



Krankheiten – ihre Symptomatik und Ursachen

Inwiefern stehen Ihre Charaktereigenschaften mit Ihren Organen in Verbindung und welche Erkrankungen können daraus resultieren? Die Antwort für Ihre Genesung finden Sie nur in sich selbst!

Das Buch und sich selbst lesen

»Willst du den Körper heilen, musst du zuerst die Seele heilen«, sagte schon der griechische Philosoph Platon im vierten vorchristlichen Jahrhundert. Es ist also eine uralte Erkenntnis, dass wir auf die Seele, unsere Charaktereigenschaften und unsere Verhaltensweisen schauen müssen, um die wahren Ursachen von Krankheiten zu erkennen.

Der nachfolgende Teil gliedert sich in mehrere Großkapitel, die den verschiedenen Organsystemen und Körperbereichen entsprechen. Zu jedem Organ gibt es einen grundlegenden Einführungstext. Danach folgen die häufigsten Krankheiten mit ihren Ursachen. Jedes Kapitel beginnen wir mit Erläuterungen zu dem betroffenen Organ und den einzelnen Krankheiten von der physischen Seite her gesehen. Im Anschluss daran betrachten wir die seelische Seite, das heißt die eigentliche Ursache der Krankheit. Gezielte Fragen helfen Ihnen, sich Gedanken über Ihre individuelle Situation zu machen und die Zusammenhänge mit Ihrer Erkrankung zu verstehen, die Sie persönlich betreffen. Falls Sie Informationen zu einer Krankheit suchen, die nicht besprochen wird, lesen Sie den allgemeinen Abschnitt zu dem Organ und analysieren Sie Ihre Situation anhand der dort vorgeschlagenen Fragen. Auch wenn Sie sich zunächst ein einzelnes Krankheitsbild herausuchen, sollten Sie unbedingt Teil 1 des Buchs lesen. Hier erhalten Sie wesentliche Informationen über die Seele und Ihre Persönlichkeit.

Krankheiten sind da, um Menschen bei ihrer Entwicklung zu helfen. Sie sind kein Selbstzweck, sondern Warnsignale und überbringen eine Botschaft. Sie sind ein Anstoß, der uns auf Verhaltensweisen aufmerksam macht, die uns behindern. So lässt sich allgemein jede Krankheit als Wirkung, das heißt als Folge betrachten, für die wir durch unser Verhalten die Ursache gesetzt haben. Nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung muss die Krankheit verschwinden, wenn die Ursache beseitigt ist. So lässt sich dauerhafte Heilung erreichen. Prinzipiell sind alle Krankheiten heilbar. Die meisten Krankheiten lassen sich hauptsächlich auf eine Charaktereigenschaft zurückführen, bei schweren Krankheiten treten Kombinationen auf. Bedenken Sie dabei, dass jede Charaktereigenschaft viele Facetten hat. Beim einzelnen Menschen stehen Krankheitsbilder und zugrunde liegende Eigenschaften in komplexen Zusammenhängen und sind von unterschiedlicher Intensität. Sie sind so vielfältig wie das Leben selbst. Da Menschen individuell auf ihre Lebensumstände reagieren, gibt es viele verschiedene Krankheiten. Ständig kommen

neue hinzu. Das ist ein Zeichen dafür, dass die Lebensgesetze immer präziser reagieren und uns dadurch deutlichere Hinweise für unsere Entwicklung geben können.

Die Zusammenhänge mögen für Sie zunächst sehr einfach klingen, vielleicht sogar zu einfach. Doch die Wahrheit ist einfach und für jeden zugänglich. Sie haben die Fähigkeit, die wahre innere Ursache Ihrer Krankheit zu erkennen und vom äußeren Auslöser zu unterscheiden. Wenn Sie sich ernsthaft darum bemühen, werden Sie Hilfe von Gott und den Lebensgesetzen erhalten. Ihre Leitfrage könnte dabei lauten: Inwiefern kann ich meine Lebensführung ändern und liebevoller mit mir selbst umgehen? Sobald Sie beginnen, in Ihrem Leben Veränderungen herbeizuführen, werden Sie erste Erfolge verspüren. Bedenken Sie, dass das Gesetz von Ursache und Wirkung auch im Positiven wirkt: Wenn Sie sich verbessern, dann erhalten Sie Energie und Ihr Körper regeneriert sich. Lassen Sie keine Zweifel zu und vertrauen Sie auf Gott. Vertrauen Sie auf Ihre eigene innere Stärke und auf Ihre Selbstheilungskräfte. Sie können wieder gesund werden. Je länger eine Krankheit jedoch besteht und je schwerer sie ist, desto länger wird es dauern, bis Sie wieder ganz gesund sind. Letztlich bestimmen Sie selbst das Tempo. Möglicherweise brauchen Sie etwas Zeit, um sich an Ihre neue Rolle zu gewöhnen. Sie selbst bringen Ihre Heilung auf den Weg. Das erfordert Ihren Einsatz – doch dieser zahlt sich aus. Die Erkenntnisse, die Sie umsetzen, belohnen Sie auf Dauer mit Gesundheit und Energie.

Drei Voraussetzungen sind wichtig, um mit diesem Buch Erfolg zu haben:

1. Bereit sein, sich ehrlich und in Liebe mit sich selbst auseinanderzusetzen.
2. Die Verantwortung für sich zu übernehmen, d. h. die Chance zu sehen, dass Sie etwas tun können, um Ihre Gesundheit/Situation zu verbessern!
3. Die gewonnenen Erkenntnisse mit Geduld, Vertrauen und Durchhaltevermögen umzusetzen.

Der letzte Schritt ist dabei der Wichtigste. Hier einige Punkte vorweg für den Einstieg in eine bessere Lebensqualität:

- **starker Wille:** Sie selbst brauchen die feste Überzeugung, dass Sie diese Änderung herbeiführen wollen und auch können; die Motivation muss von Ihnen selbst ausgehen! Sie sollten sich selbst wichtig und wertvoll genug sein, um diese Änderung umzusetzen.
- **Positive Einstellung:** Sie sollten Herr über Ihre Gedanken sein, Zweifel und Sorgen verbannen und Zuversicht und Vertrauen Platz geben.
- **Tatkraft:** Sie selbst müssen handeln! Beginnen Sie mit dem ersten Schritt und weitere folgen umso leichter.
- **Durchhaltevermögen:** Bleiben Sie dran. Bei »Fehlschlägen« sollten Sie sich nicht entmutigen lassen, sondern weitermachen, falls nötig eine »Kurskorrektur« vornehmen.
- **Liebe zu sich selbst entwickeln:** Ihren Wert erkennen und an sich glauben.

»In jedem Menschen ist Sonne. Man muss sie nur zum Scheinen bringen.«
Sokrates

Atmungsorgane

Atmen ist lebenswichtig. Die Atmungsorgane bringen dem Körper seine elementare Energie, den Sauerstoff. Gleichzeitig sind Symptome wie Husten und Schnupfen Versuche des Körpers, sich von Negativem zu reinigen. Befreien Sie sich von schlechten Gedanken, machen Sie Ihre Atemwege durchlässig und lernen Sie, wieder durchzuatmen!

Halten Sie die Schleuse für Luft und Leben offen

An der Atmung sind die Nase mit ihren Nebenhöhlen, der Kehlkopf, die Luftröhre, das Bronchialsystem, die Atmungsmuskeln und der Thorax sowie schließlich die übergeordnete Schaltstelle, das Atemzentrum, beteiligt (das ist die sogenannte äußere Atmung). Die Lunge besteht aus zwei Flügeln, die den größten Teil des Brustraums ausfüllen. Die Atemfrequenz bei Erwachsenen beträgt etwa 10 bis 15 Atemzüge pro Minute. Die Atmung sorgt für den Gasaustausch im menschlichen Organismus, wobei lebenswichtiger Sauerstoff angeliefert und Kohlendioxid abgegeben wird. Als innere Atmung werden der Sauerstoff- und Kohlendioxid-Transport im Blut, der Gasaustausch zwischen den Blut- und Gewebszellen und schließlich die Oxidationsvorgänge im Stoffwechsel der Zellen bezeichnet.

Risikofaktoren auf körperlicher Ebene sind Luftverschmutzung und Rauchen. Rauchen führt zu Raucherhusten, die Bronchialschleimhaut reagiert auf die

giftigen Substanzen im Tabakrauch entzündlich und sondert einen zähen Schleim in die Bronchien ab. Dies führt zu chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) und erhöhtem Krebsrisiko. Die Kinder rauchender Eltern sind öfter krank und haben dreimal so häufig Infekte der Atemwege als Kinder von Nichtrauchern.

Seelische Ursachen

Relevante Charaktereigenschaften für Erkrankungen der Atmungsorgane sind positive Lebenssicht und Zeitznutzung.

Aussprüche wie »Das stinkt mir«, »Den kann ich nicht riechen«, »Ich habe die Nase voll« zeigen deutlich, dass uns jemand oder etwas nicht gefällt. Seelisch gesehen hängen Erkrankungen der oberen Atemwege mit negativen Gedanken, negativen Worten, Kritik und Einmischen in die Angelegenheiten anderer zusammen. Die betroffenen Bereiche stehen mit dem

Sprechen im Zusammenhang. Das Negative, das aus unserem Mund kommt, fällt auf uns zurück. Menschen mit mangelnder positiver Lebenssicht sehen vor allem das Negative und die Fehler bei anderen. Das drücken sie in Worten aus, indem sie schimpfen und kritisieren. Gewinnbringender ist, das Spiegelbild zu erkennen und sich zu fragen: Warum stört mich das? Welche Schwäche wird mir vor die Nase geführt, damit ich sie verbessere? Jeder Mensch kann nur sich selbst verändern und sollte sich deshalb lieber an die eigene Nase fassen! Überlegen Sie sich, wie Sie das Leben positiver sehen könnten, wie Sie konstruktiver und gelassener mit Situationen umgehen können, die anders sind, als Sie es sich wünschen. Indem Sie über positive Veränderungen nachdenken, können Sie negative Gedanken loslassen. Sie finden dadurch mehr Freude und Ihr Umfeld wird entsprechend reagieren. Es handelt sich um einen Perspektivwechsel, der sich lohnt. Probleme mit den Atmungsorganen zeigen uns auch, dass wir zu wenig auf unsere Ernährung achten und zu viele Gifte zu uns nehmen. Husten, Schnupfen und entzündete Mandeln sind Möglichkeiten für den Körper, diese Gifte loszuwerden. Diesen Prozess können wir durch entsprechende Maßnahmen unterstützen (Seite 90).

Wir brauchen die Lunge zum Atmen, zum Luftholen. Eine Lungenerkrankung zeigt, dass wir im übertragenen Sinn nicht genug Luft bekommen. Uns fehlen Erholungsphasen. Wir sollten also unsere Zeitnutzung überprüfen. Wir atmen ein und aus, es ist ein ständiges Geben und

Nehmen. Entsprechend ist ein ausgewogenes Geben und Nehmen im Umgang mit unserem Körper wichtig. Wir können unserem Körper zwar einiges abverlangen, doch genauso sollten wir ihm aufbauende Nahrung geben, ihm Zeiten der Entspannung gönnen und Möglichkeiten bieten, Energie zu tanken.

Ihr Weg zur Heilung

Fragen Sie sich,

- ob Sie Dinge eher kritisch sehen,
- ob Sie dazu neigen, negative Dinge auszusprechen, zu schimpfen und zu kritisieren,
- wie Ihre Lebenseinstellung ist, eher optimistisch oder pessimistisch,
- ob Sie sich genügend Pausen und Entspannung gönnen,
- ob Sie sich überfordern, z. B. zu viel arbeiten,
- ob Sie durch Ihre Freizeitgestaltung wieder auftanken – oder schlagen Sie dann über die Stränge, indem Sie z. B. zu lange aufbleiben oder sich in ein ausgedehntes Nachtleben stürzen,
- ob Sie sich viel in verrauchten Räumen aufhalten oder gar selbst Verursacher verrauchter Luft sind.

Finden Sie für sich heraus,

- wie Sie immer mehr das Positive im Negativen erkennen können,
- wie Sie die Botschaft der Spiegelbilder verstehen und umsetzen können,
- wie Sie Ihre Zeit gut einteilen können, sodass Anspannung und Entspannung in Balance sind,

- wie Sie sich weniger Gifte zuführen und vorhandene loswerden können.

Ihr heilsames Ziel kann heißen: Bemühen Sie sich, Ihre Zeit gut zu nutzen. Dabei kann Ihnen eine Tages- und Wochenplanung helfen, bei der Sie genügend Erholungspausen einplanen. Damit setzen Sie den wichtigen ersten Schritt, der Ihnen die Hilfe der Lebensgesetze sichert. Achten Sie auch sorgfältig darauf, ob das, was Sie sagen und denken, positiv ist.

Leitgedanke: »Ich bin dankbar für meinen Körper und gebe ihm regelmäßige Gelegenheit zum »Durchatmen« und Entspannen, damit er voll leistungsfähig sein kann. Ich entlaste meine Atmungsorgane, indem ich weniger Kritik übe.«

Unterstützen Sie Ihren Körper

- Entgiften und entschlacken Sie.
- Sanieren Sie Ihren Darm und stärken Sie so Ihr Immunsystem.
- Achten Sie auf eine energiereiche, ausgewogene und aufbauende Ernährung, um den Körper mit allem Nötigen zu versorgen.
- Bewegen Sie sich, wenn möglich, in frischer Luft und sorgen Sie so für einen guten Gasaustausch in Ihren Lungen.
- Wenn Sie sich in sauberer Luft aufhalten, nehmen Sie Augen-, Nasen- und Rachenspülungen mit zehn Tropfen Symbioflor 1 in Wasser vor (Seite 90)
- Trinken Sie Thymian- oder Salbeisaft oder Thymian- und Salbeitee – das beruhigt die Atemwege und wirkt entzündungshemmend.
- Inhalieren oder spülen Sie mit reinigenden Solelösungen (z. B. Emser Salz) oder Kamille, Teebaum- und Thymianöl.
- Machen Sie eine Gasteiner Heilstollentherapie mit einer Wirkstoffkombination von natürlichem Radongehalt, Wärme und Luftfeuchtigkeit.
- Setzen Sie Spitzwegerich (Pflanzenpresssaft) bei Reizhusten oder Huflattich und Schwarzzettich (Pflanzenpresssaft) bei Heiserkeit, Rachenkatarrh und Bronchitis ein.
- Nehmen Sie Olbas-Tropfen ein und inhalieren Sie sie. Die Tropfen beruhigen, wirken antientzündlich, antimikrobiell, auswurfördernd und krampflösend.
- Tun Sie sich selbst den Gefallen und geben Sie das Rauchen auf.
- Schonen Sie Ihre Stimmbänder.

Asthma bronchiale

Beim Asthma bronchiale kommt es anfallsweise zum Auftreten von Atemnot. Dabei ist vor allem die Ausatmung erschwert. Einerseits kann sich die Bronchialmuskulatur verkrampfen, andererseits

verlegen sich die Atemwege durch entzündliche Anschwellung der Bronchialschleimhaut und durch zähes Sekret.

Symptome beim Asthmaanfall sind Engegefühl in der Brust, Atemnot und trockener Reizhusten. Kennzeichnend ist die starke Atemnot, bei der vor allem die Ausatmung erschwert ist und länger dauert.

Seelische Ursachen

Relevante Charaktereigenschaften bei Asthma bronchiale sind Mut und positive Lebenssicht.

Bei dieser Krankheit ist der Patient unruhig, ängstlich und schnappt nach Luft. Die Angst, Enge und Unruhe zeigen symbolisch die Gesamtsituation, in der sich der Betroffene befindet. Ängste engen die persönliche Handlungsfähigkeit so sehr ein, dass die Weiterentwicklung stark beeinträchtigt ist. Die Unruhe zeigt, wie dringend eine Änderung des Verhaltens ist. Den Betroffenen fehlt es jedoch an Mut, sich frei zu entfalten, sich sozusagen Luft zu schaffen. Manchmal kommt noch eine negative Lebenssicht hinzu: Betroffene haben die Tendenz, das Negative zu sehen, vor allem wenn es die eigene Person betrifft. Diese Einstellung hindert sie daran, mutig zu sein.

Ihr Weg zur Heilung

Fragen Sie sich,

- ob und in welcher Beziehung Sie das Gefühl haben, eingeengt zu sein,
- in welchen Situationen Sie Angst haben und weshalb,

- wie Sie sich selbst sehen und Ihren eigenen Wert beurteilen,
- ob und bei welchen Gelegenheiten es Ihnen an Mut fehlt, eine Entscheidung zu treffen, und weshalb Ihnen Mut fehlt,
- ob Sie Ihre eigene Person öfters in den Hintergrund stellen.

Finden Sie für sich heraus,

- wie Sie sich mehr Freiraum schaffen können,
- wie Sie erreichen können, Nein zu sagen, wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas für Sie nicht passt. Überprüfen Sie dabei auch, ob Sie aus Angst Nein sagen wollen, oder weil Sie etwas wirklich nicht richtig finden,
- welche kleineren Herausforderungen Sie zunächst annehmen können, um Ihr Selbstvertrauen aufzubauen,
- welche Möglichkeiten Sie noch haben, um Ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Ihr heilsames Ziel kann heißen: Denken Sie positiv über sich, um Ihr Potenzial zu erkennen. Gehen Sie mit Zuversicht und Vertrauen an die Dinge heran. Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand, trauen Sie sich etwas zu. Kleine Schritte bringen schneller Erfolgserlebnisse. Führen Sie ein Erfolgstagebuch über das, was Ihnen gelingt, auch über scheinbar unbedeutende, alltägliche Dinge.

Leitgedanke: »Ich traue mir zu, zunächst kleine, dann immer weitreichendere Entscheidungen zu treffen. Entscheide ich mich falsch, so lerne ich daraus und bin dafür dankbar. Mein Selbstvertrauen wächst immer mehr.«

Bronchitis

Bei einer Bronchitis ist die Schleimhaut der Luftröhrenverästelung der Bronchien, entzündet. Unterschieden werden eine akute und eine chronische Form.

Bei der akuten Bronchitis kommt es kurzfristig zu Husten und zähflüssigen Auswurf, oft in Begleitung mit Fieber. In der Regel ist auch eine Erkältung mit Schnupfen, Halsschmerzen und Heiserkeit vorhanden.

Bei der chronischen Bronchitis ist die Schleimhaut dauerhaft entzündet. Die einfache Form verläuft ohne größere Beschwerden. In schweren Fällen kann die chronische Bronchitis in die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) übergehen, bei der Leistungsfähigkeit und Lebensqualität stark eingeschränkt sind.

Risikofaktoren auf körperlicher Ebene: z. B. das Rauchen, Smog, Luftverschmutzung (auch berufsbedingt) und erhöhtes Risiko für Kinder, die durch das Passivrauchen der Eltern belastet sind.

Bronchitis weist uns symbolisch auf etwas hin, das wir überdenken sollten. Die oft lang andauernden Hustenanfälle hindern uns am Sprechen. Wir bekommen dadurch Zeit, zu überlegen, was wir als Nächstes sagen. Und genau darauf möchten uns die Lebensgesetze hinweisen: Wir sollten überprüfen, was und wie wir etwas sagen, und abwägen, ob wir überhaupt etwas sagen sollten. Unüberlegt mit einer Meinung oder mit Kritik herauszuplatzen, löst meist längere Debatten oder Konflikte aus, die einer Sache nicht dienlich sind und niemandem helfen.

Konflikte können negative Emotionen und Kritik hervorbringen. Gibt es Streit in der Familie oder Probleme im beruflichen Bereich? Diese lassen sich durch negative Äußerungen nicht lösen. Überlegen Sie in Ruhe, wie Sie Differenzen aus der Welt schaffen können. Inwiefern hilft das Spiegelbild? Oder sollten Sie Ihre Einstellung ändern, die Angelegenheit toleranter und wohlwollender betrachten? Es gibt immer eine Lösung, die Ihnen und dem anderen Frieden bringen kann.

Seelische Ursachen

Relevante Charaktereigenschaften bei Erkrankungen der Bronchien sind Vergeben und positive Lebenssicht.