

Alexandra Stross

HÖR AUF DEINEN KÖRPER UND WERDE GESUND

© des Titels »Hör auf deinen Körper und werde gesund« (978-3-7423-0236-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Krankheitssymptome
richtig deuten und
ganzheitlich behandeln

riva

Inhalt

Einführung	11
Worum geht es in diesem Buch?	13
Körper und Seele	17
Es ist gesund und sinnvoll, auf seelische Ausgeglichenheit zu achten.	18
Heilung durch Unterstützung des Körpers und die Veränderung der inneren Haltung	19
Aktiv eingreifen und die Weisheit der Natur nutzen.	21
Dreifache Sinnhaftigkeit	22
Die seelisch-geistige Bedeutung von Symptomen herausfinden	25
Was bedeutet es, seine Mitte zu finden?	26
Probleme durch Einseitigkeit	28
Wie verhalte ich mich richtig?	29
Das Leben sorgt automatisch für Balance	30
Ausgleich durch Krankheit oder Mitmenschen	32
Dr. Rüdiger Dahlke als Vorreiter in der Krankheitsdeutung.	32
Gesundheit durch freiwilligen Ausgleich.	33
Der Leidensdruck als Maß für die notwendige Veränderung.	35
Die Forschungen von Dr. Ryke Geerd Hamer: Warum Symptome für unseren Körper wichtig sind.	35
Die Vorgänge im Körper in der konfliktaktiven Phase	37

Der Konflikt löst sich	39
Körperreaktionen nach der Konfliktlösung	40
Beispiele für wohlbekanntre Reparaturvorgänge	42
Soll man die Reparatur einfach abwarten?	43
Wie werden Symptome chronisch?	44
Die Chance zum Lernen annehmen	45
Krankheitsbild und Persönlichkeit bestimmen die Strategie	46

Hoher Blutdruck am Beispiel von Gabi	47
Die Entstehung von hohem Blutdruck	48
Die Versorgung der Zellen	49
Verschlackung behindert die Zellversorgung	51
Der Arzt greift ein	51
Eine alternative Lösung	52
Die seelische Botschaft von hohem Blutdruck	53
Schwächen kennenlernen	54
Schritt für Schritt auf das Meiden verzichten	55
Der innere Wandel ist wichtiger als der äußere	57

Niedriger Blutdruck am Beispiel von Sabine	59
Gesund durch gelebte Potenziale	60
Niedriger Blutdruck ist oft ein Zeichen von Wassermangel	61

Übergewicht am Beispiel von Regina	63
Wie entsteht Übergewicht überhaupt?	64
Abhilfe durch Entschlackung	65
Alte Gewohnheiten durch neue ersetzen	65
Gewichtsverlust durch Ausscheidung von Schlacken und Wassereinlagerungen	66
Seelisch-geistige Aspekte von Übergewicht	67

Der Blick in die richtige Richtung wird immer belohnt.	68
Jeden Tag eine Grenze überqueren	69
Das Innere zeigen	70

Allergien am Beispiel von Florian	73
Allergien weisen auf gestaute Aggressionen hin	74
Aggression als natürliches Verhalten annehmen	75
Negative Gefühle zulassen.	76
Aufschreiben, was wütend macht.	78
Helfen, wenn der Körper ausscheiden will	79
Die Allergie zeigt, dass Davonlaufen sinnlos ist.	80
Vorsichtshalber die Einstellung zum Leben hinterfragen.	81

Chronische Dickdarmentzündung am Beispiel von Martin.	83
Wie entstehen Probleme im Dickdarm?	84
Schlimme Zustände in den Därmen der westlichen Welt	85
Einfache Abhilfe ist möglich	86
Überprüfen, ob es ›Leichen im Keller‹ gibt	86
Den Körper von seiner Verantwortung befreien	87

Kniebeschwerden am Beispiel von Renate	91
Die fatale Wirkung von Spiegeln im Schlafzimmer	91
Schlackenstoffe werden häufig in die Gelenke eingelagert	93
Wassermangel kann zur Schädigung des Knorpels führen.	93
Einfache Tipps beherzigen statt verwerfen.	94
Gelenke sind Anzeiger für Flexibilität im übertragenen Sinn	95
Im Kleinen beginnen, Verhaltensmuster zu durchbrechen	97
Auch nach der ersten Besserung den Weg konsequent weitergehen	98

© des Titels »Hör auf deinen Körper und werde gesund« (978-3-7423-0236-6)
 2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Schwere Hüftprobleme am Beispiel von Monika	101
Träume sind Wegweiser	102
Die Möglichkeiten sind unendlich vielfältig	103
Bei sich selbst beginnen. Dort, wo man gerade steht	104
Geben, was man bekommen will	105
Auch dranbleiben, wenn Hindernisse auftauchen	106
Bei Gelenkproblemen die Muskulatur stärken	107
Der Weg der Bestimmung ist fast immer schwer	109
Atemnot am Beispiel von Alina	111
Die Lunge führt uns die Polarität des Lebens vor Augen	112
Intimer Kontakt über die Atemluft	112
Ein- und Ausatmen als Spiegel für Geben und Nehmen	114
Bei Asthma kann das Geben schwerfallen oder übertrieben werden	115
Nicht annehmen können kann das Einatmen stören	116
Die Nerven reagieren besonders sensibel auf Übersäuerung	117
Wenn die Botschaft angekommen ist, können die Beschwerden gehen	118
Krebs	121
Die Medizin geht von einer spontanen Zellmutation aus.	121
Aus alternativer Sicht ist die Krebsentstehung plausibel erklärbar	122
Auch ein Tumor ist eine Regulationsreaktion	123
Den beteiligten Konflikt finden	124
Die Konfliktliste von Dr. Ryke Geerd Hamer	125
Hautkrebs am Beispiel von Manfred	127
Das Unterbewusstsein beeinflusst unsere Erlebnisse	128

Die Haut offenbart Geheimnisse	129
Brustkrebs am Beispiel von Sigrid	131
Eine Aussöhnung kann manchmal nur über die Wiederholung der Situation erfolgen	133
Brustkrebs am Beispiel von Daniela	135
Lebensumstände sind kein Zufall.	136
Die versteckten Vorteile einer Situation aufdecken.	136
Die Verantwortung wirklich abgeben	137
Wertschätzen statt meckern	138
Zwischen Schwäche und Stärke Ausgleich schaffen.	139
Gedanken zur Chemotherapie	141
Eine Lösung finden, mit der Verstand und Gefühl einverstanden sind.	142
Die innere Haltung wird sich immer bestätigen.	142
Jede Entscheidung kann die richtige sein.	143
Keine Energie auf Zweifel verschwenden	144
Wenn es um Leben und Tod geht, ist kein Platz für Halbherzigkeiten.	144
Die Einstellung entscheidet über die Heilung.	145
Der höhere Sinn von Krankheit	147
Wer profitiert davon, wenn Sie gesund sind?	147
Jeder hat einen Auftrag	148
Heilung kann oft erst dann passieren, wenn die Lebensaufgabe erfüllt wird	149
Fehlsichtigkeit kann einen Hinweis geben, worauf man den Blick lenken soll.	150

Eigenverantwortung als Grundvoraussetzung	151
Klare Kommunikation schafft Respekt	152
In die Rolle des neutralen Beobachters schlüpfen	153
Auch meine Krankheit hat mich zu meiner Bestimmung geführt	154
Berufswechsel als häufiger Teil der Genesung	155
Der Dünndarm entscheidet, was gebraucht wird und was nicht	158
Ein Ziel definieren und losmarschieren	158
 Häufige Fragen	 161
 Ins Handeln kommen	 169
 Was ich für Sie tun kann	 173
Impulse von außen holen	173
Das Online-Coaching-Programm	174
 Empfehlenswerte Bücher zum Weiterlesen	 175
 Über die Autorin	 176