

HEYNE <

### *Das Buch*

»Mit den richtigen Gedanken können wir uns das Leben schenken, das wir uns immer gewünscht haben.« Mit ihrem neuen Buch entwickelt Louise L. Hay ihr mentales Trainingsprogramm, das bereits Millionen Menschen erfolgreich anwenden, gezielt weiter: Die Bestsellerautorin zeigt, wie man durch richtige Ernährung und ganzheitliches Körperbewusstsein die Kraft der positiven Gedanken entscheidend verstärken kann. Ein völlig neues System zur Heilung von Körper, Geist und Seele, das auf sanfte Weise zu guter Gesundheit, mehr Energie und einem erfüllten Leben führt!

### *Die Autorin*

Louise L. Hay ist die erfolgreichste Lebenshilfe-Autorin der Welt, mit einer Gesamtauflage von über 50 Millionen verkauften Exemplaren und Übersetzungen in mehr als 15 Sprachen. Ihre Methode zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele begleitet unzählige Menschen auf dem Weg des persönlichen Wachstums. Die inzwischen über achtzigjährige Autorin und Verlegerin lebt in Kalifornien.

LOUISE L. HAY

Ahlea Khadro | Heather Dane

# *Ernährung für Körper & Seele*

Gesund essen mit guten Gedanken

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Thomas Görden

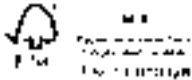
Übersetzung des Rezeptteils  
von Daniela Graf

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

*Hinweis zur Übersetzung:*

Um das Buch für deutschsprachige Leserinnen und Leser gut nutzbar zu machen, haben wir bei der Übersetzung die Gegebenheiten in Deutschland bzw. Europa berücksichtigt. So wurden zum Beispiel bei den Lebensmittelzusatzstoffen die europäischen E-Nummern angegeben, die häufig auf den Zutatenlisten stehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgesellschaft FSC® N001967

5. Auflage

Taschenbuchausgabe 02/2017

Copyright © 2014 by Louise L. Hay, Ahlea Khadro, Heather Dane

Copyright © 2015 der deutschsprachigen Ausgabe

by L · E · O Verlag in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

Copyright © 2017 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgesellschaft GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Hungary

Copyright © der Abbildungen im Buch: S. 18 christophkadur82 – Fotolia, S. 50 Monash – shutterstock,

S. 80 Jane Lane – Fotolia, S. 86, 136, 162, 210 Guz Anna – Fotolia, S. 240 nancy10 – Fotolia,

S. 250 Anna42f – Fotolia, S. 240, 278 Aloska – Fotolia, S. 256, 271 pim – Fotolia, S. 282 artsandra – Fotolia,

S. 288, 291, 298, 306 macrovector – Fotolia, S. 321 rina\_ro – Fotolia, S. 332 kamekuna – Fotolia,

alle anderen Illustrationen © Hay House, Inc.

Lektorat: Maryna Zimdars

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,

unter Verwendung eines Motives von © christophkadur/fotolia

Satz: Schaber Datentechnik, Austria

Druck und Bindung: Alfoldi, Debrecen

ISBN 978-3-453-70314-8

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# INHALT

Vorwort: Beginnen Sie Ihre eigene Liebesgeschichte 8

Einleitung: Wie wir zusammenkamen, um dieses Buch zu schreiben 12

## 1. Teil:

### Sieben Schritte zu einer blühenden, vitalen Gesundheit

#### 1. Kapitel:

**Schritt eins: Gesundheit und Wohlbefinden in neuem Licht 19**

*Entdecken Sie, warum Symptome und Krankheiten auftreten und wie Sie sich Gesundheit, Glück und ein langes Leben erschaffen können.*

#### 2. Kapitel:

**Schritt zwei: Die Liebe zu uns selbst – ganzheitliche Ernährung,**

**Wohlfühlgewicht, Fitness und mehr 50**

*Die Wahrheit über Ernährung, Idealgewicht und Krankheiten und die liebevollen Schritte, mit denen Sie Körper und Seele heilen können.*

### **3. Kapitel:**

#### **Schritt drei: Wie Ihr Körper wirklich funktioniert – das Fundament der Gesundheit 86**

*Lernen Sie, wie Ihr Verdauungssystem funktioniert und wie perfekt Ihr Körper dafür geschaffen ist, Sie gesund zu erhalten.*

### **4. Kapitel:**

#### **Schritt vier: Auf den eigenen Körper hören – ein machtvolles, aber wenig bekanntes Gesundheitsgeheimnis 136**

*Lernen Sie, wie man auf den eigenen Körper hört, sodass Sie sich bei Entscheidungen bezüglich Gesundheit, Wohlbefinden und Ernährung von Ihrer inneren Weisheit leiten lassen können.*

### **5. Kapitel:**

#### **Schritt fünf: Lebensmittel und Gedanken, die heilsam und wohltuend für Körper und Seele sind 162**

*Erfahren Sie, welche Lebensmittel gesund sind und welche nicht.*

### **6. Kapitel:**

#### **Schritt sechs: Bewährte Hausmittel für Ihre Gesundheit 210**

*Entdecken Sie bewährte, einfach anzuwendende Hausmittel, die wirkungsvoll gegen Symptome helfen und die Gesundheit fördern.*

### **7. Kapitel:**

#### **Schritt sieben: Ihr Wegweiser zur optimalen Gesundheit 240**

*Ein Plan, wie Sie in Ihrem eigenen Tempo aktiv werden können.*

## 2. Teil:

### Ich liebe meine Küche – wie man köstliche und gesunde Mahlzeiten zubereitet

#### 8. Kapitel:

##### **Küchenvorbereitungen** 251

*Grundausrüstung und praktische Behälter für unterwegs.*

#### 9. Kapitel:

##### **Beispiele für Menüs und Mahlzeiten** 256

*Gesund und köstlich essen – morgens, mittags, abends und zwischendurch!*

*Und eine praktische Einkaufsliste mit Empfehlungen, was gesund ist und was nicht.*

#### 10. Kapitel:

##### **Rezepte** 278

⊗ Gemüse 280

⊗ Smoothies 292

⊗ Suppen 298

⊗ Fleisch, Geflügel und Fisch 308

⊗ Zerealien, Pilaws, Brote, Waffeln und Pfannkuchen (glutenfrei) 316

⊗ Snacks 332

⊗ Desserts 344

Übersicht der Rezepte 358

#### **Anhang:**

Fußnoten 360

Register 371

VORWORT

# Beginnen Sie Ihre eigene Liebesgeschichte

Von Louise Hay

Inzwischen bin ich 88 Jahre alt, und ich kann sagen, dass Gesundheit und Glückseligkeit die wichtigsten Grundsätze in meinem Leben sind. Meine Leserinnen und Leser wissen, dass ich keine einfache Kindheit hatte und während eines großen Teils meines Lebens nicht die Vorteile finanziellen Wohlstands und einer guten Ausbildung genießen habe.

Dann entdeckte ich die eine Sache, die meine Gesundheit und mein Leben veränderte: den Glauben, dass wir mit jedem Gedanken, den wir denken, unsere Zukunft erschaffen. Diese eine kleine Idee gab meinem Leben eine neue Richtung. Ich fand heraus, dass ich dann, wenn ich Frieden, Gesundheit und geistige Harmonie in meinem Geist erzeugen konnte, auch in der Lage war, das Gleiche in meinem Körper und in meiner Welt zu erschaffen.

In diesem Buch geht es nicht um kurzlebige Trends und die neueste Mode. Es geht darum, wie Sie sich ein Leben erschaffen können, das Sie nährt und trägt. Es geht darum, wie Sie sich selbst mehr lieben können. Es geht um uralte Heilungsweisheit, die Ihnen in Ihrem aktiven Alltag hilft. Und es geht darum, dass Sie Ihren Selbstwert erkennen. Irgendwo in all dem Stress, dem Lärm und den To-do-Listen gibt es immer noch Raum für Sie. Meine Koautorinnen und ich werden Ihnen zeigen, wie Sie diesen Raum finden können, sodass Sie sich heute und in Zukunft gut fühlen.

Im Lauf der Jahre kristallisierten sich einige Schlüsselpunkte meiner Lebens-, Glücks-



und Gesundheitsphilosophie heraus, die sich als zeitlos gültig erwiesen haben. Ich werde sie Ihnen hier vorstellen, weil sie die Grundlage für das Buch bilden, das Sie gleich lesen werden.

## Was ich glaube

- ⑥ Das Leben ist wirklich sehr einfach. Was wir geben, bekommen wir zurück. Mit jedem Gedanken, den wir denken, erschaffen wir unsere Zukunft.
- ⑥ Es ist nur ein Gedanke, und Gedanken kann man ändern. Ich glaube, dass das auch für Ihre Gesundheit gilt.
- ⑥ Wir erschaffen jede sogenannte Krankheit in unserem Körper, und wir haben die Macht, unsere Gedanken zu ändern und dadurch die Krankheit aufzulösen.
- ⑥ Wenn wir uns von Groll und negativen Gedanken befreien, hilft uns das, sogar »unheilbare« Krankheitszustände aufzulösen.
- ⑥ Wenn Sie nicht wissen, was Sie sonst tun sollen, konzentrieren Sie sich auf die Liebe. Sich selbst zu lieben bewirkt, dass Sie sich gut fühlen. Und bei guter Gesundheit geht es letztlich darum, sich gut zu fühlen.
- ⑥ Wenn wir uns selbst wirklich lieben, funktioniert alles in unserem Leben, einschließlich unserer Gesundheit.

*Dieses Buch ist eine Liebesgeschichte.* Es handelt davon, wie Sie sich dadurch, dass Sie sich selbst lieben, Gesundheit, Glück und ein langes Leben erschaffen können. Ja, Sie finden hier nützliche Tipps, Rezepte, Affirmationen und Übungen, die mir sehr geholfen haben, gesund, vital und stark zu bleiben. Aber noch wichtiger ist, dass dieses Buch Ihr Herz für neue Wege öffnet, wie Sie auf dieser unglaublichen Lebensreise sich selbst lieben und unterstützen können.

Lange Zeit habe ich Methoden unterrichtet, mit denen Sie negatives Denken eliminieren und durch positive Affirmationen ersetzen können. Ich habe gelehrt, wie man Vergebung praktiziert und Verbitterung auflöst. Wie man lernt, das eigene Sein wirklich zu lieben. Wie man Spiegelarbeit einsetzt. Jene von Ihnen, die diese Lektionen angewendet haben, konnten erleben, wie ihr Leben sich zum Besseren veränderte. Jetzt ist die Zeit reif für den nächsten Schritt.

Immer wieder sagt man mir: »Du siehst so jung und vital aus.« Oder: »Wenn ich älter werde, möchte ich so gesund sein wie Sie.« In diesem Buch werde ich Ihnen genau beschreiben, was ich dafür tue. Für mich ist das der nächste Schritt, um Ihr Denken zu verändern. Es geht darum, Ihre Lebensweise dahingehend zu verändern, dass Sie gut für Ihren Körper sorgen und ihn liebevoll behandeln.

Ich habe immer gern Neues gelernt, und ich glaube, dass jede Hand, die meinen Körper berührt, eine heilende Hand ist. Auf diese Weise habe ich viele wunderbare Menschen entdeckt, die eine extrem gute Arbeit machen, und gerne teile ich, was ich von ihnen gelernt habe, mit dem Rest der Welt. Zum Beispiel lernte ich vor Jahren Esther und Jerry Hicks kennen. (Esther übermittelt die Lehren der nichtphysischen Wesenheit Abraham.) Esther und Jerry machten eine phänomenale Arbeit. Sie hatten eine sehr loyale, relativ kleine Fangemeinde. Ich wollte, dass möglichst viele Menschen Abrahams Botschaft kennenlernten – ich brauchte dafür zwei Jahre, aber heute, ein Jahrzehnt später, kennt man sie auf der ganzen Welt.

In diesem Buch mache ich Sie mit zwei Frauen bekannt, die mein ganzes Leben verändert haben: Ahlea Khadro und Heather Dane. Ich würde mich freuen, wenn sie auch Ihr Leben verändern. In diesem Buch werden wir drei Ihnen beschreiben, was ich tue, um mich gut zu fühlen, während ich arbeite, reise, schreibe und ein aktives soziales Leben führe. Einige Geheimnisse, die wir mit Ihnen teilen, werden neu für Sie sein, während andere Ihnen vielleicht Dinge ins Gedächtnis rufen, die Sie schon lange in Ihrem Leben erschaffen wollen.

Wenn ich zurückblicke und darüber nachdenke, warum ich mich mit 88 Jahren so gut fühle, so ist der Grund, wie ich glaube, in meiner Lebensweise zu suchen. Meine Gedanken vom frühen Morgen bis zum Schlafengehen am Abend sind überwiegend ein Strom positiver Affirmationen. Ich glaube fest daran, dass das Leben mich liebt und dass alles, was ich brauche, zur rechten Zeit zu mir kommt. Auch glaube ich, dass ich ein großes, starkes, gesundes Mädchen bin! Dann überlasse ich es dem Leben, meine Gedanken zu manifestieren, sodass sie für mich wahr werden.

Wenn Sie Ihr Denken und Ihren Glauben erweitern, fließt Ihre Liebe frei. Wenn Sie sich ängstlich zusammenziehen und verengen, verschließen Sie sich gegen den Strom der Liebe. Erinnern Sie sich daran, wie es sich anfühlte, als Sie das letzte Mal verliebt waren? Ihr Herz jubelte! Es war ein wunderbares Gefühl. So ist es auch, wenn Sie sich selbst lieben, mit einem Unterschied: Die Liebe zu sich selbst währt ewig, denn Sie werden sich selbst niemals verlassen. Diese Liebe bleibt bei Ihnen, solange Sie leben. Gestalten Sie diese Beziehung also so schön wie irgend möglich.

Es war ein Vergnügen, mit Ahlea und Heather an diesem Buch zu arbeiten, und ich weiß, dass Sie daran so viel Freude haben werden wie ich.

*Ich liebe Sie*

*Louise*



# Wie wir zusammenkamen, um dieses Buch zu schreiben

Von Ahlea Khadro und Heather Dane

Mit ihrer Affirmationsarbeit hat Louise der Welt ein unglaublich segensreiches Geschenk gemacht. Und in diesem Buch präsentieren wir Ihnen die nächste Stufe von Louises Lehre. Eines der wichtigsten Geheimnisse für Louises persönlichen Erfolg ist die Art, wie sie sich im Alltag ernährt und für sich sorgt. Wenn Leute sagen, Affirmationen würden bei ihnen nicht funktionieren, fragt Louise sie stets: »Was habt ihr zum Frühstück gegessen?« In diesem Buch werden wir die vielen Gründe aufzeigen, warum diese einfache Frage so weise ist und warum die Antwort so viel über unser Denken und Fühlen verrät.

Wir alle möchten uns jeden Tag gut fühlen. Wir möchten voller Energie aufwachen, begeistert und bereit, uns in die Abenteuer des neuen Tages zu stürzen. Wir möchten alle Phasen des Lebens genießen. Das ist unser natürlicher Zustand. Doch leider begegnen uns heutzutage allzu oft Angewohnheiten, Glaubenssätze und Botschaften, die Gesundheit und Glück im Weg stehen. Wir haben dieses Buch geschrieben, um Ihnen die negativen Botschaften aufzuzeigen, die Ihrem Wohlbefinden im Weg stehen. Wir möchten Ihnen zeigen, wie gut die Natur für Ihre Bedürfnisse sorgt, und Sie daran erinnern, dass Sie alles, was Sie für Gesundheit und Heilung benötigen, in Ihrem Inneren finden.

Nachdem wir Hunderten von Klienten erfolgreich zu natürlichem Wohlbefinden verholfen hatten, war es eine besondere Freude für uns, einem leuchtenden Beispiel für Gesundheit, Glücklichkeit und Langlebigkeit zu begegnen, wie man es heute nur selten antrifft. Dieses leuchtende Beispiel ist Louise Hay. Sie nahm mit uns Kontakt auf, weil sie

es sich zum Ziel gesetzt hat, sich in jedem Stadium ihrer Existenz rundum wohlfühlen. Aus diesem Grund umgibt sie sich mit einem Expertenteam für Gesundheit und Wohlbefinden. Louise ist es ein wirkliches Anliegen, gesund und vital zu leben, und deshalb ist sie für dieses Team eine echte Partnerin. Die Bausteine für Louises Gesundheit sind positives Denken, Ernährung, Bewegung und Lebensfreude. Sie ist einer der ausgeglicheneren Menschen, den wir kennen. Wir kennen Louises Laborwerte und sind mit ihr um die Welt gereist. Daher können wir Ihnen versichern, dass es stimmt, was sie von sich sagt – sie ist wirklich ein »großes, starkes, gesundes Mädchen«!

Wir kennen Louise jetzt über zehn Jahre und haben sie mit Kraft, Anmut und Lebensfreude durch ihr achtens und neuntes Lebensjahrzehnt gehen sehen. Sie feiert alles, was ihr das Leben schenkt – morgens in einem komfortablen Bett erwachen, sich in ihr Auto setzen und losfahren (»Hallo, Baby, jetzt erleben wir eine tolle Fahrt zusammen!«), gesunde Mahlzeiten genießen. Das mögen kleine Dinge sein, doch diese tausend kleinen, einfachen Dinge addieren sich zu einem lebenswerten Leben. Louise ist unsere Inspirationsquelle, und es ist sehr aufregend und eine Ehre für uns, in diesem Buch Louises Geheimnisse, unser Wissen und eine Menge köstlicher Lebensfreude an Sie weiterzugeben.

## Gestatten Sie, dass wir uns vorstellen

**Ahleia:** Vor über 15 Jahren gründete ich Soulstice, ein Zentrum für optimales Leben und Rehabilitation, spezialisiert auf Yoga, Reformer-Pilates, Meditation, ganzheitliche Ernährung, Kraniosakraltherapie und viszerale Manipulation. Vor fast elf Jahren rief Louise mich an und fragte, ob ich mit ihr arbeiten wolle. Sie können sich sicher denken, wie aufregend das für mich war! Von Anfang an konnte ich sehen, dass Louise bereit war, alles Erforderliche zu tun, um ihren gesunden Körper zu lieben und zu unterstützen. Was ich nicht erwartet hatte war, dass wir so viel miteinander lachten! Und doch macht gerade das Louise so außergewöhnlich – sie bringt Freude und Leichtigkeit in die ernste Arbeit des Heilens.

Ich glaube, Louise war sich anfangs nicht darüber im Klaren, dass sie zusätzlich zu Pilates und Körperarbeit auch jenen Teil meiner Arbeit kennenlernen würde, der bewirkt, dass meine Klienten wiederkommen, um mehr davon zu erleben. Schon fast mein ganzes Leben bin ich in der Lage, die Geschichten zu sehen, die unter der Oberfläche eines Menschenlebens verborgen liegen und in den Schichten des menschlichen Körpers. Ich kann die Geschichten hören, die die Organe, Gewebe und Knochen eines Men-

schen erzählen möchten. Wenn ich mit meinen Klienten über die Geschichten spreche, die ihr Körper mir erzählt, hat das eine tiefgreifende Wirkung auf ihre Gesundheit. Mit Liebe auf diese Geschichten zu reagieren ist der Beginn der Heilung.

Mein größter Wunsch ist es, anderen zu helfen, daher bin ich dankbar dafür, dass ich meinen Klienten als Kanal für die Botschaften ihres Körpers dienen kann. Meine Mission ist es, anderen zu vermitteln, wie sie auf ihren Körper hören können, sodass sie liebevoll für seine Bedürfnisse sorgen. Hier in diesem Buch werden Sie genau das lernen.

**Heather:** Ich begann meine Berufslaufbahn in großen Wirtschaftsunternehmen, wo ich mich darauf spezialisierte, Muster aufzulösen, die Menschen und Firmen daran hindern, ihre optimale Leistungsfähigkeit zu entfalten. Wenn es in einem Team eine Krise gab oder niemand die Lösung für ein Problem fand, forderte das Management mich an, um herauszufinden, was los war und wie es sich beheben ließ. Ich entdeckte, dass ich über eine einzigartige Fähigkeit verfügte, die Ursache für ungenügende Leistungen in Organisationen aufzuzeigen. Ich nutzte hierzu das sogenannte »Systemdenken«, für das ich mich schon während des Studiums leidenschaftlich interessiert hatte, gepaart mit einer Liebe zur Detektivarbeit!

Beim Systemdenken geht es darum, Symptome als Elemente eines Gesamtsystems zu verstehen, statt nur die Einzelteile zu betrachten. Es ist mit der ganzheitlichen Heilkunde vergleichbar, bei der wir einen Menschen in seiner Gesamtheit betrachten, um ihm zu umfassendem Wohlbefinden zu verhelfen. Während meiner 15 Jahre in der Wirtschaft empfand ich ein Problem als besonders große Herausforderung: die schädlichen Auswirkungen von Stress und Überarbeitung. Während meines raschen Aufstiegs auf der Karriereleiter erkannte ich, dass von den Leuten in Führungsfunktionen niemand wirklich gesund war. Sie klappten im Treppenhaus zusammen, hatten schwere Operationen und litten unter allerlei chronischen Gesundheitsbeschwerden. Und, um ehrlich zu sein, mir ging es ebenso. Deshalb entschied ich, dass meine Gesundheit wichtiger war als der Job, der Terminkalender und alles andere.

In diesem Buch werden Sie erfahren, wie ich mich von einer sogenannten unheilbaren Krankheit und Sucht befreite und wie ich meine Gabe, die Ursache von Symptomen aufzudecken, dazu nutzte, meine Gesundheit zu transformieren. Vor einem Jahrzehnt beendete ich meine Unternehmenskarriere, wurde zertifizierter Coach und erwarb zusätzliche Qualifikationen in Ernährungslehre, Yoga und energetischem Heilen. Ich hatte das große Glück, mit einigen der Topexperten in den Bereichen Ernährung, Medizin und Energiemedizin forschen und Hunderte von Artikeln für sie schreiben zu dürfen. Und

mit Louise Hay und Ahlea Khadro fand ich zwei mir seelenverwandte Gesundheits-expertinnen, die einen ähnlichen Lebensstil wie ich praktizierten, der ihnen nicht nur zu einer optimalen Gesundheit verhalf, sondern es ihnen darüber hinaus ermöglichte, Millionen anderen Menschen ebenfalls den Weg zu einem gesunden und glücklichen Leben zu weisen.

Louise lernte ich vor acht Jahren auf einem Ernährungsseminar in Los Angeles kennen. Wie wir schnell entdeckten, verbinden uns die Liebe zu köstlichem gesundem Essen und die Leidenschaft, alles Erdenkliche über Gesundheit zu lernen. Ein Jahr später stellte Louise mich Ahlea vor, und da wusste ich, dass ich meine beiden Seelengefährtinnen in Sachen Lebensfreude und Wohlbefinden gefunden hatte. Seither hatten wir viel Spaß zusammen, während wir die uralten und die neuen Geheimnisse entdeckten, die Menschen bei der Heilung helfen. Dass diese beiden erstaunlichen Frauen in mein Leben kamen, ist für mich das größte Geschenk.

## Über dieses Buch

Wenn Sie sich für etwas begeistern, wird es schnell eine zentrale Rolle in Ihrem Leben einnehmen. Wir drei begeistern uns für alles, was mit Gesundheit zu tun hat. Immer wieder tauschen wir uns darüber aus, wie einfach es ist, gesund zu bleiben. Man muss nur die richtigen Zutaten kombinieren. Zwei dieser Zutaten sind, wie Louise immer schon gelehrt hat, positive Gedanken und richtiges Essen. Wenn Sie da stets eine gute Wahl treffen, ist Gesundheit die natürliche Folge.

Jahrelang haben wir drei gemeinsam geforscht und uns unter anderem mit Homöopathie, Genetik, Ernährungslehre, Kochen und Energieheilung befasst. Als Team arbeiten wir an Louises Gesundheit, und außerdem betreibt jede von uns eine eigene Praxis mit vielen Klienten. In diesem Buch werden Sie die Geschichten mehrerer unserer Klienten lesen. Damit möchten wir Ihnen zeigen, wie stark Körper und Geist des Menschen sind, selbst wenn es so aussieht, als bestünde kaum noch Hoffnung.

Vor ein paar Jahren, als Ahlea schwanger war, wurde die Idee für dieses Buch geboren. Als wir darüber sprachen, wie man es richtig macht, ein neues Leben zur Welt zu bringen und ihm zu Gesundheit und Glück zu verhelfen, kamen uns so viele Dinge in den Sinn, dass wir den Drang verspürten, alles aufzuschreiben. Vom Anfang bis zum Ende des Lebens ist eine gute Gesundheit – sich gut zu fühlen – das Fundament, das wir brauchen, um mit unseren Gedanken arbeiten zu können, zu wachsen, uns weiterzuentwickeln, zu

leben und zu lieben. Und für gute Gesundheit gibt es ein Schlüsselprinzip: *Liebe dich selbst*. Wenn Sie damit beginnen, wird alles andere wirklich einfach.

Wir drei Frauen setzten uns bei Brennnesseltee und Fleischbrühe zusammen, und aus unseren Erfahrungen, unserer Weisheit und unserer Liebe zum Leben entstand dieses schöne, informative Buch. Auch wenn es bereits viele Bücher über gesunde Ernährung gibt, ist dieses doch einzigartig in seiner Bandbreite – es lädt Sie dazu ein, auf Ihren Körper zu hören und sich auf Ihre einzigartige Weisheit einzustimmen, während es Ihnen alles bietet, was Sie zusätzlich brauchen: Affirmationen, Rezepte, praktische Listen und Wissen darüber, wie Ihr Körper funktioniert.

Der Unterschied zu anderen Gesundheitsbüchern besteht darin, dass dieses Buch sich mit der Heilung von Körper und Geist befasst und aufzeigt, wie wichtig beide für unsere Gesundheit sind (in Louises Worten: »Denken und Ernährung müssen stimmen.«). Wir vermitteln Ihnen auf sanfte Weise, warum bessere, liebevollere Entscheidungen das beste Hilfsmittel für Gesundheit und Heilung sind. Wir konzentrieren uns auf altbewährte Gesundheitstipps, die undogmatisch sind und keinem kurzlebigen Modetrend folgen.

Die meisten Menschen sind bezüglich ihrer Ernährung verwirrt und verunsichert, vor allem wenn bei ihnen eine Krankheit diagnostiziert wurde, beispielsweise eine Autoimmunkrankheit. Wir bringen Ihnen bei, auf Ihren Körper zu hören und Ihre Nahrung liebevoll auszuwählen. Wir zeigen Ihnen, dass Sie viel besser in der Lage sein werden, Affirmationen anzuwenden, Optimismus und Willenskraft zu entwickeln und gute Entscheidungen zu treffen, wenn Sie Ihren Körper gut ernähren.

Dieses Buch ist in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil stellen wir Ihnen sieben Schritte vor, mit denen Sie durch Essen, Denken und Lieben zu einer guten Gesundheit gelangen. Zur Einstimmung beginnt jedes Kapitel mit einem Zitat von Louise.

Das 1. Kapitel lädt Sie dazu ein, darüber nachzudenken, was Gesundheit bedeutet, und hilft Ihnen, sich für Ihre angeborenen Selbstheilungskräfte zu öffnen. Wir zeigen, wie Sie Krankheiten angstfrei begegnen und sich die natürliche Heilfähigkeit Ihres Körpers zunutze machen können.

Im 2. Kapitel vermitteln wir Ihnen, wie Sie durch liebevolle Entscheidungen Ihr Wohlbefinden steigern können. Allen, die es bisher nicht geschafft haben, positive Veränderungen vorzunehmen, stellen wir einfache Übungen vor – kleine Schritte, die große Resultate nach sich ziehen.

Im 3. Kapitel erfahren Sie, wie Ihr Verdauungssystem funktioniert, und warum es so wichtig für alle anderen Systeme Ihres Körper ist, für die Gesundheit des Gehirns, die Emotionen, den Schlaf, für ein gesundes Körpergewicht und sogar für Willensstärke und



Entschlusskraft! Dann werden Sie verstehen, warum Louise immer sagt: »Wenn es nicht natürlich gewachsen ist, solltest du es nicht essen.«

Das 4. Kapitel hilft Ihnen, besser auf Ihre innere Stimme zu hören, auf das, was Louise »den inneren Ruf« nennt. Erfahren Sie alles über Intuition, Bauchgefühl und andere Symptome und Empfindungen und darüber wie Sie diese Signale und Botschaften deuten können. Entdecken Sie, wie sie Ihnen helfen können, gesünder und erfüllter zu leben.

Das 5. Kapitel ist eine Entdeckungsreise in die Welt der gesunden Ernährung. Wir enthüllen die Tricks und psychologischen Manipulationen, mit denen die Nahrungsmittelindustrie Sie zwingt, mehr zu essen, als Ihnen guttut. Wir zeigen, welche toxischen Zusatzstoffe in industriell hergestellten Nahrungsmitteln enthalten sind, welche Speisen Sie besser meiden sollten und welche gut für Wohlbefinden und ein langes Leben sind. Außerdem geben wir Ihnen Tipps, wie Sie sich auch dann gesund ernähren können, wenn das Geld knapp ist, und wie Sie sich von Gelüsten nach ungesunden Speisen befreien können. Und wir stellen Ihnen süße Leckereien vor, die gut für den Körper sind *und* köstlich schmecken.

Im 6. Kapitel stellen wir Ihnen Hausrezepte, Nahrungsergänzungsmittel und natürliche Praktiken vor, die Ihnen dabei helfen, sich von leichten Beschwerden zu befreien – und Ihre Gesundheit insgesamt zu verbessern!

Das 7. Kapitel ist eine Straßenkarte, die Ihnen zeigt, wie Sie mithilfe Ihrer neuen, gesunden Gewohnheiten rasch Fortschritte machen können. Wenn Sie das Kapitel erreicht haben, werden Sie in der Lage sein, den ersten Schritt zu tun und in kleinen Schritten darauf aufzubauen. Oder vielleicht sind Sie bereit, mit Riesenschritten voranzugehen ... so oder so haben wir einige nützliche Tipps für Sie, wo auch immer Sie sich gerade auf Ihrer Reise befinden mögen.

Im zweiten Teil des Buches bekommen Sie von uns alles, was Sie brauchen, um Ihren Körper liebevoll mit köstlichen selbst zubereiteten Mahlzeiten, Snacks und Desserts zu verwöhnen. Wir geben Küchentipps und schlagen Werkzeuge und Hilfsmittel vor, die Ihnen die Küchenarbeit erleichtern. Sie finden dort Menüvorschläge, Einkaufslisten und viele unserer einfachen Lieblingsrezepte, die wunderbar schmecken und Ihrem Körper guttun.

Wir drei haben dieses Buch geschrieben, weil wir Ihnen helfen möchten, gesund zu bleiben oder gesund zu werden. Wie Louise sagte: Wir lieben Sie!

– Ahlea und Heather

1. TEIL

**SIEBEN SCHRITTE  
ZU EINER BLÜHENDEN,  
VITALEN GESUNDHEIT**



# Schritt eins: Gesundheit und Wohlbefinden in neuem Licht

*»Vollkommene Gesundheit ist mein göttliches Recht, und ich beanspruche es jetzt.«*

– Louise

Wir alle haben unsere eigene Lebens- und Gesundheitsgeschichte – wo wir waren, wo wir stehen und wo wir gerne hinwollen. Diese Geschichte haben wir uns selbst und anderen Menschen vermutlich schon tausendmal erzählt. Aber was wäre, wenn es keine Rolle spielt, wo Sie im Moment stehen oder vor welchen Herausforderungen Sie in der Vergangenheit standen? Was wäre, wenn Sie die Wahrheit erkennen – dass Ihr Körper dazu geschaffen ist, sich selbst zu heilen? Was wäre, wenn Ihre Geschichte eine Liebesgeschichte ist?

Vermutlich hat man Ihnen beigebracht, dass Sie in der Außenwelt Hilfe suchen müssen, dass Sie zu Ärzten und anderen Experten gehen müssen, um »repariert« zu werden. Sicherlich können Ärzte und Experten wertvolle Erkenntnisse beisteuern, aber was wäre, wenn Sie stattdessen genau wüssten, dass Sie selbst über eine große innere Macht verfügen? Nun, genau das trifft zu!

Sie haben die Macht, auf Ihren Körper zu hören. Wie alles andere in Ihrem Leben ist auch Ihr Körper ein Spiegel für Ihr Denken und Ihre Glaubenssätze. Jede Zelle reagiert auf jeden Gedanken, den Sie denken, und auf jedes Wort, das Sie sprechen. Ständig wiederholte Denkmuster und Glaubenssätze können körperliche Verhaltensweisen und Muster hervorrufen, die entweder gesund sind oder krank machen. Je besser Sie Ihren Körper kennenlernen und ihm zuhören, desto besser kann er Sie zu guter Gesundheit hinführen. Darauf werden wir in diesem Buch noch ausführlich eingehen. Für den Augenblick möchten wir, dass Sie eines verstehen: *Gesundheitliche Probleme sind Einladungen des Lebens an Sie, sich selbst zu lieben.* Mit anderen Worten, um welche Beschwerden es sich auch handeln mag, es gibt immer nur eine Antwort: Lieben Sie sich selbst.

Wenn Ihre Gesundheit Ihnen Probleme macht, ist das eine Bitte Ihres Körpers, dass Sie freundlicher zu sich selbst sein sollen. Fangen Sie einfach damit an, sich Tag für Tag ein bisschen mehr lieb zu haben. Denken Sie an den Menschen oder das Haustier, den oder das Sie am meisten lieben – was empfinden Sie, wenn Sie an diese Person oder dieses liebenswerte Wesen denken? Verweilen Sie einen Moment bei diesem Gefühl. Sich selbst zu lieben bedeutet, dass Sie für sich selbst genauso viel Liebe empfinden wie für die anderen. Wenn Sie es schwierig finden, sich selbst so viel Liebe zu schenken, trösten Sie sich: Damit sind Sie nicht allein.

Zu lernen, sich selbst mehr zu lieben, bedeutet, dass Sie sich selbst alles geben, was Sie brauchen – und zwar nicht erst, wenn Sie vorher alles andere auf Ihrer To-do-Liste erledigt haben! Doch es ist durchaus möglich, dass Sie anfangs gar nicht wissen, was Sie wirklich brauchen. Mithilfe des Buches werden Sie lernen, was Ihr Körper am meisten benötigt, um sich gesund, glücklich, energiegeladener und stark zu fühlen.

Die Tatsache, dass Sie dieses Buch entdeckt haben und lesen, bedeutet, dass Sie bereit dafür sind, sich selbst zu lieben und etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Schon allein dafür verdienen Sie Anerkennung, und wir laden Sie ein, sich dafür anerkennend auf die Schulter zu klopfen!

Wie wäre es, wenn Sie jetzt eine neue Geschichte für sich erfinden? In diesem Kapitel machen wir Ihnen Vorschläge, wie Ihre persönliche Liebesgeschichte aussehen kann.

### ***Was ist Gesundheit?***

Um diese Frage zu beantworten, werden wir einen kurzen Blick auf die Wissenschaft werfen, wie sie Gesundheit definiert, einschließlich der größten Probleme, mit denen wir heute konfrontiert sind. (Keine Sorge – wir werden uns kurz fassen und versprechen, möglichst auf medizinische Fachausdrücke zu verzichten!) Im Zentrum dieser wissen-

schaftlichen Erkenntnisse steht nämlich eine tiefere Geschichte, die wir hier hervorheben möchten.

Bei unserem kurzen Blick darauf, wie die Wissenschaft Gesundheit betrachtet, kristallisierten sich zwei Fakten heraus:

1. Bei der Entstehung der heute besonders häufigen Krankheiten spielt die Lebensweise eine wichtige Rolle.
2. Bei immer mehr Menschen werden Krankheiten diagnostiziert, deren Ursache die Wissenschaft nicht kennt und die sie nicht zu heilen vermag.

Diese beiden Fakten weisen unserer Ansicht nach auf zwei sehr wichtige Wahrheiten hin:

1. Es liegt in Ihrer Hand, für eine gute Gesundheit zu sorgen, und Sie haben die Macht dazu.
2. Wenn niemand die Antworten kennt, ist das die perfekte Gelegenheit, eine neue Sicht auf Gesundheit und Krankheit zu entwickeln.

### ***Ein kurzer Blick darauf, wie die Wissenschaft unseren gegenwärtigen Gesundheitszustand betrachtet***

Es gab eine Zeit, da galten Infektionskrankheiten als das größte Gesundheitsproblem, zum Beispiel Tuberkulose oder HIV. Doch im Jahr 2008 berichtete die Weltgesundheitsorganisation von einem neuen Trend, demzufolge bereiten nicht mehr die Infektionen, sondern die sogenannten nicht übertragbaren Krankheiten die Hauptsorge. Solche Erkrankungen – zum Beispiel Krebs, Herzkrankheiten und Diabetes – gelten im Allgemeinen als chronisch und nicht ansteckend.<sup>1</sup>

Interessant ist, dass es für die Entstehung nicht übertragbarer Krankheiten vier wesentliche Faktoren gibt, die mit unserer Lebensweise in Zusammenhang stehen:

1. Rauchen
2. schlechte Ernährung
3. Bewegungsmangel
4. Alkoholmissbrauch

Wir erkennen also immer mehr, dass die Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen, sich auf unsere Gesundheit auswirken. Die Gefahr ist nicht irgendwo »dort draußen«, sondern wir haben täglich die Chance, uns dafür zu entscheiden, unseren Körper zu lieben und ihn gut zu behandeln. Die Weltgesundheitsorganisation kleidet das in eine wissen-

schaftliche Fachsprache, aber übersetzt bedeutet es, dass wir unseren Gesundheitszustand enorm beeinflussen können, wenn wir bessere Entscheidungen im Hinblick auf unsere Lebensweise treffen.

### ***Autoimmunkrankheiten:***

#### ***Wenn der Körper sich selbst nicht mehr erkennt***

Zu den nicht übertragbaren Krankheiten gehören die Autoimmunkrankheiten, bei denen das Immunsystem gesunde Organe und Gewebe im Körper angreift. Mit anderen Worten: Das Immunsystem kann nicht mehr zwischen gesundem körpereigenem Gewebe und schädlichen Substanzen wie Bakterien, Viren und anderen Krankheitserregern unterscheiden.

Für uns sieht das so aus, als könnte der Körper sich selbst nicht mehr erkennen. Die Zellen erkennen nicht mehr, was gesund ist. Denken Sie darüber einen Moment nach. *Wenn ein Mensch negativ denkt, also lieblose Gedanken über den Körper und sich selbst denkt, verwundert es da, wenn die Körperzellen in ebensolcher Weise sich selbst attackieren?*

Forschungen zeigen, dass es mindestens 100 unterschiedliche Autoimmunerkrankungen gibt. Im Jahr 2005 gab es allein in den USA 24 Millionen Patienten, bei denen eine Autoimmunerkrankung diagnostiziert wurde, und die Zahlen steigen weltweit an, besonders in den westlichen Industrieländern. 57 Prozent der Patienten sind Frauen, häufig im gebärfähigen Alter.<sup>2</sup> Tatsächlich zählen Autoimmunkrankheiten zu den häufigsten Todesursachen bei jungen Frauen und Frauen mittleren Alters. Bei der Ursache für lang anhaltende chronische Krankheitsprozesse stehen diese Erkrankungen an zweiter Stelle, und bei den Krankheiten, die eine Berufsunfähigkeit verursachen, stehen sie an dritter Stelle (nach Herzkrankheiten und Krebs).<sup>3</sup>

Zu den Autoimmunerkrankungen zählen:<sup>4</sup>

- ⊗ Zöliakie
- ⊗ Morbus Crohn
- ⊗ Diabetes (Typ 1)
- ⊗ Fibromyalgie
- ⊗ Lebensmittelallergien
- ⊗ Hashimoto-Thyreoiditis
- ⊗ Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- ⊗ Lupus

- ⊗ Multiple Sklerose
- ⊗ Perniziöse Anämie (schwerer Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel)
- ⊗ Psoriasis
- ⊗ Chronischer Gelenkrheumatismus
- ⊗ Sklerodermie
- ⊗ Vitiligo (eine Hautkrankheit)

Man nimmt an, dass auch Autismus, das chronische Erschöpfungssyndrom, Essstörungen<sup>5</sup>, die Lyme-Borreliose und Narkolepsie in Zusammenhang mit autoimmunen Störungen stehen.

Autoimmune Erkrankungen äußern sich oft durch Schmerzen, Erschöpfung, Fieber und generelles Unwohlsein. Die meisten gelten als chronisch und unheilbar. Ein verwirrender Aspekt der autoimmunen Erkrankungen ist, dass die meisten Betroffenen keine äußeren Krankheitssymptome zeigen, sodass sie auf ihre Freunde und Angehörigen einen vollkommen gesunden Eindruck machen. Bis eine Diagnose feststeht, bekommen sie oft zu hören, sie würden sich die Symptome nur einbilden, oder es stünde lediglich nervöse Unruhe dahinter. Leider werden viele Menschen mit autoimmunen Erkrankungen als Hypochonder abgestempelt.

Weltweit wundern sich die Wissenschaftler über die steigende Zahl diagnostizierter Autoimmunkrankheiten und finden dafür keine Ursache. Die gängige Theorie besagt, dass Umweltfaktoren, Gene und Lebensstil zum Anstieg dieser Erkrankungen beitragen.

### ***Stress: Aus chronischen negativen Gedanken werden Glaubenssätze und Gewohnheiten***

Die meisten Experten sind sich einig, dass Stress bei allen Krankheiten eine zentrale Rolle spielt.

Um herauszufinden, wie die Wissenschaft Stress definiert, schauten wir bei der American Psychological Association (APA) nach: Die APA beschreibt Stress als ein Gefühl der Sorge, der Überforderung oder Erschöpfung.<sup>6</sup> In ihrem 2012 veröffentlichten Bericht über Stress in den USA heißt es, dass Stress nicht rückläufig ist, sondern bei 80 Prozent der Befragten gleichbleibt oder zunimmt. Zusätzlich gaben 20 Prozent der Befragten an, unter »extrem hoher« Stressbelastung zu stehen.<sup>7</sup>

Woher kommen diese Gefühle der Sorge und Überforderung? Warum gelangen Menschen an einen Punkt völliger Erschöpfung? All das beginnt mit einem Gedanken. Mit der Zeit werden aus chronischen negativen Gedanken Glaubenssätze und Gewohn-

heiten. Die Betroffenen fokussieren sich immer mehr auf diese negativen Gedanken, Glaubenssätze und Gewohnheiten, was zu chronischem Stress führt – und chronischer Stress wirkt sich verheerend auf die Gesundheit aus.

Womit beschäftigen Sie sich gedanklich, wenn Sie sich überfordert fühlen? Vermutlich denken Sie an all die Dinge, die auf Ihrer To-do-Liste stehen. Je mehr Sie darüber nachdenken, was Sie alles erledigen müssen und wie wenig Zeit Sie dafür haben, desto überforderter fühlen Sie sich.

Und wenn Sie sich Sorgen machen? Wenn wir uns Sorgen machen, kreisen unsere Gedanken oft um die Vergangenheit. Wir wünschen uns, an der Vergangenheit etwas ändern zu können. Oder wir sind ganz auf die Zukunft fixiert und malen uns aus, was alles geschehen könnte.

Und wenn Sie erschöpft sind wie so viele Menschen heutzutage, dann fällt es Ihnen möglicherweise schwer, Nein zu sagen, was dazu führt, dass Sie sich nicht genug Ruhe und Erholung gönnen. Vielleicht wissen Sie in der Theorie, wie gut es Ihnen täte, Grenzen zu ziehen, aber Sie möchten andere nicht enttäuschen.

Die Angewohnheit, negativ zu denken, kann einen endlosen Teufelskreis von chronischem Stress aufrechterhalten, was sich unmittelbar und sehr nachteilig auf Ihre Gesundheit auswirkt. Ein gewisses Maß an Stress ist sogar durchaus gut für den Körper, aber chronischer Stress erzeugt Probleme. Studien belegen, dass Emotionen nicht nur im Bewusstsein stattfinden – sie wirken sich auch auf Ihren Körper aus.<sup>8</sup> Wenn Sie beispielsweise wütend sind, spannt Ihr Körper sich an, Ihre Verdauungsorgane werden starr, Ihre Pulsfrequenz steigt, und Ihre Kiefer- und Gesichtsmuskulatur zieht sich zusammen.

Im 3. Kapitel werden wir näher auf die Verbindung zwischen Geist und Körper eingehen. Jetzt möchten wir nur beschreiben, was mit Ihrem Körper geschieht, wenn Sie unter Stress stehen. Wenn Stress chronisch wird, sendet er ein Gefahrensignal aus. Dieses Signal bewirkt, dass die Blutversorgung des Gehirns, des Immunsystems und des Verdauungstrakts reduziert wird, um möglichst viel Blut in Ihre Gliedmaßen zu leiten, damit Sie vor einer Gefahr fliehen können.<sup>9, 10</sup> Das bedeutet, dass Ihre Verdauung nicht gut funktioniert, Ihr Immunsystem Sie nicht schützt und Ihr Gehirn nicht klar denken kann. Studien zeigen, dass das Gehirn bei ständigem Stress sogar schrumpfen kann.<sup>11</sup>

Wenn Sie unter chronischem Stress leiden, befindet sich Ihr Nervensystem nicht länger im Gleichgewicht. Statt einer ausgewogenen Beziehung zwischen dem sympathischen Nervensystem (das für die Kampf-oder-Flucht-Reaktion zuständig ist) und dem para-



sympathischen Nervensystem (das Ihnen hilft, sich auszuruhen, zu schlafen, zu verdauen und gesund zu werden) hat nun das sympathische Nervensystem die Oberhand. So führt chronischer Stress dazu, dass Sie ständig auf Hochtouren laufen, was es schwierig macht, Ruhe zu finden, aufzutanken und den Körper zu nähren.

Falls Sie unter chronischem Stress leiden sollten, stehen Sie damit nicht allein.

Vielleicht haben Sie, wie so viele andere Menschen auch, schon früh gelernt, dass das Leben nicht sicher ist. Doch ganz gleich, was man Ihnen beigebracht hat oder was Sie gegenwärtig glauben: Wir versichern Ihnen, dass Sie, wenn Sie sich für Ihre Liebesgeschichte öffnen, entdecken werden, wie sicher und geborgen Sie in Wirklichkeit sind. Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie chronischen Stress überwinden können, indem Sie sich für Gedanken und Glaubenssätze entscheiden, die Gesundheit und Glücklichkeit fördern. Dieses Buch bietet Ihnen viele Methoden, den Stress zu reduzieren, unter dem Geist und Körper leiden. Ganz gleich, wie gestresst Sie gegenwärtig sein mögen, Sie können jederzeit umkehren und Heilung finden.

### ***Krankheit = Getrenntheit***

Für sein Buch *The Blue Zones* untersuchte Dan Buettner die Lebensgewohnheiten von Menschen in Gegenden mit besonders hoher Lebenserwartung, um herauszufinden, was die besten Rezepte für ein langes Leben sind. Drei der neun Rezepte haben mit sozialer Bindung und Gemeinschaft zu tun: (1) Eingebundensein in eine spirituelle Gemeinschaft, (2) familiäre Bindungen und (3) ein Netzwerk oder »Stamm« guter Freunde. Interessant ist, auch wenn Buettner das nicht zu seinen neun »Power-Rezepten« zählt, dass alle von ihm untersuchten lokalen Bevölkerungen mit hoher Lebenserwartung eine starke Verbindung zur Erde pflegen. Sie alle gärtnern und essen frische, vollwertige Nahrungsmittel.

In der heutigen Zeit haben sich die Prioritäten geändert, weil das Leben stressiger und unruhiger geworden ist. Wir kümmern uns weniger als früher um unsere sozialen Bindungen, und wenn wir es doch tun, nutzen wir Technologien, die wie eine Barriere sind. Heute ist es schon fast die Regel, dass die Menschen, während sie beim Essen zusammensitzen, auf ihre Smartphones starren, texten und auf Facebook posten, statt sich auf ihr Gegenüber einzulassen und persönliche Nähe zu pflegen.

Das gemeinsame Essen der Familie ist in vielen Haushalten zur Ausnahme geworden. Zudem beobachten wir, dass viele Menschen ihre Mahlzeiten nebenbei einnehmen, während sie mit etwas anderem beschäftigt sind: beim Autofahren, am Schreibtisch, vor dem Fernseher oder während sie im Internet surfen. Das bedeutet nicht nur, dass das Essen

für sie kein Augenblick der Geselligkeit und des Austausches mehr ist, sondern dass sie auch den Kontakt zu sich selbst verloren haben. Der liebevolle, sinnliche Akt, unseren Körper zu nähren, wird von ihnen nicht mehr bewusst erlebt.

So wie sich im Lauf der Zeit unsere gesellschaftlichen Gewohnheiten änderten, veränderte sich auch unsere Ernährung. Die Lebensmittelindustrie und die Fast-Food-Kultur ermöglichten es den Menschen, schnell zu essen, unterwegs und mit minimalem Aufwand. Die Wissenschaft entdeckte Möglichkeiten, »nahrungsmittelähnliche« Chemikalien zu produzieren, sodass Mahlzeiten schneller zubereitet werden konnten, besser schmeckten und die Leute immer mehr davon essen wollten.

Industriell hergestelltes Essen ist eigentlich gar keine Nahrung. Wir sind überzeugt, dass synthetische, in Fabriken erzeugte Nahrungsmittel finaler Ausdruck unserer Getrenntheit sind: Sie isolieren uns von der Erde und der Natur. Sie leugnen, was wir wirklich sind und was wir benötigen, um als die natürlichen Wesen, die wir sind, optimal zu funktionieren.

Vikas Khanna, ein Spitzenkoch aus Indien, erzählt in seinem Buch *Return to the Rivers. Recipes and Memories of the Himalayan River Valleys* (dt. Übers. des Titels: Rückkehr zu den Flüssen. Rezepte und Erinnerungen aus den Flusstälern des Himalaya): »Bei meinem letzten Aufenthalt in Bhutan im Jahr 2011 wurde ich daran erinnert, wie sehr mein Leben in New York mich von dieser Welt trennt. Wenn ich im Himalaya lebe und umherreise, fühle ich eine intime Verbundenheit mit der Natur, wie ich sie sonst nirgendwo erlebe.«<sup>12</sup>

Vikas schreibt, dass er, wenn er dort zu Fuß seine Freunde besucht, durch Felder wandert, auf denen die Nahrung wächst, die er isst. Wenn er aus dem Fenster seines Schlafzimmers schaut, sieht er die Schafe, von denen die Wolle seiner Wolldecke stammt. Und wenn er auf den Bauernmarkt geht, kennt er die Menschen persönlich, die dort ihre selbst erzeugten Produkte anbieten.

In Bhutan kennt Vikas die Menschen, die die von ihm verzehrten Nahrungsmittel erzeugen. Das sorgt nicht nur für soziale Gemeinschaft und enge Verbundenheit mit der Natur, sondern schafft ein System gegenseitiger Verantwortung, in dem den Menschen daran gelegen ist, gesunde und qualitativ hochwertige Produkte für ihre Nachbarn zu erzeugen. Sie fühlen sich gegenseitig für ihr Wohlbefinden verantwortlich. Er beschreibt etwas, das viele von uns nie erlebt haben – jene tiefe Verbundenheit, die für die Gesellschaften typisch ist, die Buettner in *The Blue Zones* beschreibt.

Wir glauben, dass Gesundheit eine Frage der Verbundenheit ist: Verbundenheit mit uns selbst, unserem Körper, der Natur und anderen Menschen. Und der wichtigste

Schritt zum Aufbau dieser Verbundenheit besteht darin, dass Sie eine Liebesbeziehung zu sich selbst aufbauen. Das ist überdies auch der Schlüssel zum Stressabbau und zur Befreiung von Krankheiten. Schauen wir uns also näher an, wie Sie das bewerkstelligen können.

### ***Eine neue Sicht der Gesundheit: In Ihrem Gesundheitszustand spiegelt sich Ihr Verhältnis zu sich selbst wider***

Die »epidemische« Zunahme von Stress, von durch die Lebensweise bedingten Krankheiten und Autoimmunkrankheiten hat der Mainstream-Medizin zufolge keine gemeinsame klar zu benennende Ursache. Uns jedoch erscheint die Ursache offensichtlich: Wir haben es mit der epidemischen Ausbreitung eines Mangels an Selbstliebe zu tun.

Das ist eine neue Sicht der Gesundheit. Sie ist gar nicht so geheimnisvoll und legt die Macht über Ihre Gesundheit wieder in Ihre Hände. Ihre Gesundheit ist ein Spiegelbild dafür, wie es um Ihre Beziehung zu sich selbst und Ihrem Körper bestellt ist. Wir glauben nicht an unheilbare Krankheiten. Wir glauben, dass eine Krankheit eine Einladung an Sie ist, Ihre Beziehung zu sich selbst positiv zu verändern.

Interessanterweise stützen neue wissenschaftliche Erkenntnisse diese Auffassung. Bruce Lipton ist ein international angesehener Zellbiologe, der am medizinischen Forschungszentrum der Stanford University bahnbrechende Studien durchführte. In seinem Buch *Intelligente Zellen* beschreibt er ein neues Paradigma der Gesundheit, das auf der Wissenschaft der Epigenetik basiert.

Bruce bewies durch seine Experimente, dass unsere Gene nicht unsere Biologie kontrollieren. Die Idee, unsere Biologie würde durch unsere Gene festgelegt, ist eine falsche wissenschaftliche Annahme, die um das Jahr 2003 durch das Humangenomprojekt widerlegt wurde. Die Experimente, die Bruce in seinem Labor durchführte, unterstützten dies. Er konnte nachweisen, dass die Zellen nicht von den Genen kontrolliert werden, sondern *von den Reaktionen der Zellen auf die Umwelt, in der sie sich befinden*. Bruce sagt, dass unsere Reaktion auf die Umwelt viel komplexer ist als die einer einzelnen Zelle, weil wir Gehirne haben. Wir haben Glaubensüberzeugungen, und aufgrund dieser Glaubenssätze reagieren wir auf unsere Lebenssituation (oder unsere Umwelt).<sup>13</sup>

Welche Botschaft übermitteln Sie jetzt in diesem Moment an Ihre Zellen?

Wenn Sie glauben, dass Sie ein schlechter Mensch sind, hören Ihre Zellen zu. Wenn Sie glauben, dass Sie krank sind, hören Ihre Zellen zu. Und wenn Sie glauben, dass Sie ein wunderschönes, liebenswertes Wesen und gesund sind, hören das Ihre Zellen ebenso.

Was denken Sie, welche Beziehung Sie zu sich selbst und Ihrem Körper erzeugen, wenn Sie negative Botschaften aussenden und negative Glaubenssätze über sich selbst hegen?

### ***Selbstliebe bedeutet, gut für sich zu sorgen***

Wenn Sie sich selbst lieben, sorgen Sie gut für Ihre Bedürfnisse. Doch heute glauben viele Menschen (Frauen vor allem), die Bedürfnisse anderer Menschen seien wichtiger als ihre eigenen. Zum Beispiel:

- ⊗ Passiert es Ihnen oft, dass Sie Ja sagen, wenn Sie eigentlich Nein sagen möchten? Helfen Sie anderen so oft, dass Sie selbst kaum Gelegenheit finden, sich auszuruhen und zu entspannen? Haben Sie das Gefühl, sich erst später irgendwann ausruhen zu können – wenn Sie in Rente gehen oder die Kinder erwachsen sind?
- ⊗ Ertappen Sie sich oft dabei, dass Sie sagen: »Ich muss nur noch diese Sache erledigen (oder durchstehen), dann werde ich mich ausruhen.«?
- ⊗ Haben Sie das Gefühl, es immer allen recht machen zu müssen, oder haben Sie Angst, das Missfallen anderer zu erregen? Haben Sie den Eindruck, immer nur zu geben, ohne viel von den anderen zurückzuerhalten (oder dass es Ihnen möglicherweise schwerfällt, Hilfe, Geschenke oder Komplimente anderer anzunehmen)?
- ⊗ Kommt es oft vor, dass Sie versuchen, Grenzen zu ziehen, Ihnen dies aber nicht gelingt?

*Wir glauben, dass die wirkliche Krankheitsepidemie in der Abtrennung vom eigenen Selbst besteht.* Wir denken, dass es Ihr Immunsystem durcheinanderbringt, wenn Sie sich selbst an die letzte Stelle setzen.

Der Wissenschaft zufolge entsteht die Grundursache jeder chronischen Krankheit – eine Entzündung –, wenn das Immunsystem nicht mehr unterscheiden kann, was gut und was schlecht für den Körper ist.<sup>14</sup> Metaphysisch betrachtet glauben wir, dass eine Entzündung oder eine chronische Erkrankung ein Geschenk Ihres Körper ist. Er liebt Sie so sehr, dass er Ihnen ein Warnsignal, einen Weckruf schickt. Es ist eine Einladung, auf den eigenen Körper zu hören und in einen Zustand der Selbstliebe zurückzukehren.

Wenn Kinder auf die Welt kommen, lieben sie alles an sich selbst. Sie sind von ihren Händen und Füßen fasziniert, sogar von ihren Ausscheidungen. Doch später bringt man uns bei, dass es an uns gute und schlechte Dinge gibt. Viel zu oft lernen wir, uns wegen unseres Körpers oder bestimmter Wesenszüge zu schämen. Und wir entwickeln das Ge-

fühl, nicht gut genug zu sein. Wir lernen, dass »die Regeln«, also die Erwartungen anderer, und vermeintlich unumstößliche Beweise und Fakten wichtiger sind als das, was wir selbst fühlen oder uns wünschen. Man bringt uns bei, ständig auf andere zu hören, so dass wir regelrecht verlernen, uns selbst zu vertrauen.

Da ist es nicht weiter verwunderlich, dass wir unter diesen Umständen den Kontakt zu unserem inneren Leitsystem verlieren, zu dem, was Louise den »inneren Ruf« nennt. Wir alle haben diese innere Stimme oder Intuition, die uns führt.

Das Schönste an Ihrem Körper ist, dass er über ein tiefes Wissen darüber verfügt, was Sie wirklich brauchen, um gesund und glücklich zu sein. Zu Ahleas Spezialgebieten gehört es, zu spüren und zu hören, was die Körper ihrer Klienten wünschen. Sie kann in den Körper hineinsehen oder ihn in der Nähe eines Organs berühren und hören, was dieses Organ zu sagen hat. Oft hört sie, was der Körper eines Menschen ihm über Symptome mitzuteilen versucht.

Während ihrer inzwischen zehnjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Klienten war das Muster, das ihr am häufigsten begegnete, eine Botschaft der Angst, die aus den Nieren kommt. Ahlea sagt, dass die Nieren ihr mitteilen, dass sie traurig sind und Angst haben, weil sie sich nicht geschützt fühlen, und dass sich bei sehr vielen Menschen der Körper insgesamt unzureichend beachtet fühlt. Das regte uns zu einer Diskussion über das Kind in uns allen an. Allzu oft wird das innere Kind in Situationen hineingezwungen, die es eigentlich meiden möchte. Das sorgt für viel inneres Unbehagen. Wenn Sie sich entscheiden, etwas »durchzustehen«, obwohl Sie es eigentlich gar nicht tun wollen, leidet Ihr inneres Kind, und auch Ihre Organe leiden dann. Um sich durch Dinge hindurchzuquälen, die Sie eigentlich nicht tun wollen, müssen Sie sich gegen Ihr inneres Kind und Ihre innere Führung abschotten.

Optimale Gesundheit geht weit über das Immunsystem hinaus. Sie beginnt mit einem wenig bekannten Geheimnis: Selbstliebe. Wenn Sie damit beginnen, liebevoll auf Ihre innere Führung zu hören, werden Ihr Immunsystem, Ihre Nieren und Ihr ganzer Körper sich geborgen und sicher fühlen. Wenn Ihr Körper sich sicher fühlt, wird Heilung möglich. Denken Sie daran, Ihr Körper *will* gesund werden.

## ***Erfahrungen unserer Klienten***

### **Catherine: Fibromyalgie**

Catherine, eine Frau in den Fünfzigern, hatte, als sie zu Ahlea kam, eine Odyssee durch diverse Arztpraxen hinter sich, bis bei ihr schließlich Fibromyalgie diagnostiziert worden war. Fibromyalgie ist eine Autoimmunkrankheit, bei der die Betroffenen unter Muskel-

und Gelenkschmerzen, Druckschmerzempfindlichkeit und Erschöpfung leiden. Häufig führt die Erkrankung zu Depressionen.<sup>15</sup>

Verständlicherweise machte sich Catherine große Sorgen wegen ihres Zustands und fragte sich, was sie gegen die Krankheit unternehmen könnte. Ahlea begann langsam, indem sie ihr Atemübungen beibrachte, um Catherines Körper mehr Sauerstoff zuzuführen, und Dehnübungen, um die Durchblutung ihres Körpergewebes anzuregen. Catherine spürte schon bald, dass ihr das Atmen leichterfiel, und nach einem Monat fühlte sie sich ruhiger und die Schmerzen ließen nach. Ihr Nervensystem wechselte aus der Kampf-oder-Flucht-Reaktion in den »Ruhe-und-Verdauungs«-Modus über, sodass ihre körperliche Verfassung sich besserte. Dadurch fasste sie Vertrauen und war bereit, umfassend an ihrer Gesundheit zu arbeiten.

Der nächste Schritt bestand darin, dass Ahlea bei Catherine ein altes körperliches und emotionales Trauma auflöste. Es war durch einen Autounfall verursacht worden, der sich kurz vor dem Ausbruch der Fibromyalgie ereignet hatte. Als Catherine sich von diesem Trauma befreit hatte, fühlte sie sich innerlich bereit, die von Ahlea empfohlene Ernährungsumstellung anzugehen.

Als Erstes riet ihr Ahlea, auf Zucker zu verzichten. Nach ein paar Wochen fühlte sich Catherine so gut, dass sie ein Pilatestraining begann, um ihre Muskelkraft aufzubauen. Diese Kräftigung ihrer Muskulatur, besonders auch der Bauchmuskeln, entlastete ihre Gelenke, und die Schmerzen verschwanden.

Das Beste an Catherines Genesung war, dass sie anfang zu tanzen. Das hatte sie immer schon tun wollen, denn sie spürte eine Ballerina in sich, die sich nach Ausdruck sehnte. Schon bald kam sie im Gymnastikanzug zu den Heilungssitzungen und tanzte mit großer Freude durch den Raum. Ahlea sah, wie Catherines inneres Kind sich über diese neue Verspieltheit freute und dass die erwachsene Catherine dieser neu entdeckten Freiheit in ihrem Körper vertraute.

### **Stacey: Lyme-Borreliose**

Die Lyme-Borreliose wird durch das Bakterium *Borrelia burgdorferi* verursacht und durch den Biss einer infizierten Zecke übertragen. Die Symptome sind grippeähnlich: Gelenksbeschwerden, Kopfschmerzen, Fieber und Abgeschlagenheit. Die Experten sind unsicher, ob die chronische Form der Krankheit autoimmuner Natur ist oder mit dem Nervensystem in Zusammenhang steht, und manche glauben, dass sie überhaupt nicht existiert.<sup>16</sup>

Dennoch sind sich die Patienten ihrer Symptome deutlich bewusst. Das galt auch für Stacey, eine Frau Mitte fünfzig, die Ahlea aufsuchte. Stacey hatte ebenfalls eine ärztliche

Odyssee hinter sich, bis schließlich die Borreliose diagnostiziert worden war. Als Behandlung wurden Stacey hoch dosierte Antibiotika verordnet.

Ahlea begann die Behandlung damit, mit den Botschaften zu arbeiten, die Staceys Körper aussendete. Für diese Frau war es eine wichtige Erkenntnis, dass ihr Körper sie nicht attackierte. Vielmehr sprach er liebevoll zu ihr und bat sie darum, in ihrem Leben Veränderungen vorzunehmen.

Die Veränderungen, zu denen Ahlea ihr riet, waren langsam und dauerhaft. Sie verordnete Stacey einige Sitzungen in der Überdruckkammer, eine Therapie, durch die der Sauerstoffgehalt des Blutes erhöht wird. Als Stacey sich besser fühlte, empfahl Ahlea eine Veränderung von Staceys Ernährungsgewohnheiten, um den Zustand ihres Verdauungssystems zu bessern. Zunächst wurde Staceys Nahrung durch Probiotika ergänzt, um die Bakterienflora im Darm zu sanieren, sodass Staceys Verdauung wieder besser funktionierte. Ahlea erklärte Stacey außerdem, wie man Nahrungsmittel so kombiniert, dass sie besonders gut verdaulich sind.

Im Verlauf eines Jahres besserte sich Staceys Zustand so, dass sie ausgedehnte Spaziergänge unternahm und ein Pilatetraining begann, was ihren Körper kräftigte. Sie löste sich von alten Emotionen, die sie im Körper festgehalten hatte, und von Glaubenssätzen, die ihrer Gesundheit und ihrem Glück abträglich waren. Nach einem Jahr fühlte sich Stacey vollständig von der Lyme-Borreliose geheilt.



Autoimmunerkrankungen, aber auch andere Krankheitszustände werden häufig von emotionalen Traumata begleitet. Wenn man Körper und Geist gemeinsam behandelt, steigert das die Heilwirkung exponentiell. Weiter hinten in diesem Buch werden wir Ihnen zeigen, wie Sie auf Ihren Körper hören, die Geschichte Ihrer Organe verstehen, Ihrem inneren Kind zuhören und lernen können, sich selbst und Ihren Körper zu schützen, sodass Ihr Körper nicht mehr aus Mangel an Schutz Zuflucht zu einer Krankheit nehmen muss. Wir werden Ihnen außerdem viele Tipps und Methoden vorstellen, wie Sie Ihrem Körper Liebe schenken und ihm zu guter Gesundheit verhelfen können. Dazu zählen auch viele der Maßnahmen, die Ahlea Stacey empfahl, um die Lyme-Borreliose zu heilen.

Wenn Sie an einer chronischen Krankheit leiden, ist das in Wirklichkeit eine Einladung, zur Liebe zurückzukehren. Wir werden viele sanfte Methoden vorstellen, mit denen Sie eine neue liebevolle Beziehung zu sich selbst und Ihrem Körper aufbauen können. Das ist ein wundervoller, freudiger Prozess. Es ist wie die Rückkehr nach Hause.

Wenn Sie an die Rückkehr nach Hause denken, denken Sie unwillkürlich an Familie und Gemeinschaft. Und in der Tat müssen Sie diesen Prozess nicht allein durchleben. Wenn Sie die Beziehung zu sich selbst heilen möchten, bedeutet das auch, gesunde Beziehungen zu Ihren Mitmenschen aufzubauen und zu pflegen. Finden Sie Ihren »Stamm«, Ihre Gemeinschaft gleichgesinnter, liebevoller Menschen! Es ist sehr wichtig, dass Sie lernen, sich selbst zu lieben und zu beschützen. Genauso wichtig ist es, dass es Menschen gibt, auf deren Unterstützung Sie bauen können.

Aber ob Sie zurzeit hilfsbereite Freunde und Verwandte haben oder nicht, es gibt etwas, worauf Sie sich immer verlassen können: das Leben. Eine zentrale Erkenntnis auf dem Rückweg von der Isolation in die Verbundenheit ist es, dass das Leben Sie liebt. Das Leben unterstützt Sie hundertprozentig. Wenn Sie auf das Leben vertrauen, sind Sie niemals allein. Das Leben wird Sie immer unterstützen, wenn Sie Ihre Macht beanspruchen und Ihre Gesundheit und Ihr Glück wieder selbst in die Hand nehmen!

### ***Ein einfacher Gesundheitscheck***

In diesem Kapitel haben wir gezeigt, dass die Wissenschaft inzwischen bewiesen hat, was wir schon seit langer Zeit wissen: *Der Mensch hat die Kraft, sich selbst zu heilen.*

Wir glauben, dass unsere Gesundheit ein Spiegel unseres Selbst ist. Nehmen Sie sich nun einen Moment Zeit, um zu prüfen, welche der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

- ☉ Sie sind im Einklang mit sich, so, wie Sie jetzt sind.
- ☉ Sie fühlen sich mit Ihrem Körper wohl – Sie haben nicht ständig das Gefühl, an ihm etwas reparieren oder ändern zu wollen.
- ☉ Sie leiden nicht unter Symptomen, die Ihnen Sorgen machen, das heißt, Sie haben keine chronischen Schmerzen, Süchte oder Stimmungstiefs.
- ☉ Sie mögen sich und Sie mögen andere Menschen – Sie beklagen sich nicht über das Leben und über die Menschen in Ihrem Umfeld.
- ☉ Ihr Leben ist angenehm im Fluss, und die Dinge gehen Ihnen leicht von der Hand.
- ☉ Sie fühlen eine tiefe Verbundenheit mit der Natur und mit anderen Menschen.
- ☉ Sie entscheiden sich für Speisen und Getränke, die gesund für Ihren Körper sind und bewirken, dass Sie sich wohlfühlen.
- ☉ Sie nehmen keine Medikamente.
- ☉ Es gelingt Ihnen, ein ausgewogenes Leben zu führen – Sie fühlen sich gut und leiden nicht unter Überforderung durch zu viel Arbeit, To-do-Listen oder anderen Stress.
- ☉ In Ihrem Leben herrscht ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Geben und Nehmen.



Mit anderen Worten: Sie haben nicht das Gefühl, immer nur zu geben, ohne etwas zurückzuerhalten.

- ☉ Sie pflegen gute Beziehungen zu Menschen, denen Sie vertrauen und auf die Sie sich verlassen können.
- ☉ Sie haben das Gefühl, gut für sich selbst zu sorgen.
- ☉ Sie stehen in gutem Kontakt zu Ihrer inneren Führung und Intuition und können sich stets darauf verlassen.

Wie haben Sie bei diesem Test abgeschnitten? Wenn eine oder mehrere Aussagen auf Sie zutreffen, herzlichen Glückwunsch! Wahrscheinlich werden Sie auch Bereiche bemerkt haben, wo es Raum für Veränderungen gibt. Jeder Mensch hat Lebensbereiche, wo Verbesserungen möglich und sinnvoll sind. Und in jedem Kapitel von *Ernährung für Körper und Seele* erfahren Sie, wie Sie diese Verbesserungen in den verschiedenen Bereichen herbeiführen können.

### ***Übungen für ein neues Konzept von Gesundheit und Wohlbefinden***

So wie das Leben ist auch Gesundheit eigentlich etwas sehr Einfaches. Was wir geben, bekommen wir zurück. Unsere Glaubenssätze entstehen dadurch, dass wir jahrelang die gleichen Gedanken denken. Das, was wir über uns selbst, über das Leben und über unsere Gesundheit glauben, wird zu unserer Realität. Doch die gute Nachricht ist: Sie können Ihre Gedanken und Glaubenssätze ändern! Diese Übungen helfen Ihnen bei der Umsetzung.

#### **1. Wenn Sie nicht wissen, was Sie tun sollen, konzentrieren Sie sich auf die Liebe**

1985 gründete Louise die Hayrides. Das waren Treffen für Menschen, die mit HIV/AIDS lebten, deren Familien und Lebensgefährten. In den 1980er-Jahren hatten alle Angst vor AIDS. Die Ärzte wussten nicht, was sie dagegen tun sollten, und die Leute fürchteten sich davor, Erkrankte zu berühren. Menschen mit der Diagnose HIV oder AIDS litten unter Schuldgefühlen, Angst und Scham, und viele versuchten, die Krankheit zu vertuschen. Oft glaubten sie, das Leiden und der Tod seien unvermeidbar. Es gab so viel Furcht.

Damals wusste niemand, wie man mit der Krankheit umgehen sollte. Doch wie der Autor David Kessler es formulierte: »Als alle anderen einen Schritt zurückwichen, ging Louise Hay einen Schritt auf die Betroffenen zu.«

Louise wusste auch nicht, was man gegen die Krankheit tun konnte, aber eines wusste sie mit Gewissheit: *Liebe heilt*. Ihre Botschaft, damals wie heute, ist unmissverständlich: »Wenn du nicht weißt, was du sonst tun kannst, konzentriere dich auf die Liebe.«

Im Jahr 2013 gab es ein Hayride-Wiedersehenstreffen mit Louise. Viele Männer aus der ursprünglichen Gruppe kamen zu dem Treffen und konnten bezeugen, dass die Liebe für sie wirklich alles verändert hatte. Und jenen Männern, die damals gestorben waren, hatten die Hayrides geholfen, dem Tod ins Auge zu sehen. Sie erhielten die Chance, sich von ihren Schuldgefühlen zu befreien und Liebe, Verbundenheit und Vergebung zu erleben. So wurde der Sterbeprozess für sie sanfter und friedlicher.

In den fast drei Jahrzehnten, seit Louise diese Treffen ins Leben rief, hat sich viel verändert. Heute wissen wir, dass man mit HIV leben kann. Wir wissen, dass wir HIV-infizierte oder an AIDS erkrankte Menschen ohne Angst vor Ansteckung berühren und umarmen dürfen. Doch in einer Gesellschaft, die so auf moderne medizinische Technologien fixiert ist, gerät leicht in Vergessenheit, dass Liebe zu heilen vermag. Liebe schafft Verbundenheit. Liebe erzeugt immer mehr Liebe.

Wenn Sie an chronischen Beschwerden leiden oder unter Stress stehen und nicht wissen, was Sie dagegen unternehmen können, nehmen Sie sich gleich jetzt einen Moment Zeit, um sich auf die Liebe zu konzentrieren:

*Legen Sie die Hand auf Ihr Herz und fühlen Sie, wie es schlägt. Atmen Sie tief durch. Spüren Sie in Ihren Körper hinein. Atmen Sie tief in Ihren Körper hinein und laden Sie ihn ein, sich zu entspannen ... jeden Muskel, jede Zelle – entspannen Sie sich. Konzentrieren Sie sich nun auf das Gefühl der Liebe. Wenn Sie unsicher sind, wie Sie beginnen sollen, denken Sie an ein Haustier oder einen geliebten Menschen und achten Sie darauf, was Sie dabei empfinden. Leiten Sie dieses Gefühl in Ihren Körper. Atmen Sie mit jedem tiefen Atemzug dieses Gefühl in Ihre Zellen hinein. Stellen Sie sich vor, dass dieses Gefühl der Liebe Sie umgibt. Wenn Sie möchten, geben Sie ihm eine Farbe – vielleicht Grün, Rosa oder Weiß. Wählen Sie eine Farbe, die sich für Sie gut anfühlt.*

*Fühlen Sie, wie die Liebe Sie völlig einhüllt. Machen Sie diese Übung täglich fünf Minuten nach dem Aufwachen und vor dem Schlafengehen. Wenn Sie anfangs nur eine Minute schaffen, ist das auch in Ordnung. Erhöhen Sie die Dauer allmählich.*

Wenn Sie während des Tages ein Problem haben oder sich überfordert fühlen, empfehlen wir Ihnen, sich ebenfalls auf die Liebe zu konzentrieren. Beobachten Sie, welche Veränderungen sich dadurch einstellen.

## 2. Spiegelarbeit und Affirmationen:

### **Beginnen Sie Ihre Heilungsreise mit liebevollen Gedanken**

Spiegel zeigen uns, wie wir über uns selbst denken. Sie zeigen uns klar und deutlich, was wir ändern müssen, wenn wir uns ein liebevolles, erfülltes Leben erschaffen wollen. Affirmationen sind besonders wirkungsvoll, wenn wir sie vor einem Spiegel laut aussprechen.

Als man Menschen aus aller Welt, die Louises Methoden praktizieren, dazu befragte, welche Erfolge sie mit Affirmationen und Spiegelarbeit erzielt haben, antworteten Hunderte von ihnen. Sie berichteten über viele positive gesundheitliche Effekte. Dazu gehörten Gewichtsverluste bis zu 40 Kilogramm, die Heilung einer Autoimmunerkrankung, Befreiung von Schmerzen, Süchten und Essstörungen, Stressabbau, Besserung von posttraumatischen Belastungsstörungen, Überwindung von Angst und Schlaflosigkeit und vieles mehr. Es ist erstaunlich, was alles geschehen kann, wenn Sie freundlich und liebevoll zu sich selbst sind!

Wir empfehlen Ihnen, einen Spiegel in der Nähe zu haben, während Sie dieses Buch lesen, damit Sie ihn bei allen Affirmationen benutzen können. Wenn Sie die Affirmationen vor einem Spiegel anwenden, können Sie sich dabei in die Augen schauen und feststellen, ob Sie Widerstand sehen oder Liebe.

Beginnen wir mit einer wichtigen Affirmation. Schauen Sie in den Spiegel und sagen Sie zu sich: *Ich bin bereit, mich zu verändern.*

Beobachten Sie, wie Sie sich dabei fühlen. Spüren Sie inneren Widerstand beim Gedanken an Veränderungen? Oder haben Sie das Gefühl, dass positive Veränderungen Ihnen leichtfallen? Möchten Sie sich überhaupt verändern? Es ist wichtig, dass Sie sich darüber klar werden, was Sie bezüglich Veränderungen in Ihrem Leben empfinden. Bei der Selbstentwicklung kann Ihre Bereitschaft, sich auf Veränderungen einzulassen, über Erfolg oder Misserfolg entscheiden.

Wenn Sie inneren Widerstand spüren, stehen Sie damit nicht allein. Heather arbeitete früher als Expertin für Umstrukturierungen in großen Unternehmen. Zu ihrem Job gehörte es, den Widerstand gegen Veränderungen zu verstehen – warum er auftritt und wie man die Mitarbeiter in solchen Zeiten des Übergangs unterstützen kann. Auch hilfreiche positive Veränderungen in Unternehmen gelangen nur, wenn die Angestellten sie mittragen und sich nicht dagegen sperren.

Widerstand gegen Veränderungen ist aus mehreren Gründen weitverbreitet. Die meisten dieser Gründe kreisen um die Angst davor, was anders sein wird. Menschen neigen dazu, den Status quo zu bevorzugen, weil wir Angst davor haben, wie unser Leben sich wandeln könnte, wenn wir uns ändern. Vielleicht befürchten wir, wir könnten unsere

Identität verlieren, die wir uns aufgebaut haben, oder dass wir Dingen ins Auge sehen müssen, die in unserem Leben nicht funktionieren.

Eine Frau sagte einmal zu Heather: »Mir gefällt meine Arbeit in Wahrheit gar nicht. Ich würde beruflich gerne eine andere Richtung einschlagen, aber mein Mann hat keine Arbeit, und deshalb muss ich meinen Job unbedingt behalten.« Diese Frau sehnte sich verzweifelt danach, etwas anderes mit ihrem Leben anzufangen, und sie hatte deswegen bereits gesundheitliche Probleme entwickelt. Aber sie fühlte sich als Gefangene der Umstände und fürchtete sich davor, ihre jetzige Arbeit aufzugeben. Sie hatte sogar Angst davor, zu einer Lebensberaterin zu gehen, weil sie befürchtete, ein Coaching würde enthüllen, dass es besser für sie wäre, den Beruf zu wechseln. Also blieb sie bei ihrer bisherigen Arbeitsstelle, bis sie schließlich so krank wurde, dass sie die Tätigkeit nicht mehr ausüben konnte.

Wenn wir zulassen, dass unsere Angst uns davon abhält, positive Veränderungen vorzunehmen, berauben wir uns der Chance zu erkennen, wie stark und mächtig wir in Wahrheit sind und wie sehr das Leben uns liebt und für uns da ist!

Psychologen haben einige Vorschläge, was Sie tun können, um mehr Veränderungsbereitschaft zu entwickeln, zum Beispiel »das eigene Verhalten beobachten«, »die logische Abfolge von Ereignissen verstehen« und »die Konsequenzen analysieren«. <sup>17</sup> Wir dagegen wählen einen einfachen Weg und geben Ihnen ein paar wirklich tolle Tipps, die Sie gleich heute in die Tat umsetzen können:

☉ **Entscheiden Sie sich dafür, dass Sie wichtig sind.** Louise vermittelt den Teilnehmern ihrer Seminare stets, dass Veränderungen einfacher werden, wenn wir einmal etwas ausprobiert haben, was für uns funktionierte. Wir werden dadurch offener für neue Erfahrungen. Aber zunächst müssen Sie sich die Erlaubnis geben, es auszuprobieren. Sie müssen das Gefühl haben, wichtig genug zu sein, um sich diese Erlaubnis zu geben und Raum für Veränderungen zu schaffen. Sie müssen Prioritäten setzen und sich die Unterstützung geben, die Sie brauchen, um unsere Tipps mit Erfolg anzuwenden! Manchmal besteht der beste Weg zur Veränderung darin, einfach den ersten Schritt zu tun, indem Sie sich klarmachen, dass Glück und Gesundheit wichtig sind – *Sie* sind wichtig!

☉ **Beginnen Sie mit kleinen Schritten.** Nehmen Sie etwas Kleines – es kann ganz leicht und einfach sein. Die Hauptsache ist, dass Sie einen Anfang machen. Sie könnten zum Beispiel Ihre Hand küssen und sagen: »Du verdienst es, gesund zu sein.« Tun Sie das einfach so lange Sie möchten, und gehen Sie zu etwas anderem über, sobald Sie bereit

dafür sind. Denken Sie an die Geschichte vom Hasen und von der Schildkröte: Wer langsam und stetig Fortschritte macht, gewinnt das Rennen.

☉ **Seien Sie sanft und geduldig mit sich.** Je sanfter Sie mit sich umgehen, desto besser. Es geht nicht darum, Opfer zu bringen und keine Mühe zu scheuen. Liebevoll zu sich selbst zu sein bedeutet, sich nicht zu überfordern, sondern Leichtigkeit und einfühlsames Eingehen auf die eigenen Bedürfnisse. Wie würde es sich anfühlen, wenn Sie nett zu sich sind? Denken Sie daran, wie verängstigt die Nieren häufig sind, denken Sie an Ihr inneres Kind und seien Sie behutsam. Sprechen Sie sanft und freundlich mit sich. Sagen Sie zum Beispiel: »Bei mir bist du immer sicher und geborgen.«

☉ **Seien Sie konsequent.** Je öfter Sie Spiegelarbeit machen und Ihre Affirmation praktizieren, desto leichter wird es Ihnen fallen. Je konsequenter und beständiger Sie dabei sind, desto bessere Resultate werden Sie erleben. Übung macht den Meister – wenn Sie eine neue Fähigkeit erlernen, beginnen Sie schließlich nicht gleich als Expertin. Je mehr Sie üben, desto besser werden Sie!

☉ **Lassen Sie sich helfen.** Ein guter Weg zu mehr zwischenmenschlicher Verbundenheit und um sich zu verändern besteht darin, sich einen Kreis von unterstützenden und inspirierenden Menschen aufzubauen. Das können Freunde, Verwandte, Lebensberater und Therapeuten oder andere Personen sein, von denen ein positiver Einfluss ausgeht. Manche Leute gründen Online-Selbsthilfegruppen oder Facebookgruppen. Auf jeden Fall hilft es, wenn wir uns Gleichgesinnte suchen, um uns gegenseitig bei unseren Affirmationen zu unterstützen und auszutauschen.

☉ **Lassen Sie Spaß und Lebensfreude nicht zu kurz kommen!** Sorgen Sie dafür, dass Ihr Entwicklungsprozess so froh und heiter wie möglich wird. Lachen Sie über sich selbst. Seien Sie albern. Louise geht an einem Spiegel vorbei und sagt: »He, Mädchen, du siehst heute toll aus!« Dabei ist es ihr gleichgültig, wer gerade in der Nähe ist und das mitbekommt, denn alle lächeln dann unwillkürlich und lieben Louise noch mehr. Ahlea zwinkert sich zu, wenn sie an einem Spiegel vorbeikommt. Heather wirft nach ihren Affirmationen die Arme in die Luft und hüpfert herum. Mit zum Schönsten an den Heilungs- und Körperarbeitssitzungen von Louise und Ahlea gehört es, dass die beiden dabei so viel lachen. Sie arbeiten ernsthaft, und doch macht es ihnen großen Spaß. Beachten Sie, dass Veränderung und Heilung freudige Erfahrungen sein können!