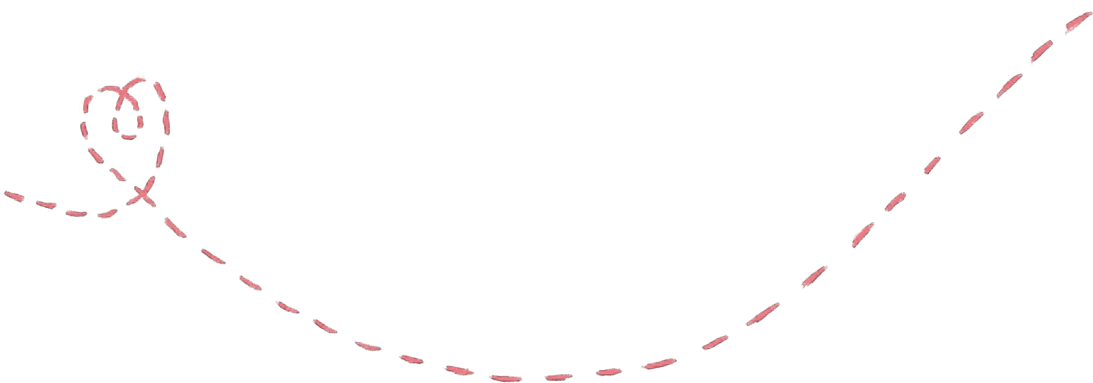


Ich mach mich gesund

Von Herzen für dich



Caterina Teresa Guccione

Ich mach mich gesund

Meine effektivsten Strategien für
Wohlbefinden, Energie und Schutz
in dieser turbulenten Zeit

Gut • Günstig • Genial

HANS-NIETSCH-VERLAG

Die Informationen in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert. Sie spiegeln ihre Erfahrungen und persönliche Meinung wider. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für Ansprüche, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der Informationen ergeben. Bei anhaltenden gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich bitte an einen Arzt oder Heilpraktiker.

© Hans-Nietsch-Verlag 2020

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags gestattet.

Redaktion und Lektorat: Martina Klose, Freiburg

Korrekturat: Andrea Bistrich

Gesamtkonzeption und Innenlayout: Caterina Teresa Guccione

Satz: Rosi Weiss

Illustrationen: Anja Maria Eisen

Umschlaggestaltung: Caterina Teresa Guccione, unter Verwendung einer Illustration von Anja Maria Eisen

Druck: Dimograf, Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Industriestraße 20

64380 Roßdorf

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-839-9

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

vor euch liegt ein Buch der Möglichkeiten – voll geballten Wissens.

Caterina Teresa Guccione informiert in *Ich mache mich gesund* auf fundierte und unterhaltsame Weise über eine Vielzahl von ganzheitlichen Anwendungen und Heilmitteln, die helfen, unsere Gesundheit zu erhalten bzw. zu verbessern. Sie teilt den enormen Fundus ihrer im Laufe der Jahrzehnte gesammelten Erfahrungen mit uns: Dieses Werk ist eine wahre Fundgrube, aus der ihr euch reichlich *selbst* bedienen könnt.

Die Autorin richtet ihren Blick dabei auf gängige, aber auch auf ganz neue Ansätze. Selbst schon vergessene Methoden, die unsere Großmütter und Großväter noch kannten, erleben durch ihre Niederschrift ein Wieder-Auferstehen.

Dies ist eine Schatzkiste der besonderen Art: Hier findet ihr wertvolle Hilfe zur Selbsthilfe. Die vorgestellten Übungen, Heilmittel, Anwendungen und Maßnahmen könnt ihr praktisch überall nutzen. Es braucht lediglich eine Entscheidung, nämlich die, es auch zu tun. Als Hausapotheke kann euch *Ich mach mich gesund* jederzeit und überall nützliche Dienste leisten.

Ich kann euch nur ermuntern: Es lohnt sich, vom Denken ins Handeln zu kommen! Probiert es aus – für ein neues Verständnis der Zusammenhänge und mehr Wohlbefinden und Gesundheit.

Ich wünsche euch nun interessante und vergnügliche Lesestunden beim Entdecken neuer und alter Möglichkeiten.

Anja Kiss, Heilpraktikerin

Im August 2019

www.heilpraxis-kiss.de

INHALT

1

Was ist Gesundheit? – Eine Einführung (14)

2

Starke Stoffe – Spezialisten für die Gesundheit (30)

Antibiotika aus der Natur – Sanfte Waffen (32)

Chemische versus natürliche Antibiotika (36)

Die antibiotische Wirkung von Pflanzen – Grundlegende Informationen (40)

Antimikrobielle Pflanzenwirkstoffe und deren Effekte – Eine Auswahl (48)

Meine „Top 20“ der pflanzlichen Antibiotika – von A bis Z (51)

Pflanzenauszüge – Starke Mittel gegen Erreger (65)

Heilmittel aus der Natur – Mit zahlreichen Rezepturen zur Selbstanwendung (68)

Turboentgifter, Allzweckwaffen und Multitalente –

Eine Auswahl von A bis Z (80)

Chlorella und Spirulina – Urzeitliche Power-Entgifter im Doppelpack (82)

DMSO (Dimethylsulfoxid) – Geweberegenerierender Tausendsassa (90)

Heilerde – Kostbare Mutter „Erde“ (100)

Kokosöl – Köstlich fettes Universalgenie (104)

Lugolsche Lösung – Elementarer Jodlieferant und „Busenfreund“ (111)

MSM (Methylsulfonylmethan) – Der Mega-Entzündungshemmer (119)

Natron – Back- und Basenfreund (125)

Wasserstoffperoxid (H_2O_2) – Der Sauerstoffbooster (131)

Zeolith-Klinoptilolith – Detoxspezialist vulkanischen Ursprungs (145)

Einige abschließende Gedanken ... (152)

3

Life Food – Wie wir uns gesund und schön essen und trinken (156)

Essen – Hält Leib und Seele zusammen (157)

Was macht eine optimale Ernährung aus? (159)

Der Food Guide für wahre Lebens-Mittel (162)

Kurzporträts: Superlebensmittel, die Lust auf mehr machen (174)

Trinken – Elixier des Lebens (191)

Gutes Wasser – Die Basis der Gesundheit (191)

4

Natürliche Power für die Organe - Eine Reise durch unseren Körper (202)

- Die Haut – Unser empfindsamer Schutzmantel (204)
 - Der Magen – Die starke Mitte in uns (218)
 - Der Darm – Sitz der Verdauung und des Bauchgefühls (225)
 - Die Lunge – Atmen verleiht Flügel (235)
 - Die Leber – Nummer eins in Sachen „Stoffwechsel“ (239)
 - Die Nieren – Hüterinnen des Qi (247)
 - Das Herz – Rhythmusgeber und „Tor zur Seele“ (252)
 - Das Gehirn – Steuerzentrale on top (260)
 - Rundum gesund – Allgemeine Empfehlungen
zur Stärkung der Organe (271)
 - Zahn-Organ-Beziehungen – Alles ist mit allem verbunden (274)
-

5

Energie erzeugt Materie - Kostenfrei, grenzenlos und wunderbar (282)

- Kinesiologische Testmethoden – Muskeltests als wertvolle Hilfsmittel (289)
- Der Atem – Die Heilkraft in dir (295)
- Mit den Händen heilen – Einfach und jederzeit (298)
- Die Meridiane aktivieren – Alles ist im Fluss ... (302)

Streicheleinheiten – Balsam für Körper, Geist und Seele (304)
Die Gedanken – Schöpfer unserer Realität (305)
Ruhe – Der beste Arzt der Welt (309)
Balance – Behalte dein Gleichgewicht! (311)
Die Sonne – Leben spendende Universalärzney (313)
Vertrauen – Die stabile Basis der Heilung (318)
Intuition – Die Sprache deiner Seele (320)
Meditation – Zwischen Lebenskunst und Nichtstun (322)
Das Gebet – Eine uralte Kraftquelle neu entdecken (327)
Gesunder Schlaf – Quelle der Regeneration (328)
Gesunde Beziehungen – Die Kunst des nährenden Miteinanders (334)
Vom Glück heilsamer Emotionen – Lach mal! ☺ (337)
Im Herzen sein – Der Schlüssel zu deiner Seele (341)
Sich Zeit nehmen ... – Adieu Alltagstrott und Stress! (343)
Sich erden – Ankommen, abgeben, aufnehmen (347)
Nichts wie raus! – Tapetenwechsel in Grün (350)
Sich „nähren“ – Tu dir Gutes! (353)
Sich wundern – Betrachte staunend die Welt! (354)
Sein – So einfach ... (357)

6

To-dos – Simple Basics für starke Selbstheilungskräfte (360)

Bürsten – Booster fürs Immunsystem (362)
Waschen – Sanfte Körperreinigung (363)
Wippen – Lymphdrainage mit Schwung (365)

Schaben & Ziehen – Gesund im Mund (366)
Sich bewegen – Fit in Form bleiben (369)
Klopfen – Die Meridiane stimulieren (372)
Schwitzen – Heißer Immunbooster (373)
Frieren – Der Geheimtipp für Hartgesottene (374)
Fasten – Adieu Ballast! (376)
Minimieren – Der Luxus des Ausmistens (379)
Entgiften – Raus mit dem Dreck! (382)
Riechen – Betörende Düfte aus der Natur (384)
Hören – Sanfte Töne heilen (389)
Finden und auflösen – Krankheit verstehen (391)
Informieren, selektieren, zentrieren – Medien achtsam dosieren (393)



No-Gos? Nein danke! (396)

Stress – Das „wilde Tier“ lauert überall (400)
Dem „wilden Tier“ ein Schnippchen schlagen?
Ja, natürlich. – Und so geht's! (403)
Hinweise zum Schutz vor negativer Strahlung – Eine Sammlung (404)
Hinweise für eine bessere Umweltverträglichkeit – Eine Sammlung (410)

Adam und die No-Gos – Eine Geschichte mit Happy End (416)



Ausblick (422)

Anhang (424)

Die Autorin Caterina Teresa Guccione (424)

... und die Illustratorin Anja Maria Eisen (424)

Dank (425)

Bezugsquellen (426)

Wichtige Adressen (430)

Hilfreiche Websites (431)

Filme im Netz und auf YouTube (433)

Liste der Tipps (434)

Liste der Spar-Tipps (436)

Liste der Übungen „Tun & Spüren“ (438)

Liste der Rezepte (439)

Anmerkungen (440)

Damit du dich gut in diesem Buch zurechtfindest, sind folgende Abschnitte durch Icons gekennzeichnet:



So erhältst du einen Überblick ☺ und kannst die betreffenden Abschnitte leicht (wieder-)finden.

Bitte beachte: Für alle aufgeführten Lebensmittel, Kräuter, Gewürze ... gilt: Verwende nur solche, die von hoher Qualität sind, also möglichst vitalstoffreich und schadstoffarm (frisch, regional, saisonal, in Bioqualität, aus Wildsammlung, Permakultur, Homa-Anbau* etc.). Kurz: einfach nur das Beste – für dich und die Umwelt.

* Die Homa-Lehre basiert auf vedischen Weisheitsschriften. Einen großen Stellenwert nehmen Feuerzeremonien ein, bei denen Asche entsteht, die eine hohe feinstoffliche Energie besitzt. Diese wird u. a. zur Behandlung von Boden, Samen und Pflanzen verwendet. Elementar in der Homa-Landwirtschaft ist die achtsame und wertschätzende Beziehung des Menschen zur Natur, zu Tieren und Pflanzen. Mit Homa wird eine Heilung und Reinigung auf allen Ebenen angestrebt. Siehe auch unter „Wichtige Adressen“, auf Seite 430



Spezialisten für die Gesundheit

*„Gott hat niemals eine Krankheit entstehen lassen,
für die er nicht auch eine Arznei geschaffen hat.“*

– Paracelsus –

Dieses Kapitel widmet sich den Mitteln, die primär dazu gedacht sind, uns zu reinigen, zu stärken, uns mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen und letztendlich unsere Selbstheilungskräfte anzuregen. Es handelt sich hierbei einerseits um hocheffektive Pflanzenwirkstoffe aus der Natur, die den chemischen Antibiotika in ihrer Wirkung in nichts nachstehen. Daneben gibt es außerdem Turboentgifter, Allzweckwaffen und Multitalente mit einer ellenlangen Liste der Anwendungsgebiete. Ich lernte diese besonderen Mittel, die allesamt in meiner persönlichen Hausapotheke stehen, in den letzten Jahren sehr schätzen, und sie sind mir zu nützlichen und wertvollen Helfern geworden – in vielen Lebenslagen.

Ich habe nur die Mittel für dich herausgesucht, die meiner Meinung nach sowohl wirkungsvoll als auch geldbeutelchonend sind. Du bekommst also einen Einblick in die große Welt der alternativen Hilfsmittel, die es neben herkömmlichen, schulmedizinisch verordneten Präparaten gibt. Damit kannst du dir in Eigenregie deine persönliche, kostengünstige und flexible Hausapotheke zusammenstellen.

Antibiotika aus der Natur – Sanfte Waffen



*Die Natur war des Menschen erstes Heilmittel.
Alles, was wir brauchen, finden wir dort.⁹*

Im Folgenden wird es um natürliche Antibiotika, d. h. die Heilmittel aus der Natur gehen, die hocheffektiv gegen Bakterien bzw. bakterielle Infektionen wirken. Gleichzeitig können diese Arzneimittel auch gegen Erreger wie Viren, Pilze und Parasiten ihre Wirkung entfalten – und das (bei richtiger Anwendung und Dosierung) nebenwirkungsarm, ohne die körpereigene Abwehr zu schwächen. Im Gegenteil: Sie können den Organismus beispielsweise beim Entschlacken unterstützen, das Immunsystem stärken und uns ganz nebenbei mit einem Paket an wertvollen sekundären Pflanzenstoffen, natürlichen Mineralstoffen und Spurenelementen sowie Vitaminen versorgen. In diesem Kapitel steckt also viel mehr, als der Titel vermuten lässt.

Antibiotikum bedeutet wörtlich übersetzt „gegen das Leben“ (von griech. *anti*, „gegen“, und *bios*, „Leben“), und im Grunde genommen trifft dieses Medikament schon durch seinen Namen den wunden Punkt: Leider ist es nämlich so, dass du mit einem Antibiotikum nicht nur die bösen Bakterien vernichtest, sondern auch gute, sodass du nach der gewonnenen Schlacht nur noch mit halber Kraft ins Feld ziehen kannst. Mit einem klassischen Antibiotikum wird man – aus ganzheitlicher Sicht – niemals eine Schlacht ohne Opfer in den eigenen Reihen gewinnen, denn obwohl die feindlichen Truppen besiegt sind, gibt es bei den Kameraden eben auch Verluste zu beklagen. Und nicht selten waren die Verlorenen wichtige Mitstreiter in der Abwehr gegen das feindliche Lager. Und die sind dann leider auch futsch, bzw. es dauert eine Weile, bis der Körper wieder für Nachschub sorgen kann und eine neue leistungsfähige Armee aufgestellt hat. Außerdem solltest du bedenken, dass ein Antibiotikum immer nur den Feind eliminieren kann, aber

niemals die Ursache selbst, die dem Feind das Eindringen in „dein Haus“ gestattete. Stell dir vor, wie viel Aufwand früher betrieben werden musste, um eine Burg sicher vor Angreifern zu schützen: Da mussten die Wachen aufmerksam sein, die Zugbrücke musste funktionieren und die Schützen samt Munition mussten parat stehen ... So ähnlich funktioniert das auch in deinem Körper. Ist irgendwo ein Leck, haben die Angreifer leichtes Spiel. Und dieses Leck gilt es ausfindig zu machen und zu reparieren. Das ist der Ansatz der ganzheitlichen Medizin, die idealerweise den Menschen in seiner Gesamtheit so stärkt, dass er solchen Angriffen trotzen kann.

Bei einem Antibiotikum bessern sich zwar die Symptome schnell, weil die Erreger im Nullkommanichts eliminiert wurden, aber nun beginnt für den Körper oft die eigentliche Aufräumarbeit, die diese Schlacht hinterlassen hat: Das Lymphsystem muss gereinigt, die Gifte müssen von der Leber verarbeitet und die drastisch reduzierte Besiedelung mit nützlichen Darmbakterien muss neu aufgebaut werden. Der Körper braucht also in diesem Fall viel Ruhe zur Regeneration, unter Umständen lymphreinigende und leberstärkende Mittel sowie vitamin- und nährstoffreiche Lebensmittel, die auch dabei helfen, wieder eine gesunde Darmflora aufzubauen. Außerdem kann sich der Einsatz von präbiotischen und probiotischen Präparaten als notwendig erweisen. Ob ein Bedarf besteht, sollte mit einem Stuhltest beim Arzt oder Heilpraktiker festgestellt werden.



Dein Immunsystem - Die perfekte Abwehr

Das Immunsystem ist ein ausgeklügeltes Abwehrsystem, das den Körper vor fremden und schädlichen Einflüssen schützt, indem es z. B. Krankheitserreger wie Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten bekämpft und eliminiert. Dem Körper steht damit ein raffinierter, hochkomplexer Verteidigungsapparat zur Verfügung.

Je nachdem, wie leistungsfähig unser Immunsystem ist, kann eine Krankheit mehr oder weniger heftig ablaufen oder sie kommt erst gar nicht zum Ausbruch. In diesem Falle nehmen wir die – ununterbrochen ablaufenden – Prozesse in unserem Körper gar nicht wahr. Grund genug, sich immer wieder einmal bei der grandiosen Körperabwehr für ihre Leistungen zu bedanken: „Danke, liebes Immunsystem, dass du mich so gut schützt!

Im Darm ist der größte Teil unseres Immunsystems zu finden: Etwa 70 Prozent aller Immunzellen sind im Darm angesiedelt und ein Großteil aller Abwehrreaktionen laufen hier ab. Den „guten“ Darmbakterien kommt dabei eine wichtige Rolle zu: Sie arbeiten bei der Abwehr von Krankheitserregern mit und stimulieren bzw. trainieren das Immunsystem. Eine gesunde Darmflora ist daher für ein intaktes Immunsystem von außerordentlich großer Bedeutung. Wird die Darmflora durch ein Antibiotikum gestört – was bei der Einnahme eines solchen Medikaments grundsätzlich immer der Fall ist –, bedeutet das auch eine Schwächung des Immunsystems mit der Folge, dass erneute Angreifer ein leichteres Spiel haben.

In einer Untersuchung aus dem Jahr 2018 konnte nachgewiesen werden, dass sich das Mikrobiom* ein halbes Jahr nach der Gabe eines Breitband-Antibiotikums fast vollständig erholt hatte. Aber leider nur eben nur „fast“: „*Einige empfindliche Bakterienarten blieben dauerhaft verschwunden*“, so die schwedische Forscherin Dr. Sofia Forslund.¹⁰ Man sollte also verantwortungsbewusst abwägen, ob der Einsatz eines Antibiotikums tatsächlich unvermeidbar ist, und dann in diesem Falle den Körper bei der Gesundung auf allen Ebenen ganzheitlich unterstützen. Neben dem Antibiotikum gelten des Weiteren u. a. Übersäuerung, Antioxidantienmangel, Darmerkrankungen wie z. B. *Leaky-Gut-Syndrom*, Elektrosmog, Umweltgifte, bestimmte Medikamente, Drogen, Schwermetalle sowie Dehydrierung als schädlich für das Immunsystem.

Du kannst dein Immunsystem effektiv stärken, indem du

- Stress vermeidest;
- für guten Schlaf sorgst (siehe Seite 328 ff.);
- die Sonne wohl dosiert und auf die richtige Weise genießt (siehe Seite 313 ff.);
- den Darm stärkst, ggf. eine Darmsanierung durchführst (siehe Seite 225 ff.);

* Von griechisch μικρός, *mikrós*, für „klein“ und griechisch βίος, *bíos*, für „Leben“; bezeichnet die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die einen Makroorganismus besiedeln

- gesunde vital- und nährstoffreiche, ausreichend grüne, frische Lebensmittel zu dir nimmst (siehe Seite 157 ff.);
- dir genug Bewegung an der frischen Luft gönnst (siehe Seite 369 ff.);
- die Seele baumeln lässt (siehe Seite 343 ff.);
- für Entspannung sorgst, etwa durch Meditation, Yoga, Tai-Chi, Qigong (siehe Seite 295 ff., 309 ff., 311 ff. und 322 ff.);
- saunierst (siehe Seite 373 f.)
- und ein Kältetraining absolvierst (siehe Seite 374 ff.).

Es ist wichtig, dass wir uns immer vergegenwärtigen, dass unser Körper normalerweise ein hocheffektives, natürliches Abwehrsystem besitzt. Die meisten seiner Mechanismen regelt er ganz allein und ohne unser Zutun, doch manchmal braucht es eben zusätzlich unsere Unterstützung und Hilfe. Damit unser Immunsystem dazulernen und trainieren kann, sollten wir nicht jede Krankheit sofort bekämpfen. Denn nur so entwickelt der Körper Strategien gegen Krankheiten und bleibt in Übung. Eine Erkältung darf auch mal sein und muss nicht sofort im Keim erstickt werden. Natürlich dürfen wir den Körper bei der Entfaltung seiner Selbstheilungskräfte unterstützen, indem wir ihm Ruhe schenken und die nötige Zeit zur Regeneration geben.



„Sauer macht lustig“-Immunbooster

Für 1 Drink

1–2 Knoblauchzehen

Saft von ½ Bio-Zitrone

⅛ TL frisch gemahlener Cayennepfeffer

1 TL (Manuka-)Honig

Den Knoblauch schälen, fein hacken und 10 bis 15 Minuten liegen lassen. (Das erhöht seine Wirkung.¹¹) Alle Zutaten in einem Glas gut verrühren, sofort trinken.



Life

Food

3

Wie wir uns gesund und schön essen und trinken

Essen – Hält Leib und Seele zusammen

„Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel ...“

– Hippokrates –

Wir brauchen uns gar nichts vorzumachen: Der oft zitierte Satz, der bei vielen nur noch ein Gähnen erzeugt: „*Du bist, was du isst*“, ist leider wahr. Wenn wir denken, dass wir jung, schön und gesund bleiben und uns dabei jeden Tag minderwertiges Junkfood einverleiben können, werden wir spätestens mit vierzig Jahren merken, dass die Rechnung nicht aufgeht, und dank der Fettpolster, Falten, Hängepartien, Kahlstellen und grauen Strähnen entweder Besserung geloben oder auf die kostspieligen Reparaturhilfen der Schönheits- und Kosmetikindustrie zurückgreifen. Diese kann zwar äußerlich noch eine Zeit lang einiges kaschieren, wird uns aber spätestens zehn Jahre später garantiert zum Besuch beim Schönheitschirurgen verführen. „*Wahre Schönheit kommt von innen*“ – noch so ein Besserwisser-Spruch. Hier sind zwar

in erster Linie die inneren Werte gemeint, doch äußere Schönheit und Gesundheit kann man sich auch „an-essen“, und dann kommen sie tatsächlich auch von innen.

„Du bist, was du isst“ ist aber wie bei vielen anderen Dingen auch nur die halbe Wahrheit, wie der amerikanische Autor und „Ernährungspsychologe“ Marc David feststellt, der hier mit „Du isst, was du bist“ kontert. Die Auswahl unserer Lebensmittel wird eben auch maßgeblich durch unseren Charakter, unsere Lebensart, Lebenseinstellung sowie weitere persönliche Faktoren bestimmt. Der Dschungel der Ernährungstrends ist nicht leicht zu durchqueren, und in diesem Kapitel versuche ich, eine Schneise durchs Dickicht zu schlagen.





Dufte! - Bad mit Entspannungseffekt

Gib 2 bis 3 Tropfen eines ätherischen Öls deiner Wahl (ausgenommen Pfefferminze, die stark abkühlend wirkt) in die Badewanne und genieße ein Vollbad. Du kannst das ätherische Öl z. B. zuerst mit 2 bis 3 Esslöffeln Milch, Sahne oder einem veganen Milchersatz verrühren und das Ganze dann ins Badewasser geben, so verteilt sich das ätherische Öl besser im Wasser. Im Badewasser können die ätherischen Öle über die Nase, die Bronchialschleimhaut und die Haut aufgenommen werden und gelangen innerhalb kürzester Zeit über das Blut zu den einzelnen Organen.



Buch

Maria M. Kettenring: *Hausapotheke Ätherische Öle. Schnelle Hilfe für jeden Tag.* Joy-Verlag, 2014

Hören - Sanfte Töne heilen



Nicht nur über die Nase kannst du Gesundheit direkt aufnehmen, sondern auch über deine Ohren. Hast du schon einmal davon gehört, dass Pflanzen sich bei klassischer Musik schneller entwickeln und besser gedeihen, während sie bei Techno oder Heavy Metal eher verkümmern?

Alles im Universum schwingt und auch Musik ist Schwingung. So wurde Musik bereits vor Jahrtausenden zum Therapieren von Krankheiten und zur Bewusstseinsweiterung eingesetzt und mit Klangschalen, Hörnern, Gongs, Glocken, Orgeln oder Trommeln zelebriert. Von den griechischen Priesterärzten in den „Tempelkrankenhäusern“ von Pergamon und Epidaurus wurde Musik neben Tanz, Bewegung, Imagination und aktivem Träumen zur Behandlung von Kranken genutzt.⁶³³ Man wusste, dass bestimmte Klänge emotionale Zustände beeinflussen und das Gehirn stimulieren können. Hören funktioniert nicht nur über die Ohren, wir „hören“ vielmehr über den gesamten Körper, über die Knochenleitung



des Schädels und die Haut. Und das, was wir hören, kann uns wie auch die Pflanzen positiv oder negativ beeinflussen.

Während manche Menschen bei Ängsten, Depressionen oder Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems von klassischer Musik profitieren, die zudem das Immunsystem stärkt, die Konzentration steigert sowie Gedächtnis, Kreativität und Tatkraft auf die Sprünge hilft, fühlen sich andere eher genervt und können wiederum mit Pop- und Rockmusik stimmungsaufhellende und anregende Effekte erzielen. Auch lateinamerikanischer Musik wird in ihrer beschwingten Rhythmik eine antidepressive und motivierende Wirkung zugeschrieben.

Ganz anders verhält es sich dagegen mit Techno und Heavy Metal: Diese Rhythmen versetzen nicht nur Pflanzen in einen Stresszustand, sondern auch Menschen. Beides kann zu Herzrhythmusstörungen, Blutdruckerhöhung, bis hin zum Tod führen, wie vereinzelt aufgrund plötzlicher Todesfälle auf Techno-Partys bekannt wurde.⁶³⁴ Nach Prof. Hans Joachim Trappe, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie in Herne, ist generell die Instrumentalmusik zu bevorzugen. Gesang sowie Musikwerke mit vielen abrupten Wechslen erzeugen eher Stress: „*Etwas Unvorhergesehenes, Überraschendes erzeugt im Gehirn automatisch Aufmerksamkeit und versetzt uns für einen kurzen Moment in Alarmbereitschaft.*“⁶³⁵ Möchtest du die heilsamen Effekte von Musik für dich nutzen, bevorzuge die Musik, bei der du dich gut fühlst und mit der du in Resonanz gehst.

Achte einmal auf die ganz feinen, leisen Töne. – Kannst du sie hören? Und richte dann deine Aufmerksamkeit auf die Stille. Lausche dem Nichts ...



Den Klängen lauschen ...

Ein sehr schönes Erlebnis für Körper, Geist und Seele ist die Teilnahme an einer Klangreise oder einem Klangbad: Hierbei entfalten sich insbesondere die Klänge von Trommeln, Klangschalen aus Metall oder Kristall, dem Monochord, der Oceandrum, kombiniert mit oder ohne Gesang zu einem meditativen Klangerleben der ganz besonderen Art.



Buch

Prof. Stefan Kölsch: *Good Vibrations. Die heilende Kraft der Musik.* Ullstein Verlag, 2019



Jost Pogrzeba: *Theta-Healing Vol. 2. Meditationsmusik zur Tiefenentspannung* Silenzio, 2011

Finden und auflösen – Krankheit verstehen



Gehe den Dingen auf den Grund! Wie du bereits weißt, können die Ursachen einer chronischen Erkrankung auf verschiedenen Ebenen liegen und vielfältiger Natur sein. Diese gilt es zu finden, wobei dir folgende Fragen bei der Suche behilflich sein können:

- Wann trat die Erkrankung zum ersten Mal auf? („Damals, im Urlaub vor 4 Jahren.“)
- Wo tritt die Erkrankung vorwiegend auf? („Immer wenn ich im Büro bin, bekomme ich Hustenanfälle.“)
- Wer in der Familie hat/hatte eine ähnliche Erkrankung? („Schon meine Großmutter hatte starkes Übergewicht.“)
- Wie äußert sich die Erkrankung? („Immer wenn ich Ausschlag bekomme, ziehe ich mich zurück.“)



Caterina Teresa Guccione
Ich mach mich gesund

**Meine effektivsten Heilungsstrategien für Schutz,
 Energie und Wohlbefinden in dieser turbulenten Zeit.
 Gut • Günstig • Genial**

Was brauchen wir heutzutage, um rundum gesund zu werden und gesund zu bleiben?

Dieses Buch ist eine Starthilfe und eine unerschöpfliche Fundgrube für all jene, die nach einer modernen, ganzheitlichen Hausapotheke Ausschau halten.

Caterina Teresa Guccione stellt hier viele Mittel und Anwendungen vor, die sich in den letzten 20 Jahren in der biologischen und integrativen Ganzheitsmedizin bewährt haben und zur Selbstbehandlung geeignet sind: von pflanzlichen Antibiotika über den geweberегenerierenden Tausendsassa DMSO und die grünen Power-Algen Chlorella und Spirulina bis zum Entgiftungswunder Zeolith – und vieles andere mehr. Daneben erwarten den Leser zahlreiche einfache und erprobte Übungen, Rezepte und (Spar-)Tipps, die ihm in diesen turbulenten Zeiten Wohlbefinden, Energie und Schutz schenken können.

www.caterina-teresa-guccione.de

Liebevoll und farbenfroh gestaltet und mit vielen Illustrationen bestückt. Ein Buch zum Mit-Machen, Mit-Lachen, Mit-Denken und Mit-Fühlen. Ein Buch für Jung und Alt. Ein Buch für dich

448 Seiten, Klappenbroschur, ISBN: 978-3-86264-839-9