

Kurt Tepperwein

Die Botschaft deiner *Seele*

Das 3-Säulen-Prinzip zur
emotionalen Entsäuerung

mvgverlag 

© des Titels »Die Botschaft deiner Seele« (ISBN 978-3-86882-260-1)
2012 by mvgVerlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

I. SÄULE

Ursachen und Lösungen für körperliche Übersäuerung

Was macht den Körper sauer?

Gesundheit und Bewusstsein kann man essen. Alle Materie hat eine besondere Form von Energie. Auch unser Körper ist in Wirklichkeit ein Energiekörper, und auch unsere Nahrung besteht aus Energie. Jede Energieform weist eine bestimmte Schwingung auf. Bewusstsein hat eine hohe Schwingung. Wenn unsere Nahrung eine niedrige Schwingung hat, mindert sie die Schwingung unseres Bewusstseins, sie zieht das Bewusstsein herunter. Trägt unsere Nahrung eine hohe Schwingung, kann sie die Schwingung unseres Bewusstseins erhöhen, verfeinern und verstärken. Wenn die Nahrung unserem Bewusstsein entspricht, teilt sich diese Schwingung auch dem Körper mit und er schwingt in Harmonie mit unserem Bewusstsein. Dieser Einklang von Körper und Bewusstsein ist Harmonie, und Harmonie drückt sich aus als Gesundheit und Vitalität.

Wichtig dabei ist das Säure-Basen-Gleichgewicht. Der Körper hält im Blut ständig einen konstanten pH-Wert von 7,4. Offensichtlich ist das der ideale Wert für den Körper. Dass er unter allen Umständen aufrechterhalten wird, zeigt, wie wichtig dies für uns ist. Wir könnten unserem Körper und damit unserem Bewusstsein helfen, indem wir durch unsere Nahrung diesen Wert sicherstellen.

Bewusstes Essen führt uns zurück zur Weisheit unseres Körpers, die uns seine gesunden Bedürfnisse signalisiert. Die Wahl des richtigen Essens und Essen als Meditation zelebriert erleichtert uns die Rückverbindung zu unserer inneren Quelle – der Quelle von Vertrauen, Intuition und Liebe. Diese wiederum unterstützt uns, unsere Lebendigkeit, unsere Kraft und Kreativität nach außen zu leben.

Was ist gesunde Nahrung, die uns wirklich nährt? Der Mensch der Vorzeit war ein Früchteesser und ernährte sich außer von Früchten insbesondere von Blättern, Wurzeln, Samen und Nüssen. Fleisch aßen die Menschen damals nur in Ausnahmefällen und in Notzeiten. Erst in

den letzten 100 Jahren haben wir durch die Umstellung unserer Nahrung die Voraussetzungen für die Zivilisationskrankheiten geschaffen.

Wir leiden fast alle heute gleichzeitig an Über-, Unter- und Fehlernährung. Wir essen zu viel vom Falschen, zum Beispiel leere Kalorien, und zu wenig von Wichtigem, zum Beispiel Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem ist unsere Nahrung immer unnatürlicher, nicht frisch, oft konserviert, mit Zusätzen wie Farbstoffen und künstlichen Aromen versehen und stark Säure bildend. Dies führt zu einer ständigen Übersäuerung des Körpers.

Ein übersäuerter Körper bietet den idealen Nährboden für Krankheiten. Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten können sich nur in einem sauren Milieu vermehren. Auch viele degenerative Erkrankungen wie Rheuma und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen durch eine saure Stoffwechsellaage. Entsäuerung ist darum der erste Schritt auf dem Weg zur Heilung. Die Wahl der Lebensmittel und Getränke entscheidet darüber, ob wir sauer oder basisch sind.

Mit ganz einfachen Maßnahmen könnten wir eine dramatische Wende im Gesundheitszustand der Menschen erreichen. So wirkt zum Beispiel die richtige Ernährung als natürliche Medizin.

Würden die Übergewichtigen weniger und richtig essen, die Trinker weniger trinken, die Raucher aufhören zu rauchen und die Faulen sich mehr bewegen, alle richtig atmen und Positives denken, lesen und anschauen – wir könnten mehr Leben retten und Krankheiten beseitigen als mit all den teuren Verfahren der heutigen Medizin. Das Dilemma ist, dass viele Menschen gar nicht rundum gesund werden und bleiben wollen, sie wollen weiter in ihrem Trott leben und nur keine Beschwerden mehr haben.

Wenn wir geboren werden, haben wir das Potenzial, 120 Jahre alt zu werden. Auf was es ankommt, ist, dass wir mit unserem Körper pfleglich umgehen und ihm alles geben, was er braucht.

Bei meinen Forschungen, wie man gesund und vital ein hohes Alter erreicht, war ich darauf gefasst, eine geheimnisvolle lebensverlängernde

de Substanz zu entdecken oder eine bisher unbekannt vitalisierende Übung als Generalschlüssel für ein gesundes Leben zu finden. Stattdessen stieß ich auf ein »Müllproblem« auf allen Ebenen des Seins. Die menschliche Zelle erstickt an ihren eigenen Stoffwechselprodukten, weil die interzelluläre Müllabfuhr nicht funktioniert. Sie funktioniert in der Hauptsache deshalb nicht, weil wir den Zellen nicht die lebendige Nahrung geben, die sie zur zellulären Sättigung brauchen. Stattdessen nehmen wir ungeeignete Flüssigkeiten und Nahrungsmittel zu uns, deren lange Molekülketten die Zellwand nicht passieren können. Als Schutz teilt sich die Zelle. Dabei wird auch der Müll geteilt, sodass jede neue Zelle schon belastet ist. Ist die Teilungskapazität erschöpft, stirbt die Zelle ab.

Wenn wir in unserem Organismus täglich nur ein Gramm »Müll« abspeichern, den wir nicht ausscheiden können, dann sind das pro Jahr 365 Gramm, in zehn Jahren 3,65 Kilo und in 50 oder 60 Jahren 22 Kilo.

Die Folge dieser Verschlackung ist jedoch nicht nur eine Gewichtszunahme, es tritt zugleich auch eine Übersäuerung und Verfettung des Bindegewebes ein. Durch diesen Prozess wird die Passage vom Blutgefäß zur Zelle immer schwieriger. Wo früher freier Zugang möglich war, befindet sich jetzt feste Substanz, die den freien Fluss mit fortschreitendem Alter mehr und mehr behindert.

Der Organismus versucht auszugleichen, indem er im Gefäßsystem den Druck erhöht. In den zivilisierten Ländern akzeptiert man es als selbstverständlich, dass mit steigendem Alter auch der Blutdruck steigt. Dieser hohe Blutdruck ist aber nur Ausdruck der immer schlechter werdenden Durchlässigkeit des Zwischengewebes. Zu hoher Blutdruck kann zu Gefäßschäden, Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Bevor es dazu kommt, gibt es jedoch bereits Probleme auf Zellebene. Die Zelle erhält weniger und weniger Nahrung und steht damit unter immer größerem Stress, bis schließlich ihre Funktion nach und nach zurückgeht.

Alle Volkskrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Rheuma, Krebs und Osteoporose sind untrennbar mit diesen Verschlackungsständen, Übersäuerung und verminderter Sauerstoffversorgung ver-

bunden. Sie sind Endzustand jahrzehntelanger Fehlfunktionen und schleichend fortschreitender Vorgänge im Organismus, insbesondere im Bindegewebe.

Zu Verschlackung und Übersäuerung führen insbesondere folgende Faktoren:

- falsche Ernährung mit Fleisch, Zucker, Industriesalz, Weißmehl, Alkohol,
- Rauchen,
- Übersäuerung und Entmineralisierung,
- zu wenig bzw. falsche Flüssigkeitszufuhr,
- Übergewicht,
- Vitamin- und Mineralmangel,
- ungenügendes Kauen,
- gegen seinen Rhythmus leben,
- flache Atmung,
- Sauerstoffmangel,
- Bewegungsmangel,
- Sonnenmangel,
- Schlafdefizit.

Verschmutzung findet jedoch auch auf der geistigen Ebene statt. Negatives Denken bringt negative Lebensumstände hervor. Diese belasten wiederum das Denken. Das Ergebnis ist ein freudloses Leben bis hin zu Depressionen.

Auch auf der emotionalen Ebene sorgen ungeklärte Gefühle für eine gedrückte Stimmung und schaffen eine ständige Schlechtwetterfront im Gemüt. Das lähmt die Aktivität und raubt ebenfalls die Lebensfreude.

Zum geistig-emotionalen »Müll« zählen:

- Ärger,
- Stress,
- Angst,
- Einsamkeit,
- Probleme,
- Sorgen,

- Hetzen,
- Urteilen,
- Negatives hören, anschauen und lesen,
- ein negatives Selbstbild,
- ungeliebte Lebensumstände,
- negative Gewohnheiten,
- negative Überzeugungen,
- Aggressionen,
- Neid,
- liebloses Nebeneinander,
- Leben ohne Sinn,
- das Fehlen von Zielen,
- falsche Freunde,
- Erfolglosigkeit,
- Minderwertigkeitsgefühle,
- fehlende Psychohygiene,
- Empfindlichkeit,
- Selbstmitleid,
- Geldmangel,
- einen ungeliebten Beruf ausüben,
- unbefriedigende Wohnverhältnisse.

Die geheimnisvolle, lebensverlängernde und Freude spendende Substanz, die ich gesucht habe, fand ich in einem lichtvollen Bewusstsein, das in der Erkenntnis seiner ICH-BIN-Kraft lebt. Die ICH-BIN-Kraft ist die Erkenntnis, dass wir ein Teil der göttlichen Einen Kraft sind, die in uns Gestalt angenommen hat und durch uns wirkt. Im wahren positiven Denken, das nicht den unangenehmen Teil des Lebens ignoriert, sondern erkennt, dass alles gut ist, weil alles mir dienen und helfen will, auch die unangenehmen Umstände.

Lebensverlängernd wirkt ein geklärtes Gemüt, das in der Wahrheit lebt: SEIN ist Freude. Dieses Element sorgt dafür, dass der Körper als Spiegel der inneren Wirklichkeit gesund und vital ist, weil er physisch, mental und emotional richtig ernährt wird und loslässt, was nicht mehr zu ihm gehört.

Praktische Schritte zur Entsäuerung

Übersäuerung führt zu Krankheiten. Diese sind eine Botschaft des Lebens an uns selbst. Das Leben »spricht« ständig zu uns. Die »Sprache des Lebens« ist die wichtigste Fremdsprache, die wir beherrschen sollten. Jedes Gesundheitsproblem, jeder Schmerz, jedes Leid – all dies sind Nachrichten für uns. JEDE Wirkung hat eine Ursache und das Leben handelt nach dem Gesetz »WENN – DANN«.

Befolgen wir eine Botschaft nicht, weil wir sie vielleicht gar nicht bemerkt oder nicht verstanden haben, wiederholt das Leben die Botschaft in »deutlicherer« Form, das Leben gibt uns »Nachhilfeunterricht«. Ändern wir am Zustand der Übersäuerung nichts, verschärfen sich die Leiden. JEDE Krankheit ist eine Botschaft, eine »In-Formation« über nicht lebensgerechtes Verhalten. KEINE Krankheit ist eine Strafe oder Verurteilung, sondern IMMER eine Chance zum Besseren. Ihr Körper ist nur die Leinwand, auf die das Leben den Inhalt Ihres Bewusstseins als Realität projiziert. Die Ursache für ALLES, was Sie erleben, sind Sie selbst. Hinter JEDER Krankheit steht also immer ein Problem, eine ungelöste Auf-Gabe.

Wenn wir auf eine Botschaft nicht reagieren, schickt uns das Leben den Schmerz. So werden wir deutlich aufgefordert, hinzusehen und notwendige Korrekturen vorzunehmen. Der Schmerz dient also immer nur als Hinweis und ist somit ein Geschenk. Das Symptom ist also gar nicht die Krankheit, sondern die Information ZUR Krankheit und besteht IMMER aus drei Teilen:

- der Art der Erkrankung,
- dem Ort der Erkrankung,
- dem Zeitpunkt der Erkrankung.

Hilfreich ist es, den Schlüssel zur Sprache der Symptome zu kennen.

Der erste Schritt zur Heilung ist die Bereitschaft, mich mit meiner Krankheit zu konfrontieren und die eigentliche Ursache zu erkennen. Vorher kann eine Behandlung zur Symptomfreiheit, nicht aber zur Heilung führen. Also beantworte ich mir ganz ehrlich die folgenden Fragen:

- Welches Organ, welcher Körperteil ist betroffen? Welche Funktion hat es/er körperlich? Welche Funktion entspricht dem geistig? Ein Beispiel: Bei einer Herzerkrankung dürfen wir uns fragen, »was wir uns zu Herzen nehmen« oder »was uns das Herz bricht«.
- Welches Symptom tritt in Erscheinung? Schreiben Sie einmal das körperliche Geschehen ganz naiv, aber ausführlich auf und prüfen Sie dann sorgfältig, welche Hinweise bereits in Ihren Redewendungen enthalten sind. In der richtigen Formulierung steckt meist auch schon die »Information« über die wahre Ursache. Ob einer »die Nase voll hat«, etwas »nicht sehen kann«, »belastet« ist – der Körper zeigt stets die geistige Haltung, wenn Sie die Weisheit der Sprache beachten.
- Im vierten Schritt frage ich nach dem genauen Zeitpunkt der Erkrankung. Denn wenn wir uns auf den genauen Zeitpunkt der Erkrankung besinnen, erkennen wir den Zusammenhang mit wesentlichen Veränderungen der Lebenssituation oder in unseren Gefühlen. Wir fragen uns, was bei diesem Symptom körperlich hilft. Was entspricht diesem Hilfsmittel geistig? Wenn bei einem bestimmten Symptom zum Beispiel Wärme Linderung verspricht, überlegen wir, wie wir mehr Wärme in unsere Beziehungen bringen können.
- Dann überlegen wir, wozu uns das Symptom zwingt. Was ist zu tun? Was sollte ich lassen? Welche Konsequenzen ergeben sich daraus? Lassen Sie sich nicht vom »Auslöser« der Krankheit (Bakterien, Viren, Unfall, genetisches Erbe) ablenken, sondern erkennen Sie die geistig-seelische Ursache, die »Wirklichkeit hinter dem Schein«.
- Welche Charakterschwächen habe ich? Wie äußern sich diese bei mir körperlich?
- Welche körperlichen Schwächen habe ich? Wie äußern sich diese bei mir charakterlich?
- Was ist mein »Problem-Organ«? Welcher Körperteil ist betroffen? Welche Körperseite ist betroffen? Welche Aussage ist darin enthalten?
- Welche Symptom-Kombinationen treten bei mir auf? Was bedeutet das geistig? Welche Konsequenzen ergeben sich daraus?
- Welche Heilungshindernisse sind bei mir vorhanden? Wie kann ich sie auflösen bzw. beseitigen?