

Michaela Eberhard | Dr. Reinhard Pichler

Rheuma adé

Die Erfolgsgeschichte aus Graz

Fachgespräche mit:

Christine Beck, Katrin Burkhardt, Wolfgang Burkhardt,
Dr. Margit Friesenbichler, Dr. Gerhard Fürst, Gwen Gale,
Ilse Gober, Kerstin Haas, Ana Ivanovic, Dr. Albert Kompek,
Nikolaus Ludwig, Dr. Theresia Maier-Dobersberger,
Angelika Pinter, Andreas Pribitzer, Dr. Meinhard Vintler

2. Auflage, © November 2018

Rheuma adé

Die Erfolgsgeschichte aus Graz

Herausgeber: Michaela Eberhard, Dr. Reinhard Pichler

erschieden in:

CM Medienverlag, Inhaber Christoph Morré
A-8074 Raaba-Grambach, Johann-Kamp-Platz 1
www.medienverlag.at

Producing: Werbeagentur Morré | agenturmorre.at

Fotos Cover: ingimage.com

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
und Vervielfältigung in jeglicher Form (Fotokopie, Mikrofilm
oder andere Verfahren) oder Verarbeitung durch elektronische
Systeme ohne schriftliche Einwilligung der Autoren bzw. des
Verlages verboten. Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler.

ISBN 978-3-96698-023-4

Juristisch notwendiger Hinweis: Dieses Buch informiert über persönliche Erfahrungen, die Entdeckung von Selbstheilungsprozessen und die Anwendung von Mikronährstoffen als Nahrungsergänzung. Die dargestellten Zusammenhänge zwischen Lebenshaltungen und Krankheit bzw. ganzheitlicher Heilung dienen der Selbsterkenntnis und Erweiterung des Bewusstseins. Diese können jedoch weder eine korrekte medizinische Diagnose noch eine entsprechende Behandlung ersetzen, für die im Bedarfsfall eine qualifizierte Fachperson aufgesucht werden muss. Autoren und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden jeglicher Art, die durch die Nutzung der Buchinhalte und die Missachtung dieses Hinweises entstehen sollten. Die Rheuma Akademie verkauft hier keine Produkte, sondern bietet Informationen über therapeutische Methoden, Mikronährstoff-Substanzen und deren Inhaltsstoffe. Wir informieren anhand unserer persönlichen Erfahrungen und eigenen Erfolgsgeschichten.

Gendering: Die Berücksichtigung der Rechte von Frauen und Männern ist uns wichtig und soll sich im Stil dieses Buches wiederfinden. Wird in einigen Textstellen dennoch nur die weibliche oder männliche Form verwendet, so dient dies einer größeren Verständlichkeit des Textes und soll keinesfalls Frauen gegenüber Männern oder Männer gegenüber Frauen diskriminieren, sondern für beide Geschlechter gleichermaßen gelten.

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Schwarz-Weiß-Denken führt uns ins Dilemma; im Ausschlussverfahren kommen wir nicht weiter. Gerade im Gesundheitsbereich ist umfassendes, weitblickendes Verständnis und ganzheitliches Denken gefordert.

Dieses Buch ist eine Einladung, nicht mit dem eigenen Schicksal zu hadern. Es gilt, allen Widrigkeiten zum Trotz, die Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Es gibt so viele hoffnungsvolle Alternativen. Entdecken wir die komplementärmedizinischen Behandlungserfolge, das therapeutische Handwerk und die daraus entstandenen motivierenden Erfahrungsgeschichten.

Alles hat seine Berechtigung, und wir haben in jedem Moment aufs Neue die Wahl, für welchen weiteren Weg wir uns in unserem Leben entscheiden. Erfolgsgeschichten können dazu dienen, einem die Augen zu öffnen. Alles kann gut ausgehen, wenn auch manchmal in letzter Minute.

Erfreuliche Heilungsansätze warten in diesem Buch auf Sie. Die Zeit ist reif für neue Horizonte. Eine bunte internationale Truppe an Komplementärmedizinern, Therapeuten und Mikronährstoffproduzenten geben wertvolle Anleitungen, wie man komplexe Krankheitssymptome zum Verschwinden bringen kann.

Dies kann Schritt für Schritt die Ermächtigung zu einem gesünderen und glücklicheren Leben sein. Mit diesem Buch halten Sie eine erfreuliche und nachhaltige Investition für Ihre Zukunft in Händen.



Michaela Eberhard

Gründerin der Rheuma Akademie GmbH in Graz

Inhaltsverzeichnis

Einblick	9
Suche	17
Fachgespräch mit Dr. Gerhard Fürst	19
Entdeckung	25
Fachgespräch mit Christine Beck.....	25
Vitalität	31
Fachgespräch mit Angelika Pinter	31
Kampf	45
Loslassen	49
Natur	53
Fachgespräch mit Nikolaus Ludwig.....	53
Fachgespräch mit Dr. Albert Kompek.....	57
Fachgespräch mit Gwen Gale	70
Tanz	75
Fachgespräch mit Katrin Burkhardt	75
Fachgespräch mit Dr. Margit Friesenbichler	79
Körper	87
Fachgespräch mit Kerstin Haas	87
Fachgespräch mit Ana Ivanovic	91
Regeneration	99
Fachgespräch mit Dr. Meinhard Vintler	99
Fachgespräch mit Dr. Theresia Maier-Dobersberger	106
Vergangenheit	113

Quelle..... 125
 Fachgespräch mit Ilse Gober 126

Welt.....131
 Fachgespräch mit Andreas Pribitzer 139

Bestimmung 153

Glaube..... 159

Lachen.....163

Glück.....167

Neubeginn173

Sein179

Selbstliebe..... 187

Heilung 189

Ausblick 197
 Fachbeitrag von Dr. Albert Kompek..... 197
 Fachgespräch mit Wolfgang Burkhardt..... 198

Mut..... 207

Kontakt.....231

Buchvorstellung..... 232

AI	Ana Ivanovic
AK	Dr. Albert Kompek
AP	Angelika Pinter
APR	Andreas Pribitzer
CB	Christine Beck
GF	Dr. Gerhard Fürst
GG	Gwen Gale
IG	Ilse Gober
KB	Katrin Burkhardt
KH	Kerstin Haas
ME	Michaela Eberhard
MF	Dr. Margit Friesenbichler
MV	Dr. Meinhard Vintler
NL	Nikolaus Ludwig
RP	Dr. Reinhard Pichler
TM	Dr. Theresia Maier-Dobersberger
WB	Wolfgang Burkhardt

Einblick

Heilung, die uralte Sehnsucht in uns, bietet uns unendlich viele Gelegenheiten, zu lernen und uns zu verändern, während sie unser Leben glücklich macht. Es ist **das Erzählen einer wahren Geschichte** und bringt das gesamte Feld des menschlichen Bewusstseins voran. Wie ist dies in heutiger Zeit möglich? Oder ermöglicht es erst recht die heutige Zeit? In unserem Alltag ist manchmal unser schlimmster Traum wahr geworden. Dabei können wir aufwachen und **eine neue Wahl treffen**. Es ist unsere ureigene Entscheidung. Willkommen in einem Buch, das sie mitnehmen möchte auf eine Reise, **gegenwärtige Hindernisse zu überwinden**, heil zu werden und von Abenteuern nicht mehr nur zu träumen. Es ist eine Freude zu sehen, wie einfach oft Linderung der Schmerzen und sogar vollständige ganzheitliche Heilung möglich ist, wenn man an den richtigen Schrauben zu drehen vermag. **Körper-Psyche-Geist** sind drei Bereiche, die eng zusammenhängen und jeder Bereich bewirkt auch bei den anderen Bereichen **etwas Heilsames**.

Michaela Eberhard, geb. 1977, Mikronährstoffcoach, lebt in der Nähe von Graz. Eine Sinnkrise in jungen Jahren weckten ihr spirituelles Interesse und es folgten Ausbildungen in ganzheitlichen Therapiemethoden. Über die Jahre schlichen sich bei ihr körperliche Erschöpfung und Gelenksbeschwerden ein. Die schulmedizinisch unheilbare Diagnose nahm sie als Herausforderung und erreichte dabei unter anderem mit Mikronährstoffen verblüffende gesundheitliche Erfolge. Ihre Erfahrung gibt sie in Form von Einzelgesprächen und Vorträgen weiter. Über die **von ihr gegründete Rheuma Akademie** sollen Betroffene und Interessierte wertvolle Informationen über alternative, gesundheitsfördernde, erfolgreiche Wege, die auf Heilung fokussiert sind, einfach verständlich erfahren können.



Dr. Reinhard Pichler, geb. 1970, Psychotherapeut, Mikronährstoffcoach, lebt in Wiener Neustadt mit Praxistätigkeit unter anderem in Wien. Als Psychotherapeut hat er viel mit Menschen zu tun, die leiden und die lange



nicht die richtige Hilfe erhalten. Nach vielen Irrwegen finden sie dann den Weg über natürliche Mikronährstoffe zur Besserung. Bei ihm steht die ganzheitliche Sicht von Körper, Psyche und Geist im Vordergrund. Viele psychische und psychosomatische Beschwerden klingen durch eine body-mind-soul Entschlackung und durch die gezielte Gabe von Mikronährstoffen schneller wieder ab oder verschwinden zur Gänze.

ME: Herr Pichler, wir haben uns bei der Ausbildung zum Mikronährstoffcoach kennengelernt. Ich erinnere mich noch sehr gut, wie sie ein paar ihrer Erfolgsgeschichten aus Ihrer Praxis aufgezeigt haben. Ich war davon sehr gerührt und beeindruckt, was heute im psychotherapeutischen Bereich mit Mikronährstoffen alles möglich ist.

RP: Tatsächlich habe ich bemerkt, dass man Menschen mit einer ausgeprägten Depression schneller und effizienter helfen kann, wenn man zuerst eine Darmsanierung anbietet und danach durch L- Tryptophan kombiniert mit Vitaminen B6 und B12 die Depression schneller abklingen kann. Oder beispielsweise Menschen mit einem hohen Blutzuckerwert können neben Bewegung und den ärztlich verschriebenen Medikamenten schneller wieder in den Normbereich kommen, wenn sie mit aktiviertem Zeolith entschlacken. Es gelingt häufig, dass sich Kinder mit ADHS besser beruhigen können, indem man ihnen mehr gezielte Bewegung anbietet und man ihre Ernährungsgewohnheiten analysiert, sie auf zuckerarme bis zuckerfreie Kost umstellt, die Transfette (unter anderem Margarine, Frittieröl) eliminiert und ihnen hochdosiert Omega-3 Fettsäuren und B-Vitamine verabreicht.

ME: Bei meiner Diagnose mit den chronischen Gelenksentzündungen habe ich ebenso **die Erfahrung gemacht, dass das Ausgleichen bestimmter Mikronährstoffmängel verblüffende Verbesserungen in kürzester Zeit bewirkten.**

RP: Sie haben ja lange gesucht, bis sie schlussendlich zu den Mikronährstoffen gekommen sind. Was hat sie dabei so angesprochen und war dann ausschlaggebend für ihren Erfolg?

ME: Seit meinem 20. Lebensjahr beschäftige ich mich mit ganzheitlichen Therapie-

formen und das, was die Seele heilt. Mein Fokus war dabei auf den feinstofflichen Bereich gerichtet, das was Geist und Seele ausmacht. Dabei dürfte ich es über die vielen Folgejahre vernachlässigt haben, darauf zu achten, dass mein Körper gesund bleibt. Und so schlichen sich über die Jahre Gelenksbeschwerden ein. Nach Erhalt der schulmedizinisch unheilbaren Diagnose wollte ich mich mit dem nicht abfinden. Natürlich haben mir mein psychosomatisches Vorwissen, meine Kontakte und meine Offenheit alternativen ganzheitlichen Methoden gegenüber auf meinem Gesundungsweg sehr geholfen. Ich wusste, **dass es einen anderen Weg geben musste und dass Gesundheit jedem Menschen zusteht, auch wenn man schulmedizinisch abgeschrieben ist.** Die Türen zu finden, war Motivation und Herausforderung zugleich. In dem Moment, wo ich die Welt der Mikronährstoffe verstanden habe, war mir klar, was ich über die vielen Jahre vernachlässigt hatte, nämlich auf **eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Vitalstoffen** meines Körpers zu achten. Die Erfolge, die ich innerhalb kürzester Zeit durch Auffüllen meines Körpers mit diesen erreicht habe, waren der Anlass unter anderem für die Ausbildung zum Mikronährstoffcoach und dieses wertvolle Wissen möglichst vielen Menschen weiterzugeben.

RP: Wie sehen sie die Entstehung ihrer Diagnose rückwirkend auf ihr Leben?

ME: Wenn ich in meinem Leben zurückschaue, dann hatte ich aus meinem heutigen Verständnis bereits als Kind einige Mikronährstoffmängel. Ich war heikel, hatte eine empfindliche Haut, eine arge Zahnregulierung und hab als Kind viel geschlafen. Geistig war ich immer sehr fit. Damals hat man dies nicht mit Vitaminen oder Mineralstoffen in Verbindung gebracht. Mit der Jugend kam dann die für dieses Alter übliche **ungesunde Lebensweise**. Bald wurde ich zur Vegetarierin, arbeitete viel und machte nebenbei einige Ausbildungen. Viele Jahre **hormonelle Verhütung** muss hier auch genannt werden, denn heute weiß ich, wie sehr dies das **körperliche Gleichgewicht durcheinanderbringt**. In meinen zwei Schwangerschaften nahm ich keine Nahrungsergänzungen, da mir deren Wichtigkeit damals nicht bewusst war. Ich stillte beide Male sehr lange, auch ohne irgendwelche Ergänzungen. Ich war der Meinung, ich würde mich mit Bio und Vollwert ausreichend gesund ernähren. Da ich Rhesusfaktor negativ bin, und beide Kinder Rhesusfaktor positiv, bekam ich nach den Geburten beide Male die obligatorische Rhesus-Antikörperspritze. Nach der ersten Geburt 2011 kamen allmählich Schmerzen an den Fußsohlen bzw. dass ich mal eine Hand nicht heben oder das Knie nicht beugen konnte. Ich tat es mit Verspannungen ab und bekam es dank Behandlungen von Körpertherapeuten schnell wieder hin. Nach der zweiten Geburt

2013 wurden die Gelenksbeschwerden schlimmer, gehen ging nicht mehr so einwandfrei, klassische Gelenkssteifigkeit morgens etc. 2014 wurde ein orthopädisches Problem diagnostiziert. In meinem äußeren Erscheinungsbild mache ich nicht den Eindruck eines Rheumatikers und meine Gelenke sahen immer schön aus. Im Spätsommer 2015 ging dann nichts mehr. Mit der Diagnose „chronische rheumatoide Polyarthritits“ bzw. „Psoriasis-Arthritis“ und der damit verbundenen schweren schulmedizinischen Medikation wollte ich mich nicht abfinden. Dafür empfand ich mich mit damals gerade mal 38 Jahren und zwei kleinen Kindern zu jung. Als Ursache stellten sich mehrere hohe Antikörpergeschichten heraus, die in meinem Körper ihr Unwesen trieben und die Entzündungen in den Gelenken verursachten. In meiner Vermutung endgültig aktiviert wurden die Entzündungen durch die zwei Rhesus-Antikörperspritzen nach den Geburten. Ich lehnte den schulmedizinischen Behandlungsweg größtenteils ab und begab mich in die Hände mehrerer Komplementärmediziner und Körpertherapeuten. Parallel dazu forschte ich selbst sehr viel in Internet und Büchern. Zuerst wurde einiges ausgeleitet, um die Antikörper nach unten zu bringen. Dann stieß ich auf die **Theorie, dass bestimmte Mikronährstoffmängel körperliche Krankheitssymptome verursachen können** und das erschien mir sehr logisch. Je mehr ich nachlas, umso mehr wunderte ich mich, warum diese Erfolge nicht besser bekannt seien. Zu organischem Schwefel (MSM) gibt es z.B. in Amerika seit den 1970ern zigtausende Studien, alle sind positiv, man liest, dass Menschen dadurch von ihren Gelenksbeschwerden geheilt sind und trotzdem setzt sich dieses Wissen nicht durch. Ich forderte sehr hohe Dosen an Schwefel per Infusion von meinem Komplementärmediziner und siehe da, innerhalb kürzester Zeit verbesserte sich mein Gesundheitszustand enorm. Dann verstand ich auch noch, was es mit einem hohen Vitamin D3 Spiegel auf sich hat und damit war es dann um mich geschehen. Kurmässig machte ich eine **Hochdosistherapie** nach der anderen mit unterschiedlichen Mikronährstoffen, teils oral, teils per Infusion. Ich kann es eigentlich heute noch kaum fassen, wie sich innerhalb weniger Tage damit bestimmte Symptome besserten. Ich ging sehr nach meinem Gespür. Wo ich empfand, das tut mir jetzt gut, **da will mein Körper jetzt mehr davon, warf ich mir ein, was nur ging und machte die Erfahrung, dass mein Körper dies aufsaugte wie ein trockener Schwamm**. Bezugspersonen aus meinem nahen Umfeld waren erstaunt von meinen raschen Erfolgen und da wurde bald beschlossen, davon müssen viele Menschen erfahren.

RP: Weshalb meinen sie, setzt sich das **Wissen über die gesundheitsfördernden Wirkungen von qualitativen Nahrungsergänzungen** nicht breit genug durch?

ME: Es sind die gesetzlichen Bestimmungen, die sich gegenseitig behindern und für einen Laien sehr zur Verwirrung beitragen. Diese Mikronährstoffe sind organische Substanzen, aus denen unser Körper von Natur aus besteht. Diese organischen Substanzen sollten wir regelmäßig ausreichend über unsere qualitative Nahrung zu uns nehmen, um das, was der Körper verbraucht, wieder aufzufüllen. Jetzt ist aber in der heutigen Nahrung zu wenig von diesen Mikronährstoffen drin. Man könnte schon hier in Frage stellen, ob nicht hinter der systematischen Industrialisierung der Lebensmittelbranche und der damit verbundenen gesetzlichen Bestimmungen eine entsprechende Motivation gewisser Lobbys steckt. Umweltverschmutzung und genetische Saatgutveränderungen tun ihr übriges noch dazu. In den 1970ern und 1980ern gab es großes Aufsehen wegen Ozonlöchern und man vermittelte der Bevölkerung, dass direkte Sonneneinstrahlung auf die Haut sehr gefährlich sei. Interessanterweise stiegen ab den 1980ern die Zahlen unter anderem von Krebserkrankungen rapide an. Sonnenlicht wird nicht nur für die Pflanzenwelt zur Chlorophyllproduktion benötigt, auch der Mensch benötigt die Sonne für die Produktion und Aufnahme bestimmter Vitamine, speziell zur körpereigenen Produktion von Vitamin D3. Heute weiß man, dass ein D3 Mangel mitverantwortlich für die Entstehung nahezu von allen Krankheiten, vor allem Krebs, ist. Da diese Mikronährstoffe organische Substanzen sind, dürfen sie nicht patentiert werden. Das heißt, jeder darf z.B. organischen Schwefel unter seinem Namen vertreiben. Das hält natürlich den Preis und die Verdienstspanne unten. Diese **Mikronährstoffe unterliegen dem Lebensmittelgesetz**. Hier gibt es lockere Auflagen zum Reinheitsprinzip. Die maximale Dosis pro Tag ist gesetzlich festgelegt, jedoch variiert diese in den verschiedenen Ländern. Österreich und Deutschland haben recht niedrige erlaubte Tagesdosen. In den USA sind die gesetzlichen Tageshöchst Dosen teilweise um ein Vielfaches höher als in Europa. **Die vorgegebenen empfohlenen Tagesdosen beziehen sich auf den gesunden Menschen zur normalen Nahrungsergänzung.** Und dann noch die Health Claims, von der EU genau vorgegeben, welche Aussagen man zu den verschiedenen Nahrungsergänzungen tätigen darf. Maximal darf man kommunizieren, dass Mikronährstoffe die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern. Es ist strikt verboten, jegliche Heilsaussage zu tätigen bzw. dass diese Nahrungsergänzungsmittel in entsprechender Qualität und Dosis dazu beitragen könnten, wieder körperlich gesund zu werden. Damit beschäftigt sich nämlich seit den 1970ern die Orthomolekulare Medizin und hat beeindruckende Erfolgsergebnisse vorzuweisen. Es gibt Schulmediziner, die heute noch immer behaupten, organischer Schwefel (MSM) sei giftig, dabei besteht unser Körper aus 0,2 % Schwefel, das ist 5 x mehr als Magnesium und 40 x mehr als Eisen. Wie kann es also sein, dass die breite Masse noch immer so

wenig von den Heilungsmöglichkeiten mit Mikronährstoffen weiß? Aja, weil **es gesetzlich verboten ist, über Heilungsmöglichkeiten mit Mikronährstoffen zu sprechen**. Schaut man dann genauer hin, zeigen sich verblüffende Erfolgsgeschichten. Wie z.B. die von Nicole Doknar mit ihrem Buch „Was uns niemand über Depressionen sagt“ oder von Annett Oehlschläger in ihrem Buch über Selbstmanagement bei bipolarer Störung mit dem Titel „Stabilität kann man essen“. Wenn man nach Erfolgsgeschichten alternativer Heilungen bei Krebs sucht, hört und liest man unzählige Geschichten mit Erfolgen durch höhere Dosen an Mikronährstoffen. **Erfolge gibt es zur Genüge, es wird nur leider wenig davon publiziert**. Es ist rechtlich gar nicht so einfach, mit Erfolgen in diesem Bereich an die Öffentlichkeit zu treten.

RP: Welche Möglichkeiten sehen sie?

ME: Eine Variante ist die Informationsvermittlung ins Wohnzimmer; in Buchform also.

RP: Was hat ihren Gesundheitserfolg schlussendlich ausgemacht?

ME: Es war ganz bestimmt der **Mut zu Hochdosen an Mikronährstoffen**. Ich habe mir im wahrsten Sinne des Wortes alles reingehauen, was das Zeug hält. Mit einer Kapsel wird das nicht gehen. Zu diesen Dosen, wie ich sie genommen habe, teils oral, teils in Form von Infusionen, darf eigentlich niemand anraten. Hochdosen werden gesetzlich von vielen Seiten blockiert und als Unsinn dargestellt. Somit sehe ich die Lösung darin, es zu verstehen um was es geht und daraufhin selbst zu entscheiden und in Eigenverantwortung selbst zu handeln. Es regt ja auch zum Nachdenken an, warum Bor in der EU verboten ist, flüssiger Grapefruitkernextrakt in Deutschland verboten ist und es Gerüchte gibt, dass Weihrauchextrakte in der Schweiz verboten werden sollen. Mittlerweile darf z.B. Bambustee nicht mehr in die EU importiert werden. Das sind alles natürliche Substanzen, die entweder im Körper selbst vorkommen oder pflanzlichen Ursprungs mit jahrtausendealten Heilungserfolgen sind. Es ist mit keiner Logik erklärbar, warum dies verboten sein soll. Wir leben Gott sei Dank in einer Zeit, wo wir mit Informationsquellen des Internets weltweit vernetzt sind und somit zu allen Informationen und auch zu allen Produkten, wenn auch über Umwegen, kommen können.

RP: Da klingen ein wenig Verschwörungstheorien durch. Wie stehen sie dazu?

ME: Ich denke, dass in allem ein Körnchen Wahrheit stecken wird. Ich halte jedoch

nichts davon, sich davon verrückt machen zu lassen oder gar in Angst zu gehen. Angst blockiert total und hindert uns am Vorankommen. Eine gewisse Angstmache ist natürlich dabei, so sind wir ja schon in unserer Gesellschaft erzogen. Es ist immer die Frage, lasse ich mich von der Angst mit reinziehen oder bin ich es mir wert, meinen Mut zu leben und spüre ich, dass es eine höhere Macht und größere Kraft gibt, die wohlwollend das Beste für jedes Geschöpf möchte und dafür sorgt, **dass allmählich alles Dunkle, Verlogene und Manipulierende ans Licht kommt**. Wir leben in einer sehr spannenden Zeit, in der wir zunehmend sehend werden. Die Leute lassen sich nicht mehr so sehr hinters Licht führen. Die Menschen stellen Fragen und das ist sehr gut: **Fragen zu stellen, Fragen zu leben, denn dann können die Antworten sich zeigen und uns den Weg weisen**.

RP: Trial and error, Versuch und Irrtum war in der Forschung oft ein Weg, der zum Erfolg geführt hat. Und man braucht Mut, um Neues zu wagen. Wer Angst hat, ist mutlos, bleibt lieber zu Hause und traut sich nicht raus. Die Angst aber kann ich nur überwinden, wenn es gelingt mich durch meine Angst durchzukämpfen. Hilfen sind erlaubt und wichtig. Auch hier gilt **auf allen drei Ebenen Hilfe anzunehmen**: Für den **Körper** sind hier bestens Mikronährstoffe geeignet, die weniger bis gar keine Nebenwirkungen haben im Vergleich zu Medikamenten, wo nicht sichergestellt ist, dass der Mensch sie wirklich braucht. Oft bekommt man Medikamente verschrieben, weil nicht klar ist, was diese Person hat und man es auf diesem Weg versucht. (Wenn es ein Irrtum war, soll unbedingt dem Arzt Rückmeldung gegeben werden, damit ein Lerneffekt gegeben ist.) Bei der **Psyche** ist das leichter, die sagt einem sofort, ob man nun richtig und im inneren Einklang mit sich unterwegs ist oder nicht. Verdrängen ist schon möglich, aber wer gelernt hat, hinzuhören auf seine Bedürfnisse, der ist bald in Kontakt mit sich selbst und kommt schneller aus selbstgemachten Problemen raus. Die meisten psychischen Schwierigkeiten sind unaufgearbeitete, unbewusste Themen aus der eigenen Kindheit, die im Erwachsenenalter wirken. Bewusstmachung ist der Königsweg und Mikronährstoffe helfen bei der Aktivierung und geben Kraft, sich selbst und seine eigene Geschichte in den Blick zu nehmen ohne zu (ver)urteilen. Die **Seele, oder besser gesagt der Geist**, ist von Mikronährstoffen nicht beeinflussbar. Viele Menschen haben leider gar keinen Zugang und keinen Kontakt zu ihrer eigenen Seele. Diese zu suchen ist Aufgabe eines jeden Menschen. Wer mit dem Geist in Kontakt gekommen ist, für den tut sich eine Welt auf, die an Weite und Tiefe nicht zu übertreffen ist. **Viele Selbstheilungskräfte haben genau in der Verbindungsfähigkeit von Psyche und Geist ihren Ursprung**.