

Louise Hay  
Heile deinen Körper





LOUISE HAY

# Heile deinen Körper

Seelisch-geistige Gründe  
für körperliche Krankheit

*Aus dem Amerikanischen  
von Karl Friedrich Hörner*



arkana

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. 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

2. Auflage 2025

Copyright © 1982 der Originalausgabe: Luise Hay

Copyright © 1983 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

produktssicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Alle Rechte vorbehalten.

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

Titel der Originalausgabe: Heal Your Body

Umschlag: ki36 Editorial Design, Daniela Hofner, München

Umschlagmotiv: © Daniela Hofner

Gestaltung und Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34325-6

www.arkana-verlag.de

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Einführung . . . . .	11
Kapitel 1: Unsere Macht liegt im Hier und Jetzt . . . . .	15
Kapitel 2: Mentale Entsprechungen . . . . .	19
Die Gedankenmuster, die unsere Erfahrungen bestimmen . . . . .	20
Das Ersetzen alter Denkmuster . . . . .	21
Kapitel 3: Affirmationen zur Heilung . . . . .	25
Kapitel 4: Die Ursachen von Wirbelverschiebungen heilen . . . . .	139
Übersicht: Auswirkungen von Wirbelverschiebungen . . . . .	142
Weitere Anmerkungen . . . . .	153
Behandlung durch Liebe . . . . .	156
Dank . . . . .	158
Die Autorin . . . . .	159



*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





## Vorwort

Als ich die erste Fassung von *Heile deinen Körper* erstellte, hätte ich kaum vermutet, dass ich heute das Vorwort zu einer vierten, verbesserten und mehrfach erweiterten Version schreiben würde. Das »kleine blaue Buch«, wie es mittlerweile Tausende liebevoll nennen, wurde vielen zum unverzichtbaren Gebrauchsgegenstand. Ich habe Hunderttausende 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 mentalen 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 zurückkom-


men. 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

✦ Einführung

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.



Kapitel 1

# Unsere Macht liegt im Hier und Jetzt

... **HIER UND JETZT**, in unserem eigenen Bewusstsein. Es ist unwichtig, wie lange wir schon negative Muster haben oder eine Krankheit oder eine miserable Beziehung oder Geldmangel oder Selbsthass; wir können heute beginnen, das zu ändern. Unsere Gedanken und die von uns wiederholt benutzten Worte haben unser Leben und unsere Erfahrungen bis jetzt geformt. Doch das ist altes Denken, das haben wir schon hinter uns. Die Gedanken und Worte, für die wir uns heute, jetzt, entscheiden, werden unser Morgen bestimmen, wie auch den nächsten Tag und nächste Woche und nächsten Monat und nächstes Jahr usw. Unsere Macht liegt immer im Hier und Jetzt. Da machen wir die Änderungen. Welch ein befreiender Gedanke. Wir können den alten Unsinn endlich loslassen. Jetzt, in diesem Moment. Auch der kleinste Anfang ändert schon etwas.

Als winziges Baby warst du reine Freude und Liebe. Du wusstest von deiner Bedeutung. Du fühltest dich als Mittelpunkt des Universums. Du hattest solchen Mut; du sagtest, was du haben wolltest, und hast alle deine Gefühle offen ausgedrückt. Du hast alles an dir geliebt, jeden Teil deines Körpers, einschließlich deiner Ausscheidungen. Du wusstest, dass