

LOUISE HAY  
Heile deinen Körper





Louise Hay  
Heile deinen Körper

Seelisch-geistige Gründe  
für körperliche Krankheit  
und ein ganzheitlicher Weg,  
sie zu überwinden

Aus dem Amerikanischen  
von Karl Friedrich Hörner



arkana

Die Autorin dieses Buches gibt hier keine medizinischen Empfehlungen und verordnet auch nicht – weder direkt noch indirekt – den Einsatz irgendeiner Methode im Sinne einer Behandlungsart für medizinische Probleme, die ohne den Rat eines Arztes anzuwenden wäre. Absicht der Autorin ist allein, Informationen allgemeiner Art anzubieten, um dir zu helfen, mit deinem Arzt in eurem gemeinsamen Streben nach Gesundheit zu kooperieren. Falls du Informationen aus diesem Buch für dich anwenden möchtest, behandelst du dich selbst, was dein freies Recht ist. Autorin und Verlag übernehmen in diesem Falle jedoch keinerlei Verantwortung für dein Tun und dessen etwaige Folgen. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage 2025

Copyright © 1982, 1988 der Originalausgabe: Louise Hay

Copyright © 1983, 1989 der deutschen Erstausgabe: Lüchow  
in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

[produktsicherheit@penguinrandomhouse.de](mailto:produktsicherheit@penguinrandomhouse.de)

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Originalverlag: Hay House, Inc., Santa Monica, California, USA

Titel der Originalausgabe: *Heal Your Body*

Umschlag: grafikbüro schiche, Sabine Schiche

Satz: de-te-pe, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34582-3

## Widmung

Schon lange glaube ich daran: »Alles, was ich wissen muss, wird mir offenbart. Alles, was ich brauche, kommt zu mir.« Alles ist gut in meinem Leben. Es gibt kein neues Wissen. Alles ist uralte und unendlich. Es ist mir eine Freude und ein Vergnügen, Weisheit und Wissen zusammenzutragen zum Wohle und Nutzen derer, die sich auf dem Wege zur Heilwerdung befinden.

Jetzt lege ich es euch vor, die ihr mich gelehrt habt, was ich heute weiß: meinen vielen Klienten, meinen Freunden, meinen Lehrern, und der Göttlichen, Unendlichen Intelligenz, die durch mich vermittelte, was andere erfahren sollen.



Louise Hay

## **Danksagungen**

Mein Dank gilt Robert Lang M.D., außerordentlicher Professor für Medizin an der Yale University, Pete Grim, D.C., und René Espy, D.C. Sie alle tauschten ihre Gedanken und Weisheit mit mir aus.

## Vorwort zur Nachauflage

Als ich die erste Fassung von *Heile Deinen Körper* erstellte, hätte ich kaum vermutet, dass ich heute das Vorwort zu einer verbesserten und mehrfach erweiterten Version schreiben würde. Das »kleine pinke Buch«, wie es mittlerweile Tausende liebevoll nennen, wurde vielen zum unverzichtbaren Gebrauchsgegenstand. Ich habe Hundertausende von Exemplaren verkauft – weit mehr, als ich seinerzeit erträumt hatte. *Heile Deinen Körper* hat zahllose Türen geöffnet und mir überall Freunde eingebracht. Wohin ich auch reise: An allen Orten begegne ich Menschen, die mir offensichtlich fleißig benutzte Büchlein zeigen, die sie in Hand-, Brief- oder Aktentasche ständig bei sich zu tragen pflegen.

Dieses kleine Buch an sich »heilt« aber keinen. Es weckt in dir die Fähigkeit, zu deinem Heilungsprozess selbst beizutragen. Damit wir gesund und heil werden, müssen wir ausgeglichen werden in Körper, Seele und Geist. Wir müssen gut für unseren Körper sorgen. Wir müssen eine positive Einstellung zu uns selbst und zum Leben haben. Und wir brauchen eine starke, geistige Rückbindung. Wenn diese drei Bedingungen erfüllt sind, können wir uns des Lebens freuen. Kein Arzt, kein Heilpraktiker kann uns dies geben, solange wir nicht beschließen, zu unserem Heilungsprozess aktiv beizutragen.

Du wirst in dieser Ausgabe zahlreiche neue Einträge finden, darüber hinaus Querverweise, die die Arbeit erleichtern sollen und Platz für weitere Einträge ermöglichen. Ich empfehle dir, eine Liste aller Leiden, Krankheiten und Beschwerden zusammenzustellen, die du je hattest, und dann die men-

talen Ursachen nachzuschlagen. Dabei wirst du Denkmuster finden, die dir viel über dich selbst verraten. Wähle einige der dazugehörigen Affirmationen aus und übe sie einen Monat lang. Das wird dir helfen, dir alte Denk- und Gefühlsmuster abzugewöhnen, die du schon lange mit dir umherträgst.

Louise Hay  
Santa Monica, Kalifornien  
1. Februar 1988



## Einführung

In dieser überarbeiteten Ausgabe möchte ich dir einen der Gründe anvertrauen, wieso *ich weiß*, dass – durch eine einfache Umwandlung von Gedankenstrukturen – jede Krankheit in ihr Gegenteil verwandelt werden kann.

Vor ungefähr sechs Jahren erhielt ich die Diagnose, dass ich Vaginalkrebs habe. Mit meiner Vorgeschichte, als Fünfjährige vergewaltigt und ein misshandeltes Kind gewesen zu sein, war es kein Wunder, dass ich Krebs im Bereich der Vagina manifestierte. Seit mehreren Jahren bereits im »Geschäft des Heilens« tätig, war mir ganz klar, dass ich jetzt eine Chance erhalten hatte, an mir selbst zu arbeiten und das zu beweisen, was ich andere lehrte.

Wie jeder, dem gerade gesagt wurde, er habe Krebs, so geriet auch ich in eine totale Panik. Dennoch wusste ich, dass geistiges Heilen funktioniert. Ich erkannte: Wenn ich mich operieren ließ und das Gedankenmuster nicht auflöste, dann würden die Ärzte nur immer weiter an Louise herumschneiden, bis es keine Louise mehr zu schneiden gäbe. Wenn ich mich nicht operieren ließ und das Gedankenmuster auflöste, welches den Krebs verursachte, dann würde der Krebs nicht zurückkommen. Wenn der Krebs oder irgendeine andere Krankheit wiederkommt, dann meiner Meinung nach nicht, weil der Arzt nicht »alles herausholen« konnte, sondern weil der Patient in seinem Bewusstsein nichts geändert hat und sich daher wieder dieselbe Krankheit schafft. Ich wusste

ebenfalls, wenn ich das Gedankenmuster auflösen konnte, welches diesen Zustand, Krebs genannt, hervorgerufen hatte, dann würde ich keinen Arzt brauchen. Also handelte ich mir Zeit aus. Der Arzt gab mir widerstrebend drei Monate, wobei er mich warnte, dass mein Leben durch diesen Aufschub in Gefahr gerate.

Ich begann sofort, mit meinem eigenen Lehrer daran zu arbeiten, die Muster aufzulösen, denen Groll zugrunde liegt. Bis zu diesem Moment hatte ich nicht zugegeben, dass ich tiefen Groll in mir hatte. Wir sind oft so blind für unsere eigenen Muster; »wir können den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen«. Außerdem ging ich noch zu einem Heilpraktiker, um meinen Körper vollkommen zu entgiften. Mit dieser geistigen und körperlichen Reinigung konnte ich dann nach sechs Monaten die Ärzteschaft dazu bringen, mir zu bescheinigen, was ich bereits wusste: Ich hatte keinerlei Form von Krebs mehr. Ich bewahre den ersten Laborbericht noch auf als mahnende Erinnerung an das Ausmaß meiner negativen Kreativität.

Wenn jetzt ein Klient zu mir kommt – wie schlimm seine Lage auch sein mag – *weiß ich*, dass fast alles geheilt werden kann, wenn er *bereit* ist, auf Bewusstseinsebene daran zu arbeiten. Das Wort »unheilbar«, das vielen Menschen solche Angst macht, bedeutet in Wirklichkeit nur, dass das betreffende Leiden nicht durch »äußerliche« Methoden kuriert werden kann, sondern dass wir *nach innen gehen* müssen, um die Heilung herbeizuführen. Das Leiden kam aus dem Nichts und wird wieder in das Nichts eingehen.