KNAUR
MENSSANA

Über den Autor:
Dr. Wighard Strehlow ist *die* Kapazität auf dem Gebiet der Hildegard-Heilkunde. Er lebt in Allensbach am Bodensee und arbeitet dort in seiner eigenen Praxis als Heilpraktiker. Darüber hinaus leitet er auch Seminare, hält Vorträge und hat bereits zahlreiche Bücher zur Hildegard-Medizin veröffentlicht.

Wighard Strehlow

DIE HILDEGARD HEILSCHÄTZE

Schafgarbe, Veilchen, Galgant, Bertram –
4 starke Helfer bei Krankheit,
Operation und Rekonvaleszenz

KNAUR MENSSANA

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de

Originalausgabe August 2018
© 2018 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: FinePic / shutterstock; Motiv »Hildegard von Bingen« aus dem
Innenteil des Knaur-Ratgeber-Buches, akg-images
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-65820-8

2 4 5 3 1

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen Autor 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.

Abkürzungen und Mengenangaben
EL = Esslöffel
TL = Teelöffel
LG = Likörglas (2 cl)
1 Tasse (100 ml)
Msp. = Messerspitze

Dieses Buch widme ich Olivia Baerend
in großer Dankbarkeit für die jahrzehntelange Zusammenarbeit im Weinberg der heiligen Hildegard von Bingen.

Inhalt

Vorwort 9

Einleitung 13

Die Prinzipien der Hildegard-Heilkunde 15
Das Ganze sehen 15
Die Heilkraft der Natur achten 19
Das innere Heilungszentrum: der Hypothalamus 20
Mit Schwächen umgehen und
sie in Stärken wandeln 22
Der Hildegard-Aderlass: die Selbstheilung wecken 24
Gesunde Ernährung 25
Gesundheitsstörungen behandeln mit ätherischen
Ölen: Schafgarbe, Veilchen, Galgant und Bertram 27

Vier starke Helfer 31
Hildegards visionäre Texte und ihre
aktuellen Anwendungen 31

Schafgarbe – bei Krankheit, Unfall, Operationen 33
Pflanzenporträt 33
Schafgarbe in der Hildegard-Heilkunde 40
Mittel und Rezepte 43
Fallgeschichten, Erfahrungsberichte 53

Veilchen – Universalheilmittel bei Hautentzündungen, Lymphknotenschwellungen, Zysten, Haut- und Brustkrebs 63
Pflanzenporträt 63
Veilchen in der Hildegard-Heilkunde 70
Mittel und Rezepte 72
Fallgeschichten, Erfahrungsberichte 83

Galgant – schützt vor Herzinfarkt, Schlaganfall und sogar Krebs 91
Pflanzenporträt 91
Galgant in der Hildegard-Heilkunde 100
Mittel und Rezepte 103
Fallgeschichten, Erfahrungsberichte 110

Bertram – gegen Infektionen und Seuchen 119
Pflanzenporträt 119
Bertram in der Hildegard-Heilkunde 132
Mittel und Rezepte 136
Fallgeschichten, Erfahrungsberichte 139

Aus eigener Kraft wieder gesund werden 145

Anhang 149
Hinweise für die Hausapotheke 149
Bezugsquellen 151
Literatur 152
Register nach Beschwerden 153

Vorwort

In einem Zeitalter, in dem die Schulmedizin weltweit vorherrscht – sei es durch ihre glänzenden Operationserfolge oder mit den rasch wirkenden Schmerzmitteln, mit Antibiotika und Cortison –, sind die Menschen sehr beeindruckt von ihren Leistungen. Dennoch oder gerade deshalb werden die Kollateralschäden an Leib und Seele immer größer, und es entsteht eine tiefe Sehnsucht nach natürlichen Heilmethoden, wie wir sie bei der heiligen Hildegard finden.

Die wahren Heilkräfte Gottes in der Natur

Hildegard von Bingen sprach selbst von verborgenen Heilkräften in der Natur, »die niemand wissen kann, wenn sie einem nicht von Gott geoffenbart werden«.

Mit anderen Worten: Die über zweitausend Hildegard-Heilmittel stammen nicht aus der Klostermedizin und schon gar nicht aus der Volksheilkunde, sondern haben ihren Ursprung in dem Wissen, das Gott in der Natur verborgen hält. Unter den vielen Millionen Arten, die auf der Erde existieren, muss uns die Unmenge an Inhaltsstoffen mit pharmakologischen Wirkungen und medizinischen Wirksamkeiten erstaunen. Eine Schatzkiste für jeden Naturstoffchemiker, besonders wenn man sich von der heiligen Hildegard von Bingen inspirieren lässt.

Die Schöpfung ist für Hildegard eine große Apotheke

mit Heilstoffen, die unsere Körperzellen zum Leben benötigen. Die Amerikaner nennen dies »whispering of the cells« – die Übertragung der kosmischen Energie als »Sternenstrahl Gottes« auf unsere Körperzellen: »Es gibt kein Geschöpf, das nicht in sich einen Sternenstrahl Gottes trägt, sei es das Blattgrün oder sein Same, die Blüten oder sonst eine Pracht, sonst wäre es nicht ein Geschöpf.«

Vor allem schenken uns die Pflanzen ihre Liebe mit ihrem Duft aus unzähligen ätherischen Ölen, um uns gegen Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten zu schützen. Die Krebszellen, schreibt Hildegard, riechen die Veilchen und müssen sterben. Das himmelblaue Chamazulen in den schneeweißen Blüten der Schafgarbe heilt vereiterte Wunden, bei denen Antibiotika versagen. Die Arzneipflanze Bertram schützt unser Gehirn vor Demenz und Alzheimer und den Körper vor den gefährlichsten Infektionskrankheiten wie Grippe, Borreliose, Malaria oder Ebola. Und sie fördert nebenbei auch noch die Sexualität.

Bioflavanoide und Polyphenole in der Schafgarbe, in Veilchen, Galgant und Bertram vernichten freie Sauerstoffradikale, um uns vor Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Diabetes, Colitis sowie vor rheumatoider Arthritis zu schützen.

Epigenetische Faktoren in den Veilchen und Galgant hindern die Gene, damit sie keine Tumore, Herzinfarkt, Schlaganfall oder seelische Krankheiten wie Depressionen, Schizophrenie oder Alzheimer auslösen.

So sind wir mit der Natur verbunden, damit sie uns hilft, gesund zu bleiben: »Jede kosmische Kraft wird von ei-

ner anderen gesteuert und jedes Geschöpf mit dem anderen verbunden und jedes Geschöpf wird durch ein anderes am Leben gehalten.«
Mit ihrem medizinischen Buch über die »Ursachen und Behandlungen der Krankheiten«, *Causae et Curae,* legte die heilige Hildegard das Fundament für eine ganzheitliche Heilkunde als Wissenschaft, die nicht nur der Reparatur von Krankheiten, sondern dem Heilen des ganzen Menschen verpflichtet ist.
Hildegard von Bingen schrieb auch die erste deutsche Naturheilkunde, *Physica,* in der sie die natürlichen Heilmittel in den Bäumen und Früchten, Gewürzen und Heilkräutern, Tieren, Vögeln, Fischen, Edelsteinen und Metallen zusammenfasste.
Zu Recht wird sie daher heute weltweit nicht nur als Kirchenlehrerin, sondern auch als Gründerin der wissenschaftlichen Naturheilkunde verehrt.

Die vier starken Arzneipflanzen Schafgarbe, Veilchen, Galgant und Bertram sollen in diesem Buch genauer beschrieben werden. Vor allem geht es um ihre Inhaltsstoffe, auf denen ihre erstaunlichen Heilerfolge beruhen. Dabei zeigt sich, dass die inneren Visionen und die kreative Vorstellungskraft der heilkundigen Hildegard von Bingen heute erst durch modernste wissenschaftliche Studien in glänzender Weise bestätigt werden und, was noch viel wichtiger ist, dass diese Heilkunde Menschen heilen kann, wo alle anderen Konzepte versagen.
Da 80 Prozent der Bevölkerung natürliche Heilmittel bevorzugen, ist es allerhöchste Zeit, dass die Politiker endlich die Weichen stellen, damit diese Arzneimittel

auch von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden. Auch aus finanziellen Gründen: Weltweite Studien auf allen fünf Kontinenten haben bewiesen, dass man mit einer gesunden Ernährung und einem stressfreien Lebensstil 80 Prozent aller Autoaggressionskrankheiten verhüten und damit 80 Prozent der dadurch verursachten Krankheitskosten einsparen könnte.

Allensbach am Bodensee, im Frühjahr 2018
Dr. Wighard Strehlow

Einleitung

Alle Krankheiten beginnen mit schleichenden Entzündungen, die im Körper von stressbedingten Sauerstoffradikalen ausgelöst werden und grundsätzlich alle Körperzellen, Organe, Gelenke und Knochen autoaggressiv zerstören können.
Diese Entzündungen werden noch gefährlicher, wenn zusätzlich krank machende Keime, Viren, Parasiten und Pilze in die Körperzellen eindringen und Infektionen auslösen.
Zusätzlicher Schaden entsteht durch Allergene, Toxine, schlechte Ernährung, Stress, Schlafentzug, Impfungen und chemische Arzneimittel.
Glücklicherweise können Schafgarbe, Veilchen, Galgant und Bertram diese Schäden abwenden, wenn sie richtig eingesetzt werden. Dazu kann man sechs charakteristische Einsatzgebiete anführen:

1. Entzündungen, die kognitive, psychische und neurologische Störungen auslösen und zu Kopfschmerzen, Migräne, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Verwirrung, Gedächtnisschwäche, Parkinson, Demenz und Alzheimer führen
2. chronische Schmerzen wie Nerven-, Muskel- und Rheumaschmerzen, Rückenschmerzen, Ischiasschmerzen, Hexenschuss
3. Infektionskrankheiten wie Virusgrippe (Influenza), Borreliose, Malaria, Ebola, HIV

4. Entzündungen von Körperzellen durch den Angriff von freien Sauerstoffradikalen, die zu Autoaggressionskrankheiten führen können (u. a. Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Diabetes, Colitis, rheumatoide Arthritis)
5. Wundheilungsstörungen, Schutz bei Operationen vor Krankenhauskeimen, offene Beine (Ulcus cruris), Harnwegsinfektionen
6. Entgiftung des ganzen Körpers und seiner Organe von Toxinen, Schwermetallen, Lebensmittelgiften, nach Impfungen, Chemotherapie oder nach Operationen

Wenn einer dieser sechs Bereiche auf Sie zutrifft, sollten Sie Galgant, Schafgarbe, Veilchen oder Bertram einsetzen, um die fatalen Folgen einer chronischen Entzündung oder Vergiftung zu verhindern.
In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie durch den richtigen Einsatz dieser vier Heilmittel Entzündungen im Körper, im Gehirn, in fast allen Organen und in den Gelenken, Nerven und Muskeln beseitigen können.

Viele weitere Fallgeschichten – außer den im Buch genannten – finden Sie auch unter

www.hildegard-universitaet.de

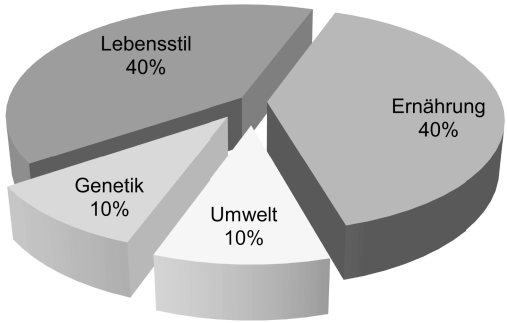
Die Prinzipien der Hildegard-Heilkunde

Das Ganze sehen

Die Entdeckung der Hildegard-Heilkunde durch Dr. med. Gottfried Hertzka ist eine der größten Leistungen in der Geschichte der Medizin, insbesondere, weil sie zeitlos wirksam ist und weil ihr ein ganzheitliches Denken zugrunde liegt. Sie ist in der Lage, das heutige Krankensystem in ein Gesundheitssystem umzuwandeln, in dessen Mittelpunkt die Heilbarkeit der Unheilbarkeit steht.

Der Grund liegt auf der Hand: Die Hildegard-Heilkunde berücksichtigt die wichtigsten Faktoren, die über Gesundheit oder Krankheit entscheiden:

- die seelisch-geistigen Einflüsse durch 35 positive Charaktereigenschaften
- die richtige Ernährung und
- den Einfluss spiritueller Kräfte auf die Stärke unseres Immunsystems.



Einfluss von Lebensstil, Ernährung, Genetik und Umwelt auf die Verhütung von Krankheiten, z. B. Krebs

Die Realität sieht leider ganz anders aus: Die Einnahme der heutigen schulmedizinischen Arzneimittel ist nach den Herz-Kreislauf-Krankheiten (Nr. 1) und Krebs (Nr. 2) zur dritten Todesursache in der westlichen Welt geworden. Insbesondere die neuen gentechnisch produzierten Medikamente sind nicht nur maßlos teuer, sondern lösen unter Billigung der Zulassungsbehörden Krankheiten aus, die man eigentlich verhüten möchte: Dazu gehören Statine zur Senkung des Cholesterinspiegels, ACE-Hemmer, die zur Vorbeugung von Herzinfarkt und Herzinsuffizienz eingesetzt werden, Betablocker, blutverdünnende Medikamente, nichtsteroidale Schmerzmittel, Magenmittel, verschiedene Krebsmedikamente, Rheumamittel und viele andere mehr.

Gefährliche Wechselwirkungen

Durch die Isolierung einzelner Wirkstoffe für moderne Pharmaprodukte müssen zwangsläufig starke Nebenwirkungen in Kauf genommen werden. So entfernen die vielfach verschriebenen **Statine** zur Senkung des Cholesteringehalts gleichzeitig das Cholesterin sowohl aus dem Gehirn mit der Folge von Demenz als auch aus den Muskeln mit anschließenden Muskelschmerzen oder Steifheit. Die Statine lösen Cholesterin auch aus den Zellwänden. Keime, Viren, Bakterien oder krebsauslösende Schadstoffe haben nun ein leichtes Spiel, die Zellwand zu durchdringen, um entweder Infektionen oder Krebs auszulösen. Außerdem kann Glukose aus den Zellen in das Blut gelangen, wodurch Diabetes droht. Dabei ist Cholesterin der Baustoff aller Zellwände und ein wertvolles Ausgangsmaterial für Sexualhormone, körpereigenes Cortison und Vitamin D_3. Dennoch preist die Pharmaindustrie die Statine an, weil sie angeblich Herzinfarkt oder Schlaganfall verhindern, und drohen, dass es einem Todesurteil gleichkäme, sie abzusetzen. Doch das Gegenteil ist der Fall, denn 75 Prozent aller Herzinfarktpatienten haben einen normalen Cholesterinspiegel (wobei man unter »normal« einst einen Wert von 200 mg/dl + Lebensalter verstand, später dann 200–230 mg/dl, und heute gilt alles über 200 mg/dl als behandlungsbedürftig). Außerdem werden nach einer Studie mit 70 000 Patienten die über Sechzigjährigen mit hohem LDL-Spiegel (das sogenannte schlechte Cholesterin) älter und haben weniger Herz-Kreislauf-Krankheiten als diejenigen mit niedrigem LDL. Demenz ist im Übrigen mehr verbreitet bei Patienten mit niedrigem Cholesterinspiegel, und

eine zu fettarme Ernährung kann zu Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs und Diabetes führen.
Des Weiteren können ACE-**Blutdrucksenker** Herzinfarkt und Schlaganfall auslösen. Von den neuen Blutverdünnern *Pradaxa, Xareltro* und *Eliquis* geht die Gefahr tödlicher Blutungen aus.
Bei nichtsteroidalen **Schmerzmitteln,** zum Beispiel *Diclofenac, Ibuprofen* und *Celebrex,* steigt in einer klinischen Studie mit 450 000 Patienten das Herzinfarktrisiko um 24 bis 58 Prozent, ganz abgesehen von Nebenwirkungen wie Magenbluten sowie Nieren- und Leberschäden.
Patienten, die **Protonenpumpenhemmer,** also Medikamente gegen Sodbrennen oder Gastritis einnehmen, sterben um Jahre früher, zusätzlich steigt ihr Risiko, an Diabetes, Bluthochdruck, Herzschwäche sowie Demenz zu erkranken.
Das **Krebsmedikament** *Lenalidomid,* ein Derivat aus der Chemie des berüchtigten *Thalidomid (Contergan),* kann selbst Krebs auslösen.
Bei dem **Rheumamittel** *Enbrel* kommt es zu lebensgefährlichen Erkrankungen wie Hepatitis B, Herzschwäche oder sogar Krebs. Das Rheumamittel *Simponi* kann zwar Rheumaschmerzen reduzieren, aber es steigt das Risiko, an Tuberkulose, Sepsis, Depressionen, Herzschwäche, Multipler Sklerose oder sogar Krebs zu erkranken.
Die Liste ließe sich beliebig weiterführen, doch noch ein Hinweis:
Heute wird nach neuestem Stand der Medizin die Chemotherapie *vor* der Operation eingesetzt, um z. B. bei Brustkrebs den Tumor zu verkleinern. Statt radikaler

Brustentfernung käme auf die Patientinnen angeblich nur noch eine Knotenentfernung zu. Eine neue Studie ergab jedoch, dass durch diese »vorbereitende« Chemo der Krebs im ganzen Körper streut. In keinem einzigen Fall ging die Metastasierungsrate zurück. Jede Chemotherapie ist sowieso eine Startrampe für neue Krebszellen, um sich im Körper zu verteilen. Deshalb ist es wichtig, sich vor einer medikamentösen Therapie und vor jedem Eingriff gut zu informieren und möglichst eine zweite Meinung einzuholen.

Die Heilkraft der Natur achten

Zur Erhaltung und Wiederherstellung seiner Gesundheit steht dem Menschen seit Jahrtausenden ein riesiger Arzneimittelschatz mit über zwei Millionen wirksamen Heilpflanzen zur Verfügung. In diesen Heilpflanzen finden sich die stärksten und wirksamsten Arzneimittel, die je entdeckt wurden.
Selbst die Pharmaindustrie entstand aus dem Wissen über die Heilkräfte der Natur und schöpft noch heute daraus. 1828 begann die Firma Merck mit der fabrikmäßigen Produktion von Morphin aus Schlafmohn. Aspirin wurde von der Firma Bayer ab 1897 aus der Weidenrinde isoliert. Der Bakteriologe Alexander Flemming isolierte Penicillin aus Schimmelpilzen. Aus den Yamswurzeln isolieren die Pharmafirmen Diosgenin, ein Ausgangsmateriel für viele Hormone.

Da die Pharmaindustrie aber in der Regel einzelne Wirkstoffe isoliert, muss sie zwangsläufig auch starke Nebenwirkungen in Kauf nehmen. Im Gegensatz dazu wird in der Pflanzenheilkunde die gesamte Pflanze verwendet, wobei sich oft eventuelle Nebenwirkungen gegenseitig ausbalancieren. Das heilende Prinzip der Pflanzen beruht geradezu auf dem harmonischen Zusammenspiel all ihrer Inhaltsstoffe, selbst wenn für die Behandlung nur Teile (Wurzeln, Stängel, Blätter oder Blüten) verwendet werden.

Das innere Heilungszentrum: der Hypothalamus

Nach Hildegard verfügt jeder Mensch über ein inneres Heilungszentrum, das sie »rationalitas« nennt (von »ratio« = Vernunft), eine Art »spiritueller Intelligenz«: Dieses Zentrum der inneren Glückseligkeit, der Harmonie und der Gesundheit ist im Hypothalamus lokalisiert. Aus moderner Sicht ist dieses System ein komplexes Steuerungszentrum mit einem fein abgestimmten Zusammenspiel von Hormonen und Nervenströmen, mit denen die Seele den Körper steuert. Dazu gehören auch morphinähnliche Alkaloide, die sogenannten Endomorphine, Neurotransmitter mit dem Glückshormon Serotonin, Gamma-Aminobuttersäure (GABA), die an den Opiatrezeptoren andocken und ein Glücksgefühl aus-

lösen. GABA befindet sich auch in den Edelkastanien, die man täglich essen sollte, u. a. um den Tiefschlaf zu begünstigen. Dopamin und Acetylcholin lösen eine entspannte Atmosphäre aus, wie sie auch durch Stille, Meditation und Gebet hervorgerufen wird.

Bei Stress und Wut werden vom Hypothalamus aus Adrenalin, Cortisol und Noradrenalin aktiviert. Der Hypothalamus reguliert auch die Hypophyse, die für die Steuerung der Sexualfunktionen zuständig ist. Dazu werden die Hormone Östradiol, das Powerhormon Progesteron, DHEA und Testosteron aktiviert.

Jede Frau sollte darauf achten, dass der Östrogenspiegel nicht durch die Einnahme der Antibabypille oder durch die Hormonersatztherapie in die Höhe schießt. Die dadurch freigesetzte Östrogendominanz kann sechs Krebsarten auslösen, u. a. Brustkrebs oder Darmkrebs. Als Gegenregulation sollte der Progesteronspiegel durch die Auswahl richtiger Hildegard-Lebensmittel gesteigert werden. Hierfür eignen sich u. a. die Gewürze Galgant, Bertram, Zimt und Griechenklee sowie Dinkel, Fenchel, Kürbis und Edelkastanien.

Und schließlich setzt der Hypothalamus auch das Wachstumshormon Somatotropin frei, das im Tiefschlaf die Regeneration von Knochen, Gelenken und Bindegewebe steuert. Wer gut und tief schlafen kann, wacht morgens schmerzfrei auf und fühlt sich, als könnte er Berge versetzen.

Hinzu kommt, dass diese biochemischen Prozesse in Wechselwirkung zu unseren Gedanken und Gefühlen stehen. So vermag der Hypothalamus allein durch unsere Gedanken, Gefühle und Stimmungen in Sekunden-

schnelle morphiumähnliche Alkaloide, Hormone sowie weitere Neurotransmitter bereitzustellen, um eine positive Stimmung auszulösen. Bei einem Mangel an Neurotransmittern treten beispielsweise Depressionen (Serotoninmangel) oder die Parkinson-Krankheit (Dopaminmangel) auf.
Da also der Gemütszustand Einfluss auf die körpereigene Biochemie hat und sowohl die Strukturen von Nervenzellen als auch die Zusammensetzung des Bluts und damit den Zustand der Organe bestimmt, wird unsere Gesundheit – neben einem achtsamen Umgang mit dem Körper und gesunder Ernährung – auch durch eine bewusst positive Einstellung gestärkt.
In den Hildegard-Lebensmitteln und Hildegard-Heilmitteln befinden sich wertvolle Ausgangssubstanzen für die Neurotransmitter und Hormone, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren: z. B. Tryptophan aus dem Dinkel für die Serotonin-Synthese oder das Powerhormon Progesteron aus Fenchel, Galgant oder Griechenklee sowie GABA in den Edelkastanien.

Mit Schwächen umgehen und sie in Stärken wandeln

Nach Hildegard brauchen wir bei Gesundheitsstörungen sowohl die passenden Arzneien als auch eine positive geistig-psychische Haltung, um mit den Dingen unseres Lebens angemessen fertigzuwerden und sie richtig

einordnen zu können. Zu jeder ganzheitlichen Heilung gehört deshalb die Transformation persönlicher Schwächen in spirituelle Stärken. Dafür gibt es einen einfachen Leitfaden: Wir können davon ausgehen, dass unser wundester Punkt zugleich mit unserem stärksten Potenzial verknüpft ist. Wenn uns bewusst wird, wie viel Energie in einem Wutausbruch, in Angst- und Panikattacken frei wird, können wir auch ermessen, wie viel Energie uns zur Verfügung steht, um Leidvolles in Heilung zu verwandeln. In unseren tiefsten Wunden und Verletzungen sind wir zwar am meisten getroffen, aber in der Regel auch bereit für neue Wege, um die Fehler zu vermeiden, die uns in die Krankheit geführt haben.
Jeder Schwächezustand bietet somit große Chancen, an die Quelle zu gelangen, aus der die Heilung fließt: die universelle göttliche Lebenskraft in der Schöpfung. Jede Krankheit, jede Verletzung, jedes Leiden drängt uns dazu, an eine Kraft anzuknüpfen, die größer ist als wir selber, um Probleme zu lösen, Dinge wieder in Ordnung zu bringen, Blockaden zu beseitigen und die verstopften Kanäle unserer Seele zu reinigen, damit die Heilungs- und Lebensenergie wieder fließen kann. Bei dieser heilsamen Innenschau, der persönlichen Auseinandersetzung mit Krankheit, Verletzung oder Krise sind Meditation, Fasten und Gebet hilfreich.