



Markus Rothkranz

# Heile dich schön



*Wie wir wieder  
jung und vital  
aussehen können –  
und uns auch so  
fühlen! Natürlich,  
einfach, dauerhaft.*

**HANS-NIETSCH-VERLAG**



Markus Rothkranz

# Heile dich schön

Wie du nicht nur jung und vital aussiehst,  
sondern dich auch so fühlst

Aus dem Amerikanischen von Ulrich Magin

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

## Hinweis für den Leser

Dieses Buch gibt die Gedanken und Ideen seines Autors wieder und liefert hilfreiche Informationen. Das Buch wurde nicht geschrieben, um Diagnosen bei gesundheitlichen Beschwerden zu liefern und ernsthafte persönliche Probleme zu behandeln; es kann daher auch keine bestimmten Resultate garantieren. Autor und Verleger beabsichtigen mit diesem Buch nicht, medizinische Ratschläge zu geben. Der Leser sollte daher bei Bedarf einen Arzt oder Heilpraktiker konsultieren. Autor und Verleger übernehmen keine Verantwortung für negative Folgeerscheinungen, die sich eventuell daraus ergeben, dass der Leser Inhalte dieses Buchs in nicht geeigneter Weise auf sich selbst anwendet.

© Hans-Nietsch-Verlag 2011

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

4. Auflage August 2013

Lektorat: Susanne Noll

Korrekturat: Hans Jürgen Kugler

Gestaltung: Kurt Liebig

Fotos/Illustrationen: Shutterstock, Markus Rothkranz, Kurt Liebig, Fotolia

Druck: Dimograf Druckerei GmbH, Bielsko-Biala/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Schauinslandstr. 136 h

D-79100 Freiburg

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

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-181-9 (Print)

ISBN 978-3-86264-570-1 (EPUB)

ISBN 978-3-86264-571-8 (MOBI)

ISBN 978-3-86264-572-5 (PDF)

## Inhalt

1	Der Jungbrunnen	7
2	Eine völlig neue Betrachtungsweise	12
3	Alles ist miteinander verbunden	18
4	Nichts ist Zufall	27
5	Alles ist Energie	38
6	Der Installateur	44
7	Kopf und Gesicht lesen	49
8	Andere Körperteile lesen	69
9	Oh ja ...	92
10	Alterslos	101
11	Der allerwichtigste Heilfaktor	107
12	Die Leber	111
13	Die Nieren	135
14	Das Wunder aus dem Meer	159
15	Der Dickdarm	166
16	Die Haut	180
17	Zum Schluss	217



# Der Jungbrunnen

Schön zu sein und gesund zu sein ist dasselbe. Je früher wir das verstehen, desto eher verbessert sich unser ganzes Leben. Schönheitsoperationen, Trend-Diäten, Schminke, Medikamente, schöne Kleider, Geld und Autos schaffen es nicht, uns besser aussehen und uns besser fühlen zu lassen. Wenn es dir nicht gefällt, wie du aussiehst und wie du dich fühlst, wenn dein Gesicht nicht mehr jugendlich strahlt, hilft es dir nicht, dir Spritzen ins Gesicht geben zu lassen oder Medikamente zu nehmen. Denn hinter der Fassade wirst du trotzdem älter und verbrennst deine Kraft. Willst du wieder jünger werden? (Damit meine ich nicht jünger *aussehen*, sondern wahrhaft jünger *werden*!)

Wusstest du, dass du den Alterungsprozess nicht nur aufhalten, sondern sogar *umkehren* kannst? Bist du dir bewusst, was bei dir falsch läuft? Wusstest du, dass du feststellen kannst, was in deinem Körper und deinen Organen nicht stimmt, indem du einfach dein Gesicht betrachtest? Wusstest du, dass du auch *dein Gesicht heilst*, wenn du deinen Körper und deine Organe heilst?

Was wäre, wenn du tatsächlich dabei zusehen könntest, wie die Fältchen aus deinem Gesicht verschwinden, wie deine Haare wieder

*Die Natur weiß, was sie tut. Du bist perfekt –  
du weißt es nur noch nicht. Alles hängt zusammen,  
alles funktioniert wunderbar, und der große Ent-  
wurf der Schöpfung ist genial. Alles, was du jemals  
brauchst, wurde dir bei deiner Geburt geschenkt.  
Jetzt musst du nur noch lernen, wie man die  
Bedienungsanleitung liest.*

dunkel werden und erneut dicht und kräftig wachsen? Wie Cellulite und Fett sich in Luft auflösen? Wenn du keine Stimmungsschwankungen, keine Kraftlosigkeit, keine Wutanfälle, keinen Frust, keine Depressionen und keine Schlafstörungen mehr hättest?

Was wäre, wenn du beim Blick in den Spiegel merktest, dass du von Monat zu Monat jünger wirst? Wenn Pickel, Fältchen, Falten und Leberflecke tatsächlich einfach so verschwänden?

Was wäre, wenn du morgens um vier völlig erfrischt und bereit für den neuen Tag aufwachtest? Wenn deine Hormone so unter Dampf stünden, dass du dich wieder wie 18 fühltest?

Was wäre, wenn du dich so gut und glücklich fühltest, dass das Leben wieder einen Sinn hat? Eine neue Lebenschance. Ein Neuanfang.

Die Lösung ist einfacher, als du denkst.

Du musst nur in den Spiegel sehen.

Die Natur weiß, was sie tut. Du bist perfekt – du weißt es nur noch nicht. Alles hängt zusammen, alles funktioniert wunderbar, und der große Entwurf der Schöpfung ist genial. Alles, was du jemals brauchst, wurde dir bei deiner Geburt geschenkt. Jetzt musst du nur noch lernen, wie man die Bedienungsanleitung liest.

Als ersten Schritt musst du begreifen, dass du NICHT zuerst auf dein Gehirn hören darfst. Dein Bewusstsein ist nur ein Tonband, voll mit allem, was andere jemals zu dir gesagt haben. Es ist das Gleiche, was diesen Menschen immer gesagt wurde oder was sie glauben. Es sind nur die Meinungen anderer Leute und der Gesellschaft. Es handelt sich um von Furcht geprägte Annahmen, abergläubische Vorstellungen und verrückte Ideen. Sie sind so weit von der Wahrheit entfernt, dass man eigentlich nur noch laut lachen kann. Deshalb ist die Welt so konfus – weil die meisten Leute ihre Entscheidungen und ihr Leben von den reproduzierten Glaubenssätzen der anderen abhängig machen.

Wir müssen uns selbst genau betrachten. Im wahrsten Sinne des Wortes.

Du kennst doch die Redensart „Mehr Schein als Sein“? Sie stimmt. Oft sagen Menschen genau das Gegenteil von dem, was sie fühlen oder sind. Sie sagen, sie seien gesund, aber ein Blick zeigt dir sofort, dass das nicht stimmt. Sie behaupten, sie seien glücklich, aber du hörst an ihrer Stimme, dass das nicht wahr ist. Die Augen von Menschen lügen nicht.

Der letzte Satz ist viel tiefgründiger, als du dir vorstellen kannst. Deshalb sage ich ihn noch einmal:

Die Augen von Menschen lügen nicht.

Damit meine ich nicht nur ihren emotionalen Ausdruck, sondern viel, viel mehr. Weißt du beispielsweise, dass du bei einem anderen Menschen sehen kannst, wie gesund seine Leber oder wie vergiftet sein Körper ist, wenn du ihm in die Augen blickst? Du siehst sogar,

ob er als Kind gesünder oder kränker war als heute. Du siehst seine unbewussten Gedanken und Gefühlsmuster. Du siehst, ob ihn eine Krankheit innerlich auffrisst. Wenn du in den

*Wenn du in den Spiegel schaut, kannst du das auch bei dir erkennen*

Spiegel schaut, kannst du das auch bei dir erkennen. Wenn du erst weißt, worauf du achten musst und wie du jemanden „liest“, eröffnet sich dir eine völlig neue Welt von Verstehen und Verständnis.

Die Augen sind die Fenster zur Seele und zum gesamten Körper.

Was ist der physische Körper? Er ist die körperliche Manifestation der Energien, die dich ausmachen. Durch einen bloßen Blick wissen die Menschen so viel über dich. Und mit dem, was ich dich lehre, wirst du Dinge über dich und andere erfahren, die dich umhauen. Viele halten das für eine übernatürliche Kraft. Aber es beruht tatsächlich nur auf dem Wissen, dass alles mit allem verbunden ist. Wenn du gelernt hast, was ich dich lehren werde, wirst du alles mit neuen Augen sehen. Du siehst ganz neu, wie perfekt wir geschaffen sind, wie großartig alles mit allem in uns vernetzt ist – nicht nur physisch, sondern auch geistig, emotional und spiri-

tuell. Respekt, Staunen und Ehrfurcht werden dich überwältigen. Wenn du erst einmal verstehst, wie wunderbar vernetzt dein Körper ist, wirst du dich fragen, was sonst noch so genial erschaffen wurde. Als Erstes merkst du, dass auch alle anderen Menschen so wunderbar beschaffen sind wie du. Nur will jeder Mensch etwas anderes und sieht deshalb anders aus. Deshalb sind wir alle Individuen mit unterschiedlichen Erfahrungen.

Als Nächstes wirst du erkennen, dass wir Menschen Teile eines umfassenderen Ganzen sind, das seinerseits Teil eines noch umfassenderen Ganzen ist. Und sobald wir verstehen, dass alles verknüpft ist, begreifen wir, dass jeder unserer Gedanken und jede unserer Handlungen auf alle und alles einwirkt und es unwiderruflich beeinflusst.

So wird das, was als eitle Tat beginnt, weil du lernen willst, wie du ein paar Falten loswirst, damit dich die Leute akzeptieren und mehr mögen, letztendlich zu einer Erfahrung, die dein Leben verändert und sich auf das gesamte Universum auswirkt. Du wirst es sehen.

Ja, ich mache dich wirklich wieder schön. Oder anders ausgedrückt: Ich lehre dich, wie du aus eigener Kraft wieder schön wirst. Und wenn du dich dazu erst einmal selbst ermächtigt hast, wird dich nichts mehr aufhalten können. Sobald Menschen merken, dass ihnen alles möglich ist, bekommt alles in ihrem Leben eine neue Dynamik – ihre Beziehungen, ihr geschäftlicher Erfolg, alles. Wenn ich dir dabei helfe, dich selbst (aus dir selbst heraus) wieder besser zu fühlen, dann ist das der magische Kraftstoff, der dich antreibt, die Welt verbessern zu helfen. Und wollen wir das nicht alle? Eine bessere Welt? Irgendjemand muss damit anfangen, warum also nicht du? Und was motiviert mehr, als sich im Spiegel zu betrachten?

Lass uns anfangen!

# Eine völlig neue Betrachtungsweise

**E**s ist dumm von uns, uns für klüger als unseren Körper zu halten. Als Erstes musst du begreifen, dass nichts ein Zufall ist. Der Leberfleck zeigt sich nicht zufällig und ohne Grund auf deinem Körper. Und sein Platz ist ebenfalls nicht zufällig. Die Pickel auf deiner Haut. Die Tränensäcke unter den Augen, die Falten, die grauen Haare, der Haarausfall, die tiefen Falten, die von deiner Nase zu den Mundwinkeln reichen – warum gibt es sie und wodurch sind sie entstanden?

Die meisten Menschen haben nicht die leiseste Ahnung, was diese hässlichen Störungen verursacht. Auch nicht die hoch bezahlten Hautärzte, Schönheitschirurgen oder Kosmetiker sämtlicher Wellness-Oasen dieser Welt. Sie verkaufen nur teure, wirkungslose Cremes oder schneiden deine Haut auf, straffen sie und nähen sie wieder zusammen, damit du jünger wirkst. Aber darunter alterst und verfallst du weiter. Genauso verhält es sich mit den teuren Krankenhäusern und Ärzten: Sie nehmen gern dein Geld für Behandlungen, die nur die Symptome verbergen. Und die Kosmetikindustrie macht es ebenso: Sie nimmt all dein Geld, damit du jünger *wirkst*, aber tatsächlich nicht jünger *wirst*.

Die Lösung liegt nicht darin, den Rost zu überdecken, sondern herauszufinden, was den Rost überhaupt verursacht und ihn aufzuhalten. Es geht darum, den Körper zu reinigen und dann positive und gesunde Dinge zu tun, damit er nicht wieder rostet.

Der Mensch ist mit der wunderbaren Fähigkeit ausgestattet, sich selbst heilen zu können – und zwar physisch, emotional und geistig. Keine uns bekannte Maschine ist dazu fähig. Alle Maschinen verschleifen sich bloß. Viele von uns sind programmiert zu glauben, wir seien nur Maschinen und verschleifen genau wie diese, und das war's dann. Schluss und Aus. Manchmal versucht die Medizin, verschlissene Körperteile zu ersetzen, aber die halten nicht lange und helfen nicht viel. Warum? Weil die Medizin nicht die Ursache des Problems angeht.

Wir nehmen Alter und Verschleiß als selbstverständlich hin. Als sei das in Ordnung. Millionen von Menschen akzeptieren, dass sie mit fünfzig nicht mehr jung sind und von nun an allmählich abbauen. Sie halten graue Haare für normal oder denken, Haarfall sei vererbt und man könne nichts dagegen tun. Sie glauben, mit dem Alter nehme man halt zu und es wäre normal, dass man nicht mehr die Hormone der Jungen hat. Man müsse das eben akzeptieren, so sei das Leben nun einmal und es sei normal, weniger Energie als vor zwei Jahrzehnten zu haben. Mich nerven solche Vorstellungen gewaltig. Sie wirken auf mich wie das Resultat einer Gehirnwäsche und ich halte sie für kompletten Unfug!

*Wir nehmen Alter und Verschleiß als selbstverständlich hin*

Es gibt Völker auf der Erde, bei denen es völlig normal ist, länger als hundert Jahre zu leben, keine Brille zu benötigen, kräftige Haare und jede Menge Energie zu haben. Selbst dann steckt noch mehr Leben in ihnen als in nur halb so alten Leuten aus der „modernen“ Welt. Sie brauchen kein Geld, um glücklich oder gesund zu sein. Die Aktienkurse sind ihnen völlig egal, ebenso die Automarke, die man fährt, oder wie es der Wirtschaft gerade geht. Während du mit dem Stress beschäftigt bist, den Rechnungen und

Hypothesen in dir erzeugen, bewundern sie die Schönheit des weiten blauen Himmels und die Sonne wärmt ihre lächelnden Gesichter. Sie lieben das Leben.

Was wissen sie, wovon wir keine Ahnung haben?

Erst einmal müssen wir damit aufhören, alles so oberflächlich zu sehen. Wir haben ein Problem mit der Haut und kaufen sofort Hautcremes oder unterziehen uns teuren Hautbehandlungen. Aber die funktionieren nicht, weil die Haut nur die äußere Schicht von etwas viel Tieferem ist. Sie ist die dünne Außenschicht einer verschimmelten Frucht. Statt ein Problem zu verdecken, sollten wir unsere Kraft darauf verwenden, seine Ursache zu finden. Und dazu müssen wir schon unter die Oberfläche blicken.

Beginne damit, anders zu denken und die Dinge anders zu tun.

In der „modernen“ Welt dreht sich unser ganzes Denken darum, Symptome zu behandeln. Zeigt sich irgendwo Rost, schmirgeln wir ihn ab und streichen Farbe darüber. Schmerzt etwas, schlucken wir eine Tablette. Wird dein Gesicht faltig, gehst du zum Schönheitschirurgen. Bist du verschuldet, leihst du dir noch mehr Geld. Läuft es in deiner Beziehung nicht glatt, verlässt du deinen Partner und suchst einen neuen. So läuft es in der „modernen“ Welt. Niemand übernimmt für irgendetwas Verantwortung. Wir geben immer einem anderem die

*Beginne damit, anders  
zu denken und die  
Dinge anders zu tun*

Schuld – der Wirtschaft, den Genen, dem Pech, anderen Leuten, dem Wetter, dem Alter –, nur nicht uns. Wir bedauern uns selbst und spielen mit Vorliebe das Opfer. Wir haben es gern bequem, möchten gerne gut essen, in gemütlichen Häusern leben, eine unkomplizierte Beziehung und einen ruhigen Job haben. Viele gerieten außer sich, bezeichnete man unsere westliche Kultur als faul. Aber so ist sie geworden – eine Gesellschaft, die sofort belohnt werden will. Wir wollen, dass unser Essen vorgekocht ist und sofort verzehrt werden kann. Wir wollen, dass ein anderer unser Essen kocht und uns bedient. Wir wollen, dass ein anderer

unsere Arbeit zu Hause und im Beruf für uns übernimmt: Wir wollen, wir wollen, wir wollen.

Beginne damit, nicht mehr zu wollen.

Du musst die Dinge erneut schätzen lernen. Ganz egal, für wie schrecklich du dein Leben hältst, es gibt immer, immer, immer etwas wertzuschätzen. Es spielt doch keine Rolle, wie krank dein Körper ist oder wie nahe du dem Tod bist. Bevor du deine Augen für immer schließt, schau dich noch einmal im Zimmer um. Sicher gibt es dort irgendetwas Schönes – eine Blume, den Glanz der Liebe im Auge eines Anwesenden, die Stimme von jemandem, die Berührung seiner Hände, die wärmenden und liebenden Sonnenstrahlen, die durch das Fenster scheinen. Es gibt immer etwas, das du wertschätzen kannst.

Das ist einer der ersten Schritte zu mehr Gesundheit, Schönheit und Glück. Was geschieht denn, wenn du deinen letzten Atemzug tust und diese Welt mit einem stillen Lächeln verlässt?

Du lässt los. Du gibst auf. Du wehrst dich nicht länger oder klammerst dich fest. Du lässt die Dinge zu. In diesem Augenblick übergibst du dich dem Universum, Gott oder wie immer du es auch nennst. Dein Ego lässt los und du wirst eins mit allem.

Das ist der allererste Schritt, den wir gehen müssen, um erleuchtet zu werden. (Merke dir das – es hat viel mit deinem Gesicht zu tun.) Denke einmal über das Wort „Erleuchtung“ nach. Es klingt fast wie „Erleichterung“ – Erleichterung von einer Last. Denke daran: Im Augenblick deiner Geburt hattest du bereits alles, was du brauchst. Alles Weitere ist Ballast. Das schließt nicht nur materielle Güter, Besitztümer und Verantwortungen mit ein, sondern auch Gedanken, Abhängigkeiten, Paranoia, Stress, Schulden und Ängste. Wenn wir am Ende loslassen, lassen wir all das gehen. Keine Ängste mehr. Wenn du zusätzlich zu deinem nackten Körper noch etwas brauchst, um dich ganz oder glücklich zu fühlen, bist du nicht wirklich erleuchtet.

Wenn es in den heiligen Schriften heißt, man müsse auf alle materiellen Güter verzichten, um erleuchtet zu werden, bedeutet

das nicht, dass man alles weggeben muss! Man kann das natürlich tun, wenn man es will, das beschleunigt die ganze Sache. Aber die Schriften wollen eigentlich nur ausdrücken, dass du nicht wirklich etwas brauchst, um dich sicher, glücklich oder ganz zu fühlen. Du kannst alles haben, aber du darfst nichts davon *brauchen*. Anders gesagt: Es darf dir nichts ausmachen, wenn es dir weggenommen wird. Viele Menschen denken, das bedeute, es werde durch etwas Besseres ersetzt. Vielleicht. Oder auch nicht. Darum geht es nicht. Das wäre ja schon wieder eine Abhängigkeit. In diesem Fall hinge dein Glück nach wie vor davon ab, denn du hoffst darauf, etwas Besseres zu bekommen, das die Leere füllt. Aber – da ist gar keine Leere. Das ist die Täuschung.

Ich fühlte mich am lebendigsten und kraftvollsten, als ich alles aufgab, was ich physisch besaß, in die Wüste ging, meine Kleider auszog und vierzig Tage in der Einöde Arizonas verbrachte. Ich erwachte unter einem Felsen und einem majestätischen blauen Himmel mit eleganten Wolken, die ein stilles Ballett tanzten, während ein wunderschöner Adler anmutig seine Kreise zog. Ganz in meiner Nähe knabberte ein Kaninchen still an ein paar Grashalmen. Einige Vögel hüpfen umher. Ich blickte um mich und sah Eichhörnchen, Wüstenschildkröten, Käfer, Eidechsen und Schmetterlinge ... Alle lebten gemeinsam sorgenfrei vor sich hin. Sie hatten keine Angst vor mir. Sie nahmen mich als einen der ihren an. Das war eine der wunderbarsten und schönsten Erfahrungen, die ich je gemacht habe. Ich besaß weder ein schickes Haus noch ein Auto, kein Geld, nicht einmal Kleidung. Aber sie nahmen mich an und respektierten mich völlig. Wow! Was für ein Kick. Ich spürte, wie Gott mich anlächelte.

Wenn ich sage, du sollst loslassen, meine ich damit nicht sterben. Ich meine damit, du sollst endlich aufwachen! Wenn du das tust, leerst du dein Bewusstsein und vergisst alles, was man dir je beigebracht hat. Du lässt alle Angst los, jede Glaubensvorstellung und jede Programmierung, die dir die Gesellschaft eingegeben hat. Es ist dir einfach egal.

Das Einzige, was nun zählt, ist dieser Augenblick – das Jetzt und was du gerade fühlst. Es ist egal, ob es ein Morgen gibt. Es ist egal, was gestern passiert ist oder letzten Monat oder letztes Jahr. Wenn du alles aufgibst, ist all das völlig gleichgültig. Du wirst dir bewusst, wie du atmest, und spürst deine Haut. Wie eine Schwangere das werdende Leben in sich fühlt, spürst du im Zustand der völligen Bewusstheit deine inneren Organe, wie sie gemeinsam atmen, wie eine Familie füreinander da sind ... sie reisen mit dir, arbeiten mit dir in dir zusammen, ... sie machen all das möglich, was du wahrnimmst und erlebst.

Ich blickte um mich und begriff, dass das Kaninchen, das Eichhörnchen, die Eidechse, die Felsen, die Sonne und Pflanzen und alles andere friedlich und still zusammenlebten und dadurch ein großartiges Ökosystem schufen ... so, wie die Teile meines Körpers still zusammenlebten, um mich zu erschaffen. Und das, was ich „ich“ nannte, wurde nun ein Teil dieses Ökosystems, das ein Teil der Erde war, die ein Teil vom großen Ganzen ist.

Das ist schön, oder?

Jetzt fragst du dich sicherlich, was das mit deinem Gesicht zu tun hat? Eine ganze Menge. Wenn du nicht wirklich verstehst, was ich gerade gesagt habe, ist dein Gesicht gestresst und sieht nicht schön aus. So einfach ist das.

# Alles ist miteinander verbunden

Alles ist miteinander verbunden. Jeder Teil deines Gesichts ist mit einem anderen Teil deines Körpers verbunden. Die Chinesen wissen das bereits seit Tausenden von Jahren und ich sage es noch einmal: Alles ist miteinander verbunden. Dies ist die wichtigste Erkenntnis überhaupt. Funktioniert ein Teil deines Körpers nicht mehr richtig, zeigt sich das in deinem Gesicht. Du kannst sofort sehen, was mit deinem Körper nicht stimmt, wenn du dir dein Gesicht anschaust. Du brauchst keinen Arzt und keine teuren Untersuchungen mehr, um herauszufinden, was mit dir nicht stimmt. Und nicht nur das – du wirst auch wissen, was du tun musst, um dich selbst zu heilen, sobald du herausgefunden hast, was bei dir nicht stimmt! Ist das nicht wunderbar? Keine Vermutungen mehr, keine teuren Untersuchungen, keine Krankenhausaufenthalte.

Soll dein Gesicht wirklich jünger aussehen, musst du deinen Körper von Grund auf reinigen. Es ist an der Zeit für einen ernst-

*Die ganze Natur kennt nur Verbundenheit.*



haften Großputz. Es gibt keine Abkürzungen, die auf Dauer den gewünschten Erfolg bringen. Wenn du nicht glücklich und gesund bist, kann kein Schönheitschirurg der Welt das übertünchen. Lass dir von mir zeigen, wie du glücklich und gesund wirst ... und zwar zuerst im Inneren und dann im Äußeren. Dein Körper und dein Gesicht spiegeln das wider, was in dir vorgeht. Wenn du die Zeit zurückdrehen und dabei auch langfristige Erfolge erzielen möchtest, musst du die Ärmel hochkrepeln und dein Inneres säubern. Eine solche Reinigung muss sehr gründlich sein, und es gibt keinen Grund, sich davor zu fürchten.

Du kannst dabei nicht schummeln, denn es gibt keine Abkürzung, weil alles miteinander verbunden ist. Die Chinesen beherrsigen das seit Jahrtausenden, weil in China nur ein Arzt, dessen Patienten es besser geht, Geld verdient. Wurde der Kaiser nicht gesund, verlor der kaiserliche Arzt seinen Kopf. Das nenne ich Motivation! Chinesische Ärzte mussten wissen, was sie tun, denn davon hing ihr Leben ab. Wäre das heute in der westlichen Welt genauso, blieben 95 Prozent der Krankenhäuser und Wartezimmer leer.

Das moderne Gesundheitssystem kuriert nur Symptome und Körperteile ohne sich um die Ursachen zu kümmern. In der östlichen Medizin weiß man, dass Ursachen nicht allein physisch, sondern auch emotional und umweltbedingt sind, denn wir können

*Wir wissen, was im Inneren vorgeht, wenn wir das Äußere betrachten*

zweifelsohne an einem gebrochenen Herzen sterben. Die östliche Medizin hat erkannt, dass wer innerlich (durch Verkalkung der Arterien, Versteifung der Muskeln usw.) starr wird, auch geistig, emotional, im Beruf und in den Beziehungen erstarbt. Was wir im Inneren tun, beeinflusst unser Äußeres, was wir im Äußeren tun, hat Folgen für unser Inneres. Wir wissen, was im Inneren vorgeht, wenn wir das Äußere

*Das Gesicht zeigt den Zustand unserer Organe.*



*Schwere Nierenprobleme – Niere verschleimt und voller Steine. Dickdarm überladen und entzündet. Prostata geschwollen. Wucherung auf der linken Herzseite*



*Schwere Leberprobleme verursacht durch Trinken und Fleischkonsum. Oft wütend, Verdauungsprobleme, Blähungen, Prostatakomplikationen, Schlafschwierigkeiten, Steifheit auf der rechten Seite, Verstopfung*



*Schwere Leber- und Nierenprobleme führen zu Arthritis, Steinen, einer Überfunktion der Schilddrüse, Hämorrhoiden, hormonellen Störungen, Magenverstimmung, Kopfschmerzen, Kraftlosigkeit, Schlafschwierigkeiten, schwacher Atmung, Blasen- und Herzleiden.*



*Stark geschwollene Nieren mit Steinen. Rückenschmerzen, hoher Blutdruck. Zu viel tierisches Eiweiß, Zucker, Alkohol, Stress, Salz, Koffein, Reis und Brot. Überzuckerung, ausgegaltete Nebennieren, Bluthochdruck*



*Dickdarm verstopft und entzündet, Reizdarmsyndrom, insbesondere absteigendes Kolon, Hämorrhoiden, Fortpflanzungsorgane versagen. Herz durch Plaque geschwächt. Lungen durch Rauchen geschwächt.*

betrachten: das Gesicht, die Augen, die Haltung, die Hände, wie wir atmen, reden, denken und uns bewegen, selbst wie wir die Schuhe tragen. Unser Äußeres sagt nicht nur direkt etwas darüber aus, ob wir Probleme mit der Leber, dem Herzen oder den Nieren haben, sondern auch, wo die Ursachen dafür liegen.

Die Erbanlagen sind nur der Ausgangspunkt. Es liegt an uns, was wir mit unserem Körper tun, wie wir ihn behandeln und gesund machen. Was aus uns wird, liegt allein bei uns. Alles lässt sich verändern: wie unser Gesicht aussieht, unsere Knochen, einfach alles. Wir müssen nur lernen, unser Gesicht und unseren Körper zu lesen. Wir haben die Zügel in der Hand. Echte Heiler halten uns lediglich einen Spiegel vor, damit wir erkennen, was wir uns selbst antun.

Ist dir schon einmal aufgefallen, wie schrecklich du aussiehst, wenn du gestresst, erschöpft, krank oder wenn du nicht genug geschlafen hast? Du hast dann mehr Falten, Fältchen und Ringe unter den Augen. Sobald du aber ausgeschlafen und richtig gegessen hast und dich glücklich fühlst, sind viele Falten, Fältchen und Ringe wieder verschwunden. Dieser Zustand hält jedoch nicht lange an, sondern hängt davon ab, wie gesund wir gerade sind. Viele Menschen leben ihr ganzes Leben lang ungesund und ihre Falten verschwinden nie. Solche Leute wissen vermutlich nicht einmal, dass ihr Gesicht auch anders aussehen kann.

Wenn uns jemand körperlich oder emotional berührt oder uns inspiriert, geht es uns besser. Wir fühlen uns stimuliert und ein bisschen leichter. Das betrifft auch unsere Körperteile und Organe. Wenn du beispielsweise deinen kleinen Finger massierst, regst du damit dein Herz an, weil die Nervenstränge miteinander verbunden sind. Massierst du deine Daumen, stimulierst du damit deine Lungen. Wenn du aber den ganzen Tag lang auf deinem Steißbein sitzt, spürst du vermutlich nur einen Druck auf deiner Nasenhöhle und deinen Nebenhöhlen. Wenn du auf ein Körperteil Druck ausübst, wirkt sich das auf einen anderen aus. Dieses Prinzip funktioniert auf vielen Ebenen. Wenn du deine Nieren erschöpfst, zeigt sich das unter deinen Augen und an vielen anderen Stellen. Es macht dich