

# Neue Energie gewinnen

Ballast abwerfen und unbeschwert in den Frühling starten: Das wünschen sich viele Menschen. Doch während die meisten Kuren sich auf körperliches Entgiften konzentrieren, können harmlos wirkende Gewohnheiten viel stärker an der Kraft zehren. Es lohnt sich, genauer hinzuschauen.

TEXT **KIRSTEN SEGLER**

Sobald die Tage heller werden, packt so manchen das Verlangen, einen Frühjahrsputz zu veranstalten: Fenster und Gardinen werden gereinigt, die Ecken entstaubt und sogar der Keller entrümpelt. Andere zieht es in den Garten, um Winterschäden zu beseitigen. In manchen Jahren haben allerdings gerade sonst sehr aktive Menschen den Eindruck, selbst am meisten „renovierungsbedürftig“ zu sein. Sie fühlen sich müde und schlapp, als ob sie ein ungeheueres Gewicht mit sich herumschleppen müssten. Wenn es Ihnen auch so geht, sollte der erste Blick immer Ihren Nährstoffvor-

räten gelten. Vor allem mit Vitamin D sind viele Menschen am Ende des Winters deutlich unterversorgt. Das zehrt an der Kraft, macht anfällig für Infektionen und vergrößert das Risiko für entzündliche Erkrankungen. Durch eine Blutuntersuchung stellt Ihr Arzt fest, ob Sie Vitamin D hochdosiert einnehmen sollten, um bald wieder gute Blutwerte zu erreichen. „Ideal wäre ein Vitamin-D-Spiegel von 40 bis 60 ng/l“, sagt Dr. Volker Schmiedel vom Zentrum für ärztliche Ganzheitsmedizin Paramed im schweizerischen Baar. Auch eine aufbauende Kur mit Schüßler-Salzen tut jetzt gut (siehe Seite 34).

## Energieräubern auf der Spur

Vielleicht sind aber auch die Lasten, die Ihr Körper bewältigen muss, einfach zu groß. Dann kann Sie die passende Frühjahrskur darin unterstützen, Gifte und angesammelte Stoffwechselprodukte loszuwerden, deren „Verwaltung“ viel Energie kostet.

Auf den folgenden Seiten finden Sie dazu in den Kästen einige Anregungen: die Leber entlasten auf Seite 20, das Lymphsystem anregen auf Seite 23, ayurvedische Panchakarma-Kuren zur tiefgreifenden Reinigung des Körpers auf Seite 24 sowie die Ausleitung von Schwermetallen auf Seite 27. ➤





**Kraft für die Leber**  
 Artischocken schmecken nicht nur köstlich, sondern wirken auch anregend auf die Leber und den Gallenfluss. So unterstützen sie auf natürliche Weise die Verdauung. Es gibt sie als Pulver in Kapseln oder als Frischpflanzensaft zu kaufen.

## Leber entlasten: Vorbeugung gegen Diabetes und Infarkte

Für die Wissenschaft war es lange ein Rätsel, warum auch stark übergewichtige Menschen gute Blutzucker- und Blutfettwerte haben können. Umgekehrt ist eine schlanke Figur kein Garant für einen gesunden Stoffwechsel. Inzwischen kennt man die Lösung: Es hängt davon ab, ob in der Leber zu viel Fett eingelagert ist oder nicht.

Von der „Nicht alkoholischen Fettleber“ sind in Deutschland nach Schätzungen 30 bis 40 Prozent der Erwachsenen betroffen. Die Ursache liegt in der Kombination von zu wenig Bewegung und zu vielen Kalorien vor allem aus Kohlenhydraten, die in der Leber zu Fett umgebaut werden. Was dabei „zu viel“ konkret bedeutet, hängt von der individuellen Veranlagung ab. Gegen diese Verfettung etwas zu tun, ist lebenswichtig, denn sie schädigt nicht nur die Leber selbst, sondern erhöht drastisch das Risiko für Diabetes, Infarkte,

Schlaganfälle und vermutlich auch Demenz sowie eine Reihe weiterer Erkrankungen. Studien zeigen: Die effektivste Maßnahme gegen die Fettablagerungen in der Leber ist das Fasten. Dabei zeigt schon eine zwei Wochen dauernde Kur deutliche Ergebnisse, selbst wenn das Körpergewicht dabei kaum sinkt. Sofern die tägliche Energiezufuhr unter 800 Kalorien bleibt, baut die Leber überschüssiges Fett ab.

Fasten hat in der Naturheilkunde eine lange Tradition, vor allem das in vielen Kliniken angebotene und auch gut zu Hause durchführbare Saftfasten nach Buchinger. Dagegen ist das „Leberfasten nach Dr. Worm“ neu; es setzt auf eine Mischung aus Gemüsemahlzeiten und sättigenden Shakes, die durch den hohen Proteingehalt den Abbau von Muskelmasse bremsen. Therapeuten, die Sie auf diesem Weg begleiten, finden Sie unter [www.leberfasten.de](http://www.leberfasten.de)

Doch so wichtig es auch ist, die körperlichen Defizite auszugleichen und Belastungen zu reduzieren – der wahre Energieräuber ist häufig übermäßiger Stress, und zwar gerade der selbst gemachte! Gibt es auch in Ihrem Alltag Gewohnheiten, die Gift für Sie sind? Viele Menschen ahnen nicht einmal, wie viel leichter ihr Leben sein könnte, wenn sie nur drei Dinge zu ihren Gunsten verändern würden: negative Gedankenmuster, ihren Arbeitsrhythmus und den Umgang mit modernen Medien.

## Die neue Dauerverfügbarkeit

Es sind keineswegs nur Teenies, die der Faszination moderner Handys verfallen und sich so oft und lange über den kleinen Bildschirm beugen, dass sie „Generation Head Down“ genannt werden. Inzwischen nutzt hierzulande fast jeder eines dieser Allround-Geräte, die sie jederzeit mit ihren Mitmenschen, dem Job und Nachrichten aus aller Welt vernetzen. Doch zunehmend zeigt sich auch die problematische Seite der



*Der Rat, das Handy öfter mal auszuschalten, ist für viele gar nicht so einfach zu befolgen. Die Angst ist groß, etwas Wichtiges zu verpassen.*

ständigen digitalen Verbundenheit. „Smartphones üben eine starke Wirkung auf das Belohnungssystem des Gehirns aus, weil jeder Klick Überraschungen verspricht“, sagt Alexander Markowetz, Junior-Professor am Institut für Informatik der Universität Bonn. „Dahinter steckt das gleiche Prinzip wie beim Glücksspiel.“ Markowetz hat das Verhalten von 300 000 Smartphone-Nutzern untersucht und festgestellt, dass sie im Durchschnitt 53 Aktionen pro Tag ausführen (ohne Musik hören). Hinzu kommen 35 weitere prüfende Blicke auf das Gerät. Wer 16 Stunden wach ist, beschäftigt sich also im Mittel alle elf Minuten mit dem „Wischtelefon“, wie manche es ironisch nennen. „Dabei entfällt gerade mal ein Zehntel der Anwendungen auf etwas Praktisches wie zum Beispiel Bordkarten herunterladen“, sagt Markowetz. „Der Rest sind Spiele und Kommunikation: Telefonate, E-Mails, Textbotschaften, Nachrichten und Social-Media-Angebote wie Facebook.“ Diese Ergebnisse decken sich mit der Erfahrung von Ulrike Stöckle, die sich als Beraterin darauf spezialisiert hat, Menschen bei der Entwicklung besserer Online-Gewohnheiten zu unterstützen (www.nachhaltig-kommunizieren.com). Schon bei den Durchschnittsnutzern unter ihren Kunden summiert sich die digitale Kommunikation (alle Medien zusammen betrachtet) auf drei bis vier Stunden täglich. Doch der nahe liegende Rat, Mailprogramme, Handy und Tablet doch mal abzuschalten, ist

nicht immer leicht zu befolgen. Zu groß ist die (mitunter sogar berechnete) Angst, etwas Wichtiges zu verpassen.

### Digitaler Burnout

Hinter den gesammelten Daten verbergen sich zwei belastende Phänomene. Zum einen die häufigen Kontakte von außen, die immer wieder bei dem unterbrechen, was man gerade tut. Zum anderen der permanente Reiz zu gucken, ob es etwas Neues gibt, und jede noch so kleine Lücke im Tagesablauf mit Zerstreuung zu füllen. Beides führt zu starker innerer Anspannung und zu tiefer Erschöpfung, weil das Gehirn keine ruhige Minute mehr bekommt, wenn es ständig mit Input geflutet und in der Konzentration gestört wird. Die Folgen können gravierend sein; Markowetz nennt sie in seinem Buch „Digitaler Burnout“ (siehe Seite 26).

Besonders kritisch wird es, wenn sich Beruf und Privates verzahnen. „Jede Jobmail, die Sie in der Freizeit erreicht, beeinträchtigt Ihre Erholung, kann sie sogar ganz zunichte machen“, sagt Stöckle. Sie wird oft von Firmen gebucht, die erkannt haben, welcher Schaden ihnen durch die ständige digitale Verfügbarkeit zugefügt wird: Private Kommunikation frisst Arbeitszeit, häufige Störungen führen zu schlechteren Ergebnissen und (digitale) Burnouts zu teuren Fehlzeiten. Doch auch wenn „Digital Detox“ (mitunter „Technikfasten“ genannt) im Trend ist: Weit verbreitet ist dieses Bewusstsein in der Arbeitswelt bisher noch nicht. ➤



**Der Bauch** wird bei der Lymphologischen Ganzheitsbehandlung (LGB) zuerst behandelt, um stockende Lymphe wieder in Fluss zu bringen. Die chronischen Verhärtungen zu lösen, ist oft schmerzhaft – Sauna tut dagegen einfach nur gut. LGB-Therapeuten raten jedoch, die nicht zu heiße Biosauna (60 °C) zu bevorzugen.

## Öfter mal Technikfasten

Vermutlich müssen Sie sich also selbst darum kümmern, Ihre Mediengewohnheiten zu entschlacken. Vier Maßnahmen sind entscheidend, um Ihre geistigen Kräfte besser zu schützen.

› **Datenverkehr reduzieren** Durchforsten Sie Mails und Textbotschaften und behalten Sie nur noch wenige Newsletter und WhatsApp-Gruppen. Bremsen Sie sich auch selbst. Müssen Schnappschüsse der Kinder oder die SMS „Der Film ist total klasse“ wirklich an alle gesendet werden?

› **Bearbeitung bündeln** Schalten Sie alle Push-Dienste aus, die Nachrichten und Mails automatisch an Ihr Handy senden, und bearbeiten Sie diese grundsätzlich nur zwei- oder dreimal am Tag zu bewusst gewählten Zeiten.

› **Öfter ausklinken** Mit der App „Off-time“ (Basisversion kostenlos) lässt sich

das Handy so ausschalten, dass ausgewählte Anrufer trotzdem durchkommen. Alle anderen erhalten eine Nachricht, wann Sie wieder erreichbar sind.

› **Erholung schützen** Halten Sie sich zwei Stunden vor der Nachtruhe von Bildschirmen fern, denn der Blau-Anteil ihrer Beleuchtung stört den Schlaf (bei E-Book-Readern Zusatzlicht ausschalten). Nutzen Sie einen Wecker, dann wird die Alarmfunktion des Handys nicht zum Alibi, um morgens als erstes Nachrichten und Mails zu lesen.

## Mehr Rhythmus bei der Arbeit

Sie können Ihre Kräfte jedoch auch „offline“ verschleudern, indem Sie sich die tägliche Arbeit falsch einteilen und den anspruchsvollsten Aufgaben zu oft erst am Nachmittag Zeit einräumen. Dabei kann Ihnen alles viel leichter von der Hand gehen und weniger er-

schöpfend wirken, wenn Sie mehr dem Rhythmus Ihres Körpers folgen.

So erlebt praktisch jeder Mensch am Vormittag ein ausgeprägtes Leistungshoch. „Das ist die kostbarste Zeit des Tages“, sagt Dr. Verena Steiner, Expertin für Lern- und Arbeitsstrategien und Autorin des Buches „Energiekompetenz“ (siehe Seite 24). In der „Prime-time“, wie Steiner diesen Gipfel der Leistungsfähigkeit nennt, fällt alles leichter. Es ist die ideale Zeit für alle Aufgaben, die besonders viel Konzentration, Schaffenskraft, planerischen Weitblick oder Überwindung benötigen. Wenn Sie den Schwung des Vormittags gezielt nutzen (anstatt ihn für geistlosen Routinekram zu verplempern), zehrt die Arbeit viel weniger an Ihrer Kraft. Fünf Veränderungen sind besonders wichtig, um die täglichen Aufgaben mit Freude zu bewältigen ➤

## Kommen Sie den Energieräubern in Ihrem Leben auf die Spur: Ist es falsche Ernährung, Lichtmangel, Stress?

### ◀ Lymphsystem anregen: Bessere Versorgung für alle Zellen

Die Rolle des Blutes, Nährstoffe durch den Körper zu transportieren, ist allgemein bekannt. Die wenigsten wissen jedoch dass auch die Lymphe wichtig für die Versorgung der Zellen ist und nicht nur für die Entsorgung. Sie entsteht aus dem Blut, wenn dessen Serum mitsamt den Nährstoffe aus den Kapillaren in den Zwischenzellraum (Interstitium) „abgepresst“ wird. Damit die Lymphe die Zellen gut erreichen kann, muss sie jedoch ungehindert fließen – und genau daran hapert es oft. Viele ganzheitlich orientierte Therapeuten sehen im stockenden Lymphfluss die Ursache für die meisten akuten und chronischen Beschwerden. Es ist also ratsam, sich damit zu beschäftigen, was dem Lymphfluss gut tut.

**Die Lymphe flüssig halten** „Motor“ für ihre Bewegung ist vor allem die Fähigkeit wässriger Flüssigkeiten, an Wänden „hochzukrabbeln“. Für diese Kapillarkräfte darf die Lymphe aber nicht zu dickflüssig sein. Achten Sie deshalb darauf, genug Wasser zu trinken. „Zudem sollten Sie den Konsum von Milchprodukten einschränken, vor allem in gesundheitlich kritischen Phasen“, sagt der Arzt Dr. A. H. Barth vom Potamos-Acidosezentrum in Britzingen, der die Lymphe zum Zentrum seiner Arbeit gemacht hat ([www.potamos.de](http://www.potamos.de)). Seiner Erfahrung nach wird die Lymphe von Milchproteinen stark eingedickt: „Sie kann wie Pudding werden und sich zunehmend sogar verhärten.“ Um das zu verhindern, ist es zudem wichtig, die Säurebelastung des Stoffwechsels zu senken. Das gelingt vor allem durch eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse, idealerweise

gedämpft, weil diese basisch verstoffwechselt werden (siehe auch Seite 80).

**Verhärtungen beseitigen** Um die stockende Lymphe in Fluss zu bringen, hat Barth die Lymphologische Ganzheitsbehandlung (LGB) entwickelt. Im Zentrum stehen tief gehende Griffe, die Verhärtungen erst im Bauch und an der Wirbelsäule sowie schließlich im individuell zu behandelnden Bereich lösen. „So lassen sich zum Beispiel Entzündungen, Arthrose oder Migräne behandeln, aber auch schwere chronische Erkrankungen“, sagt Barth. Therapeuten, die eine LGB anbieten, finden Sie auf der Potamos-Internetseite unter „Ihr nächster Kontakt“.

**Vorbeugende Frühjahrskur** Wenn Sie Ihrem Lymphsystem einen kräftigen Schub geben wollen, müssen Sie nicht gleich therapeutisch wirksame Massagen in Anspruch nehmen. Sie können auch selbst aktiv werden und mehrere Maßnahmen kombinieren. Wichtig ist vor allem, das Bindegewebe von überschüssigen Säuren zu befreien – indem Sie Ihre Ernährung für eine Weile ganz auf basische Lebensmittel umstellen (Inspiration bieten Bücher zum Basenfasten) oder basische Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Spezielle Bäder verstärken die Säureausscheidung zusätzlich. Dafür legen Sie sich 30 bis 60 Minuten in ein körperwarmes Vollbad mit vier Esslöffeln basischem Badesalz oder Natriumhydrogencarbonat (Natron). Da dieses Bad die Haut nicht austrocknet, dürfen Sie es sich ruhig öfter gönnen. Während der Kur viel bewegen, das bringt auch die Lymphe in Schwung.



*Einmal im Jahr sollte man sich die Zeit gönnen, um dem Körper etwas Gutes zu tun, Gewohnheiten zu hinterfragen und neue Kräfte zu tanken.*



## Erfahren Sie mehr

### Wie neugeboren durch Fasten

Wer das Saftfasten nach Buchinger zu Hause durchführen möchte, findet in diesem Ratgeber wichtige Informationen für die Vorbereitung, das Fasten selbst und auch für die Aufbauzeit danach.

#### Hellmut Lützner

GU, 128 Seiten, 12,99 Euro (D), 13,40 Euro (A)

### Energiekompetenz

Der umfassende Ratgeber für alle, die ihre Arbeitszeit besser nutzen und außerdem mehr Energie für ein erfülltes Privatleben haben wollen.

#### Dr. Verena Steiner

Pendo, 288 Seiten, 19,90 Euro (D), 20,50 Euro (A)

### Volkskrankheit Fettleber

Die Autoren beschreiben, wie es zur Entgleisung des Stoffwechsels kommt, welche Folgen sich daraus ergeben und was Sie dagegen tun können.

#### Dr. Nicolai Worm, Kirsten Segler

systemed, 140 Seiten, 16,99 Euro (D), 17,50 Euro (A)



## Ayurveda-Kur: Ein tief greifendes Rundumprogramm für den ganzen Körper

Von diesem Herzstück der ayurvedischen Therapie kennen die meisten Menschen allenfalls den Ölguss auf die Stirn. Es gehört aber viel mehr zu einer echten Panchakarma-Kur, die zum Beispiel in der Habichtswald-Klinik in Kassel angeboten wird ([www.ayurveda-klinik.de](http://www.ayurveda-klinik.de)). Sie dauert zwei bis vier Wochen und umfasst verschiedene ausleitende und aufbauende Anwendungen, die richtig anstrengend sein können. So gehört meist das Trinken

von Ghee (geklärte Butter) dazu, um die Ausleitung fettlöslicher Gifte zu fördern, sowie die Einnahme von Kräuterezubereitungen. Zudem werden Einläufe, die Reinigung der Nase, Aderlässe und (seltener) therapeutisches Erbrechen angewendet.

Welche Maßnahmen und Kräuter genutzt werden und in welchem Rhythmus sie zum Einsatz kommen, entscheidet der Arzt aufgrund der aktuellen Beschwerden und der

Konstitution des Patienten. Diese wird in der ayurvedischen Weltanschauung von den drei Kräften (Doshas) Vata, Pitta und Kapha bestimmt, die ein harmonisches Ganzes ergeben sollen. Dazu trägt zum Beispiel eine individuell angepasste Ernährung bei. Nach dieser Sichtweise entstehen Krankheiten, wenn das Gleichgewicht der Doshas zu stark kippt, und dem kann die Panchakarma-Kur entgegenwirken, sowohl vorbeugend als auch heilend.

und zudem noch genug Schwung für eine erfüllte Freizeit übrig zu behalten.

› **Primetime optimieren** Planen Sie am besten schon am Abend, was Sie am nächsten Morgen in der Zeit Ihres Leistungshochs erledigen wollen, und verbannen Sie währenddessen so viele Störquellen wie möglich, um sich voll konzentrieren zu können.

› **Pausen wertschätzen** Auch in der Primetime sollten Sie nicht „durchpowern“, sondern regelmäßige Pausen einlegen. Da eine der grundlegendsten menschlichen Biorhythmen mit einer Frequenz von 90 Minuten schwingt, brauchen Sie ungefähr alle anderthalb Stunden eine Erholungsphase. Steiner rät, diese bewusst anders zu gestalten als die Arbeit: sich zu bewegen, statt zu sitzen, draußen statt drinnen zu sein, zu schweigen, statt lebhaftes Diskussions zu führen – oder umgekehrt.

› **Mittagstief zelebrieren** Das Energietal des Tages durchschreiten die meisten Menschen zwischen 14 und 16 Uhr. Überbrücken Sie diese Zeit nicht mit Kaffee – dadurch verflacht sich zwar das Tief, aber auch das nächste Leistungshoch. Je konsequenter Sie ausruhen, desto fitter sind Sie in der Zeit danach. Wenn Sie ein Schläfchen machen können (maximal 30 Minuten), wird sie fast zur zweiten Primetime.

› **Tageslicht tanken** Damit Sie sich energiegeladener fühlen, muss die innere Uhr jeden Tag aufgezogen werden – und dafür sorgt die Sonne, die sogar an trüben Wintertagen doppelt so stark ist wie typische Innenbeleuchtungen. Besonders intensiv wirkt Sonnenlicht am Morgen auf die Hormone, die Schlaf und Stimmung steuern. Wenn Sie keine Möglichkeit haben, genug im Freien zu sein, können Sie sich am Frühstückstisch von einer Lichttherapielampe anleuchten lassen, die idealerweise mit 10 000 Lux strahlen sollte.

› **Sonntage freihalten** Mindestens ein Tag in der Woche sollte die Arbeit ganz ruhen. Es muss nicht unbedingt der Sonntag sein, wichtig ist nur, dass Sie Ihren Auszeit-Tag vorher festlegen. Der Gedanke „Soll ich?“ kostet nämlich auch dann Kraft, wenn Sie darauf mit Nein antworten.

### Sabotage im Kopf

Die Tatsache, dass auch harmlos wirkende Gedanken an der Energie zehren und die gute Laune sabotieren können, ist vielen gar nicht bewusst – man kennt es ja nicht anders. „Entscheidend ist, welche Bilder und Gefühle die Gedanken erzeugen, denn das ist die Sprache, mit der das Unterbewusstsein arbeitet“, sagt der Kommunikationstrainer und Autor vieler Übungs-CDs und Hörbücher, Marc A. Pletzer (siehe Seite 26).

Weit verbreitet ist zum Beispiel die Gewohnheit, Formulierungen zu nutzen, die genau die falschen Bilder erzeugen: nämlich von dem, was man gerade *nicht* will. „Nur nicht krank werden!“ – „Hoffentlich bin ich bei der Prüfung nicht wieder so aufgeregt.“ – „Ich will meinen Job auf keinen Fall verlieren.“ Im Unterbewusstsein kommt dann an: krank werden – aufgeregt sein – Job verlieren. Es lohnt sich, die Disziplin aufzubringen, solche Muster bewusst zu verändern und sowohl Gedanken wie auch gesprochene Sätze positiv zu formulieren. Dabei geht es nicht darum, Unschönes zu verleugnen und sich etwas in die Tasche zu lügen, sondern die Kraft der Worte zu Ihren Gunsten zu nutzen. Die Forschung um Placebo- und Nocebo-Effekte zeigt es immer wieder: Ein Satz wie „Ich will gesund bleiben“ wird Ihnen dienen, während die verneinende Beschreibung Sie runterzieht. Wie schwer der psychische Ballast wiegt, den Sie dadurch über- ➤



## Erfahren Sie mehr

### Digitaler Burnout

Wie geht man mit der ständigen digitalen Verfügbarkeit am besten um?

#### Alexander Markowetz

Droemer, 220 Seiten, 19,99 Euro (D), 20,60 Euro (A)

### Analog ist das neue Bio

Ein Plädoyer, in einer digitalen Welt das echte Leben nicht zu vergessen.

#### Andre Wilkens

Metroлит, 220 Seiten, 18 Euro (D), 18,50 Euro (A)

### Lieber glücklich leben

Das Interview widmet sich der Frage, wie man das eigene Glück sabotiert.

#### Marc A. Pletzer

über nlp-shop.de, 65 Minuten, ab 12,90 Euro (D, A)

flüssigerweise anhäufen, lässt sich jedoch erst ermessen, wenn Sie ihn abgeworfen haben. Probieren Sie es aus!

› **Ziele formulieren** Diese bereits beschriebene Veränderung ist auch in der Kommunikation mit anderen wichtig. Kleiden Sie das gewünschte Ergebnis in Worte. Wer dagegen „Fall nicht!“ geruft, macht das Stolpern wahrscheinlicher. Auch mit „Du musst keine Angst haben“, „Kein Problem!“ oder „Machen Sie sich keine Sorgen“ träufeln Sie Ihren Gesprächspartnern nur mulmige Gefühle ins Unterbewusstsein.

› **Verantwortung übernehmen** Jedes „Ich muss“ bringt ein Gefühl von Last mit sich – meist völlig unnötig. Fragen Sie sich so oft wie möglich, ob Sie daraus ein „Ich möchte“ machen können oder zumindest ein „Ich entscheide mich für“. Wann immer Sie etwas so for-

mulieren können, gewinnen Sie Kraft, weil sie damit aus der Opferrolle heraustreten und zum Gestaltenden werden. Der Effekt verstärkt sich, wenn Sie auch nach außen die Verantwortung für Ihre Entscheidungen nicht länger durch „Ich muss“ abschieben. Viele Sätze brauchen gar keine Bewertung. Statt „Ich musste noch einkaufen“ können Sie schlicht „Ich habe noch eingekauft“ sagen. Übrigens: „Ich kann nicht“ lässt sich ebenso hinterfragen.

› **Sorgen stoppen** Ungeheuer viel Lebensqualität und Leichtigkeit geht dadurch verloren, dass man sich Katastrophen ausmalt. „Viele meinen, das gehöre zum Leben und zur Liebe dazu, aber das ist Unsinn“, sagt Pletzer. „Es hat nichts mit Liebe zu tun, sich vorzustellen, was dem anderen Schreckliches passieren mag.“ Im Gegensatz zur nüchternen Betrachtung einer Lage und der passenden Reaktion darauf haben sorgenvolle Grübeleien keinerlei positive Effekte, liegen aber wie Mühlsteine auf Ihrer Seele. Doch wie können Sie das ändern?

Rufen Sie (innerlich) „Stopp!“, sobald Sie sich beim Ausschmücken angstbelegter Szenen ertappen. Nehmen Sie sich anschließend selbst möglichst intensiv im jetzigen Moment wahr und formen Sie in sich bewusst ein Bild von dem, was Sie erleben *wollen*: Der geliebte Mensch kommt am Abend fröhlich zur Tür herein, Sie sehen sich fit bei der Veranstaltung, für die Sie gesund bleiben wollen, oder Sie schütteln dem Prüfer die Hand – mit strahlendem Lächeln, weil es gut gelaufen ist.

Apropos „was Sie wollen“: Trauen Sie sich zu träumen, gönnen Sie sich die Erfüllung Ihrer Wünsche? Das zu üben wäre die passende Aufbaukur. Die nötige Kraft dafür sollten Sie nach der Entrümpelung von so vielen schlechten Gewohnheiten jetzt haben. 



## Ausleitung: Den Körper von Schwermetallen und anderen Giften befreien

Im modernen Alltag ist heute jeder mit so vielen potenziell schädigenden Substanzen konfrontiert, dass sie oft nicht vollständig ausgeschieden werden und sich im Körper anreichern – meist im Fettgewebe. Die Belastungen können unspezifische Beschwerden verursachen wie Hautausschläge und Erschöpfung, aber auch diverse chronische Erkrankungen und sogar Krebs. Wenn Sie sich von Giften belastet fühlen, sollten Sie sich einen Therapeuten suchen, der mit der Ausleitung von Toxinen Erfahrung hat, zum Beispiel einen Umweltmediziner. Das gilt besonders, wenn die Chelattherapie angewendet wird,

bei der Schwermetalle zu Komplexen gebunden und ausscheidbar gemacht werden.

„Weil dabei auch notwendige Mineralien gebunden werden, muss die Chelattherapie von einem ausgebildeten Therapeuten durchgeführt werden“, sagt der Heilpraktiker Laurent Richter. Er rät, einen Behandler der Deutschen Akademie für Chelattherapie ([www.chelat.biz](http://www.chelat.biz) oder 06103/8700831) auszuwählen. Dieser sorgt dafür, dass die Mineralien zwischen den Behandlungen wieder gezielt zugeführt werden. Der Verlauf der Ausscheidung wird mit Urinuntersuchungen kontrolliert.

Richter ist der Ansicht: „Diese Ausleitung ist die schnellste Form der Schwermetallentgiftung.“

Man kann die giftigen Schwermetalle aber auch anders loswerden. „Ich setze meist hoch dosierte Vitamine und Mineralien ein“, sagt der ganzheitlich arbeitende Arzt Dr. Volker Schmiedel. „Bei der Ausleitung von Quecksilber oder Cadmium sind das Vitamin C, Zink und Selen, bei Blei nehme ich Calcium statt Selen.“ Die Naturheilkunde kennt zudem eine weitere Methode zur Giftausleitung. Schmiedel meint: „Am besten funktioniert das therapeutisch begleitete Fasten.“