

ALBERTO VILLOLDO
Erneuere deinen Körper



ALBERTO
VILLOLDO

ERNEUERE DEINEN KÖRPER

Die revolutionäre Heilkraft von
Pflanzenmedizin und schamanischer
Seelenreinigung

*Aus dem amerikanischen Englisch
von Jochen Lehner*



Die englische Originalausgabe ist 2019 unter dem Titel
»Grow a New Body – How Spirit and Power Plant Nutrients Can Transform Your Health«
bei Hay House, Inc., in New York, USA, erschienen.

Teile des Buches sind bereits unter dem Titel »One Spirit Medizin« 2015 im Arkana Verlag
erschieden. Beim vorliegenden Titel handelt es sich um eine aktualisierte erweiterte
Neuausgabe der 2015 publizierte Fassung.

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2021 Arkana, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Originalausgabe Copyright © Alberto Villoldo, 2019

Portions of this book were previously published under the title

One Spirit Medicine © Alberto Villoldo, 2015

Originally published in 2019 by Hay House, Inc., US

Lektorat: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner,
unter Verwendung einer Layoutvorlage von © UNO Werbeagentur GmbH

Umschlagmotiv: © Wagner Campelo / getty images

Textauszüge mit freundlicher Genehmigung: S. 172 aus: Joseph Campbell, *Der Heros in tausend Gestalten*. Aus dem Amerikanischen von Karl Koehne. S. 17. © Insel Verlag Berlin 2011;
S. 330 aus: T. S. Eliot, *Vier Quartette*. Übertragung und Nachwort von Norbert Hummelt.

© Valerie Eliot. © Suhrkamp Verlag Berlin 2015;

S. 338 aus: Joseph Campbell, *Der Heros in tausend Gestalten*. Aus dem Amerikanischen von
Karl Koehne. S. 178. © Insel Verlag Berlin 2011

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34270-9

www.arkana-verlag.de

*Für Patty Gift
in Liebe und ewiger Dankbarkeit*

Inhalt



Vorwort von Christiane Northrup	9
Einleitung	13
Teil 1: Den inneren Heiler finden	27
1. Die Medizin der Schamanen	28
2. Der Geist und die unsichtbare Welt	36
3. Den Tyrannen stürzen	49
Teil 2: Das Alte ablegen	61
4. Die Entgiftung des Bauchhirns	62
5. Die Gene des langen Lebens aktivieren	86
6. Superfoods und Super-Nahrungsergänzungen	112
Teil 3: Den schleichenden Tod überwinden	137
7. Die Todesuhr zurücksetzen	138
8. Sich von Stress befreien	155
Teil 4: Wiedergeburt aus der Stille	171
9. Eine neue Mythologie	172
10. Der Weg des Heilers	182
11. Die Reise zum Göttlich-Weiblichen	193
12. Der Weg des Wissenden	213
13. Der Weg des Visionärs	223
14. Die Visionssuche	237

Inhalt

Teil 5: Erneuere deinen Körper – das Programm	261
15. Die Vorbereitung	262
16. Der Gesundheitsfragebogen zum Programm	289
17. Rezepte für die innere Heilung	295
18. Für ein langes Leben	317
 Schlussbetrachtung: One Spirit Medizin und die Zukunft der Welt	330
Dank	339
 Anhang	341
Ihre Wellness-Oase für ein langes Leben	342
Anmerkungen	345
Rezepte und Übungen	356
Register	358

Vorwort

Durch meinen Beruf war ich schon lange mit Alberto Villoldos Arbeit vertraut und hatte von Kollegen, auf deren Urteil ich mich verlasse, viel Gutes über ihn vernommen, aber bis zum Frühjahr 2016 hatte ich noch keines seiner Bücher gelesen oder ihn sprechen gehört. Ich joggte damals in einem Hotel in Toronto auf dem Laufband und lauschte dabei einem von Hay House Radio produzierten Interview mit ihm. Darin berichtete er, wie sterbenskrank er gewesen war, als er alle möglichen Parasiten im Körper hatte, die sich bei ihm in Leber, Lunge und Gehirn breitmachten. Ich hörte, dass er sich buchstäblich einen neuen Körper hatte »wachsen lassen«, wie er sich ausdrückte, und wusste sogleich intuitiv, dass ich bei ihm lernen wollte. Hier hatte ich es mit etwas ganz Echtem zu tun, mit einem Mann, der durchs Feuer gegangen und unverseht geblieben war.

Das Phänomen der Spontanheilung kannte ich natürlich, ich hatte selbst bei etlichen meiner Patientinnen überraschende Heilungen bei verschiedenen Krankheiten erlebt. Aber ich hatte noch nie jemanden davon sprechen hören, wie es ist, die Unterwelt aufzusuchen, dort seiner Sterblichkeit, ja dem unmittelbar bevorstehenden Tod zu begegnen und dann mit einer genauen Wegbeschreibung für die Heilung zurückzukehren, die neben tiefer geistiger und sogar spiritueller Durchdringung auch noch wissenschaftliche Exaktheit zu bieten hatte.

Und das Schönste: Die Lehren aus Albertos persönlicher Reise und das anschließend von ihm entwickelte Programm der Verjüngung sind für uns alle nützlich und können von jedem angewandt werden. Ihn hat eine Gesundheitskrise auf diesen Weg geführt, aber Sie müssen nicht erst vor einer Lebertransplantation oder Schlimmerem stehen, um in diesen Prozess einzusteigen. Tatsächlich ist es nämlich nicht so, dass die Jahre zwangsläufig Niedergang und Krankheit oder sogar chronische Krankheiten mit sich bringen. Albertos Arbeit gibt uns Aufschluss über einen anderen Weg, über eine Kraft, die uns allen mitgegeben ist.



Die moderne Medizin kann uns auf dieser Reise kein allein seligmachender Wegweiser sein. Man muss sogar sagen, dass sie uns in gewisser Hinsicht ganz elend im Stich gelassen hat. Denn in den meisten sogenannten Industrieländern nehmen zum Beispiel 65-Jährige durchschnittlich sechs verschreibungspflichtige Medikamente am Tag ein, wobei es aber in erster Linie darum geht, den Tod in Schach zu halten – nicht etwa darum, ein lebenswertes Leben herbeizuführen beziehungsweise zu ermöglichen.

Alberto Villoldos Programm »Erneuere deinen Körper« (»Grow a New Body«) ist dagegen nachweislich genau darum bemüht und bringt auch den ersehnten Erfolg. Ich selbst habe noch nie so vollständig beschrieben gesehen, wie vorzugehen ist, wenn man seinen Körper und sein Leben grundlegend zum Besseren hin verwandeln möchte. Als Wissenschaftler und Schamane verbindet Alberto die beiden Welten des westlichen Denkens und der indigenen Kulturen und vereinigt das Beste an akademischer und intellektueller Erkenntnis mit den alten Weisheitstraditionen derer, die der Erde ganz nah sind. Körper, Geist und Seele, nichts bleibt hier unberücksichtigt, und alles, was man darüber wissen muss, finden Sie in diesem Buch.

Ich war so beeindruckt von Albertos Geschichte und seinen dokumentierten medizinischen Erfolgen, dass ich mich zu dem Retreat anmeldete, das er im Januar 2018 in Chile anbot. Bei diesem »Rückzug an einen ruhigen Ort« konnte ich in herrlicher unberührter Umgebung zusammen mit zwanzig anderen Teilnehmern aus aller Welt unter Anleitung erleben, was damit gemeint ist, sich einen neuen Körper »wachsen zu lassen«. Hier erlebte ich nicht nur gemeinsame Mahlzeiten mit Alberto und seiner Frau Marcela, sondern tauchte auch wirklich in das Programm ein.

Von schamanischen Sitzungen bis zur mikrobiologischen Untersuchung von Stuhlproben – hier wurde wirklich kein Aspekt der Heilung übergangen. An allen Teilnehmern waren während dieser gemeinsamen Zeit erstaunliche Veränderungen zu beobachten. In gerade einmal



sieben Tagen sah ich die Farbe in ihre Gesichter zurückkehren und das Funkeln in die Augen, und ich konnte verfolgen, wie ihre Schritte wieder federnd wurden. Vor allem wurden wir während dieser Woche eine echte, lebendige Gemeinschaft, in der wir einander unsere Freuden und Kümmernisse mitteilten und wirkliche Nähe empfanden. Wir waren ein weltweiter Stamm von Pionieren, die hautnah und ganz persönlich in die Wissenschaft und Technik eingeführt wurden, die wir brauchten, um unsere DNA zu decodieren, die biologische Uhr zurückzudrehen und untauglich gewordene alte Programme und Giftstoffe mentaler, körperlicher und psychischer Art abzulegen beziehungsweise auszuscheiden.

Als Alberto mir erzählte, das Programm, das wir da absolvierten, sei eigentlich schon in seinem Buch *One Spirit Medizin* umrissen, machte ich den Vorschlag, es zu überarbeiten und mit dem neuen Titel *Erneuere deinen Körper* zu versehen. Mein Gefühl sagte mir, dass es angesichts der rasant um sich greifenden chronisch degenerativen Krankheiten und generellen Gesundheitskrise in unserer Zeit geboten war, das Augenmerk in diesem Buch besonders auf die körperliche Gesundheit zu richten. Wie Alberto nicht müde wird zu betonen, müssen wir uns *keinesfalls* mit körperlichem Verfall und chronischen Krankheiten im Alter abfinden. Jeder von uns kann sich einen neuen Körper »wachsen lassen«, und wir müssen dazu nur wissen, wie wir Darm und Gehirn entgiften, die Gene des langen Lebens einschalten (damit sich unsere »Gesundheitsspanne« so weit wie möglich der Lebensspanne annähert), unsere ablaufende Lebensuhr zurücksetzen und, was vielleicht das Wichtigste ist, Geist und Herz für eine neue Art, zu leben und zu denken, öffnen können.

So viel zur Vorgeschichte. Was Sie jetzt in den Händen halten, ist das Lebenswerk eines wahren Heilers, eines Wegbereiters und Visionärs. Für jeden gibt es hier Wissen und Weisheit zu entdecken.

Machen Sie sich auch klar, dass es sowohl in der »One Spirit Medizin« als auch im Programm »Erneuere deinen Körper« zuallererst um



die Beziehung zu unserem eigenen Geist geht. Es ist »der Eine Geist«, den Alberto auch im Buchtitel *One Spirit Medizin* anspricht. Wie er uns so anschaulich vor Augen führt, ist dieser Geist ein Spiegelbild unserer Gedanken und Überzeugungen und bildet sie in der uns umgebenden physischen Realität genau ab. Solange wir beim alten (und in unserer westlichen Kultur leider immer wieder bestärkten) Muster der Schuldzuweisungen und des erhobenen Zeigefingers bleiben, laufen auch immer wieder die gleichen alten Programme ab und lassen dieselben alten, gleichsam »in der Familie liegenden« Krankheiten entstehen. Nichts wird sich dann ändern. Aber wir können auch ganz anders vorgehen.

Das Buch *Erneuere deinen Körper* bietet uns präzise zugeschnittene und sowohl wissenschaftlich als auch spirituell fundierte Übungen und Praktiken, die uns erlauben, mit überkommenen Glaubenssätzen und Verhaltensweisen zu brechen, die uns in unserer Familie und der Gesellschaft sozusagen als Erbstücke zufallen. Alberto lässt uns ganz neu sehen, was alles möglich ist und wie unsere bessere Realität aussehen könnte. Sie finden hier die Schlüssel zu all dem, was an Glück, Gesundheit und Freude in uns angelegt ist.

Um die wunderbare Reise zu dem neuen Körper anzutreten, der Ihnen von Natur aus zusteht, müssen Sie nicht an einem schamanischen Retreat teilnehmen, noch nicht mal aus dem Haus gehen. Tun Sie nur einfach einen ersten Schritt, lassen Sie sich von Alberto führen, schenken Sie sich einen neuen Körper und ein neues Leben.

Christiane Northrup

Autorin der New-York-Times-Bestseller

Göttinnen altern nicht und Vom Schatten ins Licht



Einleitung



Die Gaben der One Spirit Medizin

Sie können sich einen neuen Körper »wachsen lassen«. Sie wissen, dass Sie es können, schließlich haben Sie sich schon einmal einen Körper wachsen lassen. Zehn Finger, zehn Zehen, die ganze ausgesuchte Schönheit Ihrer körperlichen Erscheinung wuchs nach genauer Anweisung aus einer Eizelle und einer Samenzelle heran – und um sich jetzt einen neuen Körper wachsen zu lassen, brauchen Sie nur die passwortgeschützten Abschnitte Ihrer DNA zu hacken und die gleichen Codes zu aktivieren.

Mir gelang das, und deshalb weiß ich, dass es geht. Ich hatte nämlich keine andere Wahl.

In dieser Zeit lief alles gut für mich. Beruflich schwebte ich von Erfolg zu Erfolg: Autor von zwölf Büchern, darunter auch Bestseller, und darüber hinaus war ich Medizin-Anthropologe mit einem Dr. phil. in Psychologie sowie Lehrer und Heiler mit weltweiter Anhängerschaft. Die von mir gegründete Four Winds Society wuchs rasant, und es hatten bereits gut fünftausend Studenten unser Ausbildungsprogramm in Energiemedizin absolviert oder mich auf Reisen ins Amazonasgebiet und in die Anden begleitet. Und das waren nur die nach außen hin sichtbaren Erfolge. Hinzu kamen die vielen Herzensgeschenke, die ich auf meinem spirituellen Weg empfangen hatte und deren kostbarstes eine geliebte Partnerin ist, die mit mir diesen be-herzten Weg geht.



Es sah wirklich so aus, als könnte das Leben kaum noch besser werden. Dann der Absturz. Urplötzlich befand ich mich in einem Überlebenskampf, der mir alles abverlangte, was ich mir in dreißig Jahren Lehrzeit bei begnadeten und weltweit führenden Heilern angeeignet hatte. Ich bin Neurowissenschaftler und darüber hinaus ein Schamane, ausgebildet in den uralten Heilweisen der indigenen Völker im Dschungel und in den Bergen Südamerikas.

Der Amazonas-Regenwald hat wenig mit dem Beverly Hilton gemein. Wenn ich den Leuten erzähle, was ich so mache, sagen viele: »Sind Sie noch bei Trost?« Ich kann solche Bedenken nachvollziehen. Der Weg des Schamanen ist nicht jedermanns Sache. Die Ausbildung ist anspruchsvoll und streng, und die langen Aufenthalte im Dschungel forderten einen hohen Preis von mir.

Ich hielt mich gerade in Mexiko auf und war als Hauptredner einer Tagung über Wissenschaft und Bewusstsein vorgesehen, als mich völlig unverhofft eine lähmende Kraftlosigkeit überfiel. Ich konnte keine dreißig Schritte machen, ohne vor Erschöpfung schier zusammenzubrechen. Freunde schoben das auf meinen übervollen Reiseplan, aber ich wusste sofort, dass da etwas ganz und gar nicht in Ordnung war.

Ein paar Tage vor diesem Trip hatten mich Tropenmediziner in Miami von Kopf bis Fuß durchgecheckt und alle möglichen Laboruntersuchungen veranlasst. Die Untersuchungsergebnisse erreichten mich in Mexiko, und was ich zu hören bekam, klang überhaupt nicht gut. Offenbar hatte ich mir in den Jahren meiner Forschungen in Indonesien, Afrika und Südamerika eine ganze Latte übelster Mikroorganismen eingefangen, darunter fünf Arten von Hepatitisviren, vier bis fünf verschiedene lebensgefährliche Parasiten und diverse toxische Bakterien. Herz und Leber standen nach Auskunft der Ärzte vor dem Kollaps, mein Gehirn wimmelte von Parasiten.

Der Satz, der mich endgültig umwarf, lautete: »Es sitzt im Gehirn, Doktor Villoldo.« Ironischerweise hatte ich eben erst ein Buch zu diesem Thema veröffentlicht: *Das erleuchtete Gehirn. Mit Schamanismus*



und Neurowissenschaft das Geheimnis gesunder Zellen entdecken. Die Ärzte rieten mir dringend, mich schon mal für eine Lebertransplantation vormerken zu lassen. Mein Herz, dachte ich, würde sich schon wieder erholen, aber woher sollte ich ein neues Gehirn bekommen?

Nach der Tagung reiste Marcela, meine Frau, wie geplant ins Amazonasgebiet, um eine unserer von der Four Winds Society ausgehenden Expeditionen zu leiten. Ich stand im Abflugbereich des Flughafens Cancún und hielt mir die Alternativen vor Augen: Gate 15 führte zum Flug nach Miami und zur Aufnahme in ein medizinisches Zentrum der Spitzenklasse, während an Gate 4 der Flug nach Lima und in den Amazonas-Regenwald wartete, wo ich mit Marcela im Land meiner spirituellen Wurzeln sein würde. Die Laborwerte wiesen mich als todgeweihten Mann aus. Miami war die naheliegende Wahl. Ich bestieg also den Flieger und machte es mir in meinem Sitz bequem, aber als die Flugbegleiterin mir ein feuchtes Tuch reichte, richtete mich ein Urinstinkt kerzengerade auf. Ich nahm allen Mut zusammen und entschloss mich, meine Zukunft in dem zu suchen, was ich selbst lehrte, und dieser Weg führte eindeutig nach Lima. Hier meine Tagebuchnotiz an diesem Abend:

Ich wusste, dass ich in den Dschungel musste. Sonst würde ich meine Medizin an der falschen Stelle suchen. Jetzt kann ich bei der Frau sein, die ich liebe, und kehre in den Garten zurück, von dem mein spiritueller Weg ausging.

Die Schamaninnen und Schamanen nahmen mich sehr herzlich auf. Es waren Freunde, die mich seit Jahrzehnten kannten. Und wer kannte mich besser als Mutter Erde? Sie empfing mich, wie es nur eine Mutter kann. Als ich mich an sie drückte, hörte ich sie sagen: »Willkommen daheim, mein Sohn.«

In der gleichen Nacht gab es eine Zeremonie mit einem Gebräu aus der Lianenart *Banisteriopsis caapi*, das von den Schamanen für Visionen und zu Heilzwecken verwendet wird. Ich war zu schwach,



um daran teilzunehmen, und blieb in unserer Hütte am Fluss. Marcela nahm für uns beide an der Zeremonie teil. Ich hörte den Schamanen pfeifen, seine eindringlichen Gesänge wehten übers Wasser zu mir herüber. Ich befand mich dabei in einem leicht meditativen Zustand.

Stunden später kam Marcela zurück. Sie lächelte. Mutter Erde hatte in dieser Nacht zu ihr gesagt: »Ich bin es, die auf der Erde alles wachsen lässt. Ich schenke Alberto eine neue Leber. Wie alles Übrige zu heilen ist, weiß er selbst.« Am nächsten Tag schrieb ich in mein Tagebuch:

Nach dem morgendlichen Yoga erschien mir am helllichten Tag ein Wesen. Ich sah es aus dem Fluss steigen, als wäre es ein Traum – ein Geist. Es berührte mich an der Brust und sagte, ich sei ein Kind der Pachamama und Sie werde nach mir sehen, denn meine Arbeit auf der Erde sei noch nicht getan.

Mit meiner Rückkehr in das Amazonasgebiet begann auch meine Heilung. Zunächst gab es jedoch eine Menge zu tun, schließlich war ich sehr schwer erkrankt. Ich musste mich in meine biologischen Codes einhacken und die für Gesundheit zuständigen Gene einschalten, die mir erlauben würden, ein neues Gehirn, ein neues Herz und eine neue Leber entstehen zu lassen. Und ich musste mich selbst daran erinnern: »Garantien gibt es keine, Alberto. Den Körper wiederherzustellen ist nicht dasselbe wie Heilung. Vielleicht kann der Körper nicht wiederhergestellt werden, vielleicht stirbst du. Aber auf jeden Fall wird deine Seele geheilt werden.«

Vom Amazonas aus flogen Marcela und ich nach Chile und erreichten schließlich unser Zentrum für Energiemedizin unweit des Aconcagua, des höchsten Gipfels Amerikas. Sein Name bedeutet in der alten Inka-Sprache »Wohin du kommst, um Gott zu begegnen«. Genau das stand jetzt für mich an. Es war Zeit für die Begegnung, die ich so lange aufgeschoben hatte.

Mein Körper war eine Art Landkarte der Dschungel und Gebirge,



in denen ich als Anthropologe gearbeitet und mir all die tödlichen Viecher eingefangen hatte, die sich jetzt in mir breitmachten. Der Dschungel ist ein lebendes Biologielabor, und wenn man sich lange genug dort aufhält, wird man selbst zum Bestandteil des Experiments. Ich kannte Anthropologen, die an ebenden Parasiten gestorben waren, die ich jetzt hatte.

Tatsächlich kommen die meisten Krankheiten in den ursprünglichen Regenwäldern des Amazonasgebiets nicht vor, aber um als Mensch dorthin zu gelangen, muss man die verseuchten Außenbezirke der westlichen Zivilisation durchqueren. Den Indios würde es nicht in den Sinn kommen, ihre Nester zu beschmutzen und ihr Trinkwasser verderben zu lassen. Der weiße Mann dagegen umgibt sich mit einem Meer von Unrat und Abwasser.

Was ich von den Schamanen im Amazonasgebiet an spiritueller Medizin bekam, bewirkte sehr viel, aber zur Ergänzung war auch noch moderne westliche Wissenschaft angezeigt. Ich bekam von den Ärzten ein Wurmmedikament von der gleichen Art, wie ich es auch meinem Hund verabreiche, und dazu gab es Antibiotika gegen die sonstigen Parasiten. Mein Gehirn war förmlich überschwemmt von Entzündungsstoffen, freien Radikalen und abgestorbenen oder absterbenden Parasiten. Da musste dringend entgiftet werden, sonst würde ich völlig durchdrehen.

Wie sehr ich bereits neben mir stand und mein benebeltes Gehirn mich beeinträchtigte, zeigte sich, wenn ich versuchte, mit Marcela Scrabble zu spielen. Das Spiel wurde zum Barometer meiner geistigen Verfassung. Ich kam einfach nicht mehr an Wörter heran, die ich eigentlich kannte. Dann kam mir nach und nach mein Ich-Gefühl abhanden. In mühsam beherrschter Panik dachte ich: »Was, wenn ich vergesse, wer ich bin? Was, wenn ich das Bewusstsein meiner selbst verliere?« Aus der Ferne starrte mich der Wahnsinn an. Ich sah ihn, ich spürte ihn, ich atmete ihn. Und ich spürte, wie die Angst bis in die letzten Winkel meiner selbst drang.

Diese Angst, mich selbst zu verlieren, gab aber eigentlich den Anstoß



zu meiner Rettung. Die nächsten drei Monate sah ich mir den Wahnsinn, den ich erfuhr, einfach an. Die Buddhisten verfügen über eine Praxis, die »Selbsterforschung« genannt wird und ungemein wirksam ist. Sie beginnt mit der Frage: »Wer bin ich?« Ein weiterer Schritt ist die Frage: »Wer stellt diese Frage?« Bei mir war es die Frage: »Wer wird da verrückt?«

Ich konnte mich nirgendwo verstecken. Der zunehmende Wahnsinn war nicht zu übersehen, für mich nicht und für andere nicht. Aber da war nicht nur eine finstere Tiefe, in der meine Zuversicht versank, sondern zugleich erlebte ich ungeahnte Höhenflüge der Seele. Mir dämmerte, was ich schon immer war und auch nach dem Tod meines Körpers sein würde. Kurz, ich erlebte nicht nur zermürbende Angst, sondern auch die göttliche Liebe und ahnungsweise ein Einssein, wie ich es noch nie empfunden hatte.

Ich rief meinen Freund David Perlmutter an, einen Neurologen, der zusammen mit mir das bereits erwähnte Buch *Das erleuchtete Gehirn* verfasst hatte. Wir entwarfen eine Strategie, um die Produktion von Nervenstammzellen für die Reparatur meines Gehirns anzukurbeln. Wir würden hochwirksame Antioxidanzien und extreme Ketose¹ einsetzen. Im Laufe der nächsten drei Monate begriff ich zunehmend, dass unbewältigte Gefühle krank machen und dass ich mit meinem Ärger und meiner Angst zurande kommen musste, wenn ich gesund werden wollte. Mal regte sich die Energie und kam ins Fließen, mal stockte sie wieder, um dann erneut in Fluss zu kommen. Die Zeit zog wie ein träger Strom an mir vorbei, und ich entstieg ihm. Ich wusste, ich musste mich mit der Ewigkeit anfreunden. In dieser Nacht träumte ich:

Zusammen mit Freunden betrachte ich ein mit Blumen bedecktes Grab. Ich bin dort beigesetzt worden. Meine Freunde sagen, ich könne hier bleiben, wenn ich wolle. Aber ich erwidere ihnen, dass ich dieses Stück Boden nicht brauchen werde. Ich sehe meine Seele aus dem Boden aufsteigen.



Bei all den spirituellen Reichtümern, die mir in Träumen zufließen, war mir körperlich nach wie vor elend zumute. Ich fühlte mich innerlich am Rand des Abgrunds taumeln.

Ich hatte die Wahl. Ich konnte in der Welt der Geister bleiben. Nur dass eine Stimme mir sagte, meine Arbeit sei noch nicht abgeschlossen. Dann musste ich also ins äußere Leben zurückkehren. Doch zuvor musste ich dem Totenreich einen Besuch abstatten. Ich träumte:

Ich bin mit Marcela an einem Fähranleger. Viele Menschen möchten an Bord. Marcela und ich haben ein Boot nur für uns, es hat einmal meinem Vater gehört. Ein paar Leute helfen uns, es zu Wasser zu lassen. Ich kann es steuern, mein Vater hat es mir beigebracht. Nicht mein leiblicher Vater, sondern der himmlische Vater.

Ich werde mit meinem eigenen Schiff über das große Wasser fahren, nicht mit all den anderen auf der Fähre. Ich unternehme die Reise ins Totenreich nicht zusammen mit den Sterbenden. Meine Schamanenfrau ist bei mir.

Meine neue Lebensaufgabe würde darin bestehen, ein Schamane zu sein! Merkwürdig, war ich dem Ruf nicht schon vor langer Zeit gefolgt? Und hatte ich nicht sogar ein Buch mit dem Titel *Das geheime Wissen der Schamanen* darüber geschrieben?

Jetzt bot mir der Geist ein neues Leben innerhalb dieses Lebens an, und ich war aufgerufen, mich ganz auf die neue Bestimmung einzulassen – ohne mich wichtig zu nehmen, ohne der subtilen Verführung weltlicher Errungenschaften zu erliegen. Mein äußeres Leben mochte bleiben, wie es war, aber meine Haltung musste sich ändern. Ich fühlte mich befreit, und in der Nacht träumte ich:

Ich bin an eine Beatmungsapparatur angeschlossen, und Freunde verabschieden sich von mir. Ich kann nicht sprechen, bin aber reine Glückseligkeit. Jetzt werden die lebensverlängernden Maßnahmen eingestellt, und



ich muss mich irgendwie aus dieser Apparatur herausziehen, um wieder zum Leben zu erwachen. Mir geht auf, dass ich nicht sterben muss, um die Ewigkeit zu finden. Ich reiße mir die Schläuche aus dem Mund und atme. Ich lebe!

Mir wurde klar, dass ich nicht sterben musste. Ich konnte bleiben und mich heilen – und dann anderen helfen, ebenfalls gesund zu werden. Dafür entschied ich mich, und von da an spürte ich, wie mein Geist sich nach und nach wieder im Körper verwurzelte. Der Nebel in meinem Gehirn lichtete sich, das ehrfürchtige Staunen kehrte zurück, und ich machte die Erfahrung einer Einheit, in der Leben und Tod ineinanderfließen und wo ich in der Grenzenlosigkeit existiere.

Mein guter Freund Mark Hyman, Autor des Buchs *Food: What the Heck Should I Eat?* (etwa: »Lebensmittel: Was zum Teufel soll ich denn essen?«), half mir dabei, eine Heilernährung für den Körper zusammenzustellen. Er und ich haben zusammen einwöchige Entgiftungsprogramme an exotischen Orten geleitet. Sein Ernährungsplan für mich umfasste beispielsweise grüne Säfte am Morgen sowie Superfoods und Nahrungsergänzungen, die auch Leber und Gehirn entgiften.

Ich bin ganz gesund geworden. Sogar mehr als das. Ich bin ein neuer Mensch. Mein Kopf funktioniert besser denn je. Gehirn und Herz haben ein »Upgrade« erhalten. Und ich habe eine neue Leber – keine gespendete, sondern meine eigene, nur gänzlich regeneriert. Ich hatte die Möglichkeit bekommen und genutzt, mir einen neuen Körper wachsen zu lassen.

Chirurgen wissen schon lange, dass die Leber das einzige Organ des Körpers ist, das sich selbst dann noch regenerieren kann, und zwar innerhalb von zwei Monaten, wenn man es zu 80 Prozent entfernt. Diese erstaunliche Fähigkeit dürfte aus einer weit zurückliegenden Zeit stammen, in der unsere Vorfahren durch Ausprobieren herausfanden, welche Früchte und Pflanzen essbar sind – und dabei kam es zwangsläufig zu Vergiftungen.



Aber die Leber ist nicht das einzige regenerationsfähige Organ. Ihr Herz erneuert sich innerhalb von fünfzehn Jahren vollständig, Ihre Knochen sind nicht älter als zwei Jahre, Lunge und Haut sind ungefähr zwei bis vier Wochen alt, und Ihre Därme haben sämtliche Zellen innerhalb der letzten drei Tage erneuert. Während meiner Genesung begann ich zu verstehen, dass Alterung dann einsetzt, wenn die Regenerationsfähigkeit des Körpers nachlässt und kranke oder absterbende Zellen nicht mehr durch gesunde ersetzt werden. Stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn Sie Ihren Körper dazu bringen könnten, nur strahlend gesunde und vitale neue Zellen auszubilden.

Das Geheimnis lag in den Heilpflanzen des Amazonas-Tieflands. Wie sich herausstellte, können uns die von den Schamanen des Regenwalds besonders geschätzten Pflanzen dabei helfen, in die passwortgeschützten Bereiche unserer DNA zu gelangen, wo die Anleitungen zur Ausbildung eines neuen Körpers gespeichert sind. Aber die Pflanzenstoffe allein genügten nicht, sie öffneten nur den Tresor, in dem die Instruktionen aufbewahrt werden. Ihre ganze Kraft wurde erst durch die in diesem Buch dargestellten spirituellen Praktiken entfesselt.

In meinem Buch *Das erleuchtete Gehirn* habe ich den wissenschaftlichen Stand zum Thema »Neuroplastizität« referiert und auch beschrieben, wie Sie die Produktion von Nervenstammzellen für die Reparatur des Gehirns mit Omega-3-Fettsäuren ankurbeln können. Während meiner Genesung fand ich heraus, dass nicht nur das Gehirn Stammzellen produziert. Jedes andere Organ im Körper leistet das ebenfalls; aber wir müssen lernen, wie man die genetischen Schalter betätigt, die Reparaturen und Regeneration einleiten. Pluripotente Stammzellen (die sich zu jedem Zelltyp des Körpers differenzieren können) ermöglichen Ihnen die Ausbildung eines gesünderen und widerstandsfähigeren neuen Körpers. Ich nenne dieses System »One Spirit Medizin«, weil für die Erneuerung des Körpers die Kraft des Einen Geistes erforderlich ist. Diät, Vitamine, Nahrungsergänzungen und Superfoods schaffen das allein nicht. Die Erfahrung der Einheit gehört unbedingt dazu,



das Bewusstsein einer Wirklichkeit, in der unsere Trennung von der Schöpfung und voneinander reine Einbildung ist, ein Streich, den uns der Verstand spielt. In Wahrheit sind wir *eins*.

Im Rahmen der One Spirit Medizin biete ich jetzt das Programm »Erneuere deinen Körper« an, das sich auf die neuesten Befunde der Neurowissenschaft stützt. Ich veranstalte es seit zehn Jahren für Menschen, die an unseren einwöchigen Entgiftungs-und-Heil-Retreats der Four Winds Society teilnehmen. Sie gehen mit einem erneuerten Körper und Gehirn nach Hause. In dieser Neuausgabe meines Buchs *One Spirit Medizin* möchte ich jetzt auch Sie mit dem ganzen Ansatz und seinen Verfahren und Praktiken vertraut machen, die Sie bei einem solchen Retreat kennenlernen würden – einschließlich der Heilpflanzen und spirituellen Praktiken, mit denen Sie zur Gesundheit zurückfinden und ein Leben lang gesund bleiben können.

Meine Gesundheitskrise mag ein wenig extrem gewesen sein. Tatsache ist aber, dass wir alle mit den toxischen Kräften des modernen Lebens, die unsere Verfassung aus dem Gleichgewicht bringen und unser Wohlbefinden untergraben, zu kämpfen haben. Mit dem in diesem Buch verarbeiteten Wissen können Sie erreichen, dass Ihre »Gesundheitsspanne« – die Zeit, die Sie bei optimaler Gesundheit sind – so lang wird wie Ihre Lebensspanne.

Bei einer meiner Klientinnen hatte man fortgeschrittene Osteoporose festgestellt, und ein Jahr nach ihrer Teilnahme am Programm »Erneuere deinen Körper« war ihre Knochendichte wieder so wie in ihren Zwanzigern. Dieses Krankheitsbild ist durchaus nicht ungewöhnlich. Der Weltgesundheitsbehörde WHO zufolge gehört die Osteoporose mittlerweile weltweit zu den zehn häufigsten Erkrankungen. Vermutlich hat diese besorgniserregende Entwicklung mit unserer allzu sauren Ernährung zu tun, die den Körper zwingt, Kalzium zur Neutralisierung statt für den Knochenaufbau zu verwenden. Außerdem versagen die meisten der bei Osteoporose eingesetzten Medikamente oder haben so schreckliche Nebenwirkungen, dass man sie als



gefährlich einstufen muss. Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse machen deutlich, dass die in meinem Programm und anderen verwendeten Nahrungsergänzungen vorbeugend gegen Osteoporose wirken und sogar verlorene Knochendichte wieder zunehmen lassen. Dr. Roman Thaler und seine Mitarbeiter an der Mayo Clinic kamen zu dem Ergebnis, dass »aus der Nahrung stammendes Sulforaphan auf epigenetischem Wege die Osteoblasten-Aktivität anregt und die Knochenresorption durch die Osteoklasten verlangsamt, sodass sich die Knochen-Homöostase in dem Sinne ändert, dass der Knochenaufbau verstärkt und/oder der Knochenabbau abgeschwächt wird. Damit ist Sulforaphan Mitglied einer neuen Klasse von Verbindungen, die man für neue Strategien im Kampf gegen Osteoporose in Betracht ziehen könnte.«² Sie können sich demnach sogar neue Knochen wachsen lassen und verlorene Knochendichte zurückgewinnen! In Kapitel 6 werden Sie mehr über Sulforaphan und andere Pflanzenstoffe erfahren, die dazu in der Lage sind.

Derweil verbreiten sich Fettleibigkeit, Diabetes, Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörungen (ADHS), Autismus und Alzheimer mit erschreckender Schnelligkeit. Eines von drei Kindern, die heute in Nordamerika zur Welt kommen, wird bereits mit fünfzehn Jahren an Typ-2-Diabetes erkrankt sein. Für die Hälfte der ansonsten gesunden 85-jährigen Amerikaner besteht ein Risiko, an Alzheimer zu erkranken; und weltweit gibt es etwa 47 Millionen Demenzzranke, davon leiden circa 65 Prozent an Alzheimer.³ Die Alzheimer-Krankheit wird auch »Typ-3-Diabetes« genannt, weil hier anscheinend ein Zusammenhang mit glutenreicher Weizenkost und einer Stressüberlastung des Gehirns besteht.

Die horrende Zunahme von Demenz und Diabetes ist keineswegs unvermeidlich; diesem Schicksal können wir durch eine gesunde Lebensweise entgehen. Bei einer finnischen Studie mit 1200 Teilnehmern, die als Risikogruppe für den Niedergang der kognitiven Funktionen eingeschätzt wurden, zeigte sich, dass diejenigen, die bei einer vollwertigen Ernährung mit nativem Olivenöl, fettreichem Fisch und



nahrhaftem Obst und Gemüse blieben, sich nicht nur die Gesundheit ihres Gehirns bewahren konnten, sondern sie gegenüber der Kontrollgruppe um 30 Prozent steigerten.⁴

Mit dem Programm »Erneure deinen Körper«, das ich bei Retreats und jetzt auch in diesem Buch anbiete, können Sie sich von vielen der heutigen Zivilisationskrankheiten wieder erholen. Aber es vermag noch mehr. Die Medizinmänner und -frauen der alten Zeit waren Meister der Prävention. Man muss nicht erst ernsthaft erkranken, um körperliche, psychische und spirituelle Leiden mit der Wurzel auszureißen und das Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wenn Sie dieses Programm umsetzen, können Sie sich schon nach ein paar Tagen besser fühlen, und nach einer Woche werden Sie geistig klarer, weil die Heilung Ihres Gehirns in Gang kommt. Sie sind dann auf dem besten Weg zu einem neuen Körper, der schneller heilt und schöner altert, und zu einem Gehirn, das Ihnen wirklich dient, wenn Sie sich tief mit dem Geist verbinden und neuen Lebenssinn finden möchten.

Zum Gebrauch dieses Buchs

Ich habe das Buch so aufgebaut, dass Sie schrittweise an die Gestaltung eines neuen Körpers herangeführt werden, der Sie in Ihrem weiteren Leben begleiten wird. Dafür benötigt Ihr Gehirn ein Upgrade, damit Sie einen Bewusstseinszustand wahren können, den ich »Einssein« oder »Einheit« nenne. Um den größten Gewinn aus dem Ganzen zu ziehen, empfehle ich Ihnen, die Kapitel in der vorgegebenen Reihenfolge zu lesen und auch gleich die Ernährungsempfehlungen auszuprobieren sowie die Übungen auszuführen.

Im ersten Teil, »Den inneren Heiler finden«, stelle ich Ihnen die One Spirit Medizin vor, führe Sie in die unsichtbare Welt strahlender, lebendiger Energie ein, die sich in der sichtbaren Welt der Sinne bekundet, und spreche schließlich von der Rolle des Geistes als harmonisierender



Kraft für Ihre Gesundheit. Es wird auch von jener tyrannischen Mentalität die Rede sein, die uns seit dem Beginn des Ackerbaus beherrscht, die unsere Gesundheit und unser Wohlergehen untergräbt und dafür sorgt, dass wir im Kriegszustand mit uns selbst und anderen leben.

Der zweite Teil, »Das Alte ablegen«, befasst sich mit den unzähligen Umweltgiften, denen wir ausgesetzt sind, und den sogenannten endogenen Giftstoffen, die im Körper selbst entstehen. Hier erfahren Sie, wie Körper und Gehirn entgiftet werden können, was es mit dem »zweiten Gehirn« im Verdauungstrakt auf sich hat und wie Sie Ihre gesunde Darmflora (Ihr Mikrobiom) so auffrischen können, dass Giftstoffe abgefangen werden, bevor sie ins Blut oder Gehirn gelangen. Sie lernen hier Superfoods kennen, die gute Dienste für ein funktionierendes Gehirn und einen gesunden Verdauungsapparat leisten. Weiterhin geht es in diesem Teil um die Giftigkeit von Getreide und Zucker, um die krankmachende Wirkung einer eiweißreichen Ernährung und um die Ketose zur Unterstützung der Fettverbrennung sowie der Produktion von Nervenzellen, mit denen sich das Gehirn selbst reparieren und auf dem neuesten Stand halten kann.

Im dritten Teil, »Den schleichenden Tod überwinden«, lernen Sie, untaugliche psychische Muster zu überwinden, die aus Ärger und Angst entstehen. Und Sie erfahren, wie Gehirnnährstoffe zur Verbesserung der höheren Gehirnfunktionen und zur Stressbewältigung beitragen können. Hier lernen Sie auch die Mitochondrien kennen, die »Kraftwerke« unserer Zellen. Sie bekommen sie von Ihrer Mutter vererbt, sie repräsentieren die weibliche Lebenskraft. Sie werden erfahren, wie Sie die sogenannten Todesuhren der Zellen zurücksetzen können, um dafür die von den Mitochondrien gesteuerten »Langlebigkeitsmoleküle« einzuschalten. Außerdem geht es darum, wie freie Radikale und Entzündungszustände den Körper beeinflussen und wie man die entstandenen Schäden beheben kann. Schließlich lernen Sie auch schamanische Heilverfahren kennen, die der Regeneration von Körper und Gehirn dienen.



Der vierte Teil, »Wiedergeburt aus der Stille«, hilft Ihnen, ungesunde alte Denkmuster abzulegen, damit Sie erleben können, wie One Spirit Medizin heilt. Sie werden lernen, überholte Erzählungen von Ihrer Vergangenheit auszusortieren und sich eine neue, eher befreiende persönliche Geschichte zu eigen zu machen. Ängste vor Verlust und Veränderung werden von Ihnen abfallen, und Sie werden einen neuen Sinn und Zweck Ihres Lebenswegs entdecken.

Im fünften Teil, »Erneuere deinen Körper – das Programm«, setzen Sie das Gelernte um. Sie widmen dem Programm eine volle Woche und wiederholen das alle drei Monate. Hier lernen Sie, wie Sie Ihre Ernährung – was Sie essen und wann Sie essen – so zu ändern, dass Sie in die Ketose eintreten und dadurch die Hirnregionen aktiviert werden, die Ihnen die Erfahrung der Einheit erlauben. Außerdem erlernen Sie den Umgang mit Neuronährstoffen, erhältlich im Bioladen oder Reformhaus, die Körper und Gehirn entgiften und die Gene für Gesundheit und langes Leben einschalten. Und schließlich lernen Sie auch noch, wie man eine Seelenrückführung macht, um sich die Unschuld und schiere Lebendigkeit neu zu erschließen, die eine traumatische Kindheit Ihnen womöglich genommen hat.



The background of the entire image is a dense, repeating pattern of fern fronds. The fronds are light green and have a feathery, segmented appearance. They are arranged in a way that creates a sense of depth and texture, with some fronds appearing more prominent than others. The overall tone is soft and natural.

Teil 1

Den inneren Heiler finden

EINS

Die Medizin der Schamanen



Nur ein paar Tage bis zum Wohlfühlen

In unseren sogenannten westlichen Gesellschaften haben wir keine Gesundheits-, sondern eine Krankheitsversorgung, die Tausende Gebrechen und unzählige Heilmittel kennt. In der One Spirit Medizin gibt es dagegen nur eine Krankheit und eine Kur. Die Krankheit heißt »Entfremdung« – von unseren Gefühlen, von unserem Körper, von der Erde und vom Geist. Symptome dieser Krankheit sind körperliche und seelische Leiden. Heilung liegt in der Erfahrung der Einheit. Sie stellt die innere Harmonie wieder her und leitet die Genesung von allen Krankheiten ein, wie auch immer sie entstanden sein mögen.

Wenn unser Denken, unser Fühlen, unsere Beziehungen oder unser Körper nicht mehr rundlaufen, lassen wir das gern so lange unbeachtet, bis irgendetwas ganz schiefgeht – und bis bedenkliche Diagnosen gestellt werden, Beziehungen zerbrechen, geliebte Menschen sterben oder unser Alltag aus dem Ruder läuft. Stehen die Dinge noch nicht gar so schlimm, lesen wir Selbsthilfebücher oder buchen Workshops. Wenn es richtig ernst wird, vertrauen wir uns den Spezialisten an: Onkologen bei Krebs, Neurologen bei Fehlfunktionen von Gehirn und Nervensystem und Psychologen, wenn wir inneren Frieden finden oder uns mit unserer Herkunftsfamilie aussöhnen möchten. Doch das sind lauter Einzelmaßnahmen, die nur vorübergehend helfen. Um wirklich heil und ganz zu werden, müssen wir uns auf das vor Jahrtausenden



entdeckte Originalrezept für unser Wohlergehen besinnen: die One Spirit Medizin.

In der One Spirit Medizin gilt, dass die Heilung und Gesunderhaltung des Körpers am besten dann gelingt, wenn man kontinuierlich einen neuen Körper »nachwachsen« lässt. Hier wird der Körper als *System* betrachtet und nicht als ein Sammelsurium von Teilen, die man bei Funktionsstörungen medizinisch wiederherstellen oder auswechseln kann. Das Herz lässt sich nur heilen, wenn wir uns auch um Bauch und Gehirn kümmern – und umgekehrt. Und das Nachwachsen Ihres neuen Körpers kann schon innerhalb einer Woche beginnen. Im Center for Energy Medicine, das ich leite, geben alle Teilnehmer an, 75 Prozent ihrer Symptome seien bereits nach einer Woche gebessert. Das können Sie mit dem in diesem Buch vorgestellten Programm ebenfalls erreichen.

Zwei verbreitete Ernährungsgewohnheiten verhindern in der Regel die Erneuerung des Körpers: zu viel Zucker und zu viel Eiweiß. Von den Schattenseiten des Zuckers und all der überzuckerten Limonadengetränke ist schon seit einiger Zeit viel die Rede, und beim Eiweiß zeigen die neuesten Forschungsergebnisse, dass bei unseren steinzeitlichen Vorfahren – die in erster Linie Sammler und nur gelegentlich mäßig erfolgreiche Jäger waren – periodischer Eiweißmangel vorkam. Und wie sich inzwischen zeigt, schädigt ein Überangebot an Eiweiß die Programme unserer DNA, von denen die Länge unseres Lebens gesteuert wird. Doch davon später mehr.

Wir alle möchten gern so lange gesund bleiben, wie wir leben. One Spirit Medizin behandelt nicht nur Symptome, sondern möchte unser Wohlbefinden sichern und setzt deshalb bei der Grundursache unserer körperlichen, geistigen und seelischen Leiden an. Die Wörter »heil« und »heilen« bedeuten »ganz, vollständig, unversehrt, gesund« beziehungsweise »gesund/heil machen oder werden«. Daneben haben sie aber auch eine religiöse Bedeutung, und zwar »erlösen, retten«. Wenn die Entgiftung Ihres Gehirns in Gang kommt, wird Ihr Körper zu seiner



natürlichen Fähigkeit der Selbstheilung zurückkehren, Ihre Beziehungen werden nicht mehr zum psychischen Schlachtfeld entarten, Ihr Gefühl des Getrenntseins von der Natur und vom Geist wird verfliegen.

Im Kern geht es bei unserem Programm »Erneuere deinen Körper« um ein neues Ernährungsdenken, das sich mit Fragen der Wahl unserer Nahrungsmittel und der Zeitwahl für die Mahlzeiten befasst, mit intermittierendem Fasten, mit Einschränkung des Eiweißverzehrs und mit Fett als einem Brennstoff, der dem Gehirn auf die Sprünge hilft. Weiterhin steht für Sie eine *Visionssuche* an, eine sorgfältig geplante Begegnung mit der unsichtbaren Welt irgendwo draußen in der Natur, die das körpereigene Selbstreparatur- und Regenerationssystem in Schwung bringt und Sie wieder mit dem verbindet, worauf Sie wirklich aus sind. Bei indigenen Völkern ist es ganz selbstverständlich, dass man in die Wildnis hinausgeht und Visionen sucht. Die Christen der Frühzeit gingen in die Wüste, um dort zu fasten und zu beten. Aber Ihre visionäre Offenbarung kann überall stattfinden – sogar in einem Park oder daheim im eigenen Garten.

Vorbereitung des Gehirns

Wenn es gelingen soll, einen neuen Körper nachwachsen zu lassen, müssen wir das Gehirn entgiften und für eine höhere Intelligenz bereit machen.

Mutter Natur sieht für jede *Spezies* ein langes Leben vor. Sie möchte, dass es Bienen, Schmetterlinge, Wale und Menschen noch lange gibt. Aber es ist ihr nicht wichtig, ob die einzelne Biene, der einzelne Wal oder Sie oder ich ein langes Leben haben. Um das zu erreichen, gibt sie dem einzelnen Wesen den Drang mit, sich fortzupflanzen. Je mehr Nachwuchs, desto besser sind die Chancen für das Überleben der Art. Sie setzt auf die Jugend und gibt uns einen Drang nach sexuellem Kontakt mit. Man kann nur staunen, wie schnell Kinder nach Verletzungen



und Knochenbrüchen wieder obenauf sind und wie schwer sich ältere Menschen tun, nach solchen Unfällen wieder auf die Beine zu kommen. Die Jungen verlieben sich und zeugen Kinder. Die Jungen sind die Stärksten, und die Stärksten überleben.

Die Natur begünstigt nicht nur den Stärkeren, sondern auch den Klügeren. Intelligenz steckt Muskeln, Sehnen und Zähne allemal in die Tasche. Außerdem richtet die Natur es so ein, dass nur bei zwei der Millionen Spezies dieser Erde ein hohes Alter erreicht wird, bei Menschen und Orcas. Bei allen anderen Arten sterben die weiblichen Tiere, wenn sie nicht länger vermehrungsfähig sind. Orcas und Menschen haben Gehirne, die zu den größten überhaupt gehören und zu großer Intelligenz fähig sind. Orca-Großmütter machen die Jungen mit dem Leben im Meer vertraut und zeigen ihnen die kleinen Buchten, in denen sie jagen können. Eine ähnliche Rolle, die menschliche Großmütter traditionell gespielt haben, hat in moderner Zeit erheblich an Bedeutung verloren.

Die Natur liebt Intelligenz. In weit zurückliegender Zeit war damit *Spiritualität* gemeint und nicht etwa Religion. Religion besteht aus festen Überzeugungen und Dogmen, die besagen, wie es in der Welt zugeht und wer unsere Feinde sind. In der Spiritualität geht es darum, den Geist und das Gewebe des Kosmos zu erforschen, und das geschieht durch die Erfahrung der Einheit, wie es die Alten genannt haben.

Wie wir später erörtern werden, setzt Spiritualität die Aktivierung von Gehirnregionen voraus, die zur Energiegewinnung bevorzugt Fett verbrennen. Das sind die Regionen, die für Kreativität, Forscherdrang, Musik und Wissenschaft zuständig sind – und für die Fähigkeit, unsere biologische Programmierung zu hacken und auf Gesundheit und langes Leben zu programmieren. Die höheren Gehirnzentren können mit Glukose allein nicht richtig arbeiten. Glukose ist eher der Brennstoff, den der Körper für alltägliche Lebens- und Überlebensfunktionen einsetzt.



Wie gehen wir vor?

Unser heutiges von Bildschirmen beherrschtes Stakkato-Leben mit seiner Ausrichtung auf schnelle Bedürfnisbefriedigung sorgt dafür, dass wir ständig im Stress sind. Wir müssen jetzt wieder »runter« von all den Stresshormonen, die uns unter Flucht-Abwehr-Spannung halten, und uns mehr um die Produktion anderer Stoffe im Gehirn kümmern, die uns zu Gesundheit, Gelassenheit und Freude tendieren lassen. Bloßes Rezitieren der heiligen Silbe OM und alleiniges Sprechen von Gebeten führen uns nicht zur Erfahrung der Einheit. Sie brauchen dazu eine Gehirnchemie, die genau diese Erfahrung begünstigt. Das kann mit der Hilfe von Nervennährstoffen geschehen, die der Zirbeldrüse die Produktion von DMT oder Dimethyltryptamin ermöglichen. Dabei handelt es sich um eine Verbindung, die manche als »Spirit-Molekül« bezeichnen.

DMT kommt nicht nur im menschlichen Gehirn vor, sondern überall in der Natur, in allen Pflanzen und Tieren, auch in Bäumen. Es ist ein Hauptbestandteil des »Ayahuasca« genannten psychedelischen Gebräus, das von Heilern im Amazonas-Regenwald zur Förderung von Visionen verwendet wird. Dieses Glücksmolekül bietet unserem Gehirn die stoffliche Grundlage für die Erfahrung der Einheit. Unser Gehirn erzeugt DMT beim Träumen, bei der Meditation, während der Liebesvereinigung und vor allem dann, wenn wir sterben. Unser Gehirn kann jedoch diesen Stoff nicht produzieren, wenn es von Stressmolekülen überflutet ist. Dazu müssen wir uns erst einmal abregen, und das setzt voraus, dass wir uns anders ernähren.

Wir müssen uns auf eine an pflanzlichen Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen reiche Ernährung umstellen. Gerade die sekundären Pflanzenstoffe stehen für die antioxidativen, entzündungshemmenden und viele andere erstaunliche Eigenschaften bestimmter Pflanzen. Die Pflanzen, die Sie während unseres einwöchigen Programms »Erneuere deinen Körper« bevorzugt anwenden werden, sind voller



epigenetischer Modifikatoren, die über fünfhundert für Gesundheit zuständige Gene einschalten und über zweihundert Krankheitsgene abschalten. Außerdem werden Sie zur Unterstützung Ihres Gehirns Nervennährstoffe zu sich nehmen.

Wenn Sie körperlich und geistig wieder ins Lot kommen möchten, ist es ganz wichtig, Gehirn und Körper von Giftstoffen zu befreien. Sie können nicht psychisch gesund werden, solange Ihre Gedanken unaufhaltsam wirbeln, weil Ihr Gehirn durch Kindheitstraumata oder Pestizide in der Nahrung oder Quecksilber aus Ihren Zahnfüllungen geschädigt ist. Was Sie im Rahmen dieses Programms an Nahrungsergänzungen zu sich nehmen, wird Ihnen ermöglichen, jede einzelne Zelle Ihres Körpers von den Giftstoffen zu befreien, die sich hier im Laufe der Jahre abgelagert haben.

Eine Schlüsselfunktion hat schließlich noch die Sanierung Ihres Mikrobioms, das sind die abertausend Arten gesundheitsfördernder Bakterien, die unter anderem Ihre Mundhöhle, Ihre Haut und Ihren Darm besiedeln. Insbesondere die Verbesserung Ihres Darm-Mikrobioms, meist einfach »Darmflora« genannt, wird für Ihr Gehirn eine große Hilfe sein, weil es ihm die Herstellung der Neurotransmitter erlaubt, die Sie für die Erfahrung der Einheit brauchen.

Geistige Vorbereitung

Zur Erneuerung Ihres Körpers brauchen Sie nicht zu rasseln oder zu trommeln wie die Schamanen früherer Zeiten. Notwendig ist aber, dass Sie Ihren allzu umtriebigen Denkkaparat einmal zur Ruhe bringen, damit Sie zu Ihrem undomestizierten Naturzustand zurückfinden können: zu dem, was Sie ohne alle Rollen und Erwartungen, ohne SMS und To-do-Listen sind, zu Ihrem ursprünglichen, authentischen Ich. Sie werden sich während Ihrer Visionssuche und Seelenrückführung in der Stille Ihrer Innenwelt begegnen.



Schamanische Übungen werden Sie darin unterstützen, längst nicht mehr aktuelle Geschichten über Ihre Vergangenheit sowie einschränkende Überzeugungen und schädliche Verhaltensweisen abzulegen, damit Sie sich ein neues von Sinn und Gesundheit erfülltes Leben gestalten können. All das wird Sie zur Erfahrung der Einheit führen.

Sie werden hundert Jahre alt werden

Der Philanthrop Armand Hammer soll gesagt haben: »Wenn ich gewusst hätte, dass ich so alt werde, hätte ich besser auf mich geachtet.« Eine heute 65-jährige Amerikanerin hat eine statistische Lebenserwartung von fast 85 Jahren, bei Europäerinnen sind es etwa 84 und bei Japanerinnen sogar 87 Jahre. Doch ob Sie nun Mann oder Frau sind, richten Sie sich schon mal darauf ein, dass Sie hundert Jahre alt werden können. Aber die letzten Dekaden dieses Lebens wollen Sie bestimmt nicht ans Bett gefesselt sein oder erleben müssen, dass Ihnen die Namen Ihrer Enkel nicht mehr einfallen. Sie möchten sich in dieser Zeit pudelwohl fühlen, Sie möchten sich Ihren Humor, Ihre Vitalität, Ihre Sexualität und Ihre Gesundheit bis in die letzten Tage Ihres Lebens bewahren.

Wohlhabende und gebildete Menschen leben länger, daran ist nicht zu zweifeln. In einer amerikanischen Studie zur Frage des Zusammenhangs zwischen Einkommen und Lebenserwartung stellen Raj Chetty und seine Mitarbeiter fest, dass Frauen, die zum reichsten Hundertstel gehören, im Durchschnitt zehn Jahre älter werden als Frauen des ärmsten Hundertstels. Bei Männern beträgt der Unterschied sogar annähernd fünfzehn Jahre.⁵ Wie gut Sie sich ernähren und für sich sorgen, wie viel Sie sich bewegen, wie viel Zeit und Kraft Sie für das Überleben Ihrer Familie aufwenden müssen – all das wirkt sich auf Ihre Gesundheit und Lebenserwartung aus. Bürger mit höherer Bildung geben auch mehr Geld für Nahrungsergänzungsmittel aus.

Mit unserem Programm »Erneure deinen Körper« sind Sie unabhän-



gig von Ihrer finanziellen Situation in der Lage, Ihre Gesundheits- und Lebensspanne zu verlängern. Dazu werden Sie viel Gemüse auf Ihren Speiseplan setzen, außerdem aber auch Fett, wenig Eiweiß (zum Beispiel Fisch) und Obst. Die Bewohner des Regenwalds kennen die in diesem Buch vorgestellten Supernährstoffe, die in der Lage sind, die in jeder Zelle schlummernden Antioxidationsmechanismen aktiv werden zu lassen, das Treiben der freien Radikale im Gehirn einzuschränken und die Gene des langen Lebens einzuschalten, die Alterskrankheiten entgegenwirken. Dafür brauchen Sie nicht viel Geld, Sie müssen nur schlau sein.

Wie bereits erwähnt wurde, beruht die Ernährung im Rahmen des Programms auf dem Umstand, dass unsere Vorfahren immer wieder Zeiten des Eiweißmangels erlebten. Etliche Bücher wurden inzwischen über »Paleo-Ernährung« geschrieben, die Steinzeitkost unserer frühen Vorfahren. Viele dieser Bücher finde ich verfehlt, aber einige sind sehr gut. Kaum einer dieser Autoren hat sich intensiv mit Gartenbau oder zeitgenössischen Sammlern und Jägern auseinandergesetzt, sie haben nur über die Forschungsergebnisse anderer gelesen. In den Jahren, die ich im Amazonasbecken zugebracht habe, ist mir aufgefallen, dass die dort lebenden Regenwaldbewohner, sofern sie sich noch ungefähr so ernährten wie ihre steinzeitlichen Vorfahren, von den heutigen Zivilisationskrankheiten verschont bleiben. Sie essen zwar auch Fleisch, aber nicht jeden Tag und bestimmt nicht als Bacon-Cheeseburger! Je nach Jagdglück langten sie ordentlich zu, und dann gab es wieder nichts. Heute wissen wir, dass ein sinnvoller Wechsel von Essen und Fasten der Schlüssel zur Regeneration ist, zu dem, was wir hier »den Körper nachwachsen lassen« nennen. Wir können damit unser Gehirn entgiften und so ausbauen, dass es der Erfahrung der Einheit dienen kann. (Genauso wichtig wie die Ernährung ist für diese indigenen Völker natürlich der Umstand, dass sie stressfrei und in der Erfahrung der Einheit mit allem Lebendigen leben.)

Sie brauchen die Gesundheit nicht da draußen zu suchen. Blicken Sie einfach nach innen – da ist die One Spirit Medizin zu finden.



ZWEI

Der Geist und die unsichtbare Welt



Das Meer des Bewusstseins ist überall das gleiche Meer, aber jeder von uns sieht es von seinem eigenen Küstenabschnitt aus.

Die Welt des Geistes ist uns allen gemeinsam, und alle Lebewesen können sie wahrnehmen, aber sie wird doch selten gesehen.

Der Schamane ist der Meister dieser anderen Welt, mit einem Fuß steht er in der Welt der Materie, mit dem anderen in der des Geistes.

VILLOLDO/JENDRESEN: DANCE OF THE FOUR WINDS

Vor Jahrzehnten habe ich einen ganzen Sommer mit Forschungen im Amazonas-Regenwald zugebracht. Finanziert wurde das Ganze von einem Schweizer Pharmakonzern, dem es darum ging, irgendeine Rinde oder Wurzel zu finden, die man zum nächsten Heilmittel für Krebs aufbauen konnte. Der Dschungel ist schließlich die Apotheke der Natur, voller exotischer Pflanzen, deren Heilkräfte noch gar nicht entdeckt sind. Ich war Monate im Kanu unterwegs und besuchte Dörfer, in denen man noch nicht viele Weiße gesehen hatte. Überall stellte sich heraus, dass Krebs, Alzheimer oder Herzkrankheiten unbekannt waren, sogar bei den Alten. Keine Frage, diese Naturvölker verfügten über ein Gesundheitswissen, das uns im Westen unbekannt war. Worin lag das Geheimnis?

Bei meiner Rückkehr hatte ich nichts Greifbares vorzuweisen. Meine Sponsoren waren überhaupt nicht begeistert, sie konnten kaum glauben, dass ich nicht die Zutaten für ein neues umsatzrekordverdächtiges



Medikament mitbrachte, das uns alle reich machen und auch noch Leben retten würde. Ich brachte allerdings etwas mit, was mir viel wertvoller erschien, nämlich das Wissen einiger Amazonas-Heiler, die mich unter ihre Fittiche genommen hatten. Demnach war es so, dass es sehr wohl zwei magische Gesundheitszutaten gab. Das erste dieser beiden Mittel ist in die unsichtbare Matrix des Universums eingebunden – es ist das, was ich »Einheit« nenne. Das zweite besteht in den Pflanzen, die der Gesundheit dienen, aber nicht gegen bestimmte Krankheiten eingesetzt werden können. Erst nach Jahren der Lehrzeit bei indigenen Heilern begann ich zu erfassen, wie diese beiden Zutaten zusammenwirken.

Wer einmal diese unsichtbare Matrix aus einander überlagernden Bewusstseinsfeldern erfahren hat, dem geht auf, dass die sichtbare Welt der Dinge, die stoffliche Welt, nicht die einzige Realität ist. Sie ist nicht einmal der wichtige oder vorrangige Teil der Wirklichkeit. Die sichtbare und die unsichtbare Welt sind mit geradezu mathematischer Präzision miteinander verwoben, und wessen Augen sich dafür geöffnet haben, der kann sich tanzend zwischen ihnen bewegen.

In früheren Zeiten kannten sich die Menschen gut mit diesen beiden Welten aus. In den hinduistischen Veden wird die unsichtbare Welt »Akasha« genannt, sie bezeichnet die unendliche Weite des Raums – das Weisheitsfeld, auf dem der ganze Kosmos ruht. Während der Kosmos nach Auffassung der modernen Naturwissenschaft aus Energie und Materie besteht, sehen die indigenen Völker ihn als ein lebendiges und intelligentes Feld, das sie »Geist« nennen.

Die zweite Zutat stammt aus der Pflanzenwelt, aus Sträuchern, Wurzeln und Kräutern, die Gesundheitsgene aktivieren und zu Krankheiten disponierende Gene ausschalten. Wir bezeichnen sie heute als »epigenetische⁶ Modifikatoren«, und wissenschaftlich tragen sie den Namen Nrf2-Aktivatoren. Wie entsprechende Nahrungsergänzungsmittel anzuwenden sind und wie sie wirken, erfahren Sie in einem späteren Kapitel.

