

1 Selbstheilung

Die Selbstheilungskräfte sind für die Gesundung des Menschen verantwortlich. Man kann diese von der Kindheit bis zum Alter schulen.

Man leidet z. B. an einer Grippe mit Fieber, Gliederschmerzen und Kopfschmerzen. Mein Rat lautet: keine Arznei zur Anwendung bringen, 3 Tage Bettruhe und Fasten sind angezeigt. Dann geht es dem Patienten normalerweise wieder viel besser, sodass er langsam seine gewohnte Tätigkeit wieder aufnehmen kann. Bitte senken Sie das Fieber auf keinen Fall, weder mit Aspirin noch mit homöopathischen Komplexmitteln, auch nicht mit Belladonna. Lassen Sie das Fieber zu. Normalerweise springen die Selbstheilungskräfte ein. Sollte dies nicht der Fall sein und es geht dem Patienten zunehmend schlechter, der Husten geht in eine Bronchitis über, die Allgemeinbeschwerden nehmen zu, dann soll der Patient das passende homöopathische Mittel bekommen, denn auch dies macht nichts anderes als die Selbstheilungskräfte anzustoßen, der Heilungsprozess wird angekurbelt. Wasseranwendungen, wie in diesem Fall Wadenwickel, sind hilfreich, sofern die Füße warm sind.

Im ganzen Leben ist die Selbstheilung enorm wichtig, ohne Selbstheilung läuft nichts. Jede Operation, jede akute Erkrankung und erst recht jede chronische Erkrankung benötigt die Selbstheilungskräfte.

Trainieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte, d. h. unterdrücken Sie bitte keinerlei Symptome wie einen Hautausschlag, Durchfall, Schwitzen, Fieber usw.

Impfen Sie nicht unnötig. Die Kinderkrankheiten wie Röteln, Mumps, Masern, Scharlach usw. sind akute Krankheiten und das Abwehrsystem wird trainiert. Jede akute Erkrankung, wie die Virus-Grippe und das Pfeiffer'sche Drüsenfieber, sollen homöopathisch geheilt werden, da die Homöopathie nichts anderes macht als die Selbstheilungskräfte anregen.

Auf diese Weise werden die Symptome nicht unterdrückt sondern geheilt und der Patient bekommt Abwehr. Abwehr gegen chronische

Krankheiten wie z. B. Rheuma, Autoimmunerkrankungen, Allergien und nicht zuletzt Krebs. Das Abwehrsystem muss schon von Kindheit an geschult werden, damit es die chronischen, schweren Krankheiten im Erwachsenenalter nicht zulässt.

Wenn das Immunsystem sich nicht mit akuten Krankheiten, ausgelöst von Viren bzw. Bakterien, auseinandersetzen darf, dann kann es später auch nicht in der Lage sein, körperfremde Substanzen von körpereigenen Strukturen zu unterscheiden und es entsteht eine Autoimmunerkrankung, das heißt, das Immunsystem richtet sich gegen seine eigenen Organe und zerstört diese. Die Zahl der Autoimmunerkrankungen steigt jährlich an. Genauso verhält es sich mit den Allergien und dem Krebs. Die Zahlen der chronischen Erkrankungen steigen steil an.

Damit die Selbstheilung gut funktioniert, müssen Sie darauf achten, dass Sie sich gesund ernähren (siehe Kapitel Ernährung). Im Frühjahr und Herbst, wenn sich der Stoffwechsel umstellt, empfiehlt sich eine 1-wöchige Fastenkur (siehe Kapitel Fasten). Außerdem sollten Sie genügend Schlaf haben, ebenso genügend frische Luft.

Sport an der frischen Luft, nicht unbedingt Leistungssport, sondern Ausdauersport wie Wandern, Skilanglauf und Schwimmen in offenen Seen ist empfehlenswert.

Ihr Gebiss sollte saniert sein, tote Zähne bzw. Wurzelfüllungen stören und sollen entfernt werden.

Und nicht zuletzt sollte eine positive Lebenseinstellung bei allen Problemen helfen. Negative Gemütsstimmungen stören und sollten mit einer Bachblüten-Therapie wieder in Ordnung gebracht werden. Bachblüten sind in der Lage, Krankheiten zu verhindern. Bachblüten stärken das Immunsystem, die Selbstheilung kommt zum Einsatz.

Ebenso regt die australische Buschblüten-Behandlung ausschließlich die Selbstheilung an.

Nicht an letzter Stelle soll auf den Wasserdoktor hingewiesen werden, der zuverlässige Hilfe bringt. Ein Mal pro Tag den Körper so kalt wie möglich abwaschen, wenn man warme Füße hat. Ansonsten, z. B. bei viralen Infekten, helfen lauwarme, später dann kalte Abwaschungen.

Das Wasser regt auf 3-fache Art und Weise die Selbstheilung an, einmal wirkt das Element Wasser, die chemische Zusammensetzung, zum anderen die Temperatur, so kalt wie möglich, und ganz wichtig

ist der Ort, an dem die Anwendung geschieht, denn die Hautareale stehen mit den inneren Organen in Verbindung. Fast bei jeder Erkrankung kann der Wasserdoktor, sehr häufig auch vorbeugend, helfen – und zwar ausschließlich über Selbstheilung.

Das kalte Wasser setzt einen Reiz und der Körper antwortet. Die Kneipp'schen Wasseranwendungen stellen eine ganz wichtige und zuverlässige Reiztherapie dar.

Die homöopathische Einzelmittelbehandlung, die Kneipp'schen Verfahren, die Bach-Blüten- bzw. die australische Buchblüten-Therapie, das Fasten und nicht zuletzt die Aschner Aus- und Ableitungsverfahren waren für mich die wichtigsten Methoden der Mobilisierung der Selbstheilungskräfte.