

Liebe Leserin, lieber Leser

Die aktuelle Coronakrise zwingt uns Menschen zu einschneidenden Massnahmen und viele auch zum Nachdenken und hoffentlich auch zum Umdenken. Überdenken sollten wir zum jetzigen Zeitpunkt unbedingt unsere Einstellung zur Gesundheit bzw. zur Krankheit. Während die Schulmedizin uns glauben lässt, Gesundheit könne mit Hilfe der teuren Apparatedizin, Tabletten, Spritzen, Impfungen oder Gentechnologie erkaufte und zurückgewonnen werden, ging bei vielen Menschen leider vergessen, was sie selber für sich und ein starkes Abwehrsystem tun könnten und tun müssten, um gesund zu bleiben. Und das ist viel mehr, als viele aktuell meinen.

Menschen, welche die Stärkung ihres Abwehrsystems bewusst in die eigenen Hände nehmen, konzentrieren sich automatisch auf das, was sie beeinflussen können und lassen sich weniger oder gar nicht verrückt machen von den unbeeinflussbaren äusseren Faktoren. Ich persönlich bin überzeugt, dass ein gutes Abwehrsystem der beste Schutz gegen potentiell krankmachende Keime ist. Dieses Bewusstsein nimmt mir auch die Angst und die Ohnmacht, diesen Keimen schutzlos ausgesetzt zu sein. Wir sollten uns in Zukunft wieder vermehrt mit der Naturheilkunde und der Psychosomatik vertraut machen. Mit dem Ziel, all die Faktoren wieder zu kennen und zu leben, die unser Immunsystem stärken. So würde unser Bewusstsein auf die Erhaltung und Förderung der Gesundheit statt auf die Bekämpfung von Krankheit ausgerichtet.

Doch an dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass Krankheiten auch ihre gute Seite haben, denn ihre Botschaft gibt uns Menschen die Chance, etwas in unserem Leben zu verändern. Menschen, die eine schwere Krankheit überstanden haben, weisen fast immer darauf hin, dass sie durch ihre Krankheit viel lernen durften und anschliessend den Mut entwickelt haben, viel mehr ihr eigenes Leben zu leben.

Wer sich also in der aktuellen Coronakrise in die Zeit vor dem Ausbruch zurück wünscht, hat nicht verstanden, dass unser Lebensstil vor der Krise das eigentliche Problem war und zur Krise führen musste. Wir hatten im materiellen Überfluss und dem Anspruch, alles immer sofort haben zu können, unsere Mitte, unsere Balance und Harmonie verloren. Das Seelische und das bewusste, achtsame und langsamere Leben war den Menschen in ihrem schnell drehenden Hamsterrad längst verloren gegangen. Jetzt zwingt die Krise viele von uns zur häuslichen Ruhe und schenkt uns endlich Zeit für andere und offensichtlich wichtige(re) Dinge, die wir vor der Zwangspause übersehen, vergessen oder verdrängt haben. Wir nehmen uns Zeit für uns selber und Zeit für die Liebsten. Die Krise gibt uns Menschen die Chance, das grosse seelische Defizit zu füllen und uns wieder vielfältiger und so heil(er) zu machen. Ob wir es nutzen werden, liegt alleine an uns.

Auf jeden Fall ist der Weg zurück in unsere Mitte ein aufwendiger und vielschichtiger, der uns im materiellen Bereich zum Umdenken zwingt und im seelischen Bereich ehrlicher werden lässt. Ich hoffe, dass das Miteinander, das Wir-Gefühl und die Solidarität, welche uns Menschen momentan verbindet, auch nach der Krisenzeit anhalten wird. Es wäre unsere beste, vorbeugende «Impfung» im Hinblick auf ein neues Virus, das früher oder später bestimmt kommen wird.

Die nachfolgenden Gedankensplitter mögen dir helfen, ein neues Gesundheitsbewusstsein aufzubauen. Es ist eine Zusammenfassung des Gedankenguts, das du in meinen Büchern «Der Weg ins Land der Gesundheit», «Starke Gedanken», 44 starke Gedanken für Dich» und in «Lovitis, Happytonie,, Humorphilie» ausführlich nachlesen kannst. Auf meiner Homepage [www.atlaslogie-tanner.ch](http://www.atlaslogie-tanner.ch) findest du neben Leseproben auch die Bestellmöglichkeit.

Die Gedanken werden dir in Zukunft helfen, dein Abwehrsystem zu stärken und möglichen gesundheitlichen Störungen mit viel Vertrauen in den eigenen Körper und seinen Selbstheilungskräften zu begegnen.

Ich wünsche dir den Mut, dass du vermehrt die Selbstverantwortung für deine Gesundheit übernehmen kannst, und dass es dir auch gelingen möge, in deinem Leben immer wieder die richtigen Veränderungen einzuleiten, um deine Abwehrkräfte optimal zu stärken.

Herzlichst

Bruno Tanner ([b-tanner@bluewin.ch](mailto:b-tanner@bluewin.ch))

Die nachfolgenden Bilder sind alle von meiner Ehefrau Edith Tanner ([www.edithtanner.ch](http://www.edithtanner.ch))



1

Gesundheit liegt zum grossen Teil in deiner  
Selbstverantwortung.

Die Theorie, dass Viren, Bakterien oder andere potentiell  
krankmachende Mikroorganismen für Krankheiten allein  
verantwortlich sind, scheint zwar logisch  
und ist leicht verständlich,  
aber trotzdem falsch.

Wenn diese Mikroorganismen der alleinige Grund für die  
Krankheit wären, müssten alle Menschen erkranken,  
wenn sie mit ihnen in Kontakt gekommen sind.

Das tun sie aber nicht!

Nicht in der Schule, wo hustende und verschnupfte Schüler die  
Viren streuen, noch in den Spitälern, wo das Pflegepersonal  
ständig in einer mit potentiell krank machenden Keimen  
belasteten Umgebung arbeitet.



2

Ob du bei Anwesenheit dieser potentiell krank machenden Keime erkrankst oder gesund bleibst, darüber entscheidet die Stärke deines Abwehrsystems.

Wenn dein Abwehrsystem stark genug ist, werden die Bakterien und Viren unbemerkt und ohne Reaktion deines Körpers unschädlich gemacht und eliminiert.

Ist dein Immunsystem geschwächt, löst der Körper als Reaktion auf den Erreger eine Krankheit wie Fieber oder Entzündung aus, mit dem Ziel, das Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen.

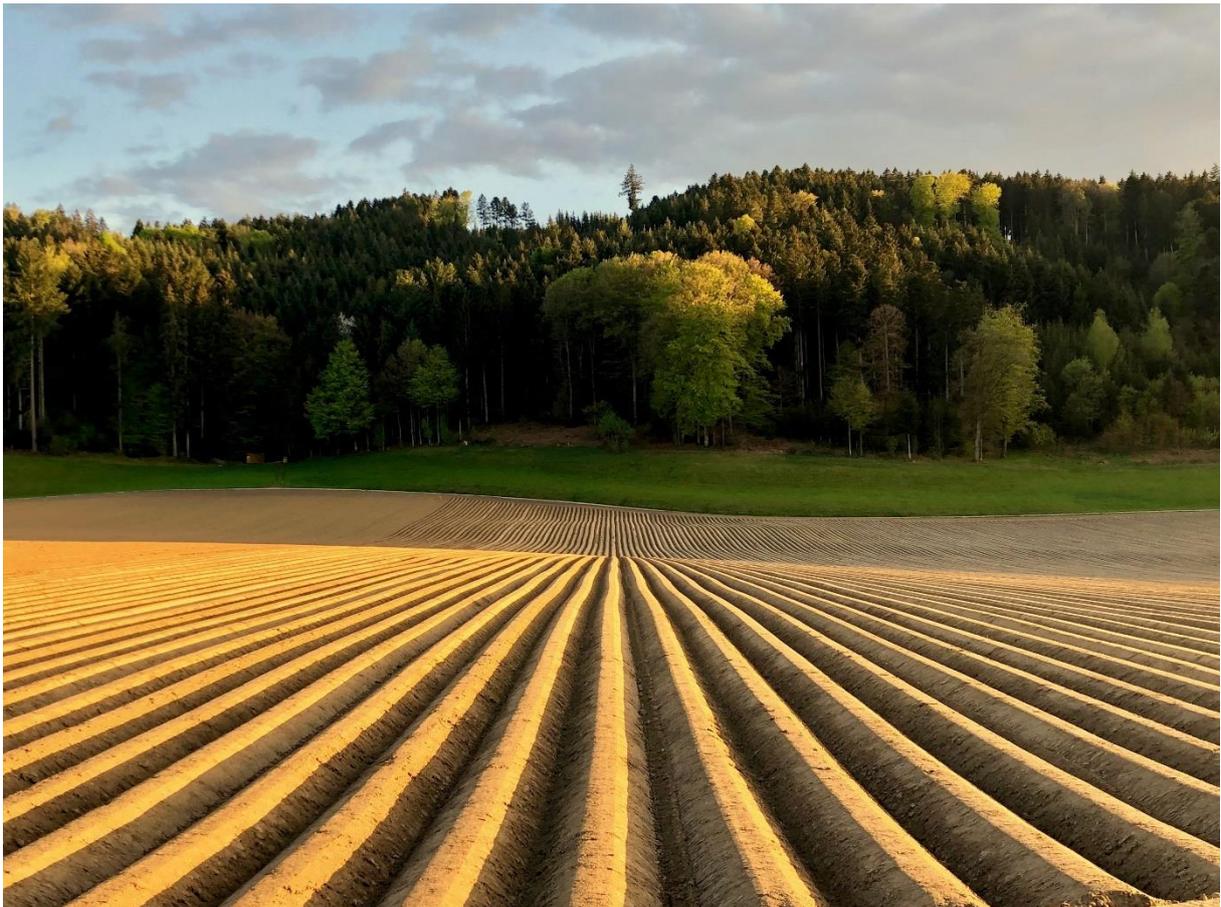


3

Würde die Anwesenheit oder das Fehlen von Bakterien, Viren und anderen potentiell krank machenden Mikroorganismen über Krankheit bzw. Gesundheit entscheiden, wäre dein Gesundheitszustand einfach nur Glück oder Pech. Du wärst also schicksalhaft den Launen der Natur ausgeliefert.

Wenn aber die Stärke der Abwehrkraft über Krankheit und Gesundheit entscheidet, liegt dein Gesundheitszustand in deiner Verantwortung.

Die entscheidende Frage lautet:  
Was kann ich jeden Tag für mich und ein starkes Abwehrsystem tun?



4

Du bestimmst dein  
Gesund-Sein oder dein Krank-Sein  
mit deinem Denken, Fühlen und Handeln.

Mit all deinen Entscheidungen bestimmst du in jedem Moment  
neben deinen Lebensumständen auch deine Abwehrkraft mit.

Die Summe all deiner Entscheidungen, die du im bisherigen  
Leben getroffen hast, hat zu deiner heutigen Lebenssituation  
und deiner gesundheitlichen Verfassung geführt.

Wenn du dir dies bewusst bist, wirst du in Zukunft die volle  
Verantwortung für deine gesundheitliche Situation übernehmen.



5

Gesundheit und Krankheit verlangen  
nach einer ganzheitlichen Betrachtung.

Der Mensch ist mehr als nur eine mechanische Maschine.

Der Mensch ist ein seelisch-geistiges Wesen in einem  
materiellen Körper.

Hinter jedem Krankheitssymptom stehen seelisch-geistige  
Aspekte und diese werden über den Körper sichtbar.

Körper, Seele und Geist sind untrennbar miteinander  
verbunden und beeinflussen sich gegenseitig.



6

Deine Seele ist die Summe aller Gefühle,  
die du in deinem bisherigen Leben erlebt hast,  
und das aktuelle Gefühl des jetzigen Moments.

Deine seelische Befindlichkeit beeinflusst die Qualität deiner  
Gedanken und deine körperliche Verfassung.

Deine positiven Gefühle lösen positive Gedanken aus  
und stärken deinen Körper.

Das Gefühl der Freude und die dazugehörigen freudigen  
Gedanken beispielsweise ergeben einen Hormonmix,  
der deinen ganzen Körper erfreut und ihm einfach gut tut.

Du musst gar nicht wissen, wie die einzelnen Substanzen  
heissen, es ist nur wichtig, dass du spürst, wie gut sie tun.



7

Dein Geist ist die Summe all deiner schwächenden und stärkenden Gedanken, deiner bewussten oder unbewussten Überzeugungen, deiner Willenskraft und deinen Entscheidungen.

Deine Gedanken beeinflussen deine Gefühlswelt und die Befindlichkeit deines Körpers.

Deine positiven Gedanken lösen positive Gefühle aus und stärken deinen Körper.

Denk an ein vergangenes oder zu erwartendes, schönes Ereignis und spür, wie gleichsam du dich besser fühlst.

Das Schöne ist, dass du deine Gedanken bewusst wählen kannst.



8

Die Befindlichkeit deines Körpers,  
mit der Leistungsfähigkeit deiner Organe beeinflusst  
auch deine Gedanken und deine Gefühle.

Wenn du dich nach einer Wanderung, Jogging-, Schwimm-  
oder Velorunde körperlich wohl fühlst,  
folgen unmittelbar positive, zufriedene Gedanken und Gefühle  
mit einem Hormonmix, der dich stärkt.

Wenn dein Körper jedoch schmerzt, folgen eher negative  
Gedanken und Gefühle, mit einem Hormonmix, der deinen  
Körper belastet.

Körper, Seele und Geist sind eben untrennbar miteinander  
verbunden und beeinflussen sich gegenseitig.  
Du kannst wählen, wo du dir zuerst Gutes zuführst –  
seelisch, geistig oder körperlich.  
Am besten überall gleichzeitig.



9

Der Körper ist die Projektionsfläche deiner  
seelisch-geistigen Innenwelt.

Wenn du errötest, zeigt dein Körper deine Verlegenheit.

Der erfolgreiche, jubelnde Sportler bringt mit seiner offenen,  
aufrechten Körperhaltung seine Freude zum Ausdruck, derweil  
der Verlierer mit gesenktem Haupt und geknickter Haltung  
meist wortkarg die Sportarena verlässt.

Die Stimme deiner besten Freundin oder besten Freundes  
verrät am Telefon schon nach den ersten zwei, drei Worten, wie  
ihre bzw. seine Befindlichkeit momentan ist.

Ist es bei diesen Beispielen nicht naheliegend,  
dass auch andere körperliche Reaktionen – und damit meine  
ich die Krankheitssymptome- auch einen seelisch-geistigen  
Hintergrund haben?



10

Wenn du jetzt nickst,  
darfst du bei deiner nächsten Erkältung nicht länger deine  
Arbeitskollegen verantwortlich machen, weil diese Tage zuvor  
im Büro rumgeschnupft haben.

Dann darfst du die Wetterlage nicht länger als Begründung für  
dein Kopfweg heranziehen.

Dann darfst du die morgendlichen Rückenbeschwerden nicht  
der Matratze zuschieben.

Dann wirst du nicht länger deine Eltern für deine Ängste und  
Schwächen verantwortlich machen.

Dann ist das Schwarz-Peter-Spiel vorbei.  
Die Verantwortung für deine gesundheitliche Situation liegt bei  
dir ganz allein.



11

Es sind deine schwächenden Gedanken und die damit verbunden, negativen Gefühle, deine inneren Konflikte zwischen deinem Geist (Verstand) und deiner Seele (Gefühl),

deine Konflikte mit deiner Umwelt, deine Sorgen und Ängste, deine Schuldgefühle und Unsicherheit,

zu viel, zu wenig oder falsche Bewegung, zu wenig Ruhe, Erholung und Schlaf, zu viel oder die falsche Ernährung,

die gefühlsmässige oder effektive Unter- oder Überforderung, die dir deine Energie rauben, dein Abwehrsystem schwächen und dich krank halten oder krank machen.



12

Es sind die starken Gedanken und die damit verbundenen, positiven Gefühle, deine Übereinstimmung zwischen deinem Geist (Verstand) und deiner Seele (Gefühl),

deine Harmonie mit der Umwelt, deine Freuden und dein Vertrauen, deine Gelassenheit und Sicherheit,

das richtige Mass an Bewegung und Ruhe, deine, für dich richtige Ernährung, das richtige Mass an Herausforderung,

die dir Energie geben, dein Abwehrsystem stärken und dich gesund halten oder wieder gesund werden lassen.



13

Jeder Gedanke und jedes Gefühl  
ist also ein psychosomatisches Geschehen und  
die Chemie in deinem Körper verändert sich mit jedem  
Gedanken und jedem Gefühl.

Wenn du diese psychosomatische Philosophie akzeptierst,  
wenn du dir bewusst bist,  
dass du deine Gedanken wählen kannst,  
dann erhältst du die Macht über deine Gesundheit.

Wenn du jedoch glaubst,  
Krankheit bzw. Gesundheit sei Schicksal,  
ist die Angst zu erkranken oft nicht weit,  
und diese Angst schwächt leider dein Abwehrsystem.



14

Die psychosomatische Philosophie ist nicht neu.  
Schon Plato wies vor über 2000 Jahren darauf hin,  
dass es bei der Behandlung von Krankheiten der grösste Fehler  
ist, dass es Ärzte für den Körper und Ärzte für die Seele gibt,  
wo doch beides nicht getrennt werden kann.

Auch die Schulmedizin gibt indirekt zu, dass Krankheiten einen  
seelisch-geistigen Hintergrund haben.

Der ärztliche Rat, kürzer zu treten oder belastende Ämter  
aufzugeben, ist letztlich das schulmedizinische Eingeständnis,  
dass Krankheit psychosomatisch ist.

Keine Krankheit unterstreicht dies deutlicher  
als die wachsende Zahl der Burnout-Patienten.



15

Leider sind nur wenige Menschen bereit,  
sich mit sich selbst auseinanderzusetzen,  
weil sie sich schwer tun, ihre eigenen „Fehler“ einzugestehen  
und unvorteilhafte, aber liebgewonnene Verhaltensweisen  
loszulassen.

Doch Krankheiten verlangen neue Verhaltensweisen,  
denn die alten Verhaltensweisen haben die Krankheiten erst  
ermöglicht.

Wenn du die alten Verhaltensweisen beibehältst,  
bietest du der Krankheit weiterhin ihren Nährboden.  
Wenn du die alten Verhaltensweisen loslässt,  
nimmst du der Krankheit den Nährboden weg.



16

Weil dem Menschen die neuen Verhaltensweisen ungewiss sind, verzichtet er oft aus Angst auf die nötigen Veränderungen. Offensichtlich ist sein Leidensdruck noch zu wenig gross, um etwas zu ändern.

Interessant sind die Aussagen jener Menschen, die nach überstandenen, schweren Krankheiten berichten, wie grundlegend sie ihren Lebensstil geändert haben.

Ihre Botschaft ist immer die gleiche:  
«Sei ehrlich zu dir selbst und lebe dein Leben».  
Dein wahres Leben ist jenes, das dich begeistert.



17

Krankheit entsteht immer dann,  
wenn die Summe der Belastungen zu gross wurde.

Der Volksmund sagt:  
„Der Krug geht zum Brunnen, bis er bricht.“

Die Belastungen können körperlicher, seelischer oder geistiger  
Natur sein.

Wie gross deine Belastung wirklich ist,  
hängt von deinen Gedanken ab,  
die du dir über das Ereignis machst.  
Das Ereignis ist, und du gibst ihm die Bedeutung.

Allein deine Bewertung ist entscheidend.



18

Wenn du Krankheit als psychosomatisches Geschehen  
verstehst, wird Krankheit sinnvoll,  
weil sie dir mitteilt, dass dir etwas fehlt,  
um gesund zu sein.

Früher fragte der Arzt: „Herr Müller, was fehlt ihnen?“  
Heute fragt er: „Frau Meier, was haben sie?“

Müdigkeit ist ein Energiemangel und somit das allererste  
Krankheitssymptom.

Und was fehlt dir bei Müdigkeit?

Hinter Müdigkeit steckt die fehlende Begeisterung für das,  
was du tust.

Wenn du begeistert bist von dem, was du tust,  
hast du immer genug Energie und  
am liebsten würdest du für diese Tätigkeiten noch mehr Zeit  
investieren.



19

Der kranke Mensch lebt im seelischen Mangel.  
Er tut zu viele Dinge, die er lieber nicht machen möchte.  
Wenn du krank bist, ist es deine Aufgabe,  
jene Dinge zu finden, die dir fehlen  
und dieses Fehlende in dein Leben zu integrieren.

Brauchst du mehr Ruhe?  
Brauchst du mehr oder weniger Bewegung?  
Wünschst du dir mehr philosophische Gespräche?  
Möchtest du mehr Zeit zum Lesen?  
Möchtest du mehr Durchsetzungskraft?  
Wünschst du dir mehr Zärtlichkeit?  
Möchtest du einer sinnvolleren Arbeit nachgehen?  
Möchtest du lieber auf dem Land oder in der Stadt leben?  
Benötigst du mehr Vertrauen?  
Brauchst du mehr Dankbarkeit?  
Wünschst du dir mehr Liebe?



20

Wenn du das Fehlende in dein Leben integriert hast,  
wächst im gleichen Mass dein Gesundheitsbewusstsein.

Krankheitssymptome sind also deine Entwicklungshelfer  
und vielmehr Freund als Feind.

Medikamente können zwar die Symptome lindern oder sogar  
ganz zum Verschwinden bringen,  
sie können sogar dein Leben retten  
oder als Krücke dienlich sein,

aber sie packen das Problem nicht an der Wurzel  
und erweitern nicht dein Bewusstsein.



21

Das Problem liegt also in deinem Kopf,  
und nur dort kann es endgültig gelöst werden.

Bis der Knopf im Kopf gelöst ist,  
dein Bewusstsein den Entwicklungsschritt vollzogen hat  
und dein Körper gesundet ist,  
solltest du mit so wenig Chemie wie nötig,  
und so viel naturheilkundlicher, psychologischer und spiritueller  
Betreuung wie möglich, begleitet werden.

So sieht nachhaltige Betreuung zu deinem Wohl aus.



22

Wenn du deine Symptomentwicklung genau beobachtest, wirst du erkennen, dass die Symptome im Verlaufe der Zeit sehr oft schlimmer werden.

Am Anfang sind es leichte, alltägliche Symptome wie Kopfweg, Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen oder Magenbrennen. Später Rheuma, hohe Blutdruck- und Cholesterinwerte, dann Bandscheibenvorfall, Herzinfarkt, Nieren- oder Gallensteine und zum Schluss Schlaganfall, Alzheimer, Grauer Star oder Parkinson.

In unserer Gesellschaft scheint dies normal, weil es zur Norm geworden ist. Normal ist jedoch nicht natürlich. Natürlich wäre es, gesund alt zu werden.



23

Das Symptom und der Schmerz wollen nichts anderes  
als deine Aufmerksamkeit.

Sie wollen, dass du dich mit ihnen auseinandersetzt.

Das Symptom kommt als ehrlicher Freund zu dir  
und hat die Botschaft:

In deinem Leben ist etwas nicht in Ordnung, es braucht eine  
Veränderung, damit du wieder gesund  
mit voller Energie leben kannst.

Je früher du dich dem Symptom annimmst, desto leichter ist es,  
es wirklich aufzulösen.

Jede Unterdrückung des Symptoms fördert die  
Wahrscheinlichkeit, dass der nächste Hilferuf des Körpers  
grösser sein wird. Zum Schluss wird das Symptom chronisch  
als Dauermahnung, etwas zu verändern.



24

Um die Ursachen der Erkrankung zu erforschen, eignen sich Fragen zum Symptom:

Erste Frage:

Zu welchem Zeitpunkt ist das Symptom aufgetreten?

Manchmal sind es wesentliche Veränderungen der Lebensumstände in Beruf, Familie, Partnerschaft, Hobby oder Ernährung. Oft sind es aber auch unbewusste Gefühle, welche die Symptome auslösen.

Weitere Fragen dazu sind:

Was hast du in den letzten Stunden, Tagen oder Wochen erlebt? Was hat dich betroffen? Was hat dich getroffen?

Was kannst du schlecht oder nicht akzeptieren?



25

Zweite Frage:  
Wozu zwingt dich das Symptom?

Zwingt dich das Symptom zur Ruhe und Entspannung?  
Verlangt es von dir mehr Bewegung?  
Zwingt es dir eine andere Ernährung auf?

Wärst du auch zu Ruhe, Entspannung, mehr Bewegung oder einer anderen Ernährung gezwungen worden, wenn du diese Dinge freiwillig in dein Leben integriert gehabt hättest?

Zwingt dich das Leben zu einer anderen Einstellung?  
Zwingt es dich, dich vermehrt durchzusetzen?  
Zwingt es dich zu mehr Toleranz?



26

Dritte Frage:

Hindert dich das Symptom etwas zu tun?

Hindert dich beispielsweise deine Verletzung  
deine Sportart auszuüben?

Hindert dich deine Migräne,  
den abgemachten Termin einzuhalten?

Warum wirst du gehindert?

Mit diesen Fragen suchst du bei deiner Verletzung bzw.  
Krankheit einen Sinn.

Wenn du ehrlich bist, wirst du die richtige Antwort finden.



27

Vierte Frage:

Was sagt dir die Doppeldeutigkeit unserer  
psychosomatischen Sprache?

„Das liegt mir schwer auf dem Magen.“

„Ich habe die Nase voll.“

„Ich zerbreche mir den Kopf.“

Was kann ich denn nicht verdauen, nicht akzeptieren,  
dass es unverdaulich ist?

Was möchte ich nicht mehr tun, weil es mir so schwer fällt  
und mich ermüdet?

Warum kann ich mich nicht entscheiden,  
wieso höre ich nicht auf mein Herz und entscheide so,  
dass es mir ein gutes Gefühl gibt?



28

Wenn der Mensch sein Verhalten geändert hat,  
heisst es oft wie selbstverständlich:

Seit ich nicht mehr rauche, geht es mir in jeder Hinsicht besser.  
Seit ich mehr Wasser trinke, habe ich kein Kopfweh mehr.  
Seit ich die Ernährung umgestellt habe, habe ich keine  
Verdauungsbeschwerden mehr.

Seit ich die Arbeitsstelle gewechselt habe, habe ich wieder viel  
mehr Lebensfreude.  
Seit ich mich mehr durchsetze, bin ich viel gelassener.  
Seit ich jeden Tag eine Stunde Zeit für mich nehme,  
bin ich viel zufriedener.



29

Eigentlich wüsste der Mensch genau,  
was er braucht oder nicht braucht,  
was ihn belastet oder ihm gut tut.

Doch seine „Zwangsjacken“ hindern ihn,  
das ihm Entsprechende und Stimmige zu tun.

Die gesellschaftlichen Normen, die Erziehung,  
die Moralvorstellungen, das Eingebettetsein in unser ganzes  
(Wirtschafts-) System hindert ihn, sein wahres Leben zu leben.

Wenn du dein wahres Leben lebst, hörst du auf deine Gefühle,  
und wer auf seine Gefühle hört, lebt besser und gesünder als  
jene, die sich der fremden Norm verpflichtet fühlen.



30

Alles, was dich freut,  
wird von dir geliebt und bejaht.  
Dieses Ja-Sagen bringt Lockerheit in deinen Körper  
und sorgt dafür, dass deine Organe optimal mit  
Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden.

Dank dieser Lockerheit kommen auch alle Nervenimpulse,  
die deine Organe steuern, vollständig am Zielorgan an.

Wenn das Blutkreislaufsystem und das Nervensystem optimal  
funktionieren, ist die wichtigste Voraussetzung geschaffen,  
dass die einzelnen Organe gesund bleiben.



31

Alles, was du im Leben ablehnst,  
ruft Widerstand hervor.  
Dein Körper spannt und verspannt sich.

Die Blutversorgung und der Nerven-Impuls-Fluss werden  
beeinträchtigt und somit auch die optimale Versorgung der  
einzelnen Organe.

Ablehnung und Bejahung haben ihren Ursprung im Kopf.

Das Schöne zu lieben ist ganz einfach,  
das Problematische als Herausforderung zu bejahen,  
ist in jedem Fall sinnvoll.

Alles ist gut, so wie es ist, weil du daraus lernen kannst.



32

Auch die Probleme sind gut und sinnvoll.

Jedes Problem verlangt von dir ein neues Denken, damit es nachhaltig gelöst werden kann.

Einstein hat es wie folgt formuliert:  
«Kein Problem kann mit dem gleichen Denken gelöst werden,  
mit dem es verursacht wurde».

Deshalb «liebe» ich jedes Problem und nehme es bewusst an  
als meine ganz persönliche Chance mich weiter zu entwickeln.

Dies auch im Wissen, es gibt immer eine Lösung.



33

Dein Körper ist ein Wunderwerk und  
besteht aus Billionen von Zellen.  
Täglich scheidet er Milliarden von alten Zellen aus und ersetzt  
diese durch neue.

Es ist ein ständiger Auf- und Abbau der Zellen und  
du bekommst laufend einen neuen Körper.

Stell dir vor, du bist locker und gelassen,  
dein Körper wird optimal durchblutet  
und  
produziert laufend gesunde, neue Zellen.



34

Wenn sich in deinem Leben  
Belastung und Erholung die Waage halten,  
wird auch dein vegetatives Nervensystem  
gesund und im Gleichgewicht bleiben.

Der Leistungsnerv (Sympathikus) bringt  
deinen Körper auf Leistung und  
der Ruhenerve (Parasympathikus) sorgt für die Beruhigung,  
Erholung und Regeneration.

Eine unglaublich intelligente Einrichtung, die vollständig  
unabhängig von deinem Willen in jedem Moment deines  
Lebens funktioniert.



35

Wenn du rechtzeitig die richtigen Verhaltensänderungen  
in deinem Leben einleitest,  
wird dein Körper mit seiner unglaublichen  
Regenerationsfähigkeit innert wenigen Tagen oder Wochen  
seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit zurück gewinnen.

Denk immer daran:  
Im Stress ist der Körper im Verbrauchsmodus.  
Der Körper kann sich nur mit Gelassenheit und in Ruhe  
regenerieren.

Guter Schlaf und Meditation sind ganz besonders wertvoll.



36

Es ist erfreulich, dass immer mehr Menschen bereit sind,  
die volle Verantwortung  
für ihr Leben und ihre Gesundheit übernehmen.

Sie haben erkannt,  
dass nur sie sich selbst wirklich heilen können.

Das Symptom ist dein bester Freund, weil es dir mitteilt, es ist  
Zeit, dass du in deinem Leben etwas änderst.



37

Der Mensch kann gesund alt werden.

Die sogenannten Altersbeschwerden scheinen normal,  
weil sie so häufig auftreten und so zur Norm geworden sind.  
Normal jedoch wäre gesundes Älterwerden.

Orientiere dich an jenen Menschen, die gesund älter werden.  
Nimm sie als Vorbild und kopiere ihr Einstellung und ihr  
Verhalten.

Ihre kindliche Neugier, ihre altersgerechten Aktivitäten und ihr  
grosses Vertrauen ins Leben.

Und du wirst feststellen, die allermeisten sind auch von diesem  
Gesundheitsbewusstsein beseelt, das ich dir in diesen 40  
Gedankensplittern aufgezählt habe.



38

Und mit dem Alter kommt der wunderschöne und letzte Lebensabschnitt, während dem du deinen Neigungen unbeschwert nachgehen darfst.

Ein grosses Geschenk!

Und in dieser Zeit solltest du dir mit Freude sagen können:  
«Ich habe mein wahres Leben gelebt und  
habe mich stark gemacht für eine Welt,  
in der ich selber gerne mit Freude leben möchte»



39

Und am Schluss des Lebens steht der Tod, den so viele erfolgreich verdrängen.

Der Tod beendet nur dieses jetzige Leben in diesem Körper und ist der Start in ein anderes Leben.

Dieser Glaube an ein Weiterleben wird dir die Angst vor Krankheit und Tod nehmen und lässt dich voller Vertrauen durchs das aktuelle Leben gehen.



40

Ich wünsche mir sehr, dass dir diese Sichtweise helfen mag,  
die aktuelle grosse Angst, die in vielen Menschen im  
Zusammenhang mit der Coronakrise aufgebaut wurde,  
in Vertrauen und Sicherheit umzuwandeln.

Wir alle wissen, Angst ist der grösste Energieräuber und  
schwächt bewiesenermassen das Immunsystem  
ganz wesentlich.

Wenn Angst das Abwehrsystem schwächt,  
dann sind es  
VERTRAUEN, DANKBARKEIT und LIEBE,  
die es stärken.