

Alexandra Stross

HÖR AUF DEINEN KÖRPER UND WERDE GESUND

Krankheitssymptome
richtig deuten und
ganzheitlich behandeln

riva



Alexandra Stross

HÖR AUF DEINEN KÖRPER UND WERDE GESUND

Krankheitssymptome
richtig deuten und
ganzheitlich behandeln

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

2. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Bei diesem Buch handelt es sich um die überarbeitete Neuausgabe des 2015 erschienenen Buches *Körperwissen einmal anders*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildung: iStockphoto/DeanDrobot

Redaktion: Christiane Otto

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0236-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-334-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-335-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Einführung	11
Worum geht es in diesem Buch?	13
Körper und Seele	17
Es ist gesund und sinnvoll, auf seelische Ausgeglichenheit zu achten.	18
Heilung durch Unterstützung des Körpers und die Veränderung der inneren Haltung	19
Aktiv eingreifen und die Weisheit der Natur nutzen.	21
Dreifache Sinnhaftigkeit	22
Die seelisch-geistige Bedeutung von Symptomen herausfinden	25
Was bedeutet es, seine Mitte zu finden?	26
Probleme durch Einseitigkeit	28
Wie verhalte ich mich richtig?	29
Das Leben sorgt automatisch für Balance	30
Ausgleich durch Krankheit oder Mitmenschen	32
Dr. Rüdiger Dahlke als Vorreiter in der Krankheitsdeutung.	32
Gesundheit durch freiwilligen Ausgleich.	33
Der Leidensdruck als Maß für die notwendige Veränderung.	35
Die Forschungen von Dr. Ryke Geerd Hamer:	
Warum Symptome für unseren Körper wichtig sind.	35
Die Vorgänge im Körper in der konfliktaktiven Phase	37

Der Konflikt löst sich	39
Körperreaktionen nach der Konfliktlösung	40
Beispiele für wohlbekannte Reparaturvorgänge	42
Soll man die Reparatur einfach abwarten?	43
Wie werden Symptome chronisch?	44
Die Chance zum Lernen annehmen	45
Krankheitsbild und Persönlichkeit bestimmen die Strategie	46
Hoher Blutdruck am Beispiel von Gabi	47
Die Entstehung von hohem Blutdruck	48
Die Versorgung der Zellen	49
Verschlackung behindert die Zellversorgung	51
Der Arzt greift ein	51
Eine alternative Lösung	52
Die seelische Botschaft von hohem Blutdruck	53
Schwächen kennenlernen	54
Schritt für Schritt auf das Meiden verzichten	55
Der innere Wandel ist wichtiger als der äußere	57
Niedriger Blutdruck am Beispiel von Sabine	59
Gesund durch gelebte Potenziale	60
Niedriger Blutdruck ist oft ein Zeichen von Wassermangel	61
Übergewicht am Beispiel von Regina	63
Wie entsteht Übergewicht überhaupt?	64
Abhilfe durch Entschlackung	65
Alte Gewohnheiten durch neue ersetzen	65
Gewichtsverlust durch Ausscheidung von Schlacken und Wassereinlagerungen	66
Seelisch-geistige Aspekte von Übergewicht	67

Der Blick in die richtige Richtung wird immer belohnt	68
Jeden Tag eine Grenze überqueren	69
Das Innere zeigen	70
Allergien am Beispiel von Florian	73
Allergien weisen auf gestaute Aggressionen hin	74
Aggression als natürliches Verhalten annehmen	75
Negative Gefühle zulassen.	76
Aufschreiben, was wütend macht	78
Helfen, wenn der Körper ausscheiden will	79
Die Allergie zeigt, dass Davonlaufen sinnlos ist.	80
Vorsichtshalber die Einstellung zum Leben hinterfragen.	81
Chronische Dickdarmentzündung am Beispiel von Martin	83
Wie entstehen Probleme im Dickdarm?	84
Schlimme Zustände in den Därmen der westlichen Welt	85
Einfache Abhilfe ist möglich	86
Überprüfen, ob es ›Leichen im Keller‹ gibt	86
Den Körper von seiner Verantwortung befreien	87
Kniebeschwerden am Beispiel von Renate	91
Die fatale Wirkung von Spiegeln im Schlafzimmer	91
Schlackenstoffe werden häufig in die Gelenke eingelagert	93
Wassermangel kann zur Schädigung des Knorpels führen.	93
Einfache Tipps beherzigen statt verwerfen.	94
Gelenke sind Anzeiger für Flexibilität im übertragenen Sinn	95
Im Kleinen beginnen, Verhaltensmuster zu durchbrechen	97
Auch nach der ersten Besserung den Weg konsequent weitergehen	98

Schwere Hüftprobleme am Beispiel von Monika	101
Träume sind Wegweiser	102
Die Möglichkeiten sind unendlich vielfältig	103
Bei sich selbst beginnen. Dort, wo man gerade steht	104
Geben, was man bekommen will	105
Auch dranbleiben, wenn Hindernisse auftauchen	106
Bei Gelenkproblemen die Muskulatur stärken	107
Der Weg der Bestimmung ist fast immer schwer	109
Atemnot am Beispiel von Alina	111
Die Lunge führt uns die Polarität des Lebens vor Augen	112
Intimer Kontakt über die Atemluft	112
Ein- und Ausatmen als Spiegel für Geben und Nehmen	114
Bei Asthma kann das Geben schwerfallen oder übertrieben werden	115
Nicht annehmen können kann das Einatmen stören	116
Die Nerven reagieren besonders sensibel auf Übersäuerung	117
Wenn die Botschaft angekommen ist, können die Beschwerden gehen	118
Krebs	121
Die Medizin geht von einer spontanen Zellmutation aus	121
Aus alternativer Sicht ist die Krebsentstehung plausibel erklärbar	122
Auch ein Tumor ist eine Regulationsreaktion	123
Den beteiligten Konflikt finden	124
Die Konfliktliste von Dr. Ryke Geerd Hamer	125
Hautkrebs am Beispiel von Manfred	127
Das Unterbewusstsein beeinflusst unsere Erlebnisse	128

Die Haut offenbart Geheimnisse	129
Brustkrebs am Beispiel von Sigrid	131
Eine Aussöhnung kann manchmal nur über die Wiederholung der Situation erfolgen	133
Brustkrebs am Beispiel von Daniela	135
Lebensumstände sind kein Zufall.	136
Die versteckten Vorteile einer Situation aufdecken.	136
Die Verantwortung wirklich abgeben	137
Wertschätzen statt meckern	138
Zwischen Schwäche und Stärke Ausgleich schaffen.	139
Gedanken zur Chemotherapie	141
Eine Lösung finden, mit der Verstand und Gefühl einverstanden sind.	142
Die innere Haltung wird sich immer bestätigen.	142
Jede Entscheidung kann die richtige sein.	143
Keine Energie auf Zweifel verschwenden	144
Wenn es um Leben und Tod geht, ist kein Platz für Halbherzigkeiten.	144
Die Einstellung entscheidet über die Heilung.	145
Der höhere Sinn von Krankheit	147
Wer profitiert davon, wenn Sie gesund sind?	147
Jeder hat einen Auftrag	148
Heilung kann oft erst dann passieren, wenn die Lebensaufgabe erfüllt wird.	149
Fehlsichtigkeit kann einen Hinweis geben, worauf man den Blick lenken soll.	150

Eigenverantwortung als Grundvoraussetzung	151
Klare Kommunikation schafft Respekt	152
In die Rolle des neutralen Beobachters schlüpfen	153
Auch meine Krankheit hat mich zu meiner Bestimmung geführt	154
Berufswechsel als häufiger Teil der Genesung	155
Der Dünndarm entscheidet, was gebraucht wird und was nicht	158
Ein Ziel definieren und losmarschieren	158
 Häufige Fragen	 161
 Ins Handeln kommen	 169
 Was ich für Sie tun kann	 173
Impulse von außen holen	173
Das Online-Coaching-Programm	174
 Empfehlenswerte Bücher zum Weiterlesen	 175
 Über die Autorin	 176

Das Lesen dieses Buches ersetzt weder eine ärztliche noch eine psychotherapeutische Behandlung.

Die Inhalte sind nicht wissenschaftlich nachgewiesen.

Für Schäden aus der Nachahmung der vorgestellten Methoden und Übungen kann keine Haftung übernommen werden.

Einführung

Dieses Buch ist eine Einladung, über das Thema Gesundheit nachzudenken. Tagtäglich sitzen vor mir intelligente, aufgeklärte und gut ausgebildete Menschen, die sich bei der wichtigsten Angelegenheit ihres Lebens, nämlich ihrer Gesundheit, ausschließlich auf die Meinung anderer verlassen. Sie leiden in der Regel schon länger unter irgendwelchen Beschwerden und sind teilweise wirklich verzweifelt, weil sie schon so viele Experten aufgesucht haben. Keiner davon hat es vermocht, sie gesund zu machen, also suchen sie weiter; nach dem richtigen Arzt, dem richtigen Therapeuten, der richtigen Methode oder der richtigen Tablette.

Schließlich landen sie bei mir, und ich sage ihnen rundheraus, dass ich an nichts davon glaube. Auch ich war einmal krank – und zwar ziemlich lange. 13 Jahre litt ich an nahezu ununterbrochenen schweren Herzrhythmusstörungen, verbunden mit starken Panikattacken, die schon bald eine chronische Dickdarmentzündung zur Folge hatten. Als Tierärztin und überzeugte Schulmedizinerin tat ich alles, wozu mir geraten wurde. Ich ließ mich zweimal am Herzen operieren, schluckte alle Arten von Medikamenten, machte Psychotherapie, probierte Homöopathie und Akupunktur und vieles andere mehr aus. Irgendwann war ich so verzweifelt, dass ich auf den Rat einer Freundin meiner Mutter eine Heilerin aufsuchte. Das sollte mein Leben ändern. Diese Frau legte mir die Hände auf, doch was viel wichtiger war: Sie veränderte meine Lebenseinstellung. Aufgrund dessen, was sie mir beibrachte, konnte ich mich aus der Opferhaltung erheben und die Verantwortung für mein Leben wieder übernehmen. Ich konnte eine Entscheidung treffen. Die Entschei-

dung, gesund sein zu wollen und das zu tun, was dafür nötig war. Alles veränderte sich, weil ich mich veränderte.

Nachdem ich viele Jahre lang nur gehört hatte, dass ich mit meinen Beschwerden leben müsste, wurde ich nun so rasch gesund, dass dies auch gravierende Auswirkungen auf mein berufliches Leben hatte. Mir wurde klar, dass ich meine bisherige Tätigkeit nicht mehr ausüben wollte. Ich wollte von nun an lieber das weitergeben, was ich selbst erlebt hatte. Ich begann mich auf dem alternativen Sektor weiterzubilden. Ich besuchte unzählige Seminare und las Hunderte von Büchern. Ich wollte Erklärungen dafür, warum 13 Jahre nichts funktioniert hatte und ich dann plötzlich doch so schnell gesund wurde. Es war mir wichtig, alles genau nachzuvollziehen, um es weitergeben zu können. Ich war mir sicher, dass es für jeden möglich sein musste, gesund zu werden. Schließlich war es mir auch gelungen, obwohl ich aus einer doch recht schlechten Ausgangssituation heraus gestartet war.

Seit zehn Jahren begleite ich Menschen mit chronischen Beschwerden auf ihrem Heilungsweg, und ich könnte mir nichts Schöneres vorstellen. Einer der Hauptgründe, warum aus meiner Sicht viele Therapien fehlschlagen, ist, dass jede Krankheit eine Einladung zu einer Veränderung ist. Eine Einladung an diejenigen, den sie betrifft. Doch diese Veränderung findet selten beim Therapeuten statt und auch nicht auf dem OP-Tisch. Es ist kein Wunder, dass sich Symptome nach kurzfristiger Besserung schnell wieder einstellen oder nur die Körperstelle wechseln, wenn all die Umstände, die über Jahre hinweg krank gemacht haben, beibehalten werden. Die Veränderung muss im Leben passieren, im Alltag, in der Persönlichkeit.

Das ist nicht immer ganz einfach, vor allem wenn man gesundheitlich nicht auf der Höhe ist. Doch es lohnt sich. Der Weg in dauerhafte und ganzheitliche Gesundheit ist möglich, und er ist nach Überwindung der Anfangsschwierigkeiten wunderschön.

Worum geht es in diesem Buch?

In diesem Buch möchte ich Ihnen Wissen über Ihren Körper präsentieren, das Sie vielleicht so noch nicht kennengelernt haben. Mit ziemlicher Sicherheit entspricht es nicht dem, was Ihr Arzt Ihnen erzählt, und es ist auch nicht das, was ich in meinem Tiermedizinstudium auf der Uni gelernt habe. Warum das so ist, möchte ich im Großen und Ganzen Ihrer Interpretation überlassen. Wir leben ja in einer Zeit, in der langsam, aber sicher durchsickert, dass diejenigen, die in unserer Gesellschaft das Sagen haben, womöglich nicht ausschließlich daran interessiert sind, sich fürsorglich um das Wohlergehen und die Interessen der »Kleinen« zu sorgen. Es wäre denkbar, dass das nicht nur für den Bankensektor gilt, sondern dass womöglich auch das Gesundheitssystem eher den Interessen der Industrie dient als uns. Es könnte sein, dass es gar nicht das oberste Bestreben unseres Staates ist, dass wir alle gesund und glücklich 100 Jahre alt werden. Natürlich ist das nur Spekulation. Und ich versichere Ihnen, dass es nicht meine Absicht ist, zu hetzen und zu überzeugen. Denn selbst wenn das System korrupt wäre, wäre es doch immer noch unser System, das auch mit uns etwas zu tun hat. Wann immer man die Verantwortung gänzlich abgibt, wird sich jemand finden, der sie übernimmt, womöglich in seinem Sinne. Ich bin grundsätzlich der Meinung, dass wir wieder mehr mitdenken und nachfragen sollten. Und selbst wenn Sie dem System zu hundert Prozent vertrauen und ganz sicher sind, dass Ihr Arzt immer nach bestem Wissen und Gewissen handelt, ist es doch immer noch so, dass Sie in der Regel verschiedene Antworten bekommen, wenn Sie verschiedene Experten befragen. Selbst dann, wenn diese Experten aus der gleichen Fachrichtung stammen.

Ich höre das jeden Tag von meinen Kunden: »Ich war bei so vielen Ärzten, und jeder sagt was anderes.« Deswegen ist es gut, wenn Sie selbst über eine solide Entscheidungsgrundlage verfügen. Vor allem wenn Sie

unter körperlichen Beschwerden leiden. Ich möchte Ihnen zeigen, dass es relativ leicht möglich ist, zu verstehen, was in Ihrem Körper vorgeht, und dass Sie sehr viel selbst tun können, um ihn optimal zu unterstützen. Was wir in den Medien und von Experten diesbezüglich oft zu hören bekommen, ist erstens von Konzerninteressen eingefärbt und zweitens oft sehr schwer verständlich. Selbsthilfe fällt da nicht leicht.

Obwohl wir immer bewusster und aufgeklärter werden, sind wir es ausgerechnet in Sachen Gesundheit überhaupt nicht gewohnt, auch selbst aktiv zu werden. Vollkommen passiv geben wir uns den verschiedenen Therapien hin. Dabei weiß man aus der Salutogenese, dass es uns Menschen ein wichtiges Anliegen ist, Prozesse zu verstehen und selbst Einfluss auf Dinge nehmen zu können. Auch die Traumaforschung beweist, dass schwierige Lebenssituationen weit besser und schneller verarbeitet werden können, wenn die Möglichkeit zu einem aktiven Umgang damit gegeben ist.

Selbst etwas tun zu können fördert das Selbstbewusstsein, nimmt die Angst und macht unabhängig. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen hierfür eine Grundlage liefern. Wenn ich ganz ehrlich bin, wünsche ich mir sogar, dass sich Ihre Sicht auf das Leben verändert. Dass Sie Ihren Körper mit anderen Augen sehen, besser verstehen und mehr lieben können. Aus eigener Erfahrung und von meinen Klienten weiß ich, dass da meist kein friedliches Miteinander mehr zwischen Körper, Geist und Seele herrscht, wenn es zu einer Erkrankung kommt. Die klassische Herangehensweise an Symptome ist die umgehende Unterdrückung. Dadurch wird uns suggeriert, dass hier etwas schiefläuft. Das System spielt verrückt und funktioniert nicht mehr so, wie es soll.

Meine Sichtweise ist jedoch eine ganz andere: Ich glaube, dass unser Körper als Teil der Natur immer weiß, was er tut, und sich bei seinen Reaktionen etwas »denkt«. Wenn er ein Symptom produziert, das für Sie unangenehm ist, dann nur deswegen, weil er auf diese Art und Weise

wichtigere Funktionen länger aufrechterhalten kann. Mit anderen Worten: Jede Krankheit ist ein Versuch des Körpers, die Gesundheit wiederherzustellen. Wie ich das genau meine, werden Sie bei der Lektüre dieses Buches sehr schnell verstehen. Der Schritt in eine nachhaltige Heilung liegt für mich erstens in der ganzheitlichen Betrachtung des betroffenen Menschen. Auch Geist und Seele müssen in die Therapie mit einbezogen werden. Zweitens halte ich es für essenziell, den Körper in seinen Vorhaben zu unterstützen, anstatt die Beschwerden schnellstmöglich zu unterdrücken. Wie Sie hierbei vorgehen können, ohne etwas falsch zu machen, werden Sie genau erfahren.

Wie bereits angedeutet, wird vielleicht die eine oder andere Sichtweise vollkommen fremd für Sie sein. Lassen Sie die Information einfach auf sich wirken und spüren Sie, ob etwas Wahres daran sein könnte. Wirklich herausfinden, ob es funktioniert, können Sie jedoch nur dann, wenn Sie es ausprobieren. Dazu möchte ich Sie vor allem dann herzlich einladen, wenn Sie schon mehrere erfolglose Therapieversuche hinter sich haben.

Ich muss ehrlich gestehen, vor etwa 15 Jahren wäre ich mehr als skeptisch gewesen, wenn mir jemand das erzählt hätte, worüber ich heute schreibe. Nach meinen Erfahrungen am eigenen Körper und denen aus der Arbeit mit unzähligen, teilweise sehr verzweifelten Klienten in mehr als zehn Jahren bin ich jedoch sehr überzeugt davon. Natürlich stehe ich mit meiner Herangehensweise nicht allein da. Was Sie hier lesen werden, können Sie teilweise auch in anderen Büchern nachschlagen. An den entsprechenden Stellen werde ich immer wieder Hinweise auf andere Autoren einfließen lassen.

Übrigens gibt es für meine Leser und alle anderen Interessierten eine Facebook-Gruppe, in der Sie sich austauschen können und die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen. Der Name der Gruppe ist:

Körperwissen einmal anders.

<https://www.facebook.com/groups/871604552902402/?fref=ts>

Hör auf deinen Körper und werde gesund

Nun bleibt mir nur, Ihnen viel Freude beim Lesen und interessante Erkenntnisse zu wünschen.

Alexandra Stross

Körper und Seele

Für die meisten Leute ist es mittlerweile eine Selbstverständlichkeit, dass Seele und Körper miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Tagtäglich spüren wir es, dass sich seelische Ungleichgewichte auch auf unser Befinden auswirken. Manchmal kann das sogar recht schnell gehen. Wenn sich empfindliche Menschen zum Beispiel erschrecken, dauert es manchmal nur wenige Minuten, und sie bekommen Durchfall oder es wird ihnen schwindlig. Natürlich funktioniert das Ganze auch andersherum. Wenn Beschwerden auftreten, ist es nicht leicht, bei guter Laune zu bleiben. Doch wie der genaue Zusammenhang zwischen den Ebenen ist und dass man den wechselseitigen Einfluss sogar beweisen und messen kann, ist nur wenigen bekannt.

Der messbare Verknüpfungspunkt zwischen Körper und Seele ist der sogenannte pH-Wert, also das chemische Milieu. In jedem Gewebe herrscht ein spezifischer pH-Wert, der gewährleistet, dass die Funktionen optimal ablaufen können. So ist unser Magenmilieu sehr sauer, damit die Verdauung klappt, unser Blut ist dagegen leicht basisch mit einem Wert von 7,38 bis 7,42. Die pH-Wert-Skala reicht von null bis 14. Genau in der Mitte liegt der Wert sieben, der als neutral bezeichnet wird. Neutrales, unbehandeltes Wasser hat einen pH-Wert von sieben. Der Bereich darunter von null bis sieben wird als sauer bezeichnet, die Werte darüber, sieben bis 14, als basisch.

Kommt es zu Abweichungen, gehen diese in den allermeisten Fällen in Richtung Übersäuerung, denn die meisten Nahrungsmittel, die wir aufnehmen, werden sauer verstoffwechselt. Bei Stress entstehen sogar