Die ganze WOCHE gesünder

Nr. 8/13

Mit sanften Berührungen wird der Energiefluss im Körper wieder in Schwung gebracht.

### Zum inneren Gleichgewicht für ein gesundes Leben

# Mit Energetik die Seele stärken

Was uns kränkt, macht krank, sagt der Volksmund. Oder anders ausgedrückt, Gesundheit ist die Harmonie von Körper, Geist UND Seele. Während die Schulmediziner auf den Körper achten, werden Geist und Seele bei der Vorbeugung oder Behandlung von Krankheiten vernachlässigt. Wie viel Einfluss jedoch unsere Gedanken und Gefühle auf die Gesundheit haben, erklärt die Energetikerin Patricia Valehrach.

Die Rheuma-Patientin Sabine Waste steht mit halbgeschlossenen Augen in dem hellen, freundlich dekorierten Behandlungsraum. Sie hält den rechten Arm zur Seite gestreckt. Mit sanftem Druck prüft die Energetikerin Patricia Valehrach, ob die Wienerin energetisch in Balance ist oder ob es Schwächen gibt. Valehrach ist zufrieden. Der Widerstand der 52jährigen ist stark.

Stellungswechsel. Valehrach steht vor Sabine Waste, die nun ihre Augen schließt. Mit langsamen Handbewegungen dringt sie in das Energiefeld ihrer Klientin ein und stärkt es. Dabei

Bitte blättern Sie um!

## Aus dem Inhalt

| | Seite |
|---|---|
| Die Signale unseres Körpers | 73 |
| Mit Wintergemüse gesund durch die Fastenzeit | 74 |
| Knie mit Blut gefüllt | 76 |
| Bestrahlung des Bauchtumors | 76 |
| Probleme mit der Bauchspeicheldrüse | 77 |
| Vitamin D ist wichtig für das Herz | 77 |
| Schmerzen in den Beinen | 78 |
| Schmerztherapie „Repuls“ | 78 |
| Alternative zur Operation bei großer Prostata | 78 |
| Sehnenverdickung bei Diabetes | 79 |
| Ihr BIO-Wetter | 79 |

Fortsetzung von Seite 71

fallen kaum Worte. „Die stärkenden Impulse erfolgen ohne Sprechen. Es ist reine Energiearbeit. Die Impulse lösen Blockaden, die durch negative Gedanken und den damit verbundenen Gefühlen aufgebaut wurden. Diese Impulse bringen die Energie im Körper wieder zum Fließen“, erklärt Valehrach im Flüsterton.

Die Kraft der Gedanken und Gefühle wird in unserer modernen Welt oft unterschätzt, wenn es um unsere Gesundheit geht. Dabei erkennen auch immer mehr Schulmediziner, dass an der Volksweisheit „Was uns kränkt, macht krank“ etwas dran ist. Der Wiener Psychiater und Neurologe Prim. Dr. Manfred Stelzig hat sich in seinem neu erschienenen Buch „Krank ohne Befund“ (Ecowin-Verlag) diesem Thema gewidmet. „Jeder dritte Patient leidet an körperlichen Beschwerden, ohne dass eine ausreichende organische Erklärung gefunden werden kann“, sagt Dr. Stelzig. Oft genug stecken innere Konflikte hinter den Schmerzen und Problemen.

## Werden Gefühle verdrängt, macht das krank

Für Patricia Valehrach, Mitglied des Berufsgruppenausschusses in der Wirtschaftskammer Wien, ist das nicht verwunderlich. „Immer, wenn etwas gegen unseren Willen passiert, bewusst oder unbewusst, hinterlässt es in unserem Körper, im System Spuren, die uns schwächen. Gefühle werden lange verdrängt und Ängste oder Kränkungen mit Hilfe der Logik in ‚Schubladen‘ eingeordnet. Dabei versuchen wir immer wieder, uns an unsere Mitmenschen anzupassen. So verlernen wir, auf unseren Instinkt zu achten und die wahren Gefühle zu hören.“

Die Folgen sind auf die Dauer krankmachend. Aggression und Streitlust nehmen zu, Betroffene fühlen sich müde, traurig oder erkranken leicht an Infekten. „Ärger und Stress, der nicht abgebaut wird, sammelt sich und will raus. Der Körper sucht sich ein Ventil, oft genug in Form von Schmerzen oder Krankheit “, erklärt Valehrach.

Diesen Kreislauf an emotionaler und körperlicher An- und Verspannung gilt es zu durchbrechen. Die Energetikerin kann dabei unterstützen. Mit Methoden, wie sie auch in der Kinesiologie angewendet werden, etwa mit der Chinesischen Quantum Methode, der Matrix-Impulstechnik oder dem „Three in one Concepts“ werden die inneren Blockaden aufgelöst, das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und unserem Energiefeld wieder hergestellt. „Es ist mit dieser Arbeit zum Beispiel möglich, die kränkenden oder angstmachenden Gefühle, die wir nie verarbeitet haben, zu neutralisieren. Das heißt, eine unangenehme Situation kann zwar nicht ungeschehen gemacht werden, aber sie belastet nicht mehr. Damit werden Blockaden gelöst und die Energie in unserem Körper kann wieder frei fließen.“

Die Rheuma-Patientin Sabine Waste entschied sich vor mehr als einem halben Jahr für eine Behandlung bei der Energetikerin. „Ich wollte etwas tun, damit ich mit meinen Kräften besser haushalten kann. Zu dieser Zeit haben meine Rheuma-Medikamente nicht mehr gut gewirkt und ich musste über längere Zeit eine Blutwäsche machen lassen. Das hat mich geschwächt und ich war oft gereizt und schnell überfordert. Ich wollte wieder meine Balance finden.“ Die Erfolge stellten sich ein.

Die innere Ruhe und Ausgeglichenheit kehrten zurück, mit ungeahnten Nebenwirkungen. „Ich konnte tatsächlich mit der Blutwäsche aufhören und wieder zu meiner Rheuma-Basis-Therapie zurückkehren. Mein Körper spricht wieder auf sie an, und ihre Wirkung hält sogar länger an als zuvor. Das hat mir mein Rheumatologe bestätigt. Gleichzeitig kann ich mit anderen Medikamenten vorläufig pausieren. Ich verzichte zur Zeit auf meine Schmerzmittel, Entwässerungstabletten, Blutdruckmittel, auf das Kortison und die Mittel gegen Verstopfung. Damit habe ich nicht gerechnet, aber offensichtlich ist mit der begleitenden Energiearbeit vieles in mir, in meinem Körper wieder ins Reine gekommen.“

*Weitere Informationen: 27.2., 18 Uhr, Vortrag von Patricia Valehrach, Energetikerin, „Wie der Geist den Körper trägt“, Austria Trend Hotel „Ananas“, 1050 Wien, Anmeldung erforderlich: Tel. 0676/4020831, Eintritt: € 20,–; www.help4youcompany.at, www.mentalfokus.at*

*Auf der Internetseite der Wirtschaftskammer, www.portal.wko.at, finden Sie unter dem Link „Firmen A–Z“ eine Suchmaschine. Unter dem Begriff Humanenergetik erhalten Sie eine Liste der Energetiker in Ihrem Bundesland.*

Jeder Mensch ist von einem Energiefeld umgeben. Während sich die Klientin gedanklich konzentriert, setzt die Energetikerin Impulse.

Energetische Arbeit an den Füßen. Das hilft, belastende Gedankenkreisläufe zu durchbrechen.

Fotos: duty

Foto: zvg

# DIE SIGNALE UNSERES KÖRPERS

*Unser Körper kommuniziert mit uns über Signale. Doch sind sie stets ein Zeichen von Krankheit oder reicht ein Besuch bei der Kosmetikerin? Lernen Sie harmlose Botschaften von Warnsignalen zu unterscheiden.*

## Verformte Nägel

**Das Problem:** Die Fingernägel sind auffallend nach außen oder nach innen gewölbt.

**Medizinische Beschreibung:** Nägel mit einer starken Wölbung nach außen sind als „Uhrglasnägel“ bekannt. Die Verdickung des Nagelbettes, das weiche Gewebe unter der Nagelplatte, verursacht die Wölbung. Die Störung entwickelt sich langsam und ist meist dauerhaft. Biegen sich die Nägel an den Seiten nach oben wie ein Löffel, kann das ein Anzeichen eines Mangels sein.

**Die Ursachen:** Die Ursachen für diese beiden Phänomene können vielfältig sein.

*„Uhrglasnägel“*:
- Hinweis auf eine Leberzirrhose oder eine entzündliche Darmerkrankung
- Manches Mal ein Anzeichen dafür, dass das Blut nicht genügend Sauerstoff erhält
- Oft von „Trommelschlägelfingern“ begleitet, häufig bei Menschen mit ernsten Lungenerkrankungen (COPD, Lungenkrebs, Mukoviszidose)

*„Löffelnägel“*:
- Mangel an Eisen oder Vitamin B12
- Hinweis auf Erkrankungen wie das Raynaud-Syndrom oder Lupus (Veränderungen der Blutgefäße)
- extrem dicke Löffelnägel deuten auf Diabetes hin

**Rat:** So starke Nagelverformungen sollten immer von einem Arzt abgeklärt werden.