

DER  
REGENBOGENWEG  
ZUR GESUNDHEIT



Kurt Tepperwein

# DER REGENBOGENWEG ZUR GESUNDHEIT

Selbsthilfe bei Allergien, Migräne,  
Nervosität, Stress, Verdauungsproblemen  
und Wetterfühligkeit



**Hans-Nietsch-Verlag**

Bildnachweis:

*iStockphoto*: S. 13: graphicjackson; S. 33: Vetta Foto; S. 99: amphotora; S. 137: ranplett;  
S. 156: nyul; S. 165: Stills; S. 170: Julien Grondin

*Fotolia*: S. 9: NL shop; S. 27: Tinka; S. 42: Paul Prescott; S. 48: drubig-foto; S. 72: George Bailey;  
S. 124: Denis Pepin; S. 143: free\_foto

© Hans-Nietsch-Verlag 2010

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Redaktion: Dagmar Schneider-Damm

Lektorat: Susanne Lück

Umschlaggestaltung: Peter Krafft, [www.peterkrafft.de](http://www.peterkrafft.de)

Layout und Satz: Kurt Liebig

Hans-Nietsch-Verlag  
Am Himmelreich 7  
79312 Emmendingen

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)  
[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-939570-71-4

# Inhalt

<i>Einführung</i>	7
Symbolik des Regenbogens	11
Wieder gesund werden und sein	13
Krankheit als Chance	20
Gesundheit als Bewusstseinsweg	24
<i>Hilfeschreie der Seele: Körperbotschaften</i>	28
Allergien	30
Migräne	37
Nervosität	43
Verdauungsprobleme	46
Stress	59
Wetterfühligkeit	68
Über den Schmerz	74
<i>Gesetze der Gesundheit</i>	83
Das Gesetz der Freude	83
Das Gesetz des Glaubens	89
Das Gesetz der Selbstverantwortung	93
Das Gesetz der Gedankenkraft	97
Das Gesetz der Anziehung	102
Das „Ich bin“-Bewusstsein	106

<i>Natürliche Wege zur Gesundheit</i>	114
Ernährung, Vitalstoffe, Entsäuerung	115
Aktivität und Bewegung	134
Lichttherapie	139
Regenbogen-Farben-Meditation	143
Inner-Balance-Training	151
Heilen durch Handauflegen	162
Aromatherapie	167
<i>Nachwort</i>	172

### **Hinweis**

*Der Regenbogenweg zur Gesundheit* ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie im medizinischen Sinn. Wenden Sie sich in Zweifelsfällen an Ihren Arzt oder Ihren Heilpraktiker. Eine Haftung für die Umsetzung der Anregungen in diesem Buch bleibt ausgeschlossen.

# Einführung

*„Es ist der Geist, der sich den Körper baut.“*

Johann Wolfgang von Goethe

Das Geheimnis lebenslanger Gesundheit zu ergründen ist ein uralter Menschheitstraum. Dabei ist Langlebigkeit ganz natürlich und eine biologische Gesetzmäßigkeit: sozusagen unser Geburtsrecht. Die normale Lebensspanne von Säugetieren, zu denen der Mensch bekanntlich zählt, beträgt das Sechs- bis Siebenfache ihrer Wachstumsphase. Das bedeutet, dass wir durchaus 130 Jahre alt werden könnten. Tatsächlich aber sterben wir lange vor dieser Zeit. Das liegt hauptsächlich daran, dass jedes Verhalten, das nicht unserem eigentlichen Wesen entspricht, Zeiteinheiten von unserem Lebenskonto „abbucht“, wobei es um Minuten, aber auch um Jahre gehen kann. Zu den großen Volkskrankheiten (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrose oder Diabetes) führen letztlich die täglichen kleinen Verstöße gegen unsere natürlichen Bedürfnisse. Darum erkranken – trotz kostspieliger Neuerungen der modernen Medizin – nicht weniger Menschen an diesen Krankheiten.

Durch einige Änderungen unserer Lebensgewohnheiten lassen sich leicht zehn bis zwanzig Lebensjahre dazugewinnen – und wir können bis ins hohe Alter gesund und vital bleiben. Denn unsere Gesundheit folgt dem Gesetz von Ur-

sache und Wirkung: Wer sich mit den Ursachen richtig auseinandersetzt, erzielt auch das entsprechende Ergebnis, nämlich dauerhafte Gesundheit bis ins hohe Alter. Die sogenannten Alterskrankheiten sind eigentlich ein moderner Mythos; Demenz oder „Gebrechlichkeit“ im Alter sind nicht etwa ein Schicksal, das wir hinnehmen müssten. Im Alter baut der Mensch nicht automatisch ab, im Gegenteil: Wer die volle Verantwortung für seine körperliche, geistige und seelische Gesundheit übernimmt, kann ganz bewusst den Alterungsprozess verlangsamen und sich eine gute Lebensqualität erhalten.

Der irische Schriftsteller Oscar Wilde bringt diesen Ansatz auf den Punkt, wenn er sagt: „Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben.“

Unsere wahre Gesundheit kommt tief aus unserem Inneren. Unsere Gedanken, Gefühle und Vorstellungen bestimmen alle Worte und Taten und damit unser ganzes Sein. Unser Körper hilft uns dabei, uns selbst und das Leben zu verstehen. Und der Körper lügt nicht. Er lässt uns mit seinen Signalen etwas sonst Unsichtbares erkennen und agiert als eine Art liebevoller Botschafter, der beständig zu uns spricht.

Jede Krankheit ist ein Hinweis darauf, dass wir nicht richtig leben. Sie sorgt für Leidensdruck, damit neue Wege in Angriff genommen werden. Ziel muss es dabei immer sein, uns zu unserem wahren Selbst zu führen. Befinden sich Denken und Handeln im Einklang mit der Schöpfung, dann leben wir auch in Harmonie mit uns selbst und der Umwelt. Gesundheit stellt sich als natürliche Konsequenz ein.



# Die vier Ebenen des Regenbogenwegs zur Gesundheit

## **Spirituelle Ebene:**

Balance von Anspannung und Entspannung  
Bewusste Auswahl der geistigen Nahrung  
Aufbauende Gedanken, Worte und Taten  
Lieben schenken und empfangen  
In der EINEN Kraft SEIN

## **Soziale Ebene:**

Harmonisches Lebensumfeld  
Lebensumstände in Balance  
Tragfähiges Beziehungsnetz  
Beruf als Berufung leben

## **Geistige Ebene:**

Selbstbestimmte Lebensführung  
Harmonisches Gefühlsleben  
Stressfaktoren loslassen  
Sprache der Symptome kennen  
Gesundheit als Bewusstseins-  
weg verstehen

## **Körperliche Ebene:**

Persönliche Konstitution  
Familiäre Disposition  
Gesunde Ernährung  
Aktive Bewegung  
Intaktes Immunsystem

*Der Regenbogenweg zur Gesundheit* lässt uns die tieferen Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele erkennen. Krankheit entsteht immer als Folge einer Disharmonie innerhalb dieser Dreiheit. Genau genommen ist die Selbstvergessenheit die Ursache aller Erkrankungen: Wenn wir nicht wir selbst sein und nicht unser eigentliches Leben führen können, bringt uns der Körper durch Krankheit auf Mängel in unserer Lebensführung.

Wir lernen hier Wege aus der Naturheilkunde und aus dem spirituellen Bereich kennen, die uns zu unserem natürlichen Zustand der vitalen Gesundheit zurückführen. Berücksichtigt werden auch neue wissenschaftliche Erkenntnisse, unter anderem aus der Biologie und der Quantenphysik. Als Leitsymbol begleitet uns der Regenbogen. Er stellt die Brücke zwischen der materiellen und der spirituellen Welt dar, zwischen Körper und Geist, und zugleich ist er ein universelles Symbol der Hoffnung.

Die Gesetze der Gesundheit bilden einen wichtigen Schwerpunkt in diesem Buch. Das Kennen, Verstehen und Befolgen dieser Gesetze ist der Schlüssel zum ganzheitlichen Wohlbefinden. Verstoßen wir dagegen, kommt es zu Disharmonien, deren sichtbarer Ausdruck die Krankheit ist. Denn die physische Realität wird erst von den geistigen Informationen geformt. Am Körperbild zeigt sich, was dem Geist zugeführt und was ihm vorenthalten wird. So ist die typische Frage eines Arztes ganz wörtlich zu nehmen: „Was fehlt Ihnen?“

Krankheiten zwingen uns – oft sehr schmerzlich – zur Korrektur unserer bisherigen Lebensweise. Worauf es an-

kommt, ist die dadurch letztlich erlangte Bewusstheit: Auf dem Weg zur Gesundheit durchlaufen wir einen Erkenntnisprozess, bei dem es darum geht, vom Ego über das Selbst in die Einheit zu gelangen. Ins Einssein nämlich mit der Einen Kraft, die in allem steckt und hinter allem steht: mit dem Tao, dem Göttlichen. Die Medizin der Zukunft wird in der Diagnose liegen (griech. *diagnosis* = *Einsicht*). Sie muss und wird auf der Einsicht basieren, dass wir ein untrennbarer Teil dieser universellen Einheit sind und uns schöpfungsgerecht verhalten müssen, um die Gesundheit als unseren natürlichen Zustand zurückzuerobern.

## Symbolik des Regenbogens

Der Regenbogen ist ein Naturphänomen, das Menschen weltweit tief berührt. Wenn das Farbspektrum nach einem Regenguss am blauen Himmel von Rot und Orange über Gelb und Grün bis zu Indigo und Violett im Sonnenlicht schillert, zieht er faszinierte Blicke auf sich. Ein Regenbogen entsteht, wenn Regentropfen das Sonnenlicht reflektieren. Am Boden können wir nur einen Teil von ihm sehen. Sitzen wir jedoch in einem Flugzeug über den Wolken, zeigt sich der Regenbogen als vollständiger Kreis. Manchmal erkennen wir dann sogar einen zweiten Bogen als äußeren Ring. Jeder kennt wohl das Phänomen, dass sich um einen Wasserstrahl herum ebenfalls ein Regenbogen bilden kann, zum Beispiel bei einem Springbrunnen oder Wasserfall. Auch

Lampen und andere Lichtquellen und Kristalle, durch die das Licht gebrochen wird, weisen oft „Regenbögen“ auf.

Der Regenbogen erscheint in Märgen und Mythen, Visionen und Träumen und in der Kunst als Bindeglied zwischen der Realität und dem Nichtfassbaren, als Tor zu einer anderen Welt. Er hält den Spannungsbogen zwischen „oben“ und „unten“, zwischen Himmel und Erde: Die langwellige gelb-rote Seite ist dem Kosmos zugewandt, das kurzwellige blau-violette Spektrum zeigt Richtung Erde. Der Regenbogen gleicht einer Brücke, die die spirituelle mit der materiellen Welt verbindet.

Und er ist ein Zeichen der Hoffnung, des Lichts und der Erleuchtung. In der buddhistischen Tradition heißt es, dass sich die erleuchteten Meister im Regenbogenlicht auflösen, nachdem sie ihre Aufgabe in der derzeitigen Inkarnation erfüllt haben.

Ein Bild aus der angloamerikanischen Märgenwelt verspricht uns am Ende des Regenbogens einen Topf voll Gold. Im *Regenbogenweg zur Gesundheit* aber heißt dieser wertvolle Schatz: Vitalität für Körper, Geist und Seele.

Der wahre Weg zur Gesundheit ist ein geistiger Weg, der uns als geistige Wesen zu unserer Mitte, unserem Wesenskern führt. Das natürliche Ergebnis ist das, was wir uns alle wünschen: dauerhafte Gesundheit während eines langen Lebens.



**Der Regenbogen hält den Spannungsbogen** – zwischen Himmel und Erde, zwischen der spirituellen und der materiellen Welt.

## Wieder gesund werden und sein

Gesundheit ist das „Heilsein“ von Körper, Geist und Seele. Sie ist stets im ganzheitlichen Zusammenspiel dieser Dreieinheit zu suchen.

Krankheiten sind ein sichtbares Zeichen dafür, dass die Balance von Körper, Geist und Seele gestört ist. Krankheit ist darum nicht etwa eine Laune der Natur, auch ist sie kein Zufall, Schicksalsschlag oder schlimmes Übel, das einen Menschen plötzlich befällt. Sie ist viel eher ein Geschenk: Die Krankheit fordert uns unmissverständlich auf, unser Denken und Handeln zu verändern, damit die innere Ordnung wieder hergestellt wird. Im Universum existiert keine

Schicksalsverteilungsstelle: Wir alle sind selbst für unsere Gesundheit oder Krankheit und damit für unser Schicksal verantwortlich. Nur wir selbst können es ändern, und zwar dort, wo es seine Ursache hat: in unserem Bewusstsein.

Wir werden in der Regel mit 100 Prozent körperlicher Vitalität geboren. Krankheiten zeigen sich oft erst dann, wenn wir bis zu 70 Prozent dieser Vitalität eingebüßt haben.

Das Tor zum *Regenbogenweg der Gesundheit* öffnet sich durch bestimmte altbewährte Gesundheitsschlüssel. Überprüfen Sie einmal selbstkritisch, wie es mit den einzelnen Schlüsseln in Ihrem Leben bestellt ist:

### *Erster Gesundheitsschlüssel:*

#### *Im Einklang mit sich und seiner Mitwelt leben*

Sich und andere liebevoll annehmen. Die persönlichen Risikofaktoren kennen und Vorsorgemaßnahmen ergreifen.

#### *Familiäre Disposition und persönliche Konstitution*

Kam es in Ihrer Familie (bei Eltern, Großeltern, Geschwistern) gehäuft zu Krebs, Herzinfarkt oder Schlaganfall? Eine hohe Gefährdung liegt besonders dann vor, wenn der Herzinfarkt oder Schlaganfall vor dem 60. Lebensjahr aufgetreten ist. Wie sind Sie selbst strukturiert? Eher robust oder stets ein wenig kränkelnd? Bestehen akute oder bereits chronische Erkrankungen? Wie sieht es mit Ihrem Körpergewicht aus? Ihrem Blutdruck?

### *Lebensführung*

Führen Sie ein bewusstes, selbstbestimmtes Leben? Verläuft Ihr Leben in geregelten Bahnen? Fühlen Sie sich wohl und glücklich? Was möchten Sie ändern?

### *Lebensumstände*

Steht alles zum Besten? Oder haben Sie gerade einen Menschen oder ein geliebtes Haustier verloren? Ist Ihr Arbeitsplatz sicher oder bedroht? Oder sind Sie bereits arbeitslos? Sind Sie wohlhabend?

### *Lebensumfeld*

Wo und wie leben Sie? In der Stadt oder auf dem Land? In einer weitgehend natürlichen Umgebung oder neben einem Industriegebiet? Ist es bei Ihnen eher beschaulich, oder leiden Sie unter Lärm, Abgasen und dem Anblick unschöner Straßenschluchten und Betonbauten? Geht es Ihnen gut dort, wo Sie sind? Oder wünschen Sie sich ganz woandershin?

### *Ernährung*

Wie ernähren Sie sich? Von Fast Food und Instant-Lebensmitteln aus der Tüte oder Dose? Oder ziehen Sie wenig vorverarbeitete, „lebendige“ Nahrung vor: frisches Obst, Gemüse, Salat, Vitalstoffe und viel Wasser?

### *Geistige Nahrung*

Welche Informationen nehmen Sie auf? Mit welchen Bewusstseinsinhalten aus Fernsehen, Radio, Kino, Zeitschriften und Büchern bereichern oder belasten Sie sich?

### *Bewegung*

Sind Sie ein Bewegungsmuffel und Sofa-Dauersitzer oder ein aktiver Mensch, der sich regelmäßig Bewegung an der frischen Luft gönnt?

### *Entspannung*

Befinden sich Anspannung und Entspannung in Ihrem Leben in der Balance? Tauchen Sie regelmäßig in die Stille ein und wenden sich einer Form von Yoga, Qigong, Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation, Meditation oder Kontemplation zu? Haben Sie die Muße für ein gutes Buch oder erfüllende Hobbys?

### *Beruf*

Ist Ihr Beruf Ihre Berufung oder nur ein notwendiges Übel zum Gelderwerb? Zählen Sie täglich die Minuten bis zum Feierabend, die Wochen bis zum nächsten Urlaub und die Jahre bis zur Rente? Wer sagt in diesem Fall, dass das Urteil „lebenslänglich“ lautet? Wer oder was zwingt Sie, in einem ungeliebten Beruf an einem verhassten Arbeitsplatz bis zum bitteren Ende auszuharren?

### *Gefühlsleben*

Wie fühlen Sie sich? Leiden Sie unter mangelnder Lebensfreude oder „emotionaler Magersucht“? Lieben Sie und fühlen Sie sich geliebt?



## *Zweiter Gesundheitsschlüssel:*

### *Handlung bewirkt Wandlung*

Kennen Sie Ihre persönliche Risikobilanz? Gehen Sie Ihrem Gesundheitsbild auf den Grund und finden Sie heraus, an welcher Stelle Veränderungen „notwendig“ sind – buchstäblich, um Not zu wenden:

- zur Gesundwerdung
- zur Gesunderhaltung
- zur Steigerung der Lebensfreude
- zur Steigerung der Leistungskraft
- zur Erhöhung des Wohlbefindens
- zur Veränderung der Lebensumstände

Tun Sie von sich aus etwas. Wer nicht freiwillig handelt, wird behandelt – nämlich als Patient!

## *Dritter Gesundheitsschlüssel:*

### *Ein intaktes Immunsystem*

Milliarden von Körperzellen sorgen für die Regulierung unseres Immunsystems: Betrachten Sie es als ein fein aufeinander abgestimmtes Uhrwerk, dessen Rädchen exakt ineinandergreifen. Was aber geschieht, wenn nun Sand in dieses Getriebe gerät? Es knirscht, fällt stellenweise aus, verlangsamt sich ... Die Folge: Krankheit.

Folgende sich häufende Stressfaktoren werden zum sprichwörtlichen Sand im Getriebe des Immunsystems:

- Mehrfachbelastungen (zum Beispiel durch zwei Jobs, Kinder und pflegebedürftige Eltern etc.)
- falsche Ernährung
- Todesfälle im unmittelbaren Umfeld
- Trennung/Scheidung
- Einsamkeit
- Arbeitslosigkeit
- psychischer Druck
- finanzielle Verluste
- Umzug
- Arbeitsplatzwechsel
- Umweltfaktoren

Ein gesundes Immunsystem ist das A und O des Wohlbefindens und wirkt wie ein wahrer Jungbrunnen. Unser Immunsystem ist aber extrem komplex aufgebaut. Jeder Atemzug, jede Nahrungszufuhr, aber auch jeder Gedanke setzt eine neue Immunreaktion in Gang, die schwerpunktmäßig im Blut und in der Lymphe abläuft. Durch unsere moderne Lebensweise mit ihren teils gravierenden Belastungen ist die Immunabwehr starken Herausforderungen und oft Überforderungen ausgesetzt: Stress, Alkohol, Nikotin, Umweltgifte, Arzneimittelmisbrauch, chronische Entzündungsherde im Körper, Übersäuerung, Depressionen, Schlaf-, Vitalstoff- und Bewegungsmangel – all das schädigt sie enorm. Die Folge sind Autoimmunerkrankungen und Allergien, die sich mittlerweile rasant auf dem Vormarsch befinden. Bei diesen Erkrankungen richtet sich die Abwehrreaktion gegen körpereigene Substanzen, und in dem betroffenen Gewebe

kommt es zu Entzündungen, Schädigungen und Schmerzen, die das Leben sehr erschweren.

Durch sanfte Mobilisierung und Regulation muss das aus dem Gleichgewicht geratene Immunsystem langsam und nachhaltig wieder in die Ordnung geführt werden. Dazu gehört nicht selten eine grundlegende Änderung unserer Lebensgewohnheiten, damit die Reize, die zur Erkrankung geführt haben, tatsächlich abgestellt werden. Wichtige Impulse zur Wiedererlangung der Balance erhält das Immunsystem durch die Zufuhr von Vitalstoffen und durch eine gezielte Entsäuerung.

#### *Vierter Gesundheitsschlüssel:*

##### *Die Botschaft erkennen*

Es ist wichtig anzuerkennen, dass Krankheiten eine Botschaft der Seele sind, die uns über notwendige Veränderungen letztlich wieder zur eigenen Mitte gelangen lassen. Einfach nur Tabletten zu schlucken ist keine Lösung. Wer schraubt schon ein blinkendes Warnlämpchen aus dem Armaturenbrett des Autos heraus, damit das störende Aufleuchten verschwindet? Der einzig sinnvolle Weg ist doch der in die nächste Werkstatt, um zu erfahren, welcher Defekt vorliegt! Dasselbe sollten wir auch mit unserem kostbarsten Fahrzeug tun, dem eigenen Körper: Ursachenforschung betreiben. Unser Körper gleicht einer Projektionsfläche, und jedes Krankheitssymptom und seine Lokalisation geben Hinweise auf das eigentlich zugrunde liegende Problem.

*Fünfter Gesundheitsschlüssel:  
Das rechte Maß finden*

In allen Dingen des täglichen Lebens kommt es darauf an, nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig davon zuzulassen. Wir alle sollten auf die Einhaltung eines ausgewogenen Maßes vor allem in folgenden Bereichen achten:

- Ernährung
- Bewegung
- Konsum
- Arbeit und Freizeit
- Anspannung und Entspannung

## Krankheit als Chance

Gesundheit und Gesinntheit (= Gesinnung) hängen nicht nur dem Klang nach eng zusammen. Eine gute Gesinntheit zieht automatisch eine gute Gesundheit an. Sie ist mehr als ein guter Vorsatz; Gesinntheit bezeichnet vielmehr eine innere Haltung, die von Wohlwollen, Wissen und Weisheit getragen ist. Zu einem gesunden Leben gehören auch die Disziplin und die Zielstrebigkeit, das Richtige zu tun. Wir sollten anstreben, unser Leben sehr bewusst zu führen. Denn lernen wir nichts aus unserer Körperbotschaft, wiederholt das Leben die Botschaft oft durch weitere Krankheiten und als solche empfundene Schicksalsschläge.

Ein gesundheitliches Problem ist im Grunde nichts Schlimmes. Das griechische Wort *problematon* bedeutet „das, was zur Lösung vorgelegt wurde“. Probleme, in diesem Fall Gesundheitsprobleme, sind also nichts als sanfte oder auch härtere Aufforderungen zur Kurskorrektur. Schon Albert Einstein wusste, dass ein Problem niemals auf der Ebene zu lösen ist, auf der es entstanden ist. Zur Lösung eines Problems müssen wir die Ebene wechseln und auf die Wirklichkeit blicken, die hinter dem Problem liegt. Wir müssen eine Bewusstseinsveränderung herbeiführen.

Die Diagnosestellung führt uns auf den richtigen Weg dazu. Das griechische Wort *diagnosis* steht für die Einsicht, quasi den Durchblick. Sie ermöglicht uns zu verstehen, was uns diese Krankheit sagen möchte. Sobald wir die Botschaft verstanden haben und sie in die Realität umsetzen, brauchen wir weder die Symptome noch die Krankheit mehr, und die Heilung setzt ein.

Bei einem gesundheitlichen Problem begeben wir uns wie die Detektive auf Spurensuche. Dabei ist es unumgänglich, den „Code“ zur Sprache der Symptome zu kennen. Denn das Erkennen und Verstehen eines Symptoms ist der Schlüssel zur Heilung.

- *Der erste Zugangscod*e ist unsere innere Bereitschaft, uns überhaupt mit der Krankheit auseinanderzusetzen (besser gesagt: uns mit ihr zusammenzusetzen). Wir nehmen sie als unseren Verbündeten an, um ihre Ursache zu ergründen. Diese innere Haltung leitet Gesundung ein. Wenn dieser erste Schritt unterbleibt, kann von einer Behandlung allen-

falls Symptomfreiheit, keinesfalls aber Heilung erwartet werden. Mit jeder bloßen Symptombehandlung belügen wir uns selbst.

- *Der zweite Zugangscodes* besteht darin, dass wir uns nicht durch Symptome oder Auslöser (Bakterien, Viren etc.) ablenken lassen. Vielmehr begeben wir uns daran, hinter die Kulissen zu blicken und die geistig-seelischen Ursachen der Erkrankung zu ergründen. Wir erkennen dann, dass wir uns an einer bestimmten Stelle unseres Körpers oder Lebens nicht in Harmonie mit uns selbst und dem Leben befinden.

- *Mit dem dritten Zugangscodes* definieren wir das Problem genau und richten unser Augenmerk auf die Sprache der Symptome. Was will uns die Krankheit sagen? Die Projektionsfläche des Organs (Lokalisation der Erkrankung oder des Schmerzes) hängt immer unmittelbar mit dem seelischen Hilfeschrei zusammen. Was schlägt uns auf den *Magen*? Was geht uns auf die *Nerven* oder an die *Nieren*? Was sitzt uns im *Nacken*? Warum fühlen wir uns in unserer *Haut* nicht wohl? Redensarten spiegeln wider, dass das betroffene Organ uns oft bereits einen klaren Hinweis auf die geistig-seelische Botschaft gibt.

- *Der vierte Zugangscodes* fordert uns auf, die Krankheit anzuerkennen und die Umstände näher zu beleuchten. Wir schauen uns an, wie und wann das Gesundheitsproblem erstmalig aufgetreten ist und in welchen Situationen es sich besonders schmerzhaft oder unangenehm bemerkbar

macht. Dadurch erhalten wir Hinweise auf den gemeinten Bereich unserer Lebenssituation, auf unsere Gefühle und letztlich auf die notwendigen Veränderungen.

- *Der fünfte Zugangscode* führt uns dazu, drei entscheidende Fragen zu stellen: „Wovor bewahrt mich diese Krankheit?“ „Wozu zwingt mich diese Krankheit?“ Und: „Welchen Nutzen bringt mir diese Krankheit?“ Die Antworten können etwa Aufschluss über einen ungeliebten Beruf oder auf eine anstehende Veränderung geben.

- *Der sechste Zugangscode* bedeutet uns, das Ego-Bewusstsein – die Illusion des Ichs – als Ursache zu erkennen. Krankheit erinnert uns daran, dass wir innerlich von der Einen Kraft getrennt sind.

- *Der siebte Zugangscode* weist uns an, wieder in Einklang mit uns selbst und der universalen Schöpfung zu gelangen.

Indem wir uns mit dem gesundheitlichen Problem befassen, nehmen wir eine überpersönliche Haltung ein, in der wir die Situation als Gesamtbild betrachten können, anstatt das Symptom als losgelöstes Mosaiksteinchen hilflos und ahnungslos anzustarren. In dieser Haltung der Übersicht wenden wir nun bewusst unseren Blick von dem Gesundheitsproblem ab und richten ihn auf die Lösung. Selbst wenn wir diese Lösung nicht gleich erkennen, genügt bereits das bewusste Abziehen der Aufmerksamkeit von der Krankheit als Signal an die Eine Kraft, die Weichen in Richtung Heilung zu stellen.



**Kurt Tepperwein**  
**Der Regenbogenweg zur Gesundheit**  
**Selbsthilfe bei Allergien, Migräne, Nervosität, Stress,**  
**Verdauungsproblemen und Wetterfühligkeit**

Wahre Gesundheit kommt von innen: Gedanken, Gefühle und Vorstellungen bestimmen über Worte und Taten und damit über das Sein des Menschen. Besonders bei den weitverbreiteten psychosomatischen Krankheitsbildern „Allergien, Migräne, Nervosität, Stress, Verdauungsbeschwerden und Wetterfühligkeit“ lassen sich durch harmonisches Denken, Fühlen und Handeln auf ganz natürliche Weise Gesundheit und Wohlbefinden wiederherstellen.

„Der Regenbogenweg zur Gesundheit“ bietet eine Fülle an naturheilkundlichen und spirituellen Ansätzen, die den Menschen in seinen natürlichen Zustand – zu vitaler Gesundheit – zurückführen, erläutert neue wissenschaftliche Erkenntnisse und beschreibt die Gesetze der Gesundheit. Wer sie kennt und anwendet, hält den Schlüssel zu einem langen Leben in Händen.

140 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-939570-71-4