

Atmen Sie sich gesund!

Die Heilkräfte des Körpers sind unvorstellbar groß. Selbst Krankheiten und Behinderungen wie Krebs, MS-Polio oder Blindheit sind heilbar, wenn die Patienten nur richtig atmen und ihr Lymphsystem aktivieren.

Von: Benjamin Seiler



Moderne medizinische Erkenntnisse sind für die meisten Menschen kaum noch nachvollziehbar. Ja, nicht einmal Ärzte durchschauen noch die Ergebnisse der einzelnen Forschungsrichtungen. Braucht man auch gar nicht, behauptet ein Doktor aus Amerika. Alles ganz einfach; jegliche Erkrankungen sind auf dieselben Vorgänge im zellularen Bereich zurückzuführen. Und Heilungen entsprechend simpel. Egal, ob Krebs, AIDS, Multiple Sklerose, Kopfschmerzen oder Knochenbrüche; man muß nur das natürliche Gleichgewicht im zellulären Bereich wieder herstellen, um zu genesen, behauptet Dr. Samuel West in seinem Buch *"The Golden Seven plus One"*. Sieben grundlegende Erkenntnisse sind es, die ihn nach jahrelanger Forschung schließlich auf die eine einfache Formel für die Gesundheit gebracht haben. Das Lymphsystem im Körper gleicht den Verästelungen eines Baumes. Die kleine Darstellung zeigt, wie das Blut durch den Körper zirkuliert. Alle Zellen werden durch Kapillaren ernährt.

Die Zellen arbeiten elektrisch

Zustände wie Krankheit und Gesundheit sind auf elektrische Funktionen zurückzuführen. Das ist leicht zu verstehen, da die Atome bekanntlich aus Protonen und Elektronen bestehen, die unterschiedlich geladen sind.

Neben dem Blutkreislauf und den Nervenbahnen gibt es noch einen weiteren Kreislauf im Körper, einen elektrischen. Dieser wird von der Medizin viel zu wenig berücksichtigt. Lediglich die Jahrtausende alte chinesische Heilkunst der Akupunktur basiert auf dieser Erkenntnis. Sie lehrt, wie Nadeln in Energieknotenpunkte gesteckt werden, um den Energiefluß wieder zu normalisieren. Für die Chinesen ist Krankheit ein Ungleichgewicht des Yin und Yang. Man kann das auch als Plus und Minus bezeichnen. Ihnen ist auch bekannt, daß Heilkräuter ebenfalls elektrisch wirken.

Eines Tages sah West einen Film über einen Mann, der alleine durch an seinem Kopf angebrachte Elektroden eine Modelleisenbahn starten, stoppen und beschleunigen konnte, wenn er nur daran dachte. West erschien logisch, daß dies nur möglich sein konnte, wenn die Gedanken des Mannes irgendeine elektrische Energie erzeugten. Irgendwo innerhalb des Körpers müssen sich also Generatoren befinden, die Strom erzeugen. Dann hörte er von Schmerz-Kliniken, in denen man schon gute Erfahrungen mit galvanischen Spannungen bei der Behandlung chronischer Schmerzen gemacht hatte. Noch aufregender: Knochenbrüche konnten in einem Bruchteil der üblichen Zeit heilen, wenn man Elektroden in die beiden Fragmente steckte und mit einer schwachen Spannung versorgte (*Science World Magazine*, 1973).

Andere Forschungen bestätigten, daß elektrische Ströme mehr Sauerstoff zu den weißen Blutzellen führen, so daß diese die Fähigkeit bekommen, Krebszellen zu zerstören. Diese Forschungen zeigten auch, wie elektrische Ströme die Muskeln von MS-Patienten reaktivieren. So können körperliche

Deformationen wieder korrigiert werden. Strom als Heilmittel?

Schmerz ist ein Mangel an Sauerstoff.

Dr. Samuel West

Wenn man die Zellen des Körpers genauer untersucht, stößt man tatsächlich auf einen elektrischen Ladungszustand zwischen dem Inneren der Zelle und ihrer Umgebung. Ja, es gibt elektrische ‚Pumpen‘, die dafür sorgen, daß dieses Potential gleich bleibt: In den Zellen ist der Kalium-Level (K⁺) hoch, der von Natrium (Na⁺) niedrig. Außerhalb der Zelle ist es umgekehrt. Durch diesen Unterschied wird, wie bei einer Batterie, ein Ladungspotential erzeugt, eine elektrische Spannung. Durch diese Energie bekommen die Zellen wiederum die Kraft, sich ständig zu regenerieren.

Zufälligerweise fiel Dr. West ein Buch von Dr. Arthur C. Guyton in die Hand, worin stand: "Wir werden sehen, daß das Entfernen von Eiweiß aus dem Gewebe durch unser lymphatisches System eine absolut lebensnotwendige Funktion ist, ohne die wir innerhalb von 24 Stunden sterben würden." Erstaunt mußte West feststellen, daß die wenigsten Mediziner, die er dazu befragte, diese essentielle Erkenntnis verstanden hatten.

Durch das Lymphsystem, dessen Bedeutung kraß mißachtet wird, werden die Gifte aus dem Körper geleitet. Das geht allerdings nur, wenn die giftigen Proteine nicht zusammenklumpen, wie sie das bei ungenügender Sauerstoffversorgung tun. Dann passen die Eiweißklumpen nämlich nicht mehr durch die Kapillare. Funktioniert dieses System jedoch normal, kann fast jede Krankheit abgewehrt, jede Verletzung in kürzester Zeit geheilt werden.

300 Millionen neue Zellen in der Minute

Die Zellen des Körpers erneuern sich ständig. Nach sieben Jahren sind alle Zellen im Körper durch neue ersetzt worden. Doch unser Körper kann noch weit mehr leisten: Es können 300 Millionen Zellen pro Minute reproduziert werden, wenn die Natrium/Kalium-Pumpen in den Zellen genügend Energie erzeugen! Die Selbstheilkräfte des Körpers sind also unvorstellbar groß. So groß, daß Jesus beispielsweise das von Petrus abgeschlagene Ohr aufheben und es wieder an den Kopf des römischen Soldaten drücken konnte, wo es sogleich anwuchs.

Wechselspiel von Natrium und Kalium

Atomharmoniker Wilfried Krüger hat in der [ZeitenSchrift Nr. 5](#) gesagt, Atmungstherapie und Musiktherapie gehörten für ihn zusammen. Denn Krüger bringt den Sauerstoff, das Grundelement der Atmung in einen Zusammenhang mit dem Dur/Moll-Prinzip, der Grundlage unserer Musik. Ein interessanter Zusammenhang ist hierbei, daß Krüger vom "schmerzhaften Moll der Sauerstoff-Musik" spricht und Dr. West sagt, Schmerz sei nichts anderes als ein Mangel an Sauerstoff.

Kernstück in der Lehre von Dr. West sind die Natrium/Kalium-Pumpen, welche die Zellen mit Energie versorgen. Dieselben Ionen bilden jedoch auch die Grundlage unserer Nervenbahnen: Ist der Nerv ruhig, so befinden sich an der Außenseite der Zellmembran mehr positiv geladene Natrium-Ionen und mehr negativ geladene Chlor-Ionen. An der Innenseite der Membran befinden sich mehr positiv geladene Kalium-Ionen. Sobald der Nerv durch einen Reiz erregt wird, wandern die Natrium-Ionen nach innen und die Kalium-Ionen nach außen. So werden die Reize elektrisch weitergeleitet. Auch hier also Dr. Wests Natrium/Kalium-Pumpe!

Wilfried Krüger weist nun nach, daß das Natrium in den Nervenzellen in einem engen musikalischen Zusammenhang steht mit dem griechischen Sonnenton e'. Die Griechen haben dieses e' als Schlußton ihrer Tonleiter gesetzt. Es ist die dorische Tonleiter. Diese entspricht jedoch genau dem Elektronenaufbau des Natrium-Atoms. Das Natrium also als Basis der griechischen Musik! Natrium wie Kalium, weist Krüger nach, stehen atomharmonikal genau zwischen den zwei großen

„Liebesterzen“. Das sind zwei Ton-Intervalle (f-d' und c"-a'), die in uns sehr viel Gefühl auslösen, also sehr energiegeladen sind. Sie sind so kraftvoll, daß Mütter ihre Kinder unwillkürlich in diesen Tonintervallen rufen.

Natrium und Kalium sind demnach beide mit sehr viel Kraft aufgeladen, wirken jedoch entgegengesetzt. Krüger erläutert nämlich anhand seiner Atomharmonik, daß das Natrium Nachrichten *von außen nach innen* bringt und das Kalium Nachrichten *von innen nach außen*. Zudem wirkt das anregende Natrium auf den Sympathikus-Impuls im Menschen, das beruhigende Kalium auf den Parasympathikus. Natrium und Kalium sind nicht nur fundamental wichtig für die Lebensprozesse, sondern prägen gar unsere Musiklehre.

Doch bei den meisten Menschen unserer modernen Zivilisation ist diese Fähigkeit zur Selbstheilung schon erheblich eingeschränkt. Umweltgifte, ungesunde Nahrung, Bewegungsmangel und schlechte Atmung haben die Selbstheilungskräfte des Menschen gemindert.

Durch das Atmen wird das Blut mit Sauerstoff angereichert, wobei die roten Blutkörperchen negativ geladen werden. Sie stoßen sich dann gegenseitig ab, wie zwei Magnete mit dem gleichen Pol das tun. Durch diese Abstoßung klumpen sie nicht zusammen, das Blut bleibt flüssig und kann rasch jede Zelle des Körpers erreichen. Gleichzeitig können Gifte, die ebenfalls aus Eiweißen bestehen, durch das Lymphsystem ausgeleitet werden.

Wenn es nicht genügend geladene rote Blutzellen gibt, funktioniert diese gegenseitige Abstoßung nicht mehr, die Blutkörperchen kleben zusammen und verursachen einen ‚Verkehrsstau‘. Das blockiert die Eiweiße in den Kapillaren.

Das elektrische Feld der Natrium/Kalium-Pumpen hält jedoch nicht nur die Blutproteine flüssig, sondern auch die Minerale gelöst. Bricht das Feld aus Mangel an Sauerstoff zusammen, klumpen auch die Mineralien und fallen aus. Lagern sie sich in den Gelenken ab, spricht man von Arthritis, in den Augen nennt man es den ‚Grauen Star‘ und in den Blutbahnen ‚Arterien-Verkalkung‘. Die Ursache ist jedoch immer ein Mangel an Sauerstoff.

Sind die Blutbahnen blockiert, sammeln sich die Gifte zwischen den Zellen an. In der Folge kann der Sauerstoff nicht mehr zu den Zellen gelangen und diese ertrinken buchstäblich.

Außerdem kann die Glucose aus der Nahrung zusammen mit dem Sauerstoff aus der Atmung nicht mehr zu Adenosin Triphosphat (ATP) umgewandelt werden. Dieses ATP fehlt dann den Zellgeneratoren, um elektrische Energie zu erzeugen.

In unserer bewegungsarmen Welt atmet man meist im Schongang. Dadurch wird das Blut nicht mehr mit dem notwendigen Sauerstoff versorgt. Ganz gleich, was nun geschieht - eine Verletzung, ein Knochenbruch oder eine Virenattacke -, wird das elektrische Gleichgewicht auf der Zellebene durcheinander gebracht, geraten die Zellen aus dem gesunden, trockenen Zustand in einen giftigen, bei dem sich Flüssigkeit zwischen den Zellen bildet. Dadurch schwellen verletzte Finger an, bekommt man eine Beule oder bildet sich eine Entzündung.

Was Kinder instinktiv tun, nämlich einen verletzten Finger zu umfassen, ist völlig richtig, sagt Dr. West. Kinder wollen auch nicht loslassen, wenn die Eltern sie dazu auffordern, um sich die Verletzung anzusehen. Auch dieses Verhalten ist instinktiv richtig. Denn sobald man losläßt, klumpen die Blutkörperchen, füllen sich die Zell-Zwischenräume mit giftiger Flüssigkeit und die Schwellung setzt ein, damit auch die Vergiftung und der Schmerz, denn Schmerz ist Mangel an Sauerstoff.

Einmal verletzte Samuel West seine Hand böse in einem Flughafen. Sie lief schwarz und blau an und tat höllisch weh. West drückte und massierte die schmerzende Hand, während er tief durchatmete. So aktivierte er das Lymphsystem und brachte Sauerstoff in die Zellen. Nach zwei Minuten war der Schmerz verschwunden und nach weiteren zwanzig Minuten waren alle verletzten Zellen wieder mit genügend Sauerstoff versorgt - Dr. West hatte eine neue Hand, die keinerlei Spuren der Verletzung mehr trug!

Ein anderes Mal verbrannte er sich unvorsichtigerweise die Hand an einem glühend heißen Ofen. "Das ist die Feuerprobe", sagte er zu seiner Frau und stimulierte sein Lymphsystem. Nach zwanzig Minuten verspürte er trotz Brandblasen keine Schmerzen mehr, nach sechs Stunden waren alle toten Zellen und das überschüssige Wasser durch die Lymphe entfernt und als alle Zellen wieder genügend Sauerstoff erhielten, waren alle Brandmale verschwunden.

Heilung durch Handauflegen

Die elektrischen Funktionen des Körpers spielen sich, anders als bei dem Energieumsatz der technischen Welt, auf sehr niedrigem Niveau ab; sie sind kaum meßbar. Aber wir nehmen ständig Energien auf. Und wir können sie durch unsere Finger fließen lassen. Wenn wir das gezielt auf Verletzungen anwenden, können wir die elektrischen Funktionen in einem kranken Körperteil wieder regulieren. Das Heilen per Handauflegen, Reiki, ja auch die Wundertaten des Jesus (Blinde sehend und Lahme gehend machen) werden so auf eine wissenschaftliche Basis gestellt.

Man kann es lernen, seine Energien stärker durch seine Finger fließen zu lassen. Übung macht den Meister. Wir können uns selber heilen, Pflanzen, unseren grünen Daumen' angedeihen lassen, aber auch bei anderen Menschen Schmerzen und Krankheiten zum Verschwinden bringen.

1964 begann das zweite Leben des C. Samuel West (63). Damals, er stand kurz vor dem Abschluß seines Anwaltsstudiums, erfuhr er nämlich, wie er die extreme Migräne seiner Frau selber behandeln konnte. Diese Art der Selbstheilung faszinierte ihn so sehr, daß er den brennenden Wunsch entwickelte, mehr darüber zu erfahren, wie man leidenden Menschen helfen kann. Er wollte unbedingt wieder zur Schule gehen, um Arzt zu werden. Diese Ausbildung war jedoch teuer, und er verdiente nicht allzuviel. Doch er hatte schon damals ein unerschütterliches Gottvertrauen und betete, bis er eines Tages aufwachte und sicher war, daß das Geld kommen würde und er sein Studium beginnen konnte.

Er mußte allerdings sein Haus verkaufen und mit seiner großen Familie in eine viel kleinere Wohnung ziehen, um sich diesen Wunsch erfüllen zu können. Unterstützung bekam er jedoch von allen Seiten, und himmlische Mächte halfen dem strenggläubigen Mormonen, scheinbar unüberwindbare Schwierigkeiten zu bewältigen. Zunächst studierte er Chemie, da er mit seinen 36 Jahren bereits zu alt war, um an das College für Osteopathie und Chirurgie aufgenommen zu werden. Viel zu viele jüngere Bewerber standen auf der Warteliste. Doch durch das Chemiestudium erhielt er Grundlagen, die später immens wichtig waren.

1974 erhielt Samuel West sein erstes Diplom als naprapathischer Arzt (eine Art Chiropraktik, die Bänder und Bindegewebe behandelt). Nachmittags und abends behandelte er seine Patienten, während er morgens Chemie unterrichtete. 1980 wurde er Mitglied der internationalen Gesellschaft für Lymphologie und erhielt im selben Jahr sein zweites Diplom als Naturheilarzt.

In den über 17 Jahren seiner Vortragsreisen hat Dr. West hunderte von Städten besucht und seine Erkenntnisse verbreitet. Seine Frau hat ihn darin immer unterstützt, obwohl er kaum Zeit für sie und ihre zehn Kinder hatte. Sechs ihrer sieben Söhne helfen ihm inzwischen in seiner Arbeit. Seine Mutter, die zu Beginn seiner Forschungen in den Siebzigern und schon recht gebrechlich war, wurde dank den lymphatischen Übungen ohne jegliche Beschwerden 98 Jahre alt.

Er ist der Begründer der
[*The Academy of Lymphology*](#)
P.O. Box 351,
Orem Utah 84059-0351
USA

Schon das Massieren eines kranken Körperteils kann Wunder bewirken. Es verstärkt elektrische Energien und bringt die Lymphe zum Fließen. In seinem Buch beschreibt Dr. West, wie ein elf

Monate altes Baby in einen Klärbehälter gefallen war und erst nach zehn Minuten geborgen werden konnte. Nach mehreren Wochen im Krankenhaus wurde der nun blinde Junge entlassen. Doch die Ärzte sagten den Eltern, daß ihr Kind einen bleibenden Hirnschaden habe und den Rest seines Lebens dahinvegetieren würde. Die Mutter wollte sich nicht damit abfinden und streichelte tagelang den Körper des Jungen, brachte die Lymphe zum Fließen und kurbelte die Natrium/Kalium-Pumpe in den Augen und dem Hirn wieder an. Nach fünf Tagen konnte der Junge wieder sehen und sein Hirnschaden war geheilt! Heute ist er ein völlig normales Kind. Die Ärzte nennen ihn seither das ‚Wunderbaby‘.

Die Selbstheilkräfte des Körpers sind so unvorstellbar groß, daß sie nur durch weitere Beispiele aufgezeigt werden können: Ein vierzehnjähriger Junge verletzte sich beim Trampolinspringen den kleinen Finger, dessen Knochen aus dem Gelenk gesprungen war. Die Ärzte sagten, man müsse den Finger unbedingt schienen und mit Schrauben fixieren, doch die Mutter brachte den Jungen zu Dr. West. Nach einer Stunde hatte dieser das überschüssige Zellwasser herausgearbeitet und die Schwellung der Hand ließ nach. Der Muskel wurde wieder reaktiviert und ließ den Knochen von selbst wieder ins Gelenk springen. Der Junge öffnete und schloß darauf hin die Hand, alles ohne Schmerz!

Ein ähnlicher Fall: Eine Frau brach sich einen Finger. Sie drückte ihn ganz fest, damit genügend Sauerstoff die Zellen erreichen konnte. Nach zwei Stunden hatten die weißen Blutzellen alles Gift zerstört, das den Schmerz verursachte. Nach fünf Stunden richteten die Muskeln den Knochen und nach acht Stunden konnte die Frau ihre Hand wieder ohne Schmerzen bewegen.

Noch unglaublicher klingt die Geschichte eines vierjährigen Mädchens, das von einem Auto angefahren wurde. Ihr linkes Bein war nicht nur gebrochen, sondern die Knochen waren zusätzlich längs gesplittert. Während man auf die Chirurgen wartete - das Mädchen lag bereits auf dem Operationstisch - arbeitete Dr. West die toten Zellen heraus, führte dem Bein Sauerstoff zu und aktivierte die Natrium/Kalium-Pumpe in den Muskeln. Und die Muskeln hatten genügend Energie, die Knochen von selbst wieder zu richten. Röntgenaufnahmen beweisen es. Bei diesem Bein war kein chirurgischer Eingriff nötig.

Das heißt mit anderen Worten: Der Körper kann nicht nur gebrochene Knochen ‚einrenken‘, sondern auch solche, die aus den Gelenken gesprungen sind oder Wirbel, die sich verschoben haben. Sind die Natrium/Kalium-Pumpen voll leistungsfähig, verfügen die Muskeln über so viel Energie, daß sie die Knochen und Wirbel *alleine* in die richtige Position zurückziehen können! Dr. West kennt Fälle, wo die Muskeln innerhalb von fünf bis zwanzig Minuten verschobene Hals und Rückenwirbel korrigiert haben.

Selbst Krankheiten wie Kinderlähmung kann der Körper selbst heilen. So erzählt Dr. West von einer Frau, Dorothy Howard, die seit ihrem zehnten Lebensmonat an Polio litt: In jenem Alter habe ihr linkes Bein zu wenig Sauerstoff erhalten, worauf sich der Muskel zusammengezogen und ihre Hüfte mehrere Zentimeter in die Höhe geschoben hatte. Fünfundsechzig Jahre hinkte sie darauf unter ständigen Schmerzen durchs Leben. Bis sie einen Vortrag von Samuel West besuchte. Dort lernte sie, wie sie das Wasser, die toten Zellen und das Gift aus ihrem Körper und den Sauerstoff hineinbringen konnte. Nach vier Monaten hatte sie die Natrium/Kalium-Pumpen in den Muskeln aktiviert. Diese entspannten sich und ihre Hüfte wurde ausbalanciert. Von jenem Moment an waren die Rückenschmerzen, ihre jahrzehntelangen Begleiter, verschwunden und kamen nicht mehr zurück.

Das Buch von Dr. West ist voll von solchen Erfahrungsberichten. Die Besucher des dritten internationalen Kongresses des Weltfundamentes für Natur-Wissenschaft konnten sich 1994 indes selbst von den körpereigenen Heilkräften überzeugen: West bat eine Neunzehnjährige auf die Rednerbühne, deren Körper so sehr weh tat, daß sie nicht einmal richtig aufstehen konnte. Jede Berührung schmerzte sie. Dr. West rieb nun siebenmal ihren Oberarm, während er Energie in diesen hineindachte. Als er die junge Frau in den Arm kniff, stellte sie erstaunt und beglückt fest, daß sie keine Schmerzen verspürte. "Schmerz tritt auf, wenn sich zuviel Wasser in der Lymphe befindet",

erklärte er. Bleibe eine Beule im Gewebe zurück, wenn man hineingedrückt habe, sei dies ein sicheres Anzeichen für überschüssiges Wasser.

Eine andere ZuhörerIn hatte seit Jahren Schmerzen in ihrer Hüfte. West bat sie auch auf die Bühne und erkannte gleich, daß die linke Hüfte tiefer lag. "Da ist das Wasser. Der Sauerstoffmangel hat außerdem zu einer Verkürzung des Muskels geführt. Deshalb ist diese Hüfte tiefer." Er legte seine Hand auf den Muskel, um ihm Energie zuzuführen, damit die Natrium/Kalium-Pumpen in den Zellen aktiviert werden. Dann fuhr er mit den Händen siebenmal den schmerzenden Hüften entlang. Auch diese Frau spürte keine Schmerzen, als er sie gleich danach in die Hüfte kniff. "Diese kleine Übung sollten Sie zu Beginn alle fünf Minuten wiederholen, später dann alle halbe Stunde. Das müssen Sie auch dann noch eine gewisse Zeit tun, wenn Sie bereits keine Schmerzen mehr haben. Damit heilen Sie ihre Beschwerden."

West wurde mit stehenden Ovationen belohnt, die nicht enden wollten. Dr. West behauptet, mit dieser Methode seien sogar Zivilisationskrankheiten heilbar. "Herzkrankheiten, Krebs und Diabetes sind die größten Killer unserer Tage. Diabetes ist die Folge, wenn die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Insulin produziert. Sie kann es nicht, wenn zuwenig Sauerstoff in ihren Zellen ist. Bringen Sie den Sauerstoff in die Bauchspeicheldrüse, aktivieren Sie die Natrium/Kalium-Pumpen und Sie werden keine Diabetes mehr haben."

"Dasselbe mit den Muskeln: Wer Muskelschmerzen hat oder unter chronischer Müdigkeit leidet, braucht nur genügend Sauerstoff in die Muskeln zu führen. Das aktiviert die Natrium/Kalium-Pumpe und erzeugt genügend elektrische Energie im Muskel, um wieder fit zu werden."

Tägliches [Trampolinspringen](#) macht Spass und ist sehr gesund, da es unter anderem das Lymphsystem aktiviert.

Was den Krebs betreffe, so hätten medizinische Untersuchungen gezeigt, daß die weißen Blutkörperchen Krebszellen abtöten können, wenn sie genügend Sauerstoff bekommen, schreibt West. "Aktivieren Sie die Natrium/Kalium-Pumpen in den weißen Blutzellen durch Sauerstoff, und diese werden nicht nur ihre Krebszellen vernichten, sondern auch den sogenannten AIDS-Virus." Auch dafür hat West Beweise: Ärzte untersuchten das Blut in einem AIDS-Patienten. Auf dem Bildschirm schienen die weißen Blutkörperchen wie tot. Nachdem die Lymphe des Kranken für nur sechzig Sekunden aktiviert worden war, erwachten die weißen Blutzellen zu neuem Leben. Ein anderer AIDS-Kranker wurde so von AIDS geheilt.

Auch Herzbeschwerden können geheilt werden. Das hat Samuel West dramatisch erleben dürfen: Sein 82-jähriger Vater wurde von einem Auto überfahren und brach sich das Genick. Nach der Operation brachten ihn die Ärzte zu seinem Sohn, weil sie unfähig waren, den Herzschlag zu stabilisieren. Das Herz hatte gar aufgehört zu schlagen. Dr. West gelang es, das Herz seines Vaters in wenigen Sekunden zu aktivieren. Die Ärzte wollten ihren Augen nicht trauen, doch West sagte nichts. Um seinen Vater am Leben zu erhalten, mußte er alle Viertelstunde das zum Herzen führende Lymphsystem aktivieren, Tag und Nacht. Eineinhalb Wochen später hatte West das Herz seines Vaters stabilisiert, der nun aus der Intensivstation entlassen werden konnte.

Einem anderen Mann, der unter einem Infarkt zusammenbrach, rettete West ebenfalls das Leben. Herbeigeeilte Ärzte konnten nicht einmal den Mund des Verkrampften öffnen. West bearbeitete das zum Herzen führende Lymphsystem, wie er es bei seinem Vater getan hatte. Drei Sekunden später kam der Mann wieder zu sich. Zwei Minuten später stand er bereits wieder auf den Füßen.

Wissen wird bewußt unterdrückt

Dieses im Grunde recht einfache Wissen um die Lymphologie wird verheimlicht, da eine riesige Lobby der Ärzteschaft und Pharmakonzerne ihre Existenzgrundlage gefährdet sieht. Dr. West nennt diesen Skandal ein "Watergate der Medizin". So standen im Lexikon 'Encyclopedia Americana' von

1960 beispielsweise noch die Grundlagen aus der Schockforschung, aus denen man die beschriebenen Zell-Vorgänge ableiten konnte. Ab 1970 wurde dieses Wissen jedoch nicht mehr publiziert.

Schockierende Krankheitszahlen

1980 wurden im amerikanischen Fernsehen Hochrechnungen ausgestrahlt, die besagten, daß bereits 1982 jeder fünfte Amerikaner an einer schwerwiegenden Krankheit sterben werde. 1986 wäre es bereits jeder dritte, 1990 jeder zweite und im Jahr 2000 würden 98 Prozent(!) an einer schweren Krankheit leiden, an der sie sterben. 1993, so die Hochrechnung, würde die Todesursache bei 70 Prozent der Amerikaner eine unheilbare Krankheit sein.

Die tatsächliche Sterbestatistik bestätigte diese Prognosen mit erschreckender Genauigkeit: 1982 hatte jeder fünfte Amerikaner Krebs (in Europa sind die Zahlen ähnlich), 1986 war es jeder Dritte, 1990 jeder Zweite und am 27. November 1993 sah Samuel West wiederum im Fernsehen, daß siebzig Prozent an Krebs starben. In absoluten Zahlen gesprochen sterben allein in Amerika täglich 4000 Menschen an Krebs oder Herzkrankheiten. Das sind 120'000 Menschen im Monat oder eineinhalb Millionen pro Jahr. Nur schon in den letzten zehn Jahren sind also über 14 Millionen Amerikaner gestorben, von denen viele hätten gerettet werden können, wenn die amerikanische Ärztesgesellschaft die von West wieder entdeckten Zusammenhänge nicht vertuscht hätte.

Doch konnte man gut daran verdienen: Die Gesundheitskosten haben sich in den letzten vierzig Jahren verfünzigfacht!

Auch Erkenntnisse um Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit werden unterdrückt: Im Februar 1977 veröffentlichte das 'United States Senate Select Committee on Nutrition and Human Needs' eine Dokumentation mit dem Titel 'Dietary Goals for the United States' (Diätetische Ziele für die USA). In diesem Dokument wird dargelegt, wie wichtig die Ernährung für die Gesundheit des Menschen ist. Daß nicht nur Tabakerzeugnisse, Alkohol und andere Drogen krank machen, sondern auch alltägliche Nahrungsmittel wie Zucker, Fleisch, Kaffee, Tee, Eis, Softdrinks etc. krebserregend sein können. Es wird betont, daß diese falsche Ernährung in direktem Zusammenhang mit dem Tod von hunderttausend Amerikanern pro Monat steht! Sechs von zehn Haupt-Todesursachen, wie Herzattacke, Krebs usw. sind direkt mit der Ernährung verbunden.

Dieses Dokument wurde landesweit in Anzeigen und TV-Spots bekannt gemacht. Eine selten deutliche Sprache, die allerdings rasch auf Widerstand stieß: Noch vor dem Dezember desselben Jahres wurde eine zweite Ausgabe veröffentlicht, in der wesentliche Teile entschärft und relativiert worden waren. Die 'American Medical Association' (AMA) und die Lobbies verschiedener Interessengruppen hatten die Politiker dermaßen unter Druck gesetzt, daß die großangelegte Kampagne sang- und klanglos in der Versenkung verschwand. Es war, wie Dr. West sagt, ohnehin ein Wunder, daß ein dermaßen deutliches Dokument veröffentlicht worden war. Und das Zurücknehmen dieser grundlegenden Informationen zeigt deutlich, daß Gesundheitsaufklärung hinter dem Profitstreben mächtiger Interessengruppen zurückstehen muß.

Dr. West hat die ursprüngliche Ausgabe des Regierungsdokuments nachgedruckt, um das darin enthaltene Wissen zu verbreiten. Seine International Academy of Lymphology unterhält eine Gratis-Telefonnummer, unter der Menschen aus den USA gebührenfrei anrufen können, um sich über das Thema informieren zu lassen. Ehrenamtliche Mitarbeiter klären die Menschen über die simplen Vorgänge im Körper auf. Die AMA sieht das natürlich gar nicht gerne. Dr. West landete 1989 sogar für zehn Tage im Gefängnis und wurde nicht einmal auf Kautionsfreilassung. Er führte zwei Prozesse gegen die AMA in Utah, die er schließlich gewann (die AMA hatte noch nie zuvor verloren), obwohl er sich nicht mal auf seine eigenen Anwälte verlassen konnte, sondern sich selber über seine Rechte informieren mußte.

So ist auch nicht weiter verwunderlich, daß Ärzten, die aufgrund der Erkenntnisse von Dr. West praktizieren und ihren Patienten beibringen, sich mit einfachen Übungen selber zu heilen, die Zulassung entzogen wird. Einige Beispiele nennt er in seinem Buch. Die AMA hat 'Discipline

Boards', welche die Ärzte sehr genau beobachten. Sie sorgen dafür, daß die Ärzte ihre Patienten behandeln, aber nicht Krankheiten verhindern. Und so kommt es, daß viele Mediziner zwar insgeheim den Erkenntnissen von Dr. West zustimmen, aber dies nicht öffentlich zugeben würden, um ihren Job nicht zu gefährden.

Gesundheit beginnt mit der Ernährung

Eine der sieben Säulen von Dr. West ist die Ernährung. Kein Wunder, daß er vor Fleisch, Zucker, Koffein und Teein warnt und all den anderen ungesunden Dingen, die inzwischen leichtfertig als Nahrungsmittel bezeichnet werden. Entscheidend ist, daß die Glucose aus der Nahrung mit dem Sauerstoff im Blut zu ATP verwandelt werden kann, was gleichsam der ‚Sprit‘ für die Energiegeneratoren in den Zellen ist. Diese ATP-Produktion ist jedoch nur bei natürlicher Nahrung der Fall. Fleisch trägt fast nichts zu diesem Vorgang bei, belastet hingegen das Immunsystem durch die körperfremden Eiweiße. Wer jedoch nicht auf Fleisch zu verzichten können glaubt, sollte sich zumindest auf Fisch und Geflügel beschränken.

Es wäre allerdings fatal, die eigene Ernährung von einem Tag auf den nächsten auf Obst, Gemüse und Getreide umzustellen. Solche Radikalkuren haben öfters schon an den Rand des Todes geführt. Durch die Umstellung der Ernährung werden sofort Gifte freigesetzt, die sich im Körper befinden. Das kann gefährlich sein. Man kann sich also hundeelend fühlen, wenn man anfängt, Obst und Gemüse zu essen, und sich besser fühlen, wenn man wieder Hamburger und Pommes Frites in sich hineinstopft. Eine Veränderung der Eßgewohnheiten sollte daher schrittweise über mehrere Monate erfolgen. Auch sollte man den Wunsch auf diese oder jene Leckerei keineswegs unterdrücken - auch das, so Dr. West, verursache dem Körper Streß und sei deswegen ungesund. Vielmehr würde der Appetit auf ungesunde Nahrung nach und nach geringer werden. Und dann könne man sich auch ab und zu mal ein Festessen leisten, wenn es einem denn Freude mache.

1975 wog Dr. West mehr als 220 Pfund, als er beschloß, ein neues Leben zu beginnen. Er probierte alle möglichen Schlankheitskuren aus - ohne Erfolg. Dann begann er mit der gesunden Ernährung nach Arnold Ehret. Heute wiegt er 175 Pfund - bei deutlich besserem Gesundheitsempfinden, mehr Energie und Lebensfreude. Dazu gehört aber auch, daß man sich durch die neue Ernährung nicht stressen läßt.

Eigentlich weiß der Körper, welche Nahrung gut für ihn ist. Das Dumme ist nur, daß wir nicht mehr auf die leise Stimme unseres Körpers hören, weil viele industriell gefertigte Nahrungsmittel süchtig machen.

Wer sich schon mit gesunder Ernährung befaßt hat, weiß wahrscheinlich um den Rat, man solle etliche Gläser Wasser am Tag trinken. Vielen fällt das schwer, sie schaffen noch nicht einmal die Hälfte des Wasserkonsums, ohne sich dazu zu zwingen. Dr. West hingegen beruhigt: Wer sich gesund ernährt, braucht viel weniger Flüssigkeit. Große Mengen Wasser braucht nur, wer viel Fleisch und andere ungesunde oder industriell gefertigte Dinge isst. Man soll nur trinken, wenn man Durst, und essen, wenn man Hunger hat. Der Körper weiß, was er braucht. Übermäßiger Durst ist nach Dr. West ein erstes Zeichen von Vergiftung.

Tiefes Atmen ist der Schlüssel

Das Atmen nehmen viele als etwas selbständig ablaufendes wahr, um das man sich nicht zu kümmern braucht. Achtet man jedoch ab und zu mal auf seine Atmung, wird man erschreckt feststellen, wie flach sie oft ist. Nur ein kleiner Bruchteil der Lunge wird gefüllt. Unbewußt scheinen wir oft aus irgendeiner Angst heraus die Luft anzuhalten.

Die Formel für Leben oder Tod

Dr. C. Samuel West hat eine einfache Formel für die Gesundheit, beziehungsweise die Krankheit

gefunden:

BBP = $\ddot{u}sFl + \ddot{u}sNa+$ = Mangel an E (Energie) = kranke Zellen

Blockierte Blutplasma Proteine bedeuten: überschüssige Flüssigkeit und zuviel Natrium in den Zellzwischenräumen = Mangel an Sauerstoff und Glucose = Mangel an Energie. Ein Mangel an Energie wiederum macht die Zellen krank.

Schmerzen sind die Folge. Wenn keine Zelle mehr Energie produziert, ist das gleichbedeutend mit Tod!

Der gesunde Zellzustand ist der ‚trockene‘, ohne Flüssigkeit in den Zellzwischenräumen. Die Lebensformel ist folglich: Keine blockierten Blutplasma Eiweiße entstehen, wenn Glucose von Früchten, Gemüse und Getreide mit Sauerstoff zusammen ATP (Adenosin Triphosphat) erzeugen. Die Natrium/Kalium-Pumpen in den Zellen produzieren Energie, die Zellen sind gesund. Dafür ist gesunde Ernährung und Versorgung des Blutes mit Sauerstoff durch tiefe Atmung nötig.

Ein einfaches Mittel zur Atemkontrolle ist die Luft hörbar durch die Zähne pfeifen zu lassen. So können wir unsere Atmung hören. Es ist besser, fünf Minuten am Tag tief zu atmen, als fünf Minuten spazieren zu gehen und dabei flach zu atmen.

Dr. West empfiehlt einige Atemübungen, die man täglich machen sollte. Bei der natürlichen Atmung wird das Zwerchfell bewegt, nicht nur die Lunge. Alles, was das Zwerchfell in Bewegung setzt, ist nach medizinischen Erkenntnissen gesund; Sport bringt den Atem in Schwung, aber auch Singen und Lachen sind gesund. Warum? Die Luft, die dabei aus den Lungen gepreßt wird, ist abgestanden. Höchste Zeit, daß mal wieder durchgelüftet wird. Wer also im Krankbett liegt, tut gut daran, sich im Fernsehen Comedy-Filme anzusehen oder ein witziges Buch zu lesen. Aber nicht aus Rücksicht auf die Zimmernachbarn nur leise schmunzeln, sondern herzhaft das Zwerchfell hüpfen lassen.

Kommt ein Mann zum Arzt und sagt: "Ich habe schreckliche Schmerzen beim Treppensteigen." Sagt der Arzt: "Kaufen Sie sich ein Trampolin." Das war mal ein beliebter Brüller, aber seit Dr. West so etwas in der Praxis empfiehlt, ist der Lachwert erheblich gesunken.

Denn die hüpfende Bewegung bringt die Lymphe zum Fließen, und Dr. West empfiehlt das Trampolin als ‚Lymphatisator‘. Er hat schon Menschen durch Trampolinspringen geheilt, die sich kaum noch bewegen konnten. Kinder betreiben in dieser Hinsicht instinktiv die beste Gesundheitsvorsorge: Sie springen und tollern herum, daß einem schon vom Zusehen die Luft knapp wird. Ein großes Bett lädt sie nicht zum Schlafen ein, sondern es muß erst mal als Trampolin ausprobiert werden. Babies, die schreien, bewegen wir auf und ab. Sie spüren, daß das gut für sie ist und hören auf zu schreien - jedenfalls meistens.

Wir sollen werden wie die Kinder, sagte einst ein weiser Mann. Auch in dieser Beziehung. Stattdessen erziehen wir unsere Kinder zum Stillsitzen und Ruhigsein.

Was geschieht nun, wenn wir Trampolinspringen oder uns sonstwie bewegen? Wenn Gewebe bewegt oder irgendwie verformt wird, gelangen Flüssigkeit und Eiweiße durch die Kapillare in das Lymphsystem, das im Grunde die Abwasserkanalisation des Körpers ist. Mit anderen Worten, dieser Vorgang geschieht nicht von selber, sondern ist auf die Verformung des Gewebes angewiesen. Darum müßten wir uns eigentlich nicht kümmern, da Leben gleichbedeutend mit Bewegung ist. In unserer modernen Zivilisation wird uns jedoch die meiste körperliche Arbeit von Maschinen abgenommen. Die Folge ist, daß wir immer bequemer werden. Mit fatalen Folgen für unsere Gesundheit.

Dr. West beschreibt einen Indianerstamm, bei dem alles laufend erledigt wird: Die Tarahumara Indianer. Eine normale Gangart gibt es für sie nicht. Dafür können diese Menschen ununterbrochen

mehrere Tage lang laufen, ohne müde zu werden. Fragt man sie danach, warum sie das tun, erhält man zur Antwort, weil sie es müssen. Die Erklärung ist einfach; nur durch diese Aktivität erhalten sie sich die Fähigkeit, diese Leistung ohne Müdigkeit zu vollbringen. Würden sie anfangen, weniger zu laufen, begönne ein Teufelskreis, da ihnen die Energie und Ausdauer abhanden käme, um ermüdungsfrei zu laufen. Das Laufen würde ihnen immer schwerer fallen. Solange sie es tun, bereitet es ihnen nicht die geringste Mühe. Warum sollten sie also damit aufhören? Nicht nur ihre Ausdauer würde versiegen, auch ihr soziales Leben würde darunter leiden. Dr. West schreibt, daß es in diesem Indianerstamm keine Krankheit und keine Kriminalität gibt. Sie brauchen weder Polizei noch Gefängnisse. Für West gibt es einen eindeutigen Zusammenhang zwischen einer gesunden Lebensweise und positiven Gedanken. Daß Bewegungsmangel nicht gesund ist, ahnen wir schon. Aber daß es extreme Auswirkungen hat, zeigt ein Beispiel aus Dr. Wests Buch: Wenn ein alter Indianer glaubt, die Zeit des Sterbens sei gekommen, geht er hinaus in die Natur, setzt sich an einen Baum, atmet flach und bewegt sich nicht mehr. Nach 24 Stunden ist er tot.

Da erstaunt es nicht mehr, daß die durchschnittliche Lebensdauer von Amerikanern nach der Pensionierung lediglich drei bis fünf Jahre beträgt. Bei uns ist es nicht viel anders. Inaktivität ist ein kleiner Tod. Das gilt auch für den Geist. Ein dumpfer, mürbe gemachter Geist wird schwach und unfähig. Nicht umsonst geht das Wort ‚Stillstand ist Rückschritt‘. Für den Körper bedeutet es gar den Tod. Bewegen wir uns nicht, erlahmt unser Lymphsystem. Das austretende Wasser wird nicht mehr mit all den Giften weggeleitet, sondern läßt unsere Zellen aufquellen - wir ersaufen an uns selbst.

Hüpf Dich gesund!

Das Trampolin wird zum billigen Allheilmittel. Nicht die akrobatischen Kunststücke sind gesundheitsfördernd, sondern ganz einfache Bewegungen. Es genügt, täglich zweimal ein wenig darauf herumzuwippen, um die Lymphe zum Fließen zu bringen und die Lebensenergien zu aktivieren. Langsam kann man dann seine Ausdauer erhöhen und auch abenteuerlichere Übungen in sein Programm aufnehmen. Ein einfacher Hüpfschritt für ein paar Minuten reicht aber völlig aus. Wenn es einem dabei noch gelingt, tief und bewußt zu atmen und vielleicht noch die so freigesetzten Energien mental zu den gesundheitlichen Schwachstellen des Körpers zu lenken, steht einem langen, gesunden Leben nichts mehr im Wege.

Man kann auch die Hände auf erkrankte Körperpartien legen, während man sich sanft auf dem Trampolin auf und ab bewegt (ohne daß die Füße die Matte verlassen), wobei die Energie in den Fingerspitzen gebündelt wird. Unterstützend kann man dazu denken oder sogar laut sagen: "Alte Gifte raus" (Ausatmen) und "Neue Kräfte rein" (Einatmen). Man erzeugt auch Energie, indem man tief durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmet und jedes dritte Mal die Luft anhält.

Auch der Beginn von Trampolinübungen ist, wie jede Umstellung des Körpers, eine kritische Phase; es gibt Menschen, deren Körper so voller Gifte sind, daß ihnen schon nach drei kleinen Hüpfen schlecht wird, weil die Gifte freigesetzt werden.

Eine Übung, die man jederzeit auch ohne Trampolin machen kann, ist der ‚Walker West Gang‘, bei dem man kräftige Schritte macht, die Arme weit schwingen läßt und rhythmisch zischend ein- und ausatmet. Kinder machen diese Übung mit Begeisterung. Dr. Walker, der diesen Gang erfand, war bei Drucklegung von Wests Buch (1981) ganze 117 Jahre alt und erfreute sich bester Gesundheit.

Mit dem Trampolin hat nun auch der westliche Pantoffelheld die Möglichkeit, sich ohne Anstrengung zu bewegen. Denn anstrengende Übungen und Sport auf hartem Grund verursachen ungesunden Streß für den Körper. Aber auf dem ‚Lymphatisator‘ kann man gemütlich auf und ab wippen, ohne sich zu verausgaben. Verbunden mit bewußter Atmung und gesünderer Ernährung kann man so innerhalb weniger Monate zu einem neuen Menschen werden, für den Mattigkeit, Schmerzen und Krankheit Fremdworte sind. Dr. West beschreibt Hundertjährige, die fit wie ein Turnschuh sind, nachdem sie mit diesen Übungen begannen.

Ja selbst Schwerkranke hat West mit dem Trampolin geheilt. Rollstuhlfahrer, die zu Anfang nur ihre Füße aufs Trampolin legen konnten, auf dem dann jemand für sie herumgehüpft ist, konnten sich nach kurzer Zeit so gut bewegen, daß sie selber aufs Trampolin konnten und ihre Behinderung gar nach und nach verschwand. Eine krebskranke Frau, der die Ärzte noch 24 bis 48 Stunden bis zu ihrem Tod gaben, konnte dank Dr. West fünf Tage später singen und tanzen; drei Wochen später hüpfte sie gar auf einem Minitrampolin.

Dr. West beschreibt etliche Fälle, in denen die unterschiedlichsten Erkrankungen, sogar Blindheit, innerhalb kurzer Zeit kuriert wurden - nicht von einem Arzt, sondern von den Patienten selber, die gelernt hatten, sich selbst zu heilen. Das Auge eines Blinden ist nicht tot, sonst würde es verdorren, hat Dr. West erkannt. Alle physischen Organe sind noch da. Ebenso die Nerven und Muskeln eines Gelähmten. Lediglich die Energie fließt nicht mehr. Somit muß nur diese Energie wieder in Gang gebracht werden, um die vorhandenen Organe wieder zu aktivieren. Sogar Multiple Sklerose konnte Dr. West mit dieser Methode heilen. Und das alles ohne teure Medikamente.

Ein Trampolin ist zwar nicht so leicht zu transportieren wie Zahnseide, kostet aber nicht mehr als ein Monatsbeitrag für die Krankenkasse und kann von der ganzen Familie nebst Haustieren benutzt werden. (Ausgenommen Goldfische.) Drinnen sollte man es allerdings nur benutzen, wenn die Decke hoch genug ist - oder einen knitterfreien Hut aufsetzen (Lachen ist gesund).

Wenn wir verstanden haben, daß das Lymphsystem in unbewegtem Gewebe nicht arbeitet, können wir nachvollziehen, daß Trampolinspringen gesund ist, aber auch jede andere Form von Bewegung. Selbst das Massieren von erkrankten Körperteilen bringt die Lymphe zum Fließen und transportiert die Giftstoffe ab. Deshalb rät Dr. West schwangeren Frauen, ihre Babies bereits im Mutterleib zu lymphatisieren.

Die Massenmedien werden der Verbreitung dieses Wissens freilich nicht dienen. Zu viele Interessengruppen verdienen an den ungesunden Genuß- und Nahrungsmitteln sowie an der Krankheit der Menschen und an der Behandlung der Symptome. So kann die Verbreitung dieses Wissens nur durch die Menschen selbst geschehen. Aber das Schöne am Wissen ist, daß es fortgegeben werden kann, ohne abzunehmen, daß man es verteilen kann, ohne ärmer zu werden. Jeder, der diese einfachen Regeln zum Gesundwerden und -bleiben kennt, erspart sich und anderen Leid. Samuel West hat sich mit Leib und Seele dieser Aufgabe gewidmet. Er hat eine Vision von einer Welt, in der sich die Menschen um die Gesundheit ihrer Mitmenschen kümmern und in der es daher auch keinen Krieg geben kann. Die Menschen helfen sich gegenseitig allein durch die positiven Heilungsenergien, die sie verbreiten. Gesundheit und Frieden gehen deshalb für Samuel West Hand in Hand.

Bio-elektrische Lymphatikübungen

Im folgenden präsentieren wir Ihnen einige einfache Übungen, die Dr. West nach seinen speziellen Erkenntnissen entwickelt hat.

Dabei gilt folgende Streichtechnik: Bilden Sie eine ‚*Schnabelhand*‘, indem Sie alle Fingerspitzen an einem Punkt zusammenlegen. Mit diesen gebündelten Fingerspitzen streichen Sie schnell und in langen Zügen (als ob Sie ein Streichholz entflammen möchten) über die jeweiligen Körperstellen.

Bei der ‚*Flach-Hand-Technik*‘ streichen Sie mit der ganzen Hand in langen schnellen Bewegungen über die Körperstellen. Beide Techniken erzeugen Elektrizität.

Kopfweg und schmerzender Nacken

Legen Sie die rechte Schnabelhand unter den rechten Rippenbogen. Mit der linken Schnabelhand streichen Sie fünf- oder zehnmal die rechte Nackenseite. Beginnen Sie hinter dem Ohr über den Nacken bis hin zur Schulter. Wechseln Sie die Hände für die andere Nackenseite (vgl. Figur 1).

Arm- und Beinschmerzen

Streichen Sie mit der flachen Hand der gegenüberliegenden Körperhälfte ihre Arme oder Beine.

Wenn Sie den linken Oberarm streichen, legen Sie dessen Hand auf die rechte Seite auf die Rippen und umgekehrt. Streichen Sie das rechte Bein, legen Sie die rechte Hand auf den Oberschenkelansatz und umgekehrt.

Wie Sie Ihren Körper selber heilen können

nach Dr. C. Samuel West

Wenn wir uns vor Krankheiten schützen wollen, müssen wir auf unsere Ernährung und unsere Gedanken und Gefühle achten. Dann müssen wir unser Lymphsystem aktivieren, damit es die toten Zellen und das Gift aus allen Organen und Körperteilen ausleitet. Nur so kann sich der Körper selbst reinigen und heilen.

Das Lymphsystem wird aktiviert durch **tiefes Atmen, Streicheln und Hüpfen**. Diese drei Techniken können energetisch unterstützt werden durch die Energie der Hände oder der Finger, durch magnetisierte Gedankenwellen, durch Homöopathie, Kräuter oder die natürliche elektrische Energie der Zellen. Diese lymphatischen Techniken werden die verletzten Zellen im Körper in einen trockenen Zustand zurückführen, wo sie wieder genügend Sauerstoff aufnehmen können, um sich zu heilen.

Anleitung für eine Atemübung:

1. Führen Sie Ihre Fingerspitzen zusammen (so bündeln Sie die Energie) und legen Sie beide Hände unter dem Schlüsselbein auf die Brust.

2. Nehmen Sie drei tiefe Atemzüge. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Halten Sie den dritten Atemzug an. Das wird das Lymphsystem in Ihrem ganzen Körper aktivieren. Die so produzierte Energie wird außerdem Ihre Gedanken magnetisieren. Während Sie nun den Atem halten, denken Sie an Ihr erkranktes Organ (oder der Reihe nach an alle Organe Ihres Körpers, wenn Sie den ganzen Körper reinigen wollen) und sagen (oder denken) dabei: "Alte Gifte raus, neue Fluide rein; alte Gifte raus, neue Fluide rein; wascht die Zellen, nährt die Zellen und reinigt die Zellen!"

Machen Sie das für jedes Organ oder Körperteil, das Sie reinigen wollen.

Soll ein Körperteil geheilt werden, wiederholen Sie die Übung während der ersten Stunde alle zehn Minuten; in der zweiten Stunde alle fünfzehn Minuten und den Rest des Tages alle halbe Stunde. Ist die Heilung eingetreten, machen Sie die Übung unbedingt während zwei bis drei Monaten weiter, jeweils zwei- bis dreimal am Tag.

Im Kasten rechts haben wir Ihnen eine Atemübung beschrieben, die Sie bei den im folgenden beschriebenen Übungen anwenden müssen. Wichtig dabei ist, daß Sie gleichzeitig visualisieren, wie Energie in das betroffene Organ fließt und es auflädt:

Wollen Sie speziell die **Augen** oder die **Stirnhöhlen** energetisieren, legen Sie die gebündelten Fingerspitzen (Schnabelhände) auf die Augen oder die Stirn.

Für die **Hypophyse** legen Sie beide Schnabelhände unters Schlüsselbein auf die linke und rechte Brust.

Für die **Schilddrüse** legen Sie die Schnabelhände auf beide Seiten Ihres Halses, gerade über dem Schlüsselbein.

Für die **Lungen** legen Sie die rechte Schnabelhand unter das linke Schlüsselbein, die linke Schnabelhand unter das rechte Schlüsselbein.

Für das **Herz** lassen Sie die rechte Schnabelhand unter dem linken Schlüsselbein; legen aber die linke Schnabelhand auf die rechte.

Für **Leber und Gallenblase** legen Sie die linke Schnabelhand auf die rechte Schulter. Mit der rechten Schnabelhand streichen Sie einundzwanzigmal vom Brustbein dem rechten Rippenbogen

entlang hinunter. Atmen und denken Sie dabei Energie.

Für **Milz und Bauchspeicheldrüse** machen Sie genau das Seitenverkehrte; also rechte Schnabelhand auf linke Schulter, mit der linken Schnabelhand einundzwanzigmal dem linken Rippenbogen entlang streichen (Figur 3).

Für den **Dickdarm** ist eine dreistufige Übung notwendig: Legen Sie die rechte Hand flach auf die linke Schulter. Mit der linken Hand (flach oder gebündelte Finger) streichen Sie an ihrer linken Körperhälfte am Verdauungstrakt herunter. Dann streichen Sie mit derselben Hand von rechts nach links über den Bauch. Nun legen Sie die linke Hand auf die rechte Schulter und streichen mit Ihrer rechten Hand an der rechten Körperhälfte hinauf.

Wiederholen Sie nun das Quer- und Hinaufstreichen, indem Sie die Hände wechseln. Die ganze Übung sollten Sie mehrere Male wiederholen, wobei Sie jede Bewegung vier- bis fünfmal ausführen, bevor Sie zur nächsten Sequenz wechseln.

Für die **Nieren** legen Sie beide Hände auf die Hüften, Finger auf dem Rücken, Daumen nach vorne, und kneten das Gewebe während einer Viertelstunde. Vergessen Sie das Atmen und Visualisieren nicht.

Lesen Sie auch diese Artikel:

- [Prana: Heilen mit dem "Atem des Lebens"](#)
- [Der Jungbrunnen in uns selbst](#)
- [Depression: Wenn der Winter auf die Seele drückt](#)
- [Von Diäten, Panikattacken und krank machender Industrienahrung](#)
- [Eisenmangel - Das unerkannte Menschheitsleiden](#)
- [Ratgeber - Wege zur Gesundheit](#)

Energetisieren Sie die **Hüften**, die untere **Rückenpartie** oder den **Ischiasnerv**, stehen Sie so gerade wie möglich. Legen Sie die Hände wie bei den Nieren auf die Hüfte. Streichen Sie nun den Hüften entlang hinunter. Zuerst abwechslungsweise, dann gleichzeitig.

Umfassen Sie nun das Steißbein mit den Fingern und dem Daumen einer Hand, während Sie mit der anderen weiterhin die Hüfte streichen (Figur 2).

Das ganze **Rückgrat** können Sie energetisieren, wenn Sie den großen Wirbel an der Nackenbasis mit einer Hand umfassen und das Steißbein mit der anderen. Atmen und Visualisieren Sie.

Dr. West hat auch die Pin-Point-Technik entwickelt. Sie ist besonders gut, wenn man **Schmerzen loswerden** oder **verkrampfte Muskeln entspannen** will. Legen Sie dazu die rechte Schnabelhand unter den rechten Rippenbogen. Die linke Schnabelhand legen Sie nun auf die schmerzende Stelle. So wird viel Energie in dieses Körperteil geleitet.