

HEYNE <

### *Das Buch*

Die Bestsellerautorin und der erfolgreiche Naturheilkundler zeigen in diesem Buch wie Sie mit der einzigartigen Mischung aus natürlichen und spirituellen Heilmethoden physischen Schmerz lindern können. Auf verständliche und klare Art und Weise lernen Sie, den Ursprung und die Hintergründe Ihrer Schmerzen besser zu verstehen. Zudem werden zahlreiche ganzheitliche und spirituelle Anwendungen zu 15 verschiedenen Körperbereichen vorgestellt und konkrete Empfehlungen zu unterschiedlichen Beschwerden gegeben.

### *Die Autoren*

**Doreen Virtue** ist promovierte Beratungspsychologin und war als Familien- und Psychotherapeutin tätig. Als Autorin hat sie über 50 Bücher über die von ihr entwickelte Engel-Therapie und andere ganzheitlich-spirituelle Themen geschrieben und bietet dazu auch Online-Seminare an. Ihre Bücher, Kartendecks und CDs erreichen alleine in Deutschland eine Gesamtauflage von über einer Million.

Als zertifizierter Naturheiler kombiniert **Robert Reeves** Pflanzenheilkunde und Ernährungsberatung mit seinen Fähigkeiten als Medium. Er leitet seine eigene auf natürliche Heilverfahren spezialisierte Klinik in Australien, in der er schon zahlreiche Patienten bei der Behandlung ihrer Schmerzen helfen konnte.

DOREEN VIRTUE  
ROBERT REEVES

# Schmerzfrei leben

Natürliche und spirituelle Wege  
zur Selbstheilung

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Angelika Hansen

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen Autor/in und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 04/2018

Copyright © 2014 Doreen Virtue and Robert Reeves  
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

Copyright © 2016 by Irisiana Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © 2018 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Sven Beier

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung eines  
Motivs von © seamartini/iStock/thinkstock

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
ISBN 978-3-453-70342-1

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

# Inhalt

<b>Einführung:</b> Es ist tatsächlich möglich, schmerzfrei zu leben! .....	9
<b>Teil 1: Die Wahrheit über Schmerzen .....</b>	13
<b>Kapitel 1:</b> Die Ursachen von Schmerz .....	15
<b>Kapitel 2:</b> Der Geist ist stärker als der Schmerz .....	29
<b>Kapitel 3:</b> Was es mit Stress und Entzündungen auf sich hat .....	39
<b>Teil 2: Natürliche Methoden zur Schmerzheilung .....</b>	45
<b>Kapitel 4:</b> Schmerzlindernde Heilkräuter und Nahrungsergänzungsmittel .....	47
<b>Kapitel 5:</b> Heilung von Schmerzen und Entzündungen durch richtige Ernährung .....	74
<b>Kapitel 6:</b> Schmerzfrei durch Entgiftung .....	88
<b>Kapitel 7:</b> Mehr Bewegung ins Leben bringen .....	106
<b>Kapitel 8:</b> Physische Therapie- und Heilmethoden .....	116
<b>Teil 3: Spirituelle Lösungen zur Heilung von Schmerzen .....</b>	143
<b>Kapitel 9:</b> Energetische Methoden zur Schmerzheilung ..	145
<b>Kapitel 10:</b> Spirituelle Heilmethoden .....	164
<b>Kapitel 11:</b> Würdigen Sie Ihre Sensitivität .....	205
<b>Nachwort .....</b>	219
<b>Anhang:</b> Spezifische Schmerzbereiche und Methoden zu ihrer Heilung .....	223
<b>Quellenangaben .....</b>	247
<b>Register .....</b>	251



*Für alle, die bereit sind,  
loszulassen und ein  
schmerzfreies Leben zu führen!*



## *Einführung*

# Es ist tatsächlich möglich, schmerzfrei zu leben!

Jenseits Ihrer Schmerzen existiert ein voll funktionsfähiger, gesunder Körper, der sich rundum wohlfühlt. Unser Ziel mit diesem Buch ist es, Ihnen dabei zu helfen, sich diese Realität bewusst zu machen. Aus diesem Grund gehen wir auf die tiefer liegenden Ursachen von Schmerz ein und empfehlen Ihnen diverse Naturheilmittel und Anwendungen sowie spirituelle Methoden, um Schmerzen zu heilen. Wir empfehlen Kräuterheilmittel, da Pflanzen die Medizin Gottes sind, seit Jahrhunderten bekannt und von intuitiven indigenen Heilern aller Kulturen benutzt.

Zudem sprechen wir in diesem Buch über das Konzept des Egos, eine der grundlegenden Ursachen von Schmerz. In spiritueller Hinsicht ist das Ego etwas anderes als *egoistisch*, also wollen wir diese Assoziationen für den Moment außer Acht lassen. Stattdessen denken Sie an den Spruch »Ein Engel auf einer Schulter, und ein Teufel auf der anderen«. Es gibt zwei Stimmen in jedem von uns: Eine, die uns erbaut und beglückt (die Engel), und eine, die Angst anzieht (das Ego). Die Stimme des Egos sagt: *Du bist nicht gut genug. Du wirst nie gut genug sein. Du solltest aufgeben und Niemand liebt dich.* Doch diese Sprüche sind nichts als blanke Lügen! Ihre Engel lieben Sie über alle Maßen, mehr, als Sie sich vorstellen können, und ihr einziger Wunsch ist, dass es Ihnen gut geht und Sie alles erreichen, was Sie sich wünschen.

Denken Sie daran, wie Sie den Unterschied zwischen dem erkennen können, was Ihre Engel sagen und was Ihr Ego Ihnen einzuflüstern versucht. Wenn Sie durch Gedanken, Visionen, Gefühle oder Worte eine Botschaft empfangen, die erhebend

und positiv ist, können Sie sicher sein, dass sie von Ihren Engeln kommt. Falls eine Botschaft dafür sorgt, dass Sie sich gering oder beschämmt fühlen oder Sie überzeugt, dass es besser ist, den nächsten Schritt nicht zu tun, ist sie höchstwahrscheinlich auf Ihr Ego zurückzuführen.

Jeder von uns ist von Engeln umgeben; sie sind heilende Gefährten, die immer an Ihrer Seite sind und Ihnen helfen. Sie müssen weder religiös sein noch wie ein Heiliger leben – *jeder Mensch* hat immer und überall Schutzengel neben sich. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie an Engel glauben oder nicht, da sie Teil Ihrer Physiologie sind – so wichtig und naturgegeben wie unsere Lungen, Gehirn oder Herz.

Ihre Engel sind jetzt, in diesem Moment, bei Ihnen und wünschen, Ihren Körper mit der Gesundheit und dem Wohlsein beglücken zu dürfen, die er braucht. Vielleicht fragen Sie sich: *Warum haben sie mich dann noch nicht geheilt?* Es ist wichtig zu wissen, dass die Engel an das Gesetz des Freien Willens gebunden sind. Dieses universale Gesetz besagt, dass weder sie noch Gott in Ihr Leben eingreifen kann, ohne dass Sie es ausdrücklich gestatten. Sie müssen zuerst um Hilfe bitten; dann können Wunder geschehen. Wenn Sie mit der Stimme Ihres Herzens sprechen, werden Ihre liebevollen Engel jedes Wort hören.

In den folgenden Kapiteln bieten wir Ihnen ein tieferes Verständnis zum Thema physischer Schmerz an; seine Ursachen; die Rolle, die er in Ihrem Körper spielt; und wie sich Ihre Emotionen und Stress auf den Schmerz auswirken. Wir halten nicht nur Empfehlungen für die Behandlung Ihrer Symptome bereit, sondern sagen Ihnen auch, wie Sie mittels Ernährung, Körperimentaining, Kräutern, Nahrungsergänzungsmitteln, Entgiftung und unter Rücksichtnahme auf Ihre Sensitivität echtes Wohlergehen erreichen können. Am Ende dieses Buches finden Sie einen einfachen Leitfaden, der einige der häufigsten Schmerz-

bereiche im Körper identifiziert; die möglichen energetischen Ursachen; und spezifische Heilungsempfehlungen, einschließlich Therapien, Nahrungsergänzungsmittel, Gebete und Affirmationen. Sie können dieses Buch entweder auf einmal durchlesen, oder Ihrer Intuition erlauben, Sie zu führen und zu entscheiden, welche Themen für Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt am relevantesten sind.

Vergessen Sie nicht, dass es bei jedem gesundheitlichen Problem am besten ist, sich professionellen medizinischen Rat zu holen. Falls Sie chronische, nicht diagnostizierte Schmerzen haben, vereinbaren Sie einen Termin mit einem vertrauenswürdigen Arzt oder Heiler. Eine klare Diagnose kann Ihnen bei Ihrer Suche nach Besserung helfen. Fragen Sie einen Arzt, bevor Sie Ihre Medikamente wechseln oder neue Heilmittel und Therapien ausprobieren, wie zum Beispiel Fitnesstraining oder Nahrungsergänzungsmittel. Nicht alle Heilmittel sind für jeden richtig; im Falle bereits existierender Erkrankungen, oder wenn Sie zur Zeit einem bestimmten Behandlungsplan folgen, lassen Sie sich beraten, um sicherzugehen, dass das Mittel, zu dem Ihre Intuition Sie führt, sich nicht negativ auf Ihre Medikation auswirkt oder Ihre Symptome verschlimmert.

Wir müssen stets mit der größtmöglichen Sicherheit agieren, wenn es um unsere Gesundheit geht, und vor allem niemals uns selbst oder anderen Schaden zufügen. Bitte gehen Sie bewusst und informiert vor, wenn Sie die vielen Möglichkeiten erforschen, um Schmerzen zu lindern.

Genießen Sie Ihre Reise hin zu einem rundum angenehmen und schmerzfreien Leben.

**Doreen und Robert**



# Teil I

## Die Wahrheit über Schmerzen



# *Kapitel 1*

## **Die Ursachen von Schmerzen**

Wenn Sie es zulassen, können Schmerzen Ihr Leben ruinieren. Und jetzt lesen Sie diesen Satz noch einmal... die Schlüsselworte sind: *Wenn Sie es zulassen*.

Ihre Zukunft liegt in Ihren eigenen Händen. Geben Sie den Kampf noch nicht auf. In diesem Buch werden Sie zahlreiche Möglichkeiten finden, wie Sie von physischen Leiden genesen können. Dem Schmerz, der Sie zuvor vielleicht zurückgehalten hat, rutscht vor Angst das Herz in die Hose. Er weiß, dass Sie hier die notwendigen Werkzeuge finden werden, um Ihr Leben zu ändern. Sie können das Hindernis »Schmerz« überwinden und die Fesseln abwerfen, die Sie bislang gelähmt haben.

Vielleicht ist Ihnen bei dem Versuch, dieses Buch zu lesen, Ihr Fokus abhandengekommen; oder Sie sind abgelenkt worden, als Sie einen genaueren Blick auf Ihre Beschwerden werfen wollten. Schuld ist das Ego mit seiner Todesangst vor der Möglichkeit einer Erleichterung oder Heilung. Ihr Ego lenkt Sie ab, denn wenn Sie geheilt werden, sind Sie perfekt in der Lage, Ihre Lebensaufgabe zu erfüllen. Leiden schränkt Ihre Freude am Leben ein, oder macht sie ganz unmöglich, was wiederum dazu führt, dass Sie Ihre Lebensaufgabe nicht finden können. Sobald sich jedoch die Wolke des Schmerzes auflöst, ist der vor Ihnen liegende Weg kristallklar. Was Ihnen erlaubt, Ihre wahre Aufgabe eindeutig zu erkennen.

Jeder Gedanke, der Ihnen in den Sinn kommt, hilft Ihnen bei der Erschaffung Ihrer Realität und Erfahrungen. Indem sie also ihre Gedanken auf Schmerzen fokussieren, ziehen Menschen häufig andere an, die ebenso leiden. Achten Sie darauf, wenn Sie sich Ihren Freundeskreis anschauen. Sind Sie umgeben von inspirierenden Personen mit hoher Energie? Oder sind Sie ausschließlich von Menschen umgeben, die ständig kämpfen, in

ihrem Denken und Handeln eingeschränkt sind und sich durch eine negative Sichtweise auszeichnen? Es geht bei dieser Übung nicht darum, uns selbst zu kritisieren oder zu verurteilen, sondern die Aspekte zu identifizieren, die wir vielleicht ändern möchten. Genauso wie Sie die Macht hatten, diese negativen Personen anzuziehen, haben Sie die Macht, glückliche, gesunde Freunde in Ihr Leben zu bringen.

Die Schmerzen bedingen Einschränkungen, die Sie glauben lassen, gefangen zu sein und nicht mehr voranzukommen. Wenn Sie auf diese Stimme hören, werden Sie Inspiration, Motivation und Kreativität verlieren – drei Dinge, die essenziell sind, um in die Welt hinauszugehen und etwas zu bewirken.

Sie sind hier, um wesentlich mehr zu tun als einfach nur zu existieren. Es ist ganz natürlich, darüber nachzudenken, warum Sie jetzt, zu diesem Zeitpunkt, hier sind. Die Antwort lautet, dass Ihre Seele göttliche Weisheit in sich trägt, die in diesem Moment auf der Erde dringend benötigt wird. Auf einer bestimmten Ebene wissen Sie, dass diese Aussage zutrifft. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben sein würde, wenn Sie sich jeden Augenblick inspiriert fühlten. Stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn Sie alle Ihre Herzenswünsche realisieren würden. Genauso fühlt es sich an, ohne Schmerzen zu leben.

Also wollen wir jetzt gemeinsam die alte Energie des Schmerzes beseitigen und Ihre wunderbare, beglückende Zukunft einläuten!

## Was sind Schmerzen?

Schmerzen sind ein Zeichen, dass etwas in Ihrem Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist. Entzündungshemmende und schmerzstillende Medikamente verdecken lediglich die Beschwerden, ohne sich wirklich mit der Ursache zu beschäftigen. Anstatt die Botschaften Ihres Körpers zu verdecken, sollten Sie versuchen herauszufinden, was er Ihnen sagen will.

Die wahre Ursache Ihrer Schmerzen kann physischer, emotionaler oder energetischer Natur sein. Was immer der Grund auch sein mag, verurteilen Sie weder sich selbst noch Ihre Erfahrungen – das würde Ihr Leiden nur noch verstärken. Betrachten Sie Ihre Situation objektiv. Stellen Sie sich die Frage: *Wann haben die Schmerzen angefangen? Was war zu dem Zeitpunkt sonst noch los in meinem Leben? Gab es andere Stressfaktoren oder Traumata?* Unter Umständen werden Sie überrascht sein festzustellen, dass Ihr Körper etwas reflektiert, was jetzt oder zum damaligen Zeitpunkt in Ihrem Leben passierte. Wenn neue Patienten zum ersten Mal in meine (Robert) Naturheilpraxis kommen, gehen sie vielleicht davon aus, dass ich ihnen etwas verschreibe, um ihre Schmerzen zu lindern. Wenn ich auch jedes Mal Hilfe in der einen oder anderen Form anbiete, ist es nicht unbedingt die Art von Hilfe, die sie erwarten. Es macht keinen Sinn, etwas einzunehmen, um Ihre Symptome zu verdecken, da die zugrunde liegende Ursache nach wie vor besteht. Sobald Sie das Medikament absetzen, werden Ihre Schmerzen zurückkommen. Das ist der Grund, warum ich mich jedes Mal, wenn neue Patienten zu mir kommen, erst einmal mit ihnen zusammensetze, um über das zu sprechen, was momentan in ihrem Leben los ist – oder los war, als das Problem begann.

Eine Patientin zum Beispiel erkannte, dass ihr Leiden genau zu dem Zeitpunkt begann, als die Beziehung mit ihrem Ehemann schwierig wurde. Jedes Mal, wenn sie und ihr Mann sich stritten, nahmen ihre Beschwerden zu. Bis zu dem Moment, wo sie mir darüber berichtete, hatte sie diese beiden Ereignisse – die Streitereien mit ihrem Mann und ihre Beschwerden – nie in Zusammenhang gebracht. Ihr Körper benutzte physischen Schmerz, um ihren emotionalen Schmerz zu verdecken, damit sie sich nicht ihren Gefühlen stellen musste! Es überrascht nicht, dass sie eine Menge alter Emotionen gespeichert und tief in ihrem Herzen verborgen hatte. Während es ihr zuneh-

mend leichter fiel, diese alten Emotionen loszulassen, verringerten sich ihre Schmerzen allmählich, bis sie schließlich ganz aus ihrem Körper, ihrem Geist und ihrer Seele verschwanden. Hätten Schmerztabletten ein Problem wie dieses lösen können? Sicher nicht!

Wenn Sie erst einmal verstehen, woher Ihre Schmerzen röhren, müssen Sie sich ihre Intensität und Häufigkeit anschauen. Fragen Sie sich selbst:

- Wann werden die Beschwerden schlimmer?
- Was passiert sonst noch in diesen Momenten – bin ich übermäßig gestresst?
- Habe ich soeben Zeit mit jemandem verbracht, oder etwas Bestimmtes gegessen oder getrunken?
- Wann nehmen die Schmerzen ab, und wann fühle ich mich am besten?
- Mit welchen Aktivitäten, Emotionen oder Beziehungen bin ich in diesen Momenten beschäftigt?

Die Antworten auf obige Fragen enthalten wichtige Hinweise für Ihren Weg zur Besserung. Wenn Ihnen die Aktivitäten bewusst werden, die Ihnen Geborgenheit und Wohlbehagen schenken, können Sie sich entscheiden, sie häufiger auszuüben. Sollten Sie andererseits erkennen, was Ihre Schmerzen verstärkt, haben Sie die Wahl, sich von diesen Situationen fernzuhalten.

## Die Schmerz-Illusion

Von einer spirituellen Sichtweise aus betrachtet ist Ihr Körper bereits geheilt. Ihre Seele trägt alle Informationen in sich, die Sie brauchen, um den Weg zu einem angenehmen, glücklichen, von Liebe erfüllten Leben einzuschlagen. Nur wenn Sie auf die angstbasierten Gedanken Ihres Egos hören, kann es passie-

ren, dass Sie von diesem Weg abkommen und als Resultat von Schmerzen geplagt werden.

Wir haben Mitgefühl für die sehr realen Leiden, die Sie erleben. Sie dürfen jedoch nicht vergessen, dass der Weg, den Gott für Sie vorgesehen hat, perfekt ist. Gott als Sinnbild vollkommener Liebe würde nie Schmerzen erschaffen. Ihre Beschwerden sind keine spirituelle Prüfung, sondern ein Produkt des Egos, des Gegenteil Gottes. Dem Ego zu glauben heißt, Energie in etwas zu investieren, das nicht von unserem Schöpfer stammt.

Schauen Sie jenseits der Illusion des Leidens und sehen Sie Ihren Körper stattdessen als das, was er in Wirklichkeit ist. Wenn Schmerz sich in Ihrem Körper heimisch macht, geben Sie ihm einen Räumungsbefehl und lassen ihn wissen, dass er nicht länger in ihrem geweihten Tempel willkommen ist. Beseitigen Sie die Blockaden, die Ihr Licht verdunkeln. Zu den Hindernissen dieser Art auf Ihrem Weg zu perfekter Gesundheit können chemische Stoffe und Toxine in Nahrungsmitteln und Getränken gehören, negative Denkmuster, ein Umfeld mit niedriger Energie, schlechte Ernährung, Bewegungsmangel und Krankheit.

Beachten Sie, dass wir Krankheit von Unwohlsein unterscheiden. Wenn Sie sagen: »Ich habe eine Krankheit«, bestätigen Sie damit kontinuierlich, dass Sie gesundheitlich angeschlagen sind. Ein Zustand des Unwohlseins andererseits bedeutet einfach, dass Sie sich in diesem Moment nicht optimal fühlen und Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht wiederherstellen müssen.

Es ist wichtig, Aussagen zu vermeiden wie zum Beispiel: »*mein* weher Rücken...«, »*meine* Schmerzen...« und »*mir* tut alles immer weh«. Mit solchen Worten machen Sie sich diesen Zustand zu Eigen – wollen Sie wirklich, dass es *Ihre* Schmerzen sind, dass sie Ihnen gehören? Wenn Sie den Begriff Leiden aus Ihrem Wortschatz entfernen, können Sie ihn stattdessen gegen Liebe, Gesundheit und Frieden eintauschen. Das Universum hört immer auf Sie und bringt Ihnen das, was Sie aussenden,

und negative Aussagen wie die obigen dirigieren Ihre Energie dahingehend, Ihren gegenwärtigen Zustand aufrechtzuerhalten. Um das Ganze leichter zu machen, stellen Sie sich vor, dass Sie in jedem Moment Ihres Lebens einen dienstbaren Geist an Ihrer Seite haben, der auf jeden Ihrer Gedanken und jedes Gefühl hört, das Sie haben. Er möchte Ihre Wünsche erfüllen und denkt, dass Sie mehr von dem wollen, worauf Sie sich fokussieren. Helfen Sie Ihrem dienstbaren Geist, indem Sie stets nur um das »bitten«, was Sie *wirklich wollen*, anstatt Ihre Aufmerksamkeit und Ihren Fokus auf das zu richten, was Sie *nicht* wollen. Setzen Sie Ihre Energie optimal ein, indem Sie sich auf das Positive konzentrieren. Sagen Sie Sätze wie: »Mein Rücken ist flexibel und stark«, »Mein Körper fühlt sich wohl«, und »Ich fühle mich jeden Tag besser und gesünder«, selbst wenn Sie zu dem Zeitpunkt, wo Sie es sagen, nicht hundertprozentig daran glauben. Solange Sie bereit sind, die notwendige Geduld aufzubringen, werden Aussagen wie diese Ihnen helfen, Ihre Aufmerksamkeit auf den positiven Zustand zu bündeln, den Sie sich vorsagen, bis er schließlich Realität wird.

In unseren persönlichen Meditationen haben wir die Engel gefragt, wie willens jemand sein muss, um von seinen Beschwerden zu genesen. Auf einer Skala von Null bis Zehn, wobei Zehn die größte Bereitschaft anzeigt, brauchen die Betreffenden laut Aussage der Engel nur eine Eins. Selbst das geringste Zeichen von Bereitschaft ist für die Engel ausreichend, um positive Veränderungen in Ihrem Leben herbeizuführen. Was bedeutet, dass das Einzige, was Sie verlieren werden, der Schmerz ist, unabhängig von dem, was Ihr Verstand vielleicht sagt.

## Verschiedene Arten von Schmerz

Generell gibt es drei verschiedene Bereiche, in denen physische Schmerzen uns zu schaffen machen können: *Muskeln, Nerven und Knochen*.

– **Muskelschmerzen** sind die am weitesten verbreiteten und am häufigsten verallgemeinerten Schmerzen. Es kann sehr schwierig sein, den genauen Bereich festzustellen, wo es am meisten wehtut. Vielleicht haben Sie einen steifen Nacken oder Rücken, doch gibt es keinen spezifischen Punkt, den Sie wirklich präzise als Auslöser für die Schmerzen bestimmen können.

Stattdessen kann ein ganzer Bereich betroffen sein, wenn sich zum Beispiel der Schmerz wie ein Band über den ganzen Rücken zieht oder sich weiter ausbreitet. Ein Schmerz tritt auf, wenn ein Muskel angespannt ist, was den Blutfluss erschwert. Und wenn der Muskel nicht mehr so gut durchblutet ist, beginnt er, Schmerzsignale auszusenden.

– **Nerven** sind verantwortlich für alle Bewegungen, die in unserem Körper ablaufen. Das Gehirn sendet Signale entlang der Nervenbahnen zu Ihren Muskeln, damit Sie sich optimal bewegen können. Gelegentlich wird ein Nerv zwischen angespannten Muskeln eingequetscht; und wenn Sie sich dann bewegen, wird er gezwickt, was einen scharfen, plötzlichen und häufig starken Schmerz verursacht – der Ihnen sogar einen Moment lang den Atem rauben kann!

Das Signal kann sich durch die gesamte Länge eines eingecklemten Nervs ziehen. Ischias, das den Nerv in Mitleidenschaft zieht, der vom Lendenbereich bis hinunter in Ihren Fuß verläuft, ist eines der bekanntesten Beispiele dafür. Wenn Sie also entsprechende Beschwerden in Ihrem Bein haben, ist es gut möglich, dass der Nerv im unteren Rückenbereich eingeklemmt ist und nicht irgendwo in Ihrem Bein. Im Falle von Nervenschmerzen kann man den Ausgangspunkt in der Regel exakt bestimmen, und Sie können einem Arzt oder Heiler genau sagen, wo der Schmerz seinen Ursprung hat und wie er verläuft.

– **Knochenschmerzen** gehen besonders tief. Sie ändern sich nicht durch Bewegungen der Muskeln und sollten immer ernst

genommen werden, da sie auf einen Bruch, eine Entzündung oder Krebs hinweisen können. Sollten Sie unter Schmerzen in den Knochen leiden, suchen Sie bitte einen qualifizierten Arzt auf.

## Generelle Ursachen für Schmerz

Um Ihre Schmerzen effektiv zu heilen, ist es erforderlich, genau festzustellen, woher sie röhren. Hüten Sie sich vor Behandlungen, die lediglich eine Unterdrückung der Symptome zum Ziel haben, ohne zu den Wurzeln Ihrer Beschwerden vorzudringen. Diese Behandlungsmethoden müssen ständig wiederholt werden, weil durch sie keine wahre Heilungsarbeit stattfindet. Denken Sie stets daran, dass bei einer echten Heilung, in deren Verlauf die Ursache des Problems gelöst wird, der Schmerz Ihren Körper verlässt und nicht wiederkehren kann.

Gleichwohl kann es eine Zeit lang dauern, wahre Heilung und Wohlbefinden (wieder) zu erlangen. Fühlen Sie sich nicht auf eine bestimmte Heilmethode beschränkt; Sie können sowohl mit natürlichen als auch konventionellen Mitteln arbeiten, je nachdem wovon Sie sich angesprochen fühlen. Manche Therapeuten gehen davon aus, dass Sie für jedes Jahr, seitdem das Problem Ihnen zu schaffen gemacht hat, einen Monat brauchen, um es zu heilen. Nach dieser Theorie würde das bedeuten, dass es – wenn Sie seit fünf Jahren unter Rückenschmerzen leiden – bis zu fünf Monaten dauern kann, um die Schmerzen komplett loszuwerden. Je offener und bereitwilliger Sie sind, Ihr Leiden loszulassen, desto schneller kann es vergehen. Sie empfangen so viel Heilung, wie Sie anzunehmen bereit sind. Nachfolgend finden Sie die am weitesten verbreiteten Ursachen für körperliche Schmerzen aller Art.

## **Verschleiß**

Im Laufe der Zeit können Dinge einfach verschleissen. Und das gilt auch für Ihren Körper und seine Gelenke. Wenn Sie in Ihrer Jugend sehr aktiv waren oder raue Sportarten wie Fußball, Rugby, Motocross oder Skilaufen betrieben haben, kann es sein, dass Ihre Gelenke über Gebühr beansprucht wurden. Was in späteren Jahren zu Arthritis und Versteifungen führen kann. Die Einnahme von nahrhaften Ölen wie beispielsweise Leinsamenöl wird Ihnen helfen, diese Gelenke gut geschmiert zu halten.

Sie müssen sich nicht auf den negativen Aspekt einer solchen Situation fokussieren. Wenn Sie früher sportlich aktiv waren, kann man davon ausgehen, dass Sie es sehr genossen haben. Sie sollten daher Ihre Aufmerksamkeit auf die Freude richten, die Ihnen diese Aktivität gegeben hat, anstatt auf das, was die Zukunft bringt oder nicht bringt. Sie können von nun an gut auf Ihre Gesundheit achten und sich für ein langes und angenehmes Leben rüsten.

## **Älter werden**

Altern ist ein natürlicher Prozess im Leben. Viele Menschen sagen, dass es schlicht und einfach eine Tatsache ist, dass wir mehr Schmerzen haben, wenn wir älter werden.

Wir wollen uns diesen Glaubenssatz einen Moment lang genauer anschauen. Was kommt zuerst: die Beschwerden, oder die sich selbst erfüllende Prophezeiung? Vielleicht reden und denken wir uns den Schmerz geradezu herbei. Eine wichtige Erkenntnis: Wenn Ihr Gehirn die Fähigkeit besitzt, eine Situation zu erschaffen, dann besitzt es ebenso den Schlüssel zur Beendigung dieser Situation! Wenn Ihr Verstand es erschaffen kann, kann Ihr Verstand es auch ändern. Richten Sie Ihren Fokus darauf, eine jugendliche Denkweise beizubehalten, und Ihr Körper wird sich entsprechend verhalten.

## Gewicht

Ihr Körper wurde mit einem göttlichen Gleichgewicht versehen, eine empfindsame Struktur mit einem eingebauten optimalen Gewicht. Wenn Sie zusätzliche Pfunde mit sich herumschleppen, belasten Sie damit Ihre Muskeln und Gelenke, und Ihr Herz muss schwerer arbeiten, um Blut durch diesen umfangreicher Körper zu pumpen. Im Laufe der Zeit kann es passieren, dass Ihre Wirbelsäule zusammengedrückt wird, während Ihre Muskeln an Kraft verlieren. Wenn Sie übergewichtig sind, kann selbst ein geringer Gewichtsverlust Ihre Beschwerden drastisch reduzieren. Jedes überflüssige Pfund, das Sie mit sich tragen, ist ein extra Pfund von Schmerz, mit dem Ihr Körper zurechtkommen muss.

Es gibt viele Gründe, warum ein Mensch eventuell übergewichtig ist, unter anderem Ernährungsweise, Stress oder hormonelles Ungleichgewicht:

– **Ernährungsweise:** Sie können Ihrem Körper wesentlich mehr schaden durch die Nahrung, die Sie konsumieren, als Sie mit Fitnesstraining wieder ausgleichen können. Vielleicht trainieren Sie über eine Stunde lang und machen anschließend die ganze gute Arbeit innerhalb von Minuten zunichte! Kalorienreiche, nährstoffarme Nahrungsmittel enthalten häufig künstliche Konservierungs- und Süßstoffe, die Ihnen nicht helfen, abzunehmen – im Gegenteil. Außerdem sollten Sie sich vor allen Speisen hüten, die mit dem Etikett »Diät« oder »zuckerfrei« angepriesen werden, da viele dieser Lebensmittel Zusätze enthalten, die mit Krebs und anderen gesundheitlichen Problemen in Verbindung gebracht werden. Wenn Sie diese Produkte von Ihrem Speiseplan streichen, werden Sie sich umgehend besser fühlen.

– **Stress:** Wenn Sie unter Stress stehen, wird Ihr Körper ange regt, das Hormon Cortisol freizusetzen. Dieses Hormon ver-

stärkt Ihren Appetit und führt dazu, dass Ihr Körper Flüssigkeiten ansammelt und Sie aufschwemmt. Die wichtigste Funktion von Cortisol besteht darin, Ihrem Körper zu helfen, mit dem Stress und den Belastungen fertig zu werden, die ihm zusetzen. In kleinen Dosierungen ist dieses Hormon sehr hilfreich. Wenn Sie jedoch unter Langzeitstress stehen, haben Sie vielleicht *zu viel* Cortisol in Ihrem Körper.

– **Hormone:** Wenn Ihr Hormonhaushalt unausgewogen ist, kann es sein, dass Sie müde und lethargisch werden. Unter Umständen verlieren Sie die Lust an Aktivitäten, die Ihnen zuvor Freude gemacht haben. Sie wissen, was Ihnen helfen könnte, doch stattdessen zögern Sie und schieben die Möglichkeit, sich besser zu fühlen, immer wieder auf. Schwankende Hormonspiegel können dazu führen, dass Sie sich an einem Tag gut und am nächsten depressiv fühlen.

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihre Hormone aus dem Gleichgewicht geraten sind, lassen Sie sich bitte von einem Spezialisten untersuchen. Sie könnten aus Versehen mehr Schaden als Gutes anrichten, wenn Sie versuchen, aufgrund einer Selbstdiagnose einen Behandlungsplan festzulegen. Holen Sie sich Hilfe von jemandem, der entsprechend ausgebildet ist und weiß, was zu tun ist.

## Ernährung

Außer Ihrem Gewicht spielen ernährungsbedingte Faktoren eine entscheidende Rolle in Bezug auf Ihre Gesundheit. Manche Lebensmittel führen zu Immunreaktionen, die zu physischen Beschwerden führen können. Außerdem ist es wichtig zu wissen, dass Ihr Körper sich in einem basischen Zustand am wohlsten fühlt. Ihre Zellen arbeiten dann einwandfrei, und es gibt kaum Entzündungsherde. Manche Nahrungsmittel sind von Haus aus säurehaltiger als andere und bringen das Gleichgewicht in Ihrem Körper durcheinander. (In Kapitel 5 sprechen