, werden Sie Ihr Idealgewicht nie langfristig halten können. Also keine Crash-Diäten, sondern Genuss.

## **13 weitere Tipps für Gesundheit, Vitalität und das Wohlfühlgewicht**

### **1. Auf Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen verzichten**

Vermeiden Sie, wenn möglich, Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln. Außerdem sollten Sie die Finger von Junkfood lassen. Auch täglich eingenommene Gifte wie Nikotin, Alkohol und weiche Drogen sollten Sie auf jeden Fall vermeiden. Verzichten Sie auch auf gesüßte Limonaden, trinken Sie stattdessen reichlich Wasser. Mit diesem Tipp entlasten Sie ganz wesentlich Ihren Stoffwechsel, insbesondere Ihre Leber. Probieren Sie es aus, alleine die Umsetzung dieser Empfehlung wird Ihnen Ihr Körper mit Gesundheit belohnen.

### **2. Vollkorn statt Weißmehl**

Vollkorngetreide sollte mindestens 30 Prozent einer ausgewogenen Ernährung ausmachen. Wegen Ihres Gehalts an Kohlenhydraten sind Sie eine ausgezeichnete Energiequelle. Getreide wie Vollkornreis, -gerste, -hirse, -hafer, -weizen, -roggen sowie Mais enthalten reichlich Proteine und Mineralstoffe. Beachten Sie dabei jedoch, kein sogenanntes 'Auszugsmehl' zu kaufen.

### **3. Gesund und vital mit Buchweizen**

Der Buchweizen ist ein Knöterichgewächs. Integrieren Sie den Buchweizen in Ihre Ernährung. Er eignet sich gut für Menschen, deren Körper zusätzliche Wärme benötigt, somit ist er zur Ernährung in nördlichen Breiten geeignet. Eine zusätzliche Wärmehöherung sorgt für eine gesteigerte Abwehrkraft des Körpers und einer Entspannung der Muskulatur. Zudem sorgt eine erhöhte Wärme auch für einen erhöhten Stoffwechsel.

#### **4. Gemüse sollte ein Drittel der Nahrung ausmachen**

Gemüse sollte einen wesentlichen Bestandteil Ihrer Ernährung darstellen. Ernährungsexperten empfehlen mindestens einen 30-Prozent-Anteil an der Ernährung. Gemüse stellt wichtige Nährstoffe zur Verfügung und unterstützt die Ausscheidungsprozesse, sorgt somit also für eine schnellere Entgiftung des Körpers. Essen Sie Gemüse aus Ihrer Region; dass ist nicht nur ökologisch sinnvoll, sondern stimmt Ihr Blut auf die jahreszeitlichen Veränderungen ein.

#### **5. Nachschattengewächse**

Vermeiden Sie den Konsum von Nachtschattengewächsen. Hierzu gehören u.a. Tomaten, Kartoffeln, Paprika und Auberginen. Diese Nahrungsmittel können Allergien auslösen und Arthritissymptome verschlimmern. Wenn Sie den Konsum nicht gänzlich vermeiden können oder wollen, schränken Sie ihn zumindest auf ein Minimum ein. Depressionen können, wenn auch nicht als Hauptgrund, auf eine allergische Reaktion mit Nachtschattengewächsen zurückzuführen sein.

#### **6. Schon probiert? Algen!**

Auch Algen wie Wakame, Hijiki, Dulse oder Kelp sollten mit in Ihren Speiseplan integrieren. Algen sind wegen Ihres hohen Mineralgehalts das nahrhafteste Gemüse überhaupt.

#### **7. Angepasster Fleischkonsum für Vitalität**

Fisch und Geflügel aus Biozucht, können Ihren Körper wesentlich kräftigen. Fisch ist vor allem wegen dem Omega 3-Gehalt eine gesunde Nahrungsquelle. 100 Gramm am Tag sind ausreichend um Ihren Bedarf zu decken. Bei einem zu hohem Fleischkonsum kommt es jedoch zu Verdauungsproblemen.

## **8. Den Körper gesund und vital halten mit Bohnen und Hülsenfrüchten**

Auch Bohnen, Samen und Hülsenfrüchte sollten ein Bestandteil (10 Prozent) Ihrer Ernährung ausmachen. Bohnen komplementieren die essenziellen Aminosäuren und ergeben in Kombination mit Getreide ein vollständiges Protein. Hülsenfrüchte wären z.B. Kichererbsen, Linsen, Erbsen und schwarze Bohnen. Somit erhält auch hier Ihr Körper wichtige Nährstoffe zur Gesunderhaltung.

## **9. Schleimbildung durch Milch und Nüsse**

Vermeiden Sie übermäßigen Konsum von Molkereiprodukten und Nüssen, diese können im Körper schleimbildend wirken. Es kann Sie träge und depressiv machen und somit Blockaden verursachen, die gesundheitsschädlich werden. Jedoch sollten Sie nicht ganz darauf verzichten, denn Experten empfehlen einen zehnpromzentigen Anteil der Molkereiprodukte an der Gesamternährung.

## **10. Die richtigen Fette!**

Auch die viel gerügten Fette und Öle gehören in eine ausgewogene Ernährung. Jedoch sollten Sie nur ca. 5-10 Prozent Ihrer Speisen ausmachen. Achten Sie vor allem auf die Art der Fette. Fette und Öle ganz zu streichen wäre ein fataler Fehler, denn Sie sorgen für die Aufrechterhaltung der Körperwärme, den Schutz der inneren Organe, sowie die Synthetisierung von fettlöslichen Vitaminen.

Ohne den Konsum von einigen Fetten, wären wir sogar gar nicht fähig Vitamine aufzunehmen. Oliven-, Sesam- und Leinsamenöl sind die besten und gesündesten Quellen für Fette. Wie Sie sehen, müssen Sie nicht immer nur verzichten, sondern eher die Mengen anpassen.

## **11. Obst wirkt vitalisierend und ist gesund**

Sie ahnen es bereits vielleicht. Obst! Genau, denn Obst wirkt reinigend und trägt dazu bei, Schlackenstoffe aus dem Verdauungstrakt zu entfernen. Wenn Sie allerdings zu viel davon essen, kann die Reinigung Überhand nehmen und Ihr Organismus könnte Schaden nehmen. Integrieren Sie deshalb Obst, zu ca. 10-15 Prozent in Ihre tägliche Ernährung.

## **12. Gönnen Sie sich auch die kleinen Snacks**

Teilen Sie Ihre tägliche Ernährung in 5-7 Portionen ein. Auch kleine Snacks sollten dazu gehören. Essen Sie ruhig hin und wieder einen Müsliriegel, eine Portion Rosinen, Nüsse oder Mandeln, jedoch nur in Maßen. Auch Äpfel gehören bei einer gesunden Ernährung unbedingt dazu.

## **13. Die richtige Flüssigkeit**

Zum Schluss sollten Sie unbedingt auf Ihren Getränkekonsum achten. Kaffee und Limonaden gehören jedoch nicht dazu. Trinken Sie stattdessen reichlich Wasser. Ein Liter Wasser auf 25Kg Körpergewicht sind ideal für ein gesundes und vitales Leben. Bei körperlicher Anstrengung sollten Sie jedoch mehr trinken, hier gilt für eine Stunde Sport gleich 1 Liter Wasser.

## Die Zucker-Entzugskur

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe auf Süßigkeiten zu verzichten. Egal, welchen Grund Sie dafür haben, hier erfahren Sie die besten Tipps und Tricks, um der Lust auf Süßes dauerhaft einen Riegel (keinen Schokoriegel) vorzuschieben.

### Warum Sie Ihren Zuckerkonsum verringern sollten

In unserer heutigen Zeit ist eine schier unüberschaubare Menge an zuckerhaltigen Produkten auf dem Markt. Aber auch Produkte, die nicht unbedingt süß schmecken, enthalten oft, wenn auch in geringeren Mengen, Zucker. All diese Nahrungsmittel enthalten unterschiedliche Formen von Zucker. Oft schwächen diese zahlreiche Körperfunktionen oder sogar Ihr Immunsystem.

Doch hiermit nicht genug, denn durch eine vermehrte Zuckeraufnahme kommt es zu einer Blutverdünnung mit allen Folgen, u. a. führt dies zu einer massiven negativen Beeinflussung Ihres Gefühlszustandes. Überempfindlichkeit, Reizbarkeit, sowie extreme Gefühlsschwankungen können Ihnen das Leben schwer machen. Es lohnt sich also auch in Ihrem Interesse – als zukünftiger Nichtraucher - eine "Zuckerentzugskur" zu machen.

### Zuckerentzugskur

Keine Sorge, Sie müssen nicht gänzlich auf ein süßes Leben verzichten. Im Gegenteil, in Reformhäusern und Bioläden gibt es genügend Produkte, die nicht nur eine Alternative sind, sondern eine vollständige Ernährung sein können. Gehen Sie in kleinen Schritten vor. Es muss nicht gleich ein kalter Entzug werden.

Essen Sie zunächst jeden Tag etwas weniger an raffiniertem Zucker und Sirup, gesüßten Getränken und Eisspeisen etc. Sie werden spüren, wie sich Ihr Wohlbefinden steigert. Probieren Sie es mindestens 3 Monate aus, spätestens dann werden Sie die Wirkung spüren und freiwillig auf Zucker verzichten wollen.

## **Hilfreiche Vorschläge zum Zuckerverzicht**

Der raffinierte Zucker, den viele Produkte enthalten, ist alles andere als lebensnotwendig. Dies ist kein Geheimnis, jeder Verbraucher ist sich dieser Tatsache bewusst, jedoch fehlt es häufig an dem Wissen über Alternativen. Doch welche Alternativen gibt es, um trotzdem nicht auf Lebensgenuss verzichten zu müssen, den einem der Zucker bietet.

### **Hier einige dieser Alternativen**

#### Stevia und Süßholzwurzel

Stevia ist eine sehr süße Pflanze, die vor allem in China kultiviert wird. Auch in Südamerika wird diese Pflanze seit Jahrhunderten verwendet. Sie ist ca. 200-mal süßer als unser raffinierter Zucker. Damit eignet sich Stevia ideal, um Ihren Blutzucker ins Gleichgewicht zu bringen, aber auch, um Ihren Blutdruck zu senken. Stevia ist somit mehr als nur eine Alternative. Stevia ist der Beweis, dass man auf raffinierten Zucker ganz verzichten kann und sollte. Inzwischen gibt es Steviaprodukte in Supermärkten und verstärkt im Internetversandhandel, egal ob in verarbeiteter, flüssiger oder pulverisierter Form. Zur Not finden Sie Steviaprodukte in Reformhäusern oder Bioläden. Ebenso gut wie Stevia, ist die Süßholzwurzel. Ein Rumkauen auf der Pflanze beseitigt die akute Lust auf Süßigkeiten. Produkte mit oder aus Süßholzwurzel sind weit verbreitet und bekannt. Die Wurzel eignet sich somit bestens für eine "Zuckerentzugskur".

#### Obst und Gemüse

Essen Sie ruhig zunächst ein Stück Obst, bevor Sie zum Zucker greifen. Am besten geeignet sind hierfür Äpfel und Birnen, denn auch Früchte enthalten viel "Frucht"-Zucker. Sie können Ihr Obst auch backen oder trocknen, jedoch nicht in einem Kuchen verwerten - es sei denn, dieser ist mit Steviazucker gesüßt. Auch Jamsurzeln sind von Natur aus süß und sind bestens geeignet, um den Hunger nach

Zucker zu stillen, auch diese können nach Lust und Laune gebacken oder getrocknet werden. Auch Gemüse enthält in geringen Mengen Zucker. Dieser Zucker stillt zwar nicht Ihr Bedürfnis nach dem Zuckergeschmack, jedoch gleicht er Ihren Stoffwechsel aus, so dass Ihr Körper weniger Lust auf Zucker hat. Am besten ist es, Sie dünsten Ihr Gemüse leicht. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Gemüse als Ganzes essen und dünsten, so sorgen sie dafür, dass viel mehr von den Nährstoffen erhalten bleiben. Am geeignetsten für unsere Zwecke sind Gemüsesorten wie Karotten, rote Bete, Zucchini, Kürbis und vor allem Mais.

### Sport

In dem vorherigen Unterkapitel „so halte Sie Ihr Gewicht“, haben Sie schon das Wichtigste zu den Heilwirkungen körperlicher Bewegung auf die Gesundheit erfahren. Ich möchte dieses Thema nochmals aufgreifen und Ihnen erklären, warum Sport auch bei einer „Zucker-Entzugskur“ zum tragen kommt.

Wichtig, um die Lust auf Zucker zu senken ist es, den Stoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen. Ein guter Weg, um dies zu erreichen, ist die Entgiftung des Körpers. Hier kommt Sport ins Spiel. Sport sorgt dafür, dass wir ordentlich in Schwitzen kommen - keine Sorge 15-20 Minuten Kraftsport reichen völlig aus -, und dadurch viele Gifte ausleiten. Wenn der kleine Hunger nach Zucker kommt, ist es gut, für ein paar Minuten spazieren zu gehen, nicht nur, weil Sie dann keine Zeit mehr zum Essen haben.

## Gesund mit Wasser

*Viele Menschen sind der Meinung, Durst mache sich allein durch ein Durst-Gefühl, oder durch zusätzliche Mundtrockenheit bemerkbar. Auch große Teile der Schulmedizin teilen diese Meinung. Neben diesen offensichtlichen Zeichen, gibt es jedoch eine Vielzahl weiterer Zeichen, mit dem sich der Durst bereits vorher ankündigt. Welche dies sind, erfahren Sie in diesem Beitrag über Dr. Batmanghelidj und den Durst.*

### Wasser - Die Lösung Ihrer Probleme?

Die nun folgend beschriebenen Durstsignale des Körpers, sind Erkenntnisse des Arztes Dr. F. Batmanghelidj. Sie werden zum großen Teil auch heute noch nicht als Durstsignale anerkannt, bei näherer Auseinandersetzung mit dem Thema erscheinen Sie jedoch sehr logisch und letztlich richtig. Wie auch der eigentliche Urheber dieser beschriebenen Durstsignale, möchte ich auch darauf hinweisen, keine verordneten Medikamente abzusetzen und anschließend nur Wasser zu trinken, um somit festzustellen inwieweit Wassermangel Ihre Symptome verursacht hat. Eines ist jedenfalls sicher: Wasser verursacht eine Reihe sehr ernsthafter Symptome, die häufig nicht auf einen Wassermangel zurückgeführt werden. Achten Sie darauf, täglich 2-3 Liter Wasser zu trinken – je 1 Std. Sport 1 extra Liter mehr trinken.

## So macht sich Durst im Körper bemerkbar

### **Müdigkeit**

Wasser sorgt nach Dr. Batmanghelidj dafür, dass die Spannung in den Zellen erhalten bleibt. Sie ist sozusagen die Hauptenergiequelle unseres Körpers; hier vorwiegend als Energiequelle für Übertragung von Nervenimpulsen. Nebenbei sorgt eine gute Wasserversorgung des Körpers dafür, dass unser Blut flüssig genug ist und somit nicht verklumpt. Wenn das Blut besser fließt, gelangen auch all die wichtigen festen Bestandteile des Blutes an Ihren Bestimmungsort, u.a. auch der lebenswichtige Sauerstoff. Wasser steigert also die Vitalität, ein Mangel jedoch verursacht Müdigkeit und Energielosigkeit.

### **Hitzegefühl**

Unser Gehirn ist bei der Wasserrationierung im Körper ein bevorzugtes Organ. Bei einem Wassermangel wird es quasi zuerst versorgt. Um an die knapperen Wasserreserven zu gelangen, werden die Blutgefäße zum Gehirn, sowie die Gefäße im Gesichtsbereich erweitert. Bei diesem Vorgang wird zwangsläufig der Kopf besser durchblutet, damit einher geht auch ein Hitzegefühl. Bemerkbar wird dies auch bei Alkoholikern mit typischer Trinkernase und rotem Gesicht. Alkohol entzieht - wie viele wissen - dem Körper, somit auch dem Hirn Wasser.

### **Reizbarkeit, Erregbarkeit, Ungeduld**

Wie wir bereits wissen, kommt es nach Batmanghelidj bei Wassermangel auch zu einem Energiemangel. Das führt dazu, dass man auf äußere Reize und Anforderungen gereizt reagiert. Man ist regelrecht "entnervt" und reagiert oft wütend und aufbrausend. Man hätte am liebsten schon den Tag hinter sich und ist deshalb sehr ungeduldig. Es fehlt einem die Gelassenheit eines vitalen und energiegeladenen Körpers. Es fehlt einem genügend Wasser im Körper. Wer genügend Wasser trinkt, der ist optimal gegen die

Strapazen einer Raucher-Entwöhnung gewappnet; er ist nicht mehr so gereizt, erregt und ungeduldig.

## **Angstgefühle**

Angst ist im Grunde die evolutionär bedingte und ausgefeiltste Strategie unseres Körpers, um uns auf eine Bedrohung aufmerksam zu machen. Diese Bedrohung muss nicht immer der Säbelzahntiger sein, mit dem unsere Vorfahren konfrontiert waren; oder auch bestimmte Verlustängste. Die Vermutung steht nahe, dass der Körper die Angst auch dafür benutzt, um uns auf Durst im Körper hinzuweisen. Schließlich ist Wassermangel eine bedrohliche Situation, die letztendlich ungestillt tödlich enden kann. Trinken Sie reichlich Wasser, und finden Sie raus ob Sie Angst hatte, oder vielleicht doch nur „Durst“.

## **Depression und Mutlosigkeit**

Durch den Wassermangel im Körper, häufen und konzentrieren sich vermehrt Abfallstoffe. Die Neutralisierung dieser Stoffe durch Antioxidantien ist lebensnotwendig. Kann dies nur unzureichend sichergestellt werden, entsteht aus dem Tryptophan (Aminosäure) der Leber, die zum Abfallabbau benötigten Stoffe. Dies ist denkbar ungünstig, denn der Körper benutzt das Tryptophan um Serotonin, Melatonin, Tryptamin und Indolamin herzustellen. Diese Substanzen sorgen für ein Gleichgewicht im Körper, insbesondere ein Gleichgewicht der Psyche. Letztendlich führt ein Mangel dieser lebenswichtigen Substanzen zu einer Depression und mit dem Verlust weiterer Aminosäuren auch zur Mutlosigkeit. Wie hilfreich, kann es also bei Ihrer Entwöhnung werden, wenn Sie genügend Wasser trinken?

## **Verlangen nach Getränken**

Das Verlangen nach süßen, industriell hergestellten Getränken, aber auch nach Kaffee, kann ebenfalls ein Anzeichen für Durst sein, auch wenn diese Getränke den Durst unmöglich stillen werden. Nach

Batmanghelidj ist dieses Verlangen ein angelernter Reflex, hervorgerufen dadurch, dass der Körper in der Not des Durstes nach jedem Strohhalm greift, der sich findet. Geben Sie diesem Reflex nach, aber indem Sie nach einem Glas Wasser greifen.

### **Kurzatmigkeit**

Kurzatmigkeit macht sich - vor allem bei sportlicher Aktivität - durch Kurzatmigkeit bemerkbar. Bei untrainierten Menschen, sowie Menschen mit Infektionen oder einer Lungenkrankheit, ist dies normal. Passiert dies jedoch bei einem gesunden Menschen, ist es ein klares Zeichen für Durst, somit auch Wassermangel im Körper. Trinken Sie also bei sportlicher Betätigung, zu der ohnehin schon empfohlenen Tagesmenge Wasser (30 ml pro Kilogramm Körpergewicht), zusätzlich einen Liter (pro Std. Sport).

### **Weitere Durstgründe nach Batmanghelidj**

Einer Unterversorgung mit Wasser folgt auch eine Unterversorgung des Körpers mit Blut. Dadurch entstehen die verschiedensten Mangelerscheinungen. Aufmerksamkeitsdefizite, das Gefühl eines schweren trägen Kopfes, bis hin zu Schwindel können sich bemerkbar machen. Ein langanhaltender Wassermangel kann sich sogar bis in die Traumwelt tragen. Es ist also möglich, dass der Durstige von Ozeanen voller Frischwasser träumt, oder in seinen Träumen durstig ist und diesen Durst dort stillt. Der Durst kann sich im Traum aber auch auf andere, aber ähnliche Weise bemerkbar machen. Es kann sogar soweit gehen, dass Sie das Gefühl haben, der Raucherentwöhnung nicht gewachsen zu sein... somit geben viele Raucher auch frühzeitig auf und bleiben süchtig.

## Gesund mit Salz

*Salz ist ein lebenswichtiges Element, das im menschlichen Körper den Wasserhaushalt reguliert. Dies ist allgemein bekannt, doch welche anderen Funktionen erfüllt das Salz noch? Welche Wirkungen hat es auf unseren Körper? Lesen Sie weiter und erfahren Sie mehr über das weiße Gold - wie es lange Zeit hieß.*

### Die Wirkungen von Salz auf unseren Körper

Salz sorgt für einen konstanten Muskeltonus, dies ist sehr wichtig, ansonsten würden die Muskeln - auch die Muskeln der Gefäßwände - erschlaffen. Wir würden uns ohne Salz fühlen wie ein kraftloser, nasser und leerer Sack. Salz ist also die Grundlage jeder Aktivität des Körpers.

### Salz bei Krebs

Krebs ist das Raucherübel schlechthin, doch wussten Sie schon folgendes: Krebszellen sind anaerobe Organismen, sie benötigen und tolerieren also ein Umfeld mit nur geringem Sauerstoffgehalt. Bei einem Kontakt mit Sauerstoff sterben Krebszellen erwiesenermaßen ab; Sauerstoff gelangt bekannterweise über den Blutkreislauf an die einzelnen Organe, letztendlich somit an die Körperzellen. Salz erhöht in einem Gleichgewicht mit Wasser die Menge des zirkulierenden Blutes und somit auch des Sauerstoffes. Schlussfolgernd lässt sich also argumentieren, dass Salz bei der Vorbeugung und Behandlung bei Krebs hilfreich sein kann. Somit lässt sich auch sagen, das Salz unbedingt zu einem gesunden Leben dazugehört, vor allem zum Leben jeden Rauchers, aber auch zukünftigen Nichtrauchers.

### Salz bei Depressionen

Die moderne Psychotherapie, vor allem aber Psychiatrie verwendet bei Depressionen häufig Lithium Präparate. Lithium ist jedoch nichts

anderes als ein Salz-Ersatz. Salz ist also auch ein Mittel bei Depressionen, aber auch emotionalen und affektiven Störungen. Außerdem ist Salz ein starkes Antistressmittel für den Körper. Diese Wirkungen lassen sich hervorragend gegen den Stress bei einer Raucherentwöhnung einsetzen.

### **Salz als Antioxidans**

Salz gilt übrigens auch als natürliches Antioxidans. In dieser Funktion entsorgt es giftige Abfallstoffe aus dem Körper. Es sorgt auch für eine natürliche Balance, indem es den Serotonin- und Melatonin (Wach- und Schlafrythmus) konstant hält. Da die Inhaltsstoffe des Zigarettenrauchs pures Gift, und damit freie Radikale darstellen, lässt sich Salz auch hier heilend einsetzen.

### **Abbau von Säuren**

Salz hilft der Niere überschüssige Säuren abzubauen und mit dem Urin auszuscheiden. Geschieht dies nicht, übersäuert der Organismus immer mehr. Eine Übersäuerung ist, wie man zunehmend weiß, die Ursache sehr vieler Erkrankungen im Körper, aber auch der Psyche. Salz entsäuert mit dem Körper auch die Hirnzellen, verhindern somit vermutlich auch Alzheimer. Achten Sie also darauf, dass Sie Salz in ausgewogener Menge zu sich nehmen. Vermeiden Sie auch die Einnahme von Diuretika, also Medikamenten, die eine Wasseraustreibung aus dem Körper fördern. Ein entsäuertes Körper, mit dem Sie sich wohler als je zuvor fühlen werden, hat es viel einfacher, dem Rauchen den Kampf anzusagen.

### **Salz als natürliches Antihistamin**

Salz gilt auch als ein natürliches Antihistamin, wirkt somit auch bei Asthma. Hierzu sollte man bei Asthma akut zwei Gläser Wasser trinken und etwas Salz auf die Zunge legen.

## Ayurveda Morgenroutine

*Ayurveda ist die indische Lehre vom (gesunden) Leben. Ayurveda ist die älteste bekannte Medizin und kann somit auf eine jahrtausendalte Erfahrung und Heiltradition zurückblicken. Sie setzt wie keine zweite Heilkunde auf Vorbeugung. Sie erfahren hier eine altbewährte Morgenroutine aus dem Ayurveda mit der Sie auf lange Sicht gesund bleiben werden.*

### Schritte zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit

Stehen Sie falls möglich immer am frühen Morgen - vor Sonnenaufgang - auf. Nicht jedem ist dies immer möglich, insbesondere Schichtarbeitern nicht. Versuchen Sie in diesem Fall von einem Lichtwecker geweckt zu werden. An Tagen in denen Ihnen ein solcher gesunder Rhythmus möglich wird ist dies unbedingt zu empfehlen. Unmittelbar nach dem Aufstehen, sollten Sie stets 2-3 Gläser lauwarmes Wasser trinken. Diese Routine sorgt für eine sanfte Anregung des Stoffwechsels und der Darmtätigkeit. Als nächstes steht Ihre gewohnte und allgemeine Morgenroutine an, also konkret: Gesicht waschen, Zähneputzen und Zungenschaben. Anschließend können Sie sich Ihrer Entleerung widmen.

### Weitere Schritte einer ayurvedischen Morgenroutine

Nun folgt die sogenannte Abhyanga, dies ist eine gründliche Körpermassage mit warmem Sesamöl. Achten Sie insbesondere auf die hohe Qualität dieses Öles. Massieren Sie das Öl überwiegend auf den Kopf, die Ohren und in die Füße ein. Hier befinden sich übrigens Reflexzonen, mit deren Stimulierung Sie eine positive Wirkung auf Ihren Körper ausüben. Das Öl besitzt eine nährenden Funktion und hält Haut und Haare jung. Die Massage sorgt für eine Entspannung und Mehrdurchblutung, insbesondere der Muskulatur.

## Entgiften Sie Ihren Körper

Während der Ölbehandlung nehmen Sie einen kleinen Schluck des Sesamöls und ziehen diese für ca. 10 Minuten zwischen den Zähnen hin und her. Im Ayurveda ist diese Anwendung als Gandusha bekannt, es hat u.a. eine entgiftende Wirkung. Spucken Sie das Öl anschließend ins Spülbecken aus und schließen Sie dieser eine Nasenspülung mit lauwarmem Wasser, verdünnt mit Kochsalzlösung, an. Eine genauere Beschreibung dieses Verfahren, finden Sie auch in Anschluss zu diesem Teil, unter „Ölziehen nach Dr. Karach“.

## Was können Sie weiterhin für Ihre Gesundheit tun?

Atmen Sie 3 Tropfen des Sesamöls in jeweils ein Nasenloch ein. Somit pflegen Sie die Nasenschleimhäute, inklusive der Nasennebenhöhlen. Diese Anwendung beugt Nasenerkrankungen (insbesondere allergische Rhinitiden) vor. Außerdem stärken Sie hierdurch auch Ihre Sinne im Allgemeinen und sensibilisieren Ihre Riechfähigkeit im Besonderen.

Waschen Sie sich zunächst bitte nicht, sondern machen Sie im eingeölte Zustand ein paar leichte Gymnastikübungen. Alternativ hierzu können Sie auch Dehn- und Atemübungen absolvieren. Traditionell werden an dieser Stelle Yoga-Stellungen geübt. Reiben Sie sich nun anschließend kräftig mit einem trockenen Frottee-Handtuch ab, so dass Ihr gesamter Körper von dem Sesamöl befreit ist. Durch das Reiben kann sich eine leichte Rötung einstellen, diese sorgt für eine zusätzliche Mehrdurchblutung und ist somit erwünscht, jedoch nicht unbedingt Ziel.

## Widmen Sie sich nun Ihrer Körperhygiene

Nun können Sie sich zu Hygiene Zwecken ausgiebig baden oder duschen. Am besten führen Sie einen kurzen Strahl kaltes Wasser von der Ferse über die Waden sowie von den Armen zur Körpermitte zum Herzen hin. Anschließend lassen Sie das kalte Wasser für ca. 1 Minute über den gesamten Körper runterfließen. Nach diesem „Kneipp-Guss“, sollten Sie sich nicht mit einem Handtuch abtrocknen. Diese letzte Anwendung ist ein sehr gutes Herz-Kreislauf-Training. Nach dem Duschen und Anziehen, sollten Sie sich einer 10-minütigen Meditation widmen. Alternativ können Sie auch 30-mal tief in den Bauch hineinatmen und sich beim Ausatmen in den Atem hineinfallen lassen. Auch ein kurzer Schlaf (10 Min.) tut gut. Vermeiden Sie für den restlichen Tag ein Übermaß an körperlicher Belastung.

## Ölziehen nach Dr. Karach

*Das Ölziehen ist eine altbewährte Entgiftungsmethode mit vielen positiven Wirkungen für Körper und Psyche, aber insbesondere für den Mund- und Rachenraum.*

### Die Ursprünge des Ölziehens nach Dr. med. Karach

Das Ölziehen ist eine altbekannte Entgiftungsmethode aus der Ayurvedischen Medizin. Hier wird Sie seit Jahrtausenden als Gandusha bezeichnet. Der ukrainische Arzt Fedor Karach hat diese Methode vor nicht allzu langer Zeit von sibirischen Schamanen übernommen. Inzwischen sind die Wirkungen weitestgehend erforscht und bekannt. Grade deshalb gehen die in Deutschland kursierenden Therapieempfehlungen für das Ölziehen auch auf die Publikationen von Karach zurück.

### Welche Wirkungen sind zu erwarten?

Die Wirkungen des Ölziehens sind hauptsächlich entschlackende und entgiftende Effekte. In weiten Kreisen der Naturheilkunde geht man davon aus, dass sich sogenannte „Schlacken“, also giftige Ansammlungen, im Körper häufen und somit auch beseitigt werden müssen, damit es nicht zu Krankheiten kommt. Dies ist unter anderem auch die Lehrmeinung im Ayurveda und der Viersäftelehre, sowie in den sogenannten ausleitenden Verfahren. Die Schulmedizin hingegen hat sich ab dem 18. Jahrhundert von diesem Glauben verabschiedet. Dies ändert jedoch an der erfahrbaren Wirkung des Ölziehens rein gar nichts.

Es wird angenommen, dass durch das Ölziehen ein Entgiftungsprozess über den lymphatischen Apparat im Mund- und Rachenbereich angetrieben wird. Neben der offensichtlichen Reinigung der Zahnzwischenräume, kommt es also auch zu einer Ausleitung von Schwermetallen, Bakterien und potentiellen Krankheitserregern. Bewährt hat sich das Ölziehen deshalb

besonders bei Erkrankungen im Mund- und Rachenbereich, hier z.B. bei Parodontose, chronischer Tonsillitis, Pharyngitis, sowie Nasennebenhöhlen-Erkrankungen. Auch tieferliegende Beschwerden wie chronische Bronchitis werden durch das Ölziehen positiv beeinflusst. Das Ölziehen ist somit ideal um den Folgen des Tabakkonsums entgegenzuwirken

### **Wie geht man beim Ölziehen nach Karach vor?**

Das Ölziehen nach Karach ist sehr einfach und unkompliziert. Man verwendet lediglich einen Esslöffel guten Speiseöls, vorzüglich Sonnenblumen- oder Olivenöl. Man zieht das Öl morgens wie abends einmal für ca. 10 Minuten zwischen den Zähnen hin und her, bis das Öl schaumig und weiß geworden ist.

Das Öl sollte - und das ist besonders wichtig - nicht geschluckt werden, da sich darin die ausgeleiteten Gifte ansammeln. Das Öl sollte bestenfalls komplett in das Waschbecken gespuckt werden und der Mund danach gut ausgespült werden. Die anschließende Zahnreinigung und Spülung des Mundes mit klarem Wasser ist unbedingt zu empfehlen.

Es ist wichtig, diese Methode in den Alltag zu integrieren; praktizieren Sie das Ölziehen täglich und erfahren Sie die Wirkung am eigenen Körper.

## Jiaogulan – Der Tee der Unsterblichkeit

*Jiaogulan ist eine bekannte Heilpflanze aus der traditionellen chinesischen Medizin. Sie wird als Tee hochgeschätzt und ist seit über 3000 Jahren erfolgreich in Verwendung. Eine weitere Bezeichnung für diesen Tee ist "Five Leaves Ginseng", dies deutet bereits auf seine überragende Heilwirkung hin. Welche Wirkungen und Anwendungen ihr zugeschrieben werden, erfahren Sie beim Lesen dieses Abschnitts.*

### Jiaogulan - ein Kraut für ein langes Leben

In der südchinesischen Provinz Guizhou wird dieser Tee täglich getrunken. Die Anzahl der Menschen die in dieser Region das Alter von 100 Jahren überschreiten ist überdurchschnittlich groß, es ist also nicht weiter verwunderlich, dass dieser heilsame Tee "Kraut der Unsterblichkeit" genannt wird.

Dieser Tee ist aber auch unter dem Namen "Five Leaves Ginseng", also fünfblättriger Ginseng bekannt. Jiaogulan soll fünfmal mehr heilsame Inhaltsstoffe enthalten, als der ohnehin schon heilsame und das Qi (Lebenskraft) stärkende Ginseng.

Außerdem gilt dieser Tee in der Naturheilkunde als ein Adaptogen, d. h. als eine pflanzliche Zubereitung und Droge, die dem gesamten Organismus hilft, sich an Stresssituationen jeder Art anzupassen, sowie damit einhergehenden Krankheiten zu kurieren. Im Großen und Ganzen ist diese Heilpflanze und der Tee ein wunderschönes Geschenk der Natur.

## Die Heilwirkungen des Jiaogulan

Neben der zuvor erwähnten stressabbauenden Wirkung hat dieser heilsame Wunder-Tee viele, ebenso erwähnenswerte, Heilwirkungen die sich sehen lassen können. Diese sind sehr vielfältig, und an der Zahl zu viele, um Sie alle mit ihren Einzelheiten zu beschreiben. Deshalb folgt hier nun eine kleine Liste mit den wichtigsten Wirkungsweisen.

### So wirkt der Heiltee

- Er beruhigt überanspruchte Nerven, regt aber bei Bedarf schwache Nerven an.
- Er hilft bei Diabetes, indem er die Blutfette und den Blutzucker senkt.
- Er stärkt das Herz im Allgemeinen sowie dessen Pumpleistung und damit auch die Durchblutung als Ganzes.
- Er reduziert das Körpergewicht, indem es den LDL-Cholesterinspiegel senkt.
- Er wirkt der Verklumpung der Blutplättchen entgegen und wirkt so vorbeugend gegen Herzinfarkt, Thrombose und Schlaganfall.
- Er wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus, sowohl bei zu hohem als auch bei zu niedrigem.
- Er kräftigt das Immunsystem, indem es die Lymphozytenproduktion anregt.

## Die Verwendung des Jiaogulan

Die Blätter des Jiaogulan werden im Handel getrocknet und frisch zubereitet angeboten. Hochwertige Jiaogulan-Tees haben einen mild süßlichen, etwas nach Lakritze schmeckenden Geschmack. Achten Sie auf dieses Qualitätsmerkmal. Auch das Alter des Tees spielt für diesen Qualitätsindikator eine wesentliche Rolle. Sie sollten hochwertige Tees wie den Jiaogulan nur aus dem Fachhandel erwerben.

Die übliche Dosierung für eine heilende Wirkung beträgt 3 Teelöffel an getrockneten Blättern je Liter kochendem Wasser. In der traditionellen chinesischen Medizin werden aber auch Zubereitungen mit anderen Pflanzen verwendet. Sie werden hier insbesondere bei Krebs, Diabetes, Asthma, Bronchitis, Schlafstörungen, Abgespanntheit, bei Immun- und Nervenschwäche sowie bei hohem Blutdruck und hohen Zucker- und Cholesterinwerten verwendet. Jiaogulan ist somit ein wirklicher Segen – nicht nur für Raucher!

## Leberwickel –

### Der Entgiftungs-Motor für die Leber

*Der Leberwickel ist ein unkompliziertes und kostengünstiges physikalisches Verfahren, das sich vor allem bei Fastenkuren in der Naturheilkunde sehr bewährt hat. In diesem Teil erfahren Sie Wichtiges über die Durchführung, Wirkweise und Anwendungsgebiete dieser leberstärkenden Behandlung. Wie wenden Sie den Leberwickel wirkungsvoll an?*

#### Wirkung des Leberwickel

Bei einem Leberwickel kommt es über die Wärmewirkung auf den Leib zu einer Anregung der Leberdurchblutung und hierdurch zu einer Stoffwechselaktivierung. Außerdem erzeugt der Wickel eine antispasmodische Wirkung, das heißt, die Spannungen in den glatten Muskeln, also Magen-Darm-Trakt, Gefäße, Bronchien und anderen weiteren Organen werden herabgesetzt. Dies hat wiederum positive Effekte auf die entsprechenden Organe des Körpers. Kein Wunder, dass der Leberwickel eine gern genutzte Methode bei Fastenkuren ist, denn die Leber verbrennt auch Fette, wofür sie jedoch gestärkt werden muss. Eine schwache Leber, die sich zudem in ihrer Funktion als Entgiftungsorgan mit noch mehr Giften auseinandersetzen muss, hat nicht genügend Kapazitäten, um sich den Fetten zu widmen. Der Leberwickel sorgt mit seiner Leberstärkung dafür, dass sie sich auch mit den Fetten beschäftigen kann. Hinzu kommt über den schweißtreibenden Effekt durch die Wärme ein zusätzlicher Ausleitungseffekt in der erwärmten Region. Der Leberwickel ist zu allen Phasen einer Raucherentwöhnung nützlich; wer Angst davor hat nach einem Rauchstopp zuzunehmen, für den ist diese einfache Methode ein willkommenes Mittel zur Gewichtsreduktion.

## Worauf müssen Sie achten?

Mit diesen Wirkungen ist der Leberwickel bestens geeignet um Krämpfen im Magen-Darm Bereich, aber auch Dyspepsien und Gastroenteritiden entgegenzuwirken. Der Leberwickel hat jedoch nicht nur eine spezifische Wirkung, die sich auf die Leber beschränkt, sondern darüber hinaus eine vitalisierende Funktion auf Körper und Psyche. Ein Lehrspruch der Naturheilkunde besagt auch, dass ein guter Therapeut auch immer ein Lebertherapeut sein muss. Der Leberwickel ist eine unschädliche Anwendung, jedoch sollte man es unterlassen akute Geschehen wie Ileus und Apendizitis zu behandeln. Konsultieren Sie hierfür immer einen Arzt.

## Durchführung des Leberwickel

1. Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre und Behandlungslage. Die Hauptsache ist, dass Sie sich dabei wohlfühlen.
2. Tauchen Sie ein Tuch in entsprechender Auflagegröße in heißes Wasser und wringen Sie dieses anschließend aus.
3. Das ausgewrungene Tuch sollte nun auf den rechten Oberbauch am Rippenbogenrand, also am Bereich der Leber aufgelegt werden. Anschließend muss auf das Tuch eine Wärmeflasche gelegt werden. Zum Schluss umwickeln Sie das Ganze mit einem trockenen Frotteehandtuch, so dass ihr gesamter Bauch umschlossen wird.
4. Der Leberwickel sollte in dieser Position für ca. 20 - 30 Minuten verbleiben. Sie sollten die gesamte Prozedur täglich und über 2 - 3 Wochen anwenden.

## Wichtig!

*Achten Sie vor allem darauf, den Wickel vor dem Zubettgehen anzusetzen, der Leberwickel kann müde machen. Wenn diese Müdigkeit jedoch kein Problem für Sie darstellt, können Sie die Anwendung auch tagsüber durchführen. Auch bei Fastenkuren können Sie auf eine abendliche Anwendung verzichten.*

## Trockenbürsten

*Trockenbürsten ist eines der leichtesten und kostengünstigsten Verfahren, um die eigene Durchblutung positiv zu steigern und so die Gesundheit enorm zu verbessern. Lesen Sie weiter und erfahren Sie mehr über die Wirkung, Anwendung und Durchführung dieser altbewährten Heilmethode.*

### Welche Wirkungen hat das Trockenbürsten?

Beim Trockenbürsten wird überwiegend der Rücken gebürstet, hier befinden sich aus naturheilkundlicher Sicht viele Reflexzonen die über eine Stimulierung positive Wirkungen auf die darunterliegenden Organe ausüben. Durch den mechanischen Reiz des Bürstens wird die Haut vermehrt durchblutet und dadurch die Schweißsekretion aktiviert. Neben der entgiftenden Wirkung der vermehrten Schweißbildung ist dieses Verfahren bestens dazu geeignet einen niedrigen Blutdruck - auch in seiner essenziellen Form - zu senken. Auch bei Weichteilrheumatismus, Morbus Raynaud, zeigt das Trockenbürsten positive Wirkungen. Außerdem ist die entgiftende Schweißbildung ideal für eine Infektabwehr und vermehrte Wärmezeugung, die somit für einen wohlig warmen Körper in kalten Tagen sorgt. Allgemein betrachtet sorgen Sie mit einer täglichen Anwendung des Trockenbürstens für ein Herz-Kreislauf-Training und somit auf Dauer für einen vitalen Geist und Körper. Am besten kombinieren Sie das Trockenbürsten mit Kneipp-Anwendungen wie Wadengüssen mit kaltem Wasser oder auch einem so genannten Luftbad, d.h. Sie gehen für ca. 10 Minuten leicht bekleidet an die frische Luft. Dies trainiert zusätzlich Ihr Immunsystem über eine Abhärtung. Somit ist dieses einfache Verfahren bestens dazu geeignet, das Erkrankungspotential des Rauchens abzdämpfen.

## Wie wendet man das Trockenbürsten richtig an?

- Besorgen Sie sich eine relativ harte Körperbürste. Empfehlenswert sind hierbei Borsten aus natürlichen Stoffen. Zur Not genügt auch eine Bürste mit Kunststoffborsten.
- Das Trockenbürsten wirkt am besten als Teilanwendung innerhalb einer Kneipp-Guss-Anwendung, wie zum Beispiel dem Knieguss oder Wadenguss.
- Gebürstet werden sollte der gesamte Körper. Das Abbürsten der großen Flächen reicht hier jedoch vollkommen aus, um einen effektiven Durchblutungsreiz auf die übrigen Areale auszuüben.
- Es sollte darauf geachtet werden, sich beim Bürsten stets von Außen nach Innen vorzuarbeiten. Beginnen Sie am besten mit den Füßen und Händen und arbeiten Sie sich in kreisenden Massagebewegungen auf die Körpermitte zu.
- Anschließend bürsten Sie der Reihe nach den Bauch, danach die Brust, das Gesäß und zum Schluss den Rücken. Am Ende sollte sich, je nach Hauttyp und Empfindlichkeit, eine leichte bis starke Rötung der gebürsteten Areale zeigen. Dies ist ein deutliches Zeichen der Mehrdurchblutung, somit einer erfolgreichen Anwendung des Trockenbürstens.
- Das Trockenbürsten sollte zweimal am Tag - morgens und abends - für mindestens 5 Minuten angewendet werden. Sobald sich eine Rötung einstellt brauchen Sie nicht mehr weiter zu bürsten, dies kann in einigen Fällen bereits vor den 5 Minuten geschehen. Verwenden Sie das Trockenbürsten kurmäßig über 3 Wochen. Nach einer Pause von 1 bis 2 Wochen kann mit dem Bürsten, erneut für 3 Wochen, begonnen werden.

## Jung und fit durch gesunde Gefäße

*Mit dem richtigen Training ihrer Gefäße können Sie sich lange jung und fit halten. Doch keine Sorge! Das Training gleicht mehr einem entspannten Wellness-Urlaub, als einem lästiger und anstrengender Beschäftigung. Lesen Sie weiter, wenn Sie erfahren wollen wie einfach es sein kann.*

### Gesunde Gefäße mit der richtigen Ernährung

Es ist kein Geheimnis. Unsere Ernährung beeinflusst erwiesenermaßen entscheidend unsere Gesundheit. In diesem Zusammenhang ist die richtige Ernährung auch maßgebend für ein gesundes Gefäßsystem und somit ein wesentlicher Bestandteil für dessen Training:

Ein kleines Gläschen Wein pro Tag besitzt gefäßschützende Eigenschaften. Wein-Alkohol, täglich in Maßen getrunken, ist das bevorzugte natürliche Mittel zur Gefäßstärkung. Auch Olivenöl ist ebenso gefäßschützend und vielseitig einsetzbar.

Seit einigen Jahren weiß man, das Lycopin eine antioxidative Wirkung hat. Dieser Wirkstoff ist vor allem in frischen reifen Tomaten enthalten und beugt der Arteriosklerose hervorragend vor. Rotkohl, Petersilie, Basilikum um Oregano wirken ebenfalls antioxidativ. Ein frischer Salatteller ist somit die beste Ernährung - nicht nur bei Arteriosklerose. Basilikum senkt zudem erhöhte Blutfett-Werte.

Auch ein ausgewogener Obsteller, vor allem mit Äpfeln, Holunderbeeren, Kirschen und Weintrauben gehört zur täglichen Ernährung, wenn man seine Gefäße stärken will - Obst, insbesondere auch zur Vorbeugung der Arteriosklerose, ist sehr empfehlenswert. Obst, aber auch Gemüse in den verschiedensten Farben sind ein Garant für ein massives Sinken des Herzinfarkttrisikos. Aber auch Nüsse tragen zur Gesundheit ihrer Gefäße bei. Chicoreesalat, Ingwer

und Gelbwurz sind die idealsten Lebensmittel, um den Cholesterinspiegel zu senken. Der Gelbwurz ist hier besonders empfehlenswert. Kurz gefasst empfiehlt sich also eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse.

## **Die richtigen Trainingsreize für ihre Gefäße**

Das beste Training bei gesunden Gefäßen, sind die sogenannten Kneipp-Güsse. Hierbei werden mit Wasser abwechselnd Wärme- und Kältereize gesetzt. Es reicht z. B. aus, einen gleichmäßig fließenden Kaltwasserstrahl über die Wade, oder den Arm in Richtung Körpermitte laufen zu lassen, um somit positive Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System zu erzielen. In diesem Zusammenhang wird auch das Immunsystem gestärkt.

Ein Wärmereiz weitet hierbei die Gefäße und fördert die Durchblutung, was wiederum den Zellstoffwechsel anregt und die Produktion von Stresshormonen positiv reguliert. Ein Kältereiz hat dieselbe Zielwirkung, nur, dass sich die Gefäße zunächst durch den Kältereiz zusammenziehen und dann anschließend weiten. Bei beiden Reizformen entspannen sich die Muskeln spürbar und bleiben für eine längere Zeit angenehm warm. Insgesamt ist ein Gefäßtraining mit Wärme- und Kältereizen eine angenehme und unkomplizierte, aber vor Allem kostenlose Art sich und seine Gefäße gesund und vital zu halten.

## **Gymnastik für die Venen**

Sport gehört zu einem Gefäßtraining einfach dazu. Doch nicht immer hat man dazu Lust und Gelegenheit. In solchen Fällen kann man auf einfache und in einen straffen Terminplan integrierbarere Alternativen zurückgreifen. Diese Alternativen sind alles andere als lästig und anstrengend. Trotzdem sollten Sie hin und wieder Sport treiben oder ein wenig Spaziergehen. Bereits 15 bis 30 Minuten am Tag reichen vollkommen aus, um positive Effekte zu erzielen.

## **Fußwippe**

Sitzen Sie gerade auf ihrem Stuhl und stellen Sie Ihre Füße auf die Spitzen auf. Die Fersen sollten hierbei so hoch wie möglich stehen. Anschließend rollen sie die Fersen ab, so, dass nun die Fußspitzen soweit wie möglich nach oben zeigen. Diese Wipp-Bewegung sollten Sie 15 Minuten wiederholen.

## **Fußkreisen**

Auch hierbei können Sie sitzen bleiben. Es ist ganz einfach, kreisen Sie aus dem Sprunggelenk heraus abwechselnd nach Innen und Außen. Diese Bewegung wiederholen sie ebenfalls für ca. 15 Minuten.

## **Lachen als Arznei**

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie hat vor nicht allzu langer Zeit bewiesen, dass herzhaftes Lachen nicht nur gut für die Psyche ist, sondern die Blutgefäße erweitert und den Blutfluss verbessert. Zudem soll es eine cholesterinsenkende Wirkung haben. Kurz gefasst: Lachen Sie einfach mehr und haben Sie Spaß am Leben. Vermeiden Sie Stress, so gut es geht, denn Stress, - dies ist ebenso bekannt und erwiesen, bewirkt das genaue Gegenteil.

## Nährstoffempfehlungen für Raucher

Das Rauchen trägt viel dazu bei, dass wichtige Nährstoffe im Körper vermehrt verbraucht werden. Wer dazu noch wenig Obst und Gemüse isst, sich damit so schon nicht ausgewogen ernährt, läuft Gefahr, an einem Nährstoffmangel, mit entsprechenden Folgekrankheiten und Symptomen zu leiden. Das Beste für Ihre Gesundheit, aber auch die Gesundheit Ihrer Liebsten, ist ein gänzlicher Verzicht auf die Zigarette und deren Inhaltsstoffe. Wer jedoch nicht Aufhören kann, oder dem ständigen „Passivrauch“ ausgesetzt ist, sollte zumindest darauf achten, die hier dargestellten Nährstoffe in den angegebenen Mengen einzunehmen. Zwar kann man durch die Einnahme von Nährstoffen, oder durch die tägliche Ernährung, nicht das eigentliche Schadenspotenzial des Zigarettenkonsums beseitigen, aber man kann sehr wohl vieles von dem ausgleichen, was allein durch das Rauchen verursacht wird. Eines steht in jedem Fall fest: Raucher leiden unter Nährstoffmangel, der unbedingt ausgeglichen werden sollte!

## Notwendige Antioxidantien für Raucher

Antioxidantien neutralisieren die sogenannten freien Radikale. Sie sind im Grunde genommen das Gegenstück zu den freien Radikalen und stehen mit Ihnen im natürlichen Gleichgewicht. Sowohl Mikronährstoffe, als auch Pflanzen können als Antioxidans wirken. Die freien Radikale, sind jedoch nicht unsere Feinde, sondern wichtige Helfer. Vielmehr produziert unser Immunsystem freie Radikale um hiermit Bakterien und Viren anzugreifen. Die dafür nötigen Reaktionen können erst durch die Bildung von freien Radikalen erfolgen. Antioxidantien gehen hierbei mit den entstehenden Radikalen eine Verbindung ein und neutralisieren diese, indem sie diese zu stabilen und nichtschädlichen Stoffwechselprodukten umformen, und somit Zellschädigungen verhindern. Freie Radikale können dem Organismus jedoch auch

schaden, nämlich dann, wenn das natürliche Gleichgewicht durch einen Mangel an Antioxidantien - dem Gegenstück - gestört ist, sprich wenn wir zu wenig Nährstoffe wie Vitamin A, C, E, sowie  $\beta$ -Carotin, L-Cytein, Coenzym Q10, Selen und Zink (sind alles Antioxidantien) zu uns nehmen. Der eigentliche Bedarf an Nährstoffen, kann je nach konsumierter Zigaretten-Menge recht unterschiedlich ausfallen. Die Zufuhrempfehlungen in der unteren Tabelle beziehen sich lediglich auf gesunde Menschen; sie sind für unsere Zwecke erstmal völlig ausreichend und schaden nicht.

Antioxidans	Zufuhrempfehlung am Tag
Vitamin A	2-6 mg
Vitamin C	100-2000 mg
Vitamin E	11-15 mg
$\beta$ -Carotin	1 mg
L-Cystein	400-600 mg
Coenzym Q10	2-3 mg
Selen	30-250 Mikrogramm
Zink	10 mg

## Nährstoffempfehlungen gegen die Entzugserscheinungen

Der Nikotinentzug bei einer Entwöhnung macht es einem wirklich nicht leicht. Ein Nikotinentzug verursacht eine Reihe von ziemlich unangenehmen Entzugserscheinungen. Neben dem starken Verlangen nach einer Zigarette, besser nach Nikotin, wird der Entzug auch von Nervosität und Reizbarkeit begleitet. Selbst Ängste und Depressionen können den zukünftigen Nichtraucher plagen - das liegt natürlich auch an der jeweiligen Konstitution und Persönlichkeit des Abhängigen. Natürlich nicht zu vergessen, die bekannten Heißhungerattacken, die sich selbstverständlich auf das Körpergewicht niederschlagen. Darüber hinaus kann ein Entzug auch von weiteren Symptomen wie Kopfschmerzen, Schläfrigkeit und Erschöpfung begleitet werden- dies muss jedoch nicht immer und bei

jedem der Fall sein. Dies ist natürlich für unseren „inneren Saboteur“ ein gefundenes Fressen; ein weiterer Grund, warum man die Raucherentwöhnung vielleicht erstmal hinten anstellen sollte.

All das kann die Motivation und den Willen eines Rauchers aufzuheben, torpedieren. Man vergisst durch den Stress des Entzugs nur allzu leicht, dass die Symptome, verursacht durch die Giftstoffe im "blauen Dunst", den Symptomen, die während eines Entzugs entstehen, um ein vielfaches überwiegen. Kurz gesagt: "Die Entzugssymptome während einer Raucherentwöhnung, können demotivierend, für manche sogar unüberwindlich erscheinen." Es macht also durchaus Sinn, die Symptome eines Entzugs zu beseitigen oder zumindest abzumildern. Es gibt jedoch eine wirklich empfehlenswerte Abhilfe! Die Behandlung der Entzugssymptome mit Nährstoffen erleichtert uns den Weg in eine dauerhaft rauchfreie Zukunft. So überwinden wir auch die ersten kritischen Monate ohne Zigaretten.

## Die Acetylcholin-Produktion ankurbeln

Die Wirkstoffe im Tabak wirken ähnlich wie der im Hirn produzierte Botenstoff Acetylcholin - sie sorgen für ein Wohlgefühl bzw. eine Stimmungsaufhellung. Der Körper hat somit kein Bedürfnis mehr nach einer eigenen Acetylcholin-Produktion. Da der Raucher jedoch dieses Gefühl benötigt, welches durch das Acetylcholin erzeugt wird; raucht er auch weiterhin. Es entsteht eine Abhängigkeit zu den Wirkstoffen des Tabaks - mit den allseits bekannten unangenehmen Entzugssymptomen. Diese Symptome machen es den meisten Rauchern sehr schwer, sich von ihren heiß-geliebten Zigaretten dauerhaft zu verabschieden. Rückfälle sind deshalb nicht gerade eine Seltenheit; sie begleiten eher viele Entwöhnungsversuche.

Die Naturheilkunde bietet hierfür eine Reihe von unverzichtbaren Nährstoffen an, mit denen man den Entzugssymptomen, und damit auch den Rückfällen, entgegenwirken kann. Durch die Einnahme von

Vitaminkomplexen wird die natürliche Produktion des stimmungsaufhellenden Botenstoff Acetylcholin angeregt. Somit verspürt man ein viel geringeres Bedürfnis nach einer Zigarette. Mit der täglichen Einnahme der nun folgenden Nährstoffe während ihrer Raucherentwöhnung, können Sie die Entzugerscheinungen gänzlich beseitigen, zumindest jedoch deutlich abmildern. Die Chancen einer Rauch-Freiheit erhöhen sich somit enorm.

## Dosierungsempfehlungen für die Vitaminkomplexe

**Vitamin-B-Komplex:** 3-mal täglich 1 Tablette.

Der Vitamin-B-Komplex sollte u a. aus Vitamin B12, Biotin und Folsäure bestehen. Diese Vitamine schützen die Nerven und wirken bei Angstzuständen.

**Vitamin C:** 2-mal täglich 500mg.

Vitamin C ist ein Antioxidans; es senkt also den Anteil der freien Radikale, die beim Rauchen vermehrt anfallen. Es lindert auch die Entzugerscheinungen und mindert das Verlangen (Craving) nach einer Zigarette.

**Vitamin E:** 400mg pro Tag

Senken ebenfalls den Anteil an freien Radikalen, und damit auch das Risiko für Herz- und Arterienerkrankungen. Eine Portion Haselnüsse (40 Gramm) deckt mit 10,5 Milligramm bereits Ihren Tagesbedarf an Vitamin E

**Pantothensäure (Vitamin B5):** 2-mal täglich 500mg.

Dieser Nährstoff fördert die Ausschüttung von Antistresshormonen über die Nebenniere. Somit passen Sie sich optimal an den Stress einer Raucherentwöhnung an und bestehen so leichter einen rauchfreien Tag.