

SUSANNE ABBASSIAN KORASANI

Be Your Own Healer



arkana

SUSANNE ABBASSIAN KORASANI

MIT JULIA BECKER

Be Your Own Healer

Die Selbstheilungskräfte wecken –
voller Energie neu durchstarten

Mit vielen Rezepten, Planungstools
und Audio-Meditation zum Download



arkana

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

Dieses Buch schildert die persönlichen Erfahrungen, Ansichten und Erkenntnisse der Autorin. Es handelt sich dabei nicht um einen medizinischen Ratgeber und kann und soll einen solchen auch nicht ersetzen. Die im Buch geschilderten Aussagen, Rezepte und Erfahrungen stellen mithin keine medizinischen bzw. psychologischen Behandlungen oder Therapien dar, weshalb Autorin und Verlag keinerlei Heilversprechen abgeben. Autorin und Verlag übernehmen deshalb keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus Nutzung, Übernahme und Verwendung der im Buch enthaltenen Informationen ergeben. Im Zweifelsfall holen Sie sich bitte vorher ärztlichen Rat ein.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Originalausgabe
© 2023 Arkana, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Lektorat: Daniela Weise
Umschlaggestaltung und Layout: ki 36 Editorial Design,
München, Daniela Hofner
Autorinnenfotos: Stefan Klüter
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München
Printed in Slovakia
ISBN 978-3-442-34305-8

www.arkana-verlag.de

Für Lilith

»People Have the Power.«

Patti Smith

Inhalt

Einleitung	12
<i>Sei dein eigener Arzt</i>	
Mein holistisches Heilkonzept	20
<i>Ein paar Grundlagen – und wie du dieses Buch für dich nutzen kannst</i>	
Viele Beschwerden, ein Hintergrund: stille	
Entzündungen	22
Sanfte Reize, große Wirkung	24
Nicht alles, was gesund ist, ist für jeden gut	25
Schritt für Schritt: Das Austauschen-statt-Weglassen-	
Prinzip	26
Dein Gesundheitskonto selbst verwalten	27
Was tun bei einer Heilkrise?	29
1. Heilsäule: Heilpflanzen	30
<i>Phytotherapie – Pflanzen als Medizin</i>	
Die Medizin der Zukunft	33
Was unterscheidet Naturmedizin von chemisch	
synthetischer Medizin?	34
Das Zauberwort heißt Balance	36
Eine Heilungsgeschichte aus meiner Praxis	38
Für wen ist was wann empfehlenswert?	40
Warum Heilpflanzen als Arzneitee?	41

Hausapotheke: One cup a day keeps the doctor away	43
<i>Adaptogene Pflanzen</i>	44
<i>Schleimdrogen</i>	45
<i>Bitterstoffdrogen</i>	47
<i>Gerbstoffdrogen</i>	50
<i>Für die Balance</i>	53
<i>Für Psyche und Nerven</i>	54
<i>Bei Angst und Unruhe</i>	55
Phytotherapie für deinen Alltag – 10 Hacks	57
Rezepte	59
2. Heilsäule: Heilnahrung	62
<i>Auf die Wirkung kommt es an</i>	
Ungewollt in die falsche Richtung	66
Alles beginnt an den Schleimhäuten	68
Wer seine Schwächen kennt, kann stärker werden	69
Wie Nahrung auf Blut und Zellen wirkt	72
Was ist Heilnahrung?	73
Heilungsgeschichten aus meiner Praxis	75
Vorbeugen ist besser als Heilen	78
Nahrung ist Energie	79
Die Wiederholung ist der Schlüssel	80
Die Korasani-Heilmethode: Du bist, was du isst –	
und trinkst	82
<i>Denk daran: Du hast die freie Wahl</i>	85
<i>Makrobiotik – die Lehre vom langen Leben</i>	87
<i>Yin und Yang</i>	89
<i>Yang als Medizin</i>	92
<i>Unsere Nahrung nach Yin und Yang</i>	93
<i>Lebensmittel »yangisieren«</i>	100

Das Wichtigste zu Yang – 6 Hacks	101
Austauschen statt Weglassen	103
Heilnahrung für den Krankheitsfall	105
Die Wirkung der einzelnen Lebensmittel	107
<i>Getränke</i>	107
<i>Zucker</i>	112
<i>Gemüse</i>	116
<i>Sonderfall Nachtschattengewächse</i>	119
<i>Getreide</i>	123
<i>Salze</i>	129
<i>Eiweiße (Proteine)</i>	130
<i>Milchalternativen</i>	135
<i>Nüsse, Kerne und Samen</i>	137
<i>Öle und Fette</i>	137
<i>Einweichen</i>	138
<i>Bitter macht fitter</i>	139
<i>Was bringt gutes Kauen?</i>	141
 Heilnahrung für deinen Alltag – Die Richtlinien auf einen Blick	145
Rezepte	150
 3. Heilsäule: Natürliche Entgiftung	154
<i>Der Körper strebt nach Gleichgewicht</i>	
Was unterstützt die natürliche Entgiftung?	157
Wege der Entgiftung	161
Die Happy Kur	166
<i>Anleitung</i>	169
<i>Heilkrisen während der Entgiftung</i>	172
<i>Entgiftung bei Allergien</i>	173
Heilungsgeschichten aus meiner Praxis	174

Ayurvedische Heißwasserkur	176
<i>Anleitung:</i>	177
Tägliches Zungenschaben	178
Selfcare während der Entgiftung – 8 Hacks	179
4. Heilsäule: Mental Reset – geistige Reinigung	180
<i>Alles ist Nahrung</i>	
Bewusstsein und Ausrichtung verändern Körper	
und Gehirn	184
Geistiges Entgiften	187
Glaubenssätze erkennen und umwandeln	189
Ein Teil meiner eigenen Heilungsgeschichte	192
Wir ziehen das an, was wir fühlen	196
Gedankenkontrolle: Bewusst sein oder nicht bewusst sein,	
das ist hier die Frage	199
Die fünf Schritte zu deinem Mental Reset	202
Effekte der mentalen Neuausrichtung	205
Mental-Reset-Übungen	207
<i>Free your mind</i>	207
<i>Happy List</i>	208
<i>Heiliges Nein</i>	209
<i>Sonnenmeditation</i>	209
<i>Strahlender als die Sonne</i>	211
<i>Schattenarbeit</i>	212
<i>»The Work« von Byron Katie</i>	213
<i>Feeling is healing</i>	216
Eat-Slow-Meditation	217
Teemeditation	221
Mental Reset für deinen Alltag – 12 Hacks	225

5. Heilsäule: Heilatmung – Superfood Nr. 1	228
<i>So, wie du atmest, so lebst du</i>	
Ein tiefer Atem bringt Gesundheit	231
Dein Atem ist der Schlüssel zu dir selbst	234
Heilatmung löst Blockaden und führt zu	
Selbstwirksamkeit	236
Ohne Entspannung kommt irgendwann das Aus	238
Heilungsgeschichten aus meiner Praxis	240
Die Atemübungen	244
<i>Die Reset-Heilatmung</i>	244
<i>Die Yin-Atmung</i>	246
<i>Rebirthing – verbundenes Atmen</i>	248
Heilatmung für deinen Alltag – 7 Hacks	258
6. Heilsäule: Bewegung als Medizin	260
<i>Eine Allround-Arznei</i>	
Dein Körper spricht mit dir	263
Frequenzerhöhung durch Bewegung	265
Bewegung als Psychotherapie	266
Eine enorm effektive Prophylaxe	268
Zaubermittel Tanz	270
Schütteln als aktive Meditation	271
Bewegungs- und Sportarten und ihre spezifischen	
Benefits	275
Alles spricht dafür	279
Bewegung für deinen Alltag – 8 Hacks	280

7. Heilsäule: Commitment – Be Your Own Healer	282
<i>Heilung braucht Verbindlichkeit und einen Plan</i>	
Wähle intuitiv	286
Die wichtigste Nahrung ist Selbstliebe	288
Veränderung beginnt mit deiner Entscheidung	290
Finde dein Warum	292
Gehe Schritt für Schritt vor	294
Status-quo-Check für dein Gesundheitskonto	296
Gesundheitsmanagement braucht Planung	300
Drei-mal-drei-Methode	306
Finde nach und nach die für dich beste Medizin	307
 Commitment für deinen Alltag – 9 Hacks	 312
 Natürliche Hacks und Helfer	 317
Ein paar Worte zur Wirksamkeit	320
Entzündungshemmende und entgiftende Helfer	321
Bei Verdauungsbeschwerden	337
Zur Stärkung des Immunsystems	340
Gegen Müdigkeit und Verstimmungen	346
Bei Frauenbeschwerden	349
 Danksagung	 355
Hinweis für Interessierte	356
Bildnachweis	356
Literatur – Bücher, die mich inspiriert haben	357
Quellennachweise	361
Register	363

Einleitung

Sei dein eigener Arzt

Ständige Müdigkeit und Erschöpfung, immer wiederkehrende Verdauungs- und Schlafstörungen, verschiedenste Hautprobleme und eine starke Infektanfälligkeit: Unzählige Menschen leiden heute unter diesen diffusen Beschwerden. Man fühlt sich nicht wirklich krank. Aber öfter kränklich. Ganz gesund ist man jedenfalls nicht. Und nie ganz in der eigenen Kraft. Nach vielen gescheiterten Versuchen mit Medikamenten, Kuren oder gesunder Ernährung fehlt einem jede Idee, wie man diese Beschwerden nachhaltig beseitigen kann. Das liegt ganz schlicht und ergreifend daran, dass den meisten Menschen nicht bewusst ist, wo die Ursachen für diese Erscheinungen liegen. Es ist also Zeit für eine Aufklärung. Und die möchte ich dir mit diesem Buch liefern.

Die unangenehme Wahrheit zuerst: In aller Regel erzeugen wir selbst diese Beschwerden und befördern sie unbewusst. Mit falscher Ernährung und anderen ungünstigen Gewohnheiten. **Was in unserem Körper den Alarm – in Form der vielen oben genannten Beschwerden – auslöst, sind sogenannte Silent Inflammations, stille Entzündungen. Es sind oftmals über Jahre gewachsene Dysbalancen, die wir unbemerkt in uns tragen und ungewollt am Leben erhalten.** Hier die gute Nachricht: Wir selbst können das ändern! All diese Symptome sind Warnsignale des Körpers, die wir konstruktiv nutzen können. Denn wenn wir diesen harmlosen Beschwerden nachgehen und sie heilen, können wir oftmals auch schwerere Erkrankungen verhindern.

Die Anzahl junger Menschen, die an Darmkrebs erkranken, steigt weltweit seit Jahren, insbesondere in Industrieländern¹. Aktuelle Studien² legen die Vermutung nahe, dass die heutige westliche Ernährung, die zahlreiche Zusatzstoffe, Zucker, rotes und verarbeitetes Fleisch enthält, einen gewichtigen Grund hierfür darstellt. Bewegungsmangel, Rauchen und Alkohol erscheinen als weitere relevante Gründe. Und: fehlende Vorsorge und Achtsamkeit. Junge Menschen gehen immer seltener zum Arzt, auch wenn sie wochenlang Beschwerden haben. Schädigende Gewohnheiten sind ihnen oft nicht einmal bewusst, und sie wissen vielfach auch nicht, dass ein 20-jähriger Mensch überhaupt Darmkrebs bekommen kann.³

Bewusstsein und Selbstverantwortung sind aus meiner Sicht die ersten und wichtigsten Schritte hin zu einem dauerhaft gesunden Leben. Wenn wir unsere Grundkonstitution wieder stärken, werden wir resilient. Wir kommen ins Gleichgewicht, und die Herausforderungen des Alltags bringen uns nicht mehr so schnell ins Wanken oder können uns erst recht nicht komplett aus der Bahn werfen.

Die WHO hat bereits im Vorwort ihrer Verfassung von 1946 Gesundheit multidimensional definiert: »Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen, körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.« Analog zu dieser Definition stelle ich mir unsere Gesundheit wie ein Haus vor, in dem wir leben. Sie bildet dessen tragenden Säulen, sein Dach und sein Fundament. Mit unserer Gesundheit steht oder fällt buchstäblich alles in unserem Leben. Je besser Statik und Substanz eines Hauses sind, desto weniger können ihm Stürme, Regen und Frost etwas anhaben. Je stabiler unsere Gesundheit ist, desto stärker ist auch unsere Widerstandsfähigkeit und desto größer ist unser Wohlergehen – auf allen Ebenen. Wenn wir gesundheitlich geschwächt oder sogar schwer krank sind, schränkt das

unsere gesamte Lebensqualität ein. Wir können uns nur bedingt bewegen, weniger unternehmen, haben dadurch weniger soziale Kontakte und kaum neue Erlebnisse. Oft fehlen uns dann Freude, Leichtigkeit, Zuversicht und Mut. Damit wir unser Wohlergehen in allen Bereichen erhalten oder wiederherstellen können, braucht unsere Gesundheit – genau wie ein echtes Haus – Instandhaltung. Wenn der Keller eines Hauses feucht ist oder das Dach undicht, investieren wir Geld und Zeit, um das in Ordnung zu bringen. Wir bestellen einen Fachmann, der alles professionell begutachtet und wenn nötig von Grund auf saniert. Niemand möchte in einem feuchten, zugigen Haus wohnen. Auch weil es bekanntermaßen über kurz oder lang immer mehr Schaden nehmen wird. Und kein Mensch würde auf die Idee kommen, in so einer Situation neue Dekoprodukte zu kaufen.

Warum verhalten wir uns so anders, wenn es um unsere Gesundheit geht? Warum kaufen wir teure Nahrungsergänzungsmittel, wenn wir uns angeschlagen fühlen, anstatt uns erst einmal durch Entgiftung zu entlasten? Warum sind wir bereit, mit einer angegriffenen Gesundheit zu leben? Wo wir doch inzwischen wissen, dass ein schwaches Immunsystem der Nährboden für Krankheiten ist. Warum investieren wir in unser körperliches Zuhause nicht ebenso viel wie in unser räumliches? **Die eigene Gesundheit zu pflegen, das eigene Gesundheitskonto zu managen ist für mich eines der wichtigsten Investments unserer heutigen Zeit. Es liegt in unserer Verantwortung.** Aber wie kann dieses Gesundheitsmanagement nachhaltig und ohne zu hohe Kosten funktionieren? Kann ich tatsächlich selbstbestimmt für mein Wohlergehen sorgen? Mich sogar selbst heilen?

Dazu ist erst einmal relevant zu definieren: Was bedeutet denn echte Heilung? Wenn Symptome durch Medikamente blitzschnell verschwinden, ist das vorübergehend befriedigend. Doch kann

man das Heilung nennen? Auf Dauer schädigen chemische Substanzen die Organe, und der Körper heilt nicht wirklich aus. Natürliche Heilmittel wirken anders. Sie arbeiten, wenn sie richtig kombiniert und dosiert werden, nachhaltig. Sie bekämpfen nicht einfach den Parasiten an Ort und Stelle, damit wir für den Augenblick Ruhe haben. Sie stärken vielmehr das gesamte System. Sie stellen die Balance im Körper wieder her und aktivieren die Selbstheilungskräfte. So ist Naturmedizin in der Lage, Menschen zur Heilung von vielen, sogar schweren Krankheiten, zu verhelfen.

Ich habe genau das über zehn Jahre lang als Heilpraktikerin in meiner eigenen Praxis erlebt. **Zahlreiche meiner Patientinnen und Patienten, sogar solche, die als austherapiert galten, konnten mit Heilpflanzen, einer adäquaten Ernährungsumstellung und verschiedenen weiteren Techniken in die Selbstheilung kommen oder zumindest ihr subjektives Befinden deutlich verbessern. Und das auf einem selbstbestimmten Weg. Sie lernten, was ihnen guttat, und schafften es, sich selbst zu helfen.** Diese Nachhaltigkeit und die Autonomie der Einzelnen beim Vorgang der Heilung faszinierten mich von Anfang an. Sie sind bis heute die größte Motivation für meine Arbeit. Und sie sind der Grund, warum es dieses Buch gibt. Aber fangen wir von vorn an.

Vielleicht hat alles begonnen, als meine Mutter mit mir schwanger war. Es ging ihr die meiste Zeit der Schwangerschaft sehr gut, doch eines Tages bekam sie Nierensteine. Sie hatte solche Schmerzen, dass sie nicht mehr aufrecht gehen konnte. Und da sie als Schwangere nichts einnehmen durfte, war sie einigermaßen verzweifelt. Meine persische Großmutter bereitete ihr dann einen Sud aus Kirschstängeln und gab ihr schwarzen Rettichsaft zum Trinken. Das half. Die Nierensteine konnten dadurch ausgeschieden werden, und meiner Mutter ging es in kürzester Zeit wieder gut. Die Heilung eines schweren Leidens mit na-



türlichen Mitteln habe ich auf diese Weise tatsächlich schon im Mutterleib miterlebt. Wer weiß, vielleicht nahm mein heutiger Weg da seinen Lauf. Ganz sicher ist, dass ich in meiner Kindheit bereits lernte, wie sehr wir Menschen die Natur brauchen. Und wie hilfreich es ist, die Natur zu verstehen. Mein Vater sagte, jeder sollte sein eigener Arzt sein. Als erwachsener Mensch sollte man wissen, wie man sich selbst helfen und heilen kann. Oder noch

besser: wissen, wie man sich gesund hält. Er gab mir wertvolles Wissen aus den fernöstlichen Lehren über die Heilwirkung von Nahrung mit. Er erzählte mir, welche Wirkung einzelne Nahrungsmittel haben, dass manche Speisen kühlen und andere wärmen, einige nervös und traurig machen und andere wiederum glücklich und stark. Und auch meine Mutter, sie war Krankenschwester, half unserem gesamten Bekanntenkreis, diverse Beschwerden wie Diabetes oder Bluthochdruck mit Nahrung und Vitaminpräparaten zu heilen oder zu lindern. Einmal half sie einem Freund, seine Weißfleckenkrankheit stark zu reduzieren. Viele Menschen suchten ihren Rat und kamen dank ihrer Tipps wieder in ihr Gleichgewicht. Meine Eltern sensibilisierten mich beide dafür, meinen Körper bewusst wahrzunehmen und ihm auf allen Ebenen Gutes zu tun. Und genau das habe ich über viele Jahrzehnte gelernt.

Heute habe ich als Phytotherapeutin und als Holistic Health Coach das Ziel, andere Menschen zu befähigen, eigenverantwortlich und nachhaltig für ihre Gesundheit und Kraft zu sorgen. Denn so alt das Wissen darum ist, dass die Natur uns heilen kann und dass wir unsere Gesundheit selbstbestimmt und ohne Che-

mie erhalten können, so wenig präsent ist dieses Wissen in unserer modernen Welt. Und viel zu wenige nutzen es hier im Westen, während der Einsatz von Naturmedizin im asiatischen Raum, in Lateinamerika oder auf dem afrikanischen Kontinent bei vielen Völkern gang und gäbe ist. Die WHO geht davon aus, dass 88 Prozent der Weltbevölkerung Naturheilmittel verwenden.⁴

Mit diesem Buch möchte ich hierzulande das Bewusstsein stärken, dass die absolute Abhängigkeit von chemischen Pharmazeutika und von Urteilen einzelner Ärzte nicht unabdingbar ist. Eine Selbstbehandlung und Heilung mit natürlichen Mitteln ist in sehr vielen Fällen möglich und die weit gesündere Alternative. In manchen Fällen brauchen wir bestimmte Medikamente wie Schmerzmittel oder eine Operation. Aber ganz oft geht es auch anders. Und vor allem können wir unabhängig werden, wenn wir früher ansetzen: indem wir gesund bleiben und vorbeugen. Viele Dysbalancen nähren wir unbewusst mit Nahrungsmitteln oder einer Lebensweise, die uns schadet. Aber das können wir ändern. Oftmals sogar auf ganz einfache Weise und sehr kostengünstig. Aufgrund unseres Fortschritts vergessen wir oft, dass wir Teil der Natur sind und daher auch besonders empfänglich für ihre Heilkräfte. Die Natur ist nach wie vor die beste Apotheke für uns Menschen. Heilpflanzen werden seit Jahrtausenden als Heilmittel eingesetzt, chemische Medikamente gibt es erst seit ein paar Hundert Jahren. Und nicht zufällig werden die meisten Arzneimittel nach dem Vorbild von pflanzlichen Wirkstoffen entwickelt. Pflanzen sind zudem die am feinsten strukturierte Nahrung, die es gibt. Sie sind daher die erste und wichtigste Nahrung für uns. In dem Moment, in dem wir uns wieder aus dieser intelligenten Quelle versorgen, fühlen wir auch wieder die Verbindung nach außen und zur Natur, aber vor allem auch zu uns selbst. Und wir bringen uns auf sanfte Weise wieder ins Gleichgewicht.

Deshalb bilden Heilpflanzen und Heilernährung den Ausgangspunkt meiner Arbeit. Mein Ansatz verbindet moderne Wissenschaft und jahrhundertealte Erkenntnisse über pflanzliche Arznei und eine nachhaltig gesunde Ernährungsweise. Im Zentrum meines holistischen Heilkonzepts steht dabei eine Kombination von Makrobiotik, der sogenannten Lehre vom langen Leben, und Phytotherapie, der Pflanzenheilkunde, die ich jeweils mit meinen Praxiserfahrungen ergänzt habe. Hinzu kommen natürliche Entgiftung, Atem- und Körperarbeit sowie Mental Detox. **Denn alles, was wir uns zuführen, ist Nahrung. Jeder Atemzug, jeder Sonnenstrahl, jede Bewegung, jedes Gespräch, jeder Gedanke. Und all das wirkt auf uns. Wir können dafür sorgen, dass es auf eine gesunde Weise wirkt, dass uns all das tatsächlich nährt.** Wenn wir diese Wirkweisen verstehen und bewusst für uns nutzen, ist es für uns tatsächlich möglich, mit natürlichen Mitteln wieder in die persönliche Balance zu kommen, zu lernen, uns selbst von innen heraus zu stärken und damit unabhängig zu werden. Der beste Schutz besteht aus der Stärkung der individuellen Schwachstellen und wird von innen nach außen entwickelt. Äußere Maßnahmen können langfristig symptomatisch helfen, aber nicht die Ursachen heilen.

Darum geht es mir: dass du dich autonom machst, dass du selbstbestimmt deine Balance verwalten lernst. Denn grundsätzlich ist es überraschend einfach, sich auf natürlichem Weg zu heilen und gesund zu bleiben. Nur wenn die Vitalorgane schon zu sehr geschädigt sind, reicht manchmal die Zeit nicht mehr, um in die Rückläufigkeit zu kommen. Deshalb ist vorbeugen so viel besser als heilen.

Nährstoffreiche Nahrung, gesunder Schlaf, Bewegung, soziale Kontakte, Lebenssinn, Achtsamkeit und die Vermeidung von Dauerstress versorgen zudem einen relevanten Teil im Ge-

hirn, den Hippocampus, der u. a. für das Gedächtnis und die Regulation von Stimmungen zuständig ist, so gut, dass sich dort – als einziger Region im Hirn – neue Nervenzellen bilden können.⁵

Mit einer bewussten Lebensweise und einer inneren Ausrichtung, die uns wohltut, können wir also konkret auch hirnanatomisch zu unserer lebenslangen Lern- und Veränderungsfähigkeit beitragen und damit zu einem langen Leben in einem gesunden Körper und Geist. Das Risiko von Alzheimer, Demenz und Depressionen kann damit signifikant gesenkt werden.

Mit diesem Buch gebe ich dir all meine Expertise auf dem Gebiet der Prophylaxe und Selbstheilung mit, um dir zu helfen, aus einem Minus auf deinem Gesundheitskonto ein Plus zu machen und dein körperliches Zuhause – ganz selbstständig – gut instand zu halten. Ich zeige dir, wie du dein Fundament mit Hilfe der sieben Heilsäulen stärken kannst: mit Heilpflanzen (Phytotherapie), Heilnahrung, natürlicher Entgiftung, Mental Reset, Bewegung, Heilatmung und deiner Einstellung: deinem Commitment.

Mit meiner Heilmethode möchte ich dazu beitragen, dass natürliche Medizin wieder als First Choice und nicht als alternative Medizin angesehen wird. Und dass wir sie selbstbestimmt für uns nutzen können. Mit diesem Buch gebe ich dir die Werkzeuge an die Hand, die dich befähigen, dein eigener Arzt, Heiler und Therapeut zu sein. **Heilung ist jedoch ein Prozess, der seine Zeit braucht – Zeit, die bei jedem von individuellen Faktoren wie Konstitution und Ausgangslage bestimmt ist sowie von der individuellen Durchführung und dem Commitment sich selbst gegenüber.**

»Friede beginnt damit, dass jeder von uns sich jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert.«

Thich Nhat Hanh

Mein holistisches Heilkonzept

**Ein paar Grundlagen –
und wie du dieses Buch
für dich nutzen kannst**

In über zehn Jahren, die ich als Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Phytotherapie und Heilernährung mit eigener Praxis in Berlin tätig war, konnte ich zahlreichen Menschen dabei helfen, ihr Gleichgewicht wiederzuerlangen und ihre Gesundheit selbst stabil zu halten. Viele Patientinnen und Patienten mit verbreiteten Leiden, wie Verdauungs- oder Schlafproblemen, und solche mit zum Teil schweren und sogar als unheilbar geltenden Krankheiten konnte ich unterstützen, ihre Selbstheilungskräfte erfolgreich zu aktivieren oder ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Alle Stadien von Erkrankungen habe ich dabei begleiten dürfen. Die einen hatten den Wunsch, ihr persönliches Befinden zu optimieren. Andere suchten eine effektive Prophylaxe. Manche Menschen unterstützte ich während einer Krebsdiagnose, einige davon begleitend zur Chemotherapie, viele bei chronischen Erkrankungen, unzählige bei akuten Beschwerden unterschiedlicher Art. Generell betreute ich zahlreiche Patienten mit Autoimmunerkrankungen.

Mit Hilfe von Diagnoseparametern wie Iris- und Harndiagnostik, Blutwertanalyse und Antlitzdiagnostik sowie einer ausführlichen Anamnese mit Fragen zu Lebensführung, Ernährung, Psyche, Schlaf und den vererbten und erworbenen Schwachstellen analysierte ich die Konstitution meiner Patientinnen und Patienten. So hatte ich einen guten Überblick über den Status quo der jeweiligen Person und wusste, wo ich sie abzuholen hatte. Entsprechend erarbeitete ich dann einen individuellen Therapie- und Ernährungsplan und beobachtete anschließend die Veränderungen.

So konnte ich über zehn Jahre lang an über tausend Menschen in meiner Praxis die Natur des Menschen studieren, insbesondere wie sich Ess- und Lebensgewohnheiten auf Befinden, Körper und Aussehen auswirken. Und wie diese den Verlauf von Krankheiten beeinflussen – im Positiven wie im Negativen. Das half mir dabei, ein tieferes Verständnis von Ursachen, Zusammenhängen und Symptomen zu erlangen, um eine einzigartige und ganzheitliche Heilmethode zu entwickeln, die ich nun in meinen Onlinekursen anbiete.

Viele Beschwerden, ein Hintergrund: stille Entzündungen

Es gab in diesen Jahren viele hilfreiche Erkenntnisse, aber eine ist die für mich entscheidende, und sie bildet den Ausgangspunkt für meine heutige Arbeit. **Alle Krankheiten von Erschöpfung bis hin zu Verdauungsproblemen haben in der Regel dieselbe Ursache: Entzündungen im Körper, die oftmals lange unerkannt bleiben. Am häufigsten sitzen diese Entzündungen an den Schleimhäuten. Wenn diese gereizt oder eben entzündet sind, dann sind**

wir anfällig für alle Arten von Infekten, unser Immunsystem ist geschwächt. Dies kann sich unter anderem in Form von Ekzemen, Reizdarm, schlechtem Schlaf oder Gereiztheit äußern. Aber was nährt diese Entzündungen so sehr, dass sie sich über Jahre halten und nicht verschwinden?

Es sind insbesondere Zucker und säurehaltige Lebensmittel. Nehmen wir zu viel davon über einen zu langen Zeitraum zu uns, führt das zu Übersäuerung, welche unsere Schleimhäute reizen und somit Entzündungen begünstigen und fördern können. Zudem lieben nicht nur unsere Geschmacksnerven Zucker. Auch Parasiten, Bakterien, Viren und Pilze tun das! Sie werden mit Zucker ungewollt am Leben erhalten. **Um uns von Beschwerden zu befreien, in echte Heilung zu kommen und gesund zu bleiben, müssen wir uns diesen Entzündungen widmen, indem wir unsere Ernährung umstellen und uns mit Nahrung versorgen, die unsere Schleimhäute beruhigt und gesunden lässt. Erst dann kommen wir wieder in eine gute Grundkonstitution, und unser Immunsystem kann verlässlich seinen Dienst leisten und Viren und Bakterien abwehren.** Auf der Basis dieser Erkenntnis habe ich die Therapie- und Ernährungspläne für meine Patientinnen und Patienten erstellt und mit den Jahren immer weiter differenziert.

Während der Coronapandemie, in der ich nicht vor Ort praktizieren konnte, unterstützte ich meine Patienten online und startete digitale Q&A-Runden. Ich war überrascht und begeistert, wie groß die Nachfrage war und wie dankbar die meisten auf meine Informationen reagierten.

Aus all diesen Erfahrungen und der Überzeugung heraus, dass Selbstbestimmung bezüglich unserer Gesundheit heute wichtiger denn je ist, entwickelte ich mein holistisches Heilkonzept, das ich online und mit diesem Buch nun noch mehr Menschen zugänglich machen möchte.

Traditionelle fernöstliche Heilverfahren prägen dabei meine Perspektive. Denn sie nehmen den Menschen als ganzheitliches Wesen wahr. Wir können nicht das, was uns ausmacht – nämlich in gleichem Maße Körper, Seele und Geist – voneinander trennen. Wir müssen lernen, uns als diese komplexen Wesen zu sehen, die es wert sind, ganzheitlich und individuell behandelt zu werden. Ich schätze und respektiere die westliche Schulmedizin und ihre Möglichkeiten. Doch ich bevorzuge den fernöstlichen Ansatz, nicht nur spezifisch-symptomatisch auf Probleme einzugehen, sondern zu schauen, wo die Ursachen für Beschwerden liegen könnten. Aus meiner Sicht ist es viel nachhaltiger, die Schwachstellen zu erkennen, um diese zu stärken, damit der Körper seine eigenen Kräfte wieder heranziehen kann, die Selbstheilungskräfte.

Sanfte Reize, große Wirkung

Ein Gamechanger für die meisten ist es zu verstehen, dass es sanfte Reize braucht, um große Wirkung zu erzielen. Nicht »Viel hilft viel«, sondern »Weniger ist mehr«. Die Phytotherapie, also die Pflanzenheilkunde, ist eine Reiztherapie. Ähnlich wie die Akupunktur trigert sie mit sanften Reizen den Körper, seine Fähigkeit zur Selbstheilung zu aktivieren und sich damit selbst zu regulieren. Starke Medikation gibt dem Körper hingegen das Signal, dass nichts mehr zu tun ist. Der Körper verlernt quasi, sich selbst zu heilen.

Der zweite Punkt ist die Kontinuität. Einmal einen Heilpflanzentee zu trinken, reicht nicht aus. **Die Regelmäßigkeit bringt die Veränderung. Es ist eben gerade keine Pille, die du einwirfst, und dann ist alles gut. Es ist ein kontinuierlicher Prozess.** Dabei werden Krankheiten nicht unterdrückt. Sie haben erst einmal mehr Raum, und das heißt, dass Beschwerden zunächst schlim-

mer werden können. Unterdrückte Dysbalancen treten zutage und können ausheilen. Das ist kein negatives Zeichen, sondern ein Teil des natürlichen Heil- und Reinigungsprozesses. Ähnlich, wie wenn du auf Naturkosmetik umsteigst und deine Haut erst einmal unrein wird. Ein Heilungsprozess ist zu Beginn oft mit Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen und Unwohlsein verbunden. Das sind wir heute nicht mehr gewohnt. Die modernen Medikamente zeigen in der Regel sofort Wirkung, als würde man einen Schalter umlegen. Kortison unterbindet beispielsweise umgehend den Hautausschlag. Es entsteht der Eindruck, geheilt zu sein. Aber leider ist das oftmals eine Illusion. Tatsächlich werden auf diese Weise meist nur Symptome gelindert, und die Ursache wird nicht behoben.

Echte Heilung läuft anders ab. Es ist aus meiner Sicht ein schöpferischer Akt: wenn du verstehst, was du tun musst, um dich selbst zu heilen und gesund zu halten. Das ist die höchste Kunst.

Nicht alles, was gesund ist, ist für jeden gut

Dazu hilft es zu wissen, dass nicht alles, was hier im Westen weitläufig als gesund gilt, für jeden und in großer Menge immer das Passende ist. Jeder Mensch hat eine andere Konstitution, und insbesondere, wenn wir geschwächt oder krank sind, haben wir einen veränderten Bedarf. Es geht beim Essen nicht nur um die Nährwerte. Jedes Nahrungsmittel hat eine eigene Energetik und Struktur, und wenn ich diese kenne, kann ich sie entsprechend meinem aktuellen Energiebedarf zu mir nehmen. Nicht anders ist es mit Atmung, Bewegung und der mentalen Einstellung. Das alles lie-

fert uns Energie – oder es entzieht uns Energie. Deshalb arbeite ich ganzheitlich auf all diesen Ebenen.

Mein Ansatz ist es, deine Schwächen zu stärken für eine Entlastung des ganzen Systems. Damit du wieder ganz in deiner Balance bist. Und das bedeutet eben, dich auf allen Ebenen in deiner Kraft zu fühlen: eine gute Verdauung, einen erholsamen Schlaf und eine ausgeglichene Psyche zu haben.

Bei alldem geht es nicht darum, von heute auf morgen alles zu ändern, immer nur »das Richtige« zu essen, alle Nahrungsmittel, die weniger stärkend sind, aus deinem Leben zu verbannen, in jeder Minute richtig zu atmen, dich täglich zu bewegen und das perfekte Mindset zu haben. Eben auch hier: Es ist nicht das Ziel, einen Schalter umzulegen. Du musst nicht alles perfekt und dogmatisch befolgen.

Schritt für Schritt: Das Austauschen-statt-Weglassen-Prinzip

Zunächst geht es um das Ausgleichen: eher ungesunden Lebensmitteln und stressfördernden Tätigkeiten ein Gegengewicht zu geben, um die Balance wiederherzustellen. Ein Anfang kann sein, zuckerhaltigen und damit entzündungsfördernden Speisen z. B. einen bitteren Tee oder Sole entgegenzusetzen, ein antivirales Getränk, das du schon morgens vor dem Frühstück zu dir nimmst. Oder du gönnst dir nach einem sehr fordernden Tag am Abend eine Meditation, ein Basenbad oder einen langen Spaziergang im Wald. Ein schöner Start kann auch eine zehntägige Kur mit einem Heilpflanzentee sein, die wie ein natürliches Antibiotikum wirkt.

Ein wichtiges Prinzip meiner Heilmethode ist das **Austauschen-statt-Weglassen-Prinzip**. Du kannst mit kleinen Schritten beginnen, z. B. indem du statt weißem Langkornreis Rundkorn-Vollkornreis verwendest oder dein weißes Salz durch Himalajasalz austauschst.

Dein Gesundheitskonto selbst verwalten

Die Individualdiagnostik bietet in der Naturmedizin wie beschrieben die Möglichkeiten, eine Therapie an die ganz speziellen Bedürfnisse eines Patienten anzupassen. Das ist zur Heilung schwerer und akuter Erkrankungen auch eine Voraussetzung. Der vorbeugende Einsatz von Heilpflanzen und die Anwendung bei leichten Beschwerden kann allerdings auch ohne diese Diagnostik geschehen. Deshalb habe ich für dich in diesem Buch eine Mischung aus Aufklärung und praktischen Anleitungen zusammengestellt: So kannst du autark agieren.

In diesem Buch findest du sieben Kapitel, entsprechend meinen sieben Heilsäulen: Heilpflanzen (Phytotherapie), Heilnahrung, natürliche Entgiftung, Mental Reset, Bewegung, Heilatmung und Commitment. In jedem Kapitel erfährst du theoretische Grundlagen zum jeweiligen Thema, um Prozesse im Körper und in unserer Psyche sowie Wirkweisen besser nachvollziehen zu können. Anschließend gehe ich jeweils auf die praktische Anwendung ein, berichte aus meiner Praxiserfahrung und gebe dir konkrete Hinweise für deine Umsetzung. Im letzten Kapitel geht es noch mal ganz ausführlich darum, wie du das Gelernte in deinen persönlichen Alltag integrieren kannst: Hier findet sich das Thema Com-

mitment. Denn nur, wenn du dich ganz klar entscheidest, nachhaltig für dich selbst zu sorgen, wird es auch funktionieren. Deine aktive Mitarbeit und die Integration in deinen persönlichen Alltag sind Voraussetzungen für deine langfristige Gesundheit. In diesem Kapitel findest du auch ein Tool, um deinen aktuellen Gesundheitsstatus selbst zu überprüfen und direkt adäquate Maßnahmen ergreifen zu können. Zudem zeige ich dir auf, wie du für dich passende Routinen entwickeln und die verschiedenen Heilmethoden gewinnbringend kombinieren kannst. Zum Schluss jedes Kapitels gebe ich dir noch zahlreiche Hacks und Helfer an die Hand als konkrete Empfehlungen für verschiedene Anwendungen.

Bitte beachte, dass mein Buch dir als Begleitung und Unterstützung bei deiner persönlichen Heilung und der Stabilisierung deiner Gesundheit dienen möchte. Ich führe weder medizinische noch psychologische Behandlungen oder Therapien durch und gebe ausdrücklich kein Heilversprechen ab. Ebenso kann ich auch keine bestimmten Erfolge versprechen, da diese von vielen Faktoren abhängen. Bei leichten Beschwerden können dich meine Empfehlungen gut unterstützen. Bei starken Symptomen oder einer diagnostizierten Krankheit ist es allerdings wichtig, einen Arzt/eine Ärztin, einen Heilpraktiker/eine Heilpraktikerin oder speziell einen Phytotherapeuten/eine Phytotherapeutin zuzurufen und die Behandlung nicht selbstständig durchzuführen. Dies gilt ebenso, wenn du ein Medikament ausschleichen möchtest. Auch dazu solltest du eine persönliche professionelle Begleitung haben, die auch dein Blutbild regelmäßig kontrolliert.

Was tun bei einer Heilkrise?

Wenn du in den Heilungsprozess kommst, kann es zunächst zu einer Erstverschlimmerung deiner Beschwerden kommen, da die Entgiftung angeregt wird: Kopfschmerzen, Pickel, Unwohlsein, Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe, Durchfall und auch Verstopfung können gerade am Anfang als Zeichen der Regeneration auftreten. Auch mentale Verstimmungen können sich zeigen. Das sind ganz natürliche Begleiterscheinungen. Durchfall stellt z. B. einen Reinigungsprozess dar, welcher oft durch Darmbakterien und -kulturen ausgelöst wird, die deinen Körper belasten und derer er sich jetzt entledigt. Der Körper lässt Altes, nicht mehr Brauchbares los.

Heilung ist nicht immer leicht oder schmerzfrei. Aber selbst wenn die Begleiterscheinungen nicht angenehm sind, gehören sie doch zum Prozess und dienen dir. Sie offenbaren dir deine Schwachstellen, um die du dich dann besonders kümmern kannst. Und wenn du deine individuellen Schwachstellen stärkst, bringst du dein persönliches Gesundheitskonto endlich wieder ins Plus, kommst in deine Kraft, in dein Potenzial.

Sollten sich Heilkrisen zeigen, nimm diese liebevoll an. Achte deinen Körper für all das, was er aktuell leistet. Danke ihm für alles, was er dir zeigt. Denn so kannst du ihn besser verstehen und den Weg, dein eigener Heiler zu werden, gehen lernen.

1. Heilsäule: Heilpflanzen

**Phytotherapie –
Pflanzen als Medizin**

Hierzulande ist die Phytotherapie noch nicht so bekannt und verbreitet, wie sie es eigentlich verdient. Sie basiert auf einem der ältesten medizinischen Heilverfahren, der Pflanzenheilkunde. Seit Urzeiten heilten Menschen sich mit Hilfe von Heilpflanzen und reichten ihre Erfahrungen von Generation zu Generation weiter. Bis zum 18. Jahrhundert war die traditionelle Phytotherapie Grundlage der Arzneibücher. Ihre Erkenntnisse bilden den Ausgangspunkt unserer heutigen Pharmakologie.

Die moderne oder sogenannte Rationale Phytotherapie folgt heute als Teil der wissenschaftlich orientierten Medizin denselben naturwissenschaftlichen, kausalen und symptomatischen Therapieprinzipien wie die Pharmakologie. Die Phytotherapie arbeitet mit Inhaltsstoffen, die sich im Labor auslesen lassen. Sie kombiniert traditionelles Wissen über die Verwendung von Heilpflanzen mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen, um die bestmögliche therapeutische Wirkung zu erzielen.

Es ist wichtig anzumerken, dass die Phytotherapie von qualifizierten Fachleuten, wie z. B. Phytotherapeuten oder Ärzten, empfohlen und begleitet werden sollte, um eine sichere und wirksame Anwendung zu gewährleisten.

Im Gegensatz zur Kräuterheilkunde, einem traditionellen Ansatz, der oft auf Erfahrungswerten und überliefertem Wissen basiert, handelt es sich bei der Phytotherapie um einen medizinischen Ansatz, der pflanzliche Arzneimittel zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten einsetzt. Sie basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen über die pharmakologischen Eigenschaften von Pflanzen und deren Inhaltsstoffen. Ebenso unterliegen die arzneilichen Produkte der Phytotherapie, die sogenannten Phytopharmaka, wie alle medizinischen Produkte dem Arzneimittelgesetz.⁶ Das heißt, erst wenn ein Nachweis über die Qualität, Wirksamkeit und gesundheitliche Unbedenklichkeit beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) erbracht wurde, kann das jeweilige Produkt – ein fertiges pflanzliches Präparat oder eine vom Phytotherapeuten verschriebene Teemischung – in der Apotheke verkauft werden. Die Wirksamkeit kann dabei mittels klinischer Studien oder unter Bezugnahme auf veröffentlichte Fachliteratur belegt werden.

Heute werden Pflanzen und Pflanzenteile in der japanischen Phytotherapie, in der Traditionellen Chinesischen Medizin und im Ayurveda naturheilkundlich eingesetzt. Hierzulande sind es Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker mit Schwerpunkt Phytotherapie, die diese Form der Medizin anwenden. Einer der wichtigsten Vorreiter des Fachs war in Deutschland Prof. Dr. Rudolf Fritz Weiß: Er verfasste 1943 das erste Lehrbuch für Phytotherapie und war später Gründungspräsident der Gesellschaft für Phytotherapie e. V.

Die Medizin der Zukunft

Bis zu dreihundert Inhaltsstoffe sind in einer einzelnen Pflanze enthalten. Zu den wichtigsten gehören die Schleim-, Bitter-, Gerb- und Farbstoffe. Diese entfalten nicht nur einzeln, sondern gerade auch in ihrem Zusammenspiel eine immense Wirkkraft. Heilpflanzen bilden damit bereits in sich perfekt abgestimmte natürliche Komplexmittel, die unser Körper optimal lesen und verwerten kann. Denn wir dürfen nicht vergessen: Wir selbst sind Natur, das ist unsere Matrix!

Wenn dann die Teile verschiedener Pflanzen – wie Kraut, Blüten, Wurzeln, Knollen, Früchte oder die Rinde – gemischt werden, entstehen noch einmal neue Synergien. Die einzelnen Stoffe potenzieren sich in ihrer Wirkung. **Die Kunst der Phytotherapie besteht darin, für den jeweiligen Menschen in seiner aktuellen Konstitution die passenden Heilpflanzen in der passenden Dosierung und der passenden Kombination zu finden.** So lassen sich ideale Arzneimittel kreieren: Tees, Tinkturen, Extrakte, Pulver, Dragees oder Tabletten. Die Phytotherapie zielt deshalb darauf ab, nach eingehender Untersuchung und Anamnese ein ganzheitliches Medikament individuell für den Menschen zusammenzustellen, welches dann von einer Apotheke frisch angefertigt wird. Darin ist die Phytotherapie der pharmazeutischen Industrie einen Schritt voraus, die diesen Ansatz seit Kurzem aufgreift und ebenfalls bestrebt ist, individuellere Präparate, also »customized medicine«, zu entwickeln. Auch im Vergleich zur traditionellen Kräuterheilkunde, die meist nur Patentrezepte für gewisse Leiden bereithält, arbeitet die Phytotherapie mit ihren Individualrezepten noch viel spezifischer.