

Elektrosensibel

Brigitte Krause



Zu meiner Person

Ich bin vor 59 Jahren im schönen Windecker Ländchen am Rande des Westerwaldes geboren und aufgewachsen. Nachdem ich in Köln und Hennef gewohnt habe, bin ich 1990, zusammen mit meinem Mann Frank, wieder in mein Elternhaus in Windeck gezogen, um meine alten, kranken Eltern zu pflegen.

Nach meinen Ausbildungen als Industriekauffrau und Layouttechnikerin arbeitete ich bis 1990 als Sekretärin in verschiedenen Firmen, bis ich 1990 meinen Mann heiratete und ihm (er arbeitete damals als Pastor) in einer kleinen, christlichen Gemeinde im Bereich Organisation und Seelsorge half.

Migräne und Hautausschläge

Seit meiner ersten Ausbildung litt ich unter starker Migräne und Hautausschlägen. In späteren Jahren kam dann noch ein wandernder Ganzkörperschmerz (Fibromyalgie) hinzu.

Anfang der 80er Jahre wurde ich durch ein Buch auf die Reformbewegung, Dr. Max Otto Bruker, Barbara Rütting und Alfred Vogel aufmerksam und stellte schon damals meine Ernährung komplett auf BIO mit viel Vollwert-Getreide um. Im Nachhinein ist mir klar, dass der hohe Glutengehalt der Vollkorn-Getreideprodukte mir nicht gut tat und meine über 40 Jahre andauernde Migräne weiter förderte.

Elektrische Ladung im Mund

Amalgamentfernung ohne Schutz

1989 wurde eine Quecksilber-Allergie festgestellt und alle Amalgam-Füllungen ohne Schutz- und Entgiftungsmaßnahmen entfernt. Das Resultat dieser Rosskur waren entsetzliche Ganzkörperschmerzen und Krämpfe, die mich für eine Woche ans Bett fesselten.

Ein Jahr später erhielt ich bei einem ganzheitlich arbeitenden Zahnarzt Gold-Inlays anstelle der Amalgam-Füllungen. Ich wusste damals nicht, dass sich die verschiedenen Goldlegierungen, die im Laufe von 1 ½ Jahren gelegt wurden, sich gegenseitig aufluden und ich einen (später nachgewiesenen) „skandalös hohen Mundstrom“ hatte, der dazu beitrug, dass ich im Laufe der Jahre kaum noch vor dem PC sitzen konnte, ohne dass mein Kopf und mein Oberkörper sich wie taub anfühlten und sich dann ein starkes Kribbeln ausbreitete, gefolgt von heftigem Herzsrasen, das sich zu Herzrhythmusstörungen ausweitete.

Keramikkronen mit EM

Die Zusammenhänge erkannte ich auch erst später und ließ mir durch das Zahnlabor Wichnalek (Bericht siehe WZ 02/14, S.60) in Augsburg Keramikkronen mit EM im Laufe der Jah-

re 2009 bis 2012 anfertigen. Der Laptop wurde gegen einen PC-Turm (im Metallgehäuse und ganz strahlungsarm) ausgetauscht und einen großen Monitor, der ziemlich weit weg von mir plazierte wurde, so dass ich nun wieder besser am PC arbeiten kann.

Blähungen & Darmprobleme

1991 wurde ich Vegetarier bzw. Fast-Veganer, weil ich aus gesundheitlichen Gründen keinerlei tierisches Eiweiß mehr vertrug und unter starken Blähungen und Darmproblemen litt. Ausnahmen stellten Butter und Sahne dar, die ich 2008 ebenfalls von meinem Speiseplan strich. Aber nicht nur der gesundheitliche Aspekt führte zu meiner Entscheidung, Veganer zu werden. Je mehr ich über den Missbrauch der Tiere informiert wurde, desto weniger konnte ich diese Ausbeuterei ertragen.

Wildkräuter-Rohkost

Die Rohkost in der heute praktizierten Form lernte ich 2008 durch Franz Konz (siehe Buch S.53/Nr.55) kennen. Seit meiner Kindheit kannte ich bereits viele Kräuter und so war es für mich ein besonderes Erlebnis, zu realisieren, dass ich weit mehr von ihnen essen konnte, als

Was hat Handynutzung mit nikellastiger Kost zu tun?

ich bisher bereits mit Brennessel, Löwenzahn, Giersch und Weidenröschen tat. Es bedeutet mir sehr viel, zu wissen, dass ich in Zeiten der Not unabhängig vom heutigen Konsumsystem sein könnte und mich die Natur versorgen wird.

Der Weg zur Selbstheilung

Schon als Kind litt ich ständig unter Kopfschmerzen, die sicherlich u.a. durch die Kohle- und Ölöfen im Haus, das Rauchen des Vaters und zu viel Zucker ausgelöst wurden.

In der Ausbildung zur Industriekauffrau kamen dann noch Dämpfe von Trichlorethylen (großer Industriebetrieb) dazu. In dem darauffolgenden Job in einer Werbeagentur dann Fotolaborchemikalien. Eigenes Rauchen, in der Schule begonnen und erst mit Anfang 30 eingestellt, tat sicherlich das seine dazu, dass sich ab der Ausbildung eine über 40-jährige, meist unerträgliche Migräne einstellte und zu einem hohen Konsum von Schmerztabletten führte. Dazu kamen Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Hautausschläge und Ganzkörperschmerzen (Fibromyalgie), ebenso ein zu hoher Augeninnendruck.

Schweinefleisch & Zucker ade

Anfang der 1980er riet mir ein Hautarzt, Schweinefleisch und Zucker wegzulassen und daraufhin verschwanden meine starken Hautausschläge im Gesicht und auf dem Rücken völlig.

Ab diesem Zeitpunkt wurde mein Leben durch neues Wissen mehr und mehr bereichert und ich erkannte, in welcher „matrix“-ähnlichen Welt die meisten Menschen nichtsahnend leben.

Auf die Migräne, die Fibromyalgie und ein Hautbrennen/-jucken, das sich auf einmal Ende der 1990er einstellte, hatte mein neuer Forschungsdrang allerdings wenig Einfluss, trotz gesunder, vegetarischer Bio-Vollwerternährung.

Schmerztabletten

Irgendwann war es dann soweit, dass ich in meiner großen Hilflosigkeit und Verzweiflung den Schmerzen gegenüber von den Ärzten auf Opiate „eingestellt“ wurde. Ab diesem Zeitpunkt stieg die Lebensqualität wieder ein wenig an, obwohl mich das schlechte Gewissen und auch die Angst vor den Tabletten stets plagte. Gesund ernähren und dann Tabletten einneh-

men, das ging in meinen Augen eigentlich gar nicht. Aber mir blieb damals keine andere Wahl, um zu überleben.

Die Ganzkörperschmerzen wurden durch die Opiate gelindert, die Migräne blieb bestehen. Wegen der Migräne blieb ich ein recht unzuverlässiger Mensch, weil ich nicht wusste, wann ich Termine zusagte, ob ich nicht zu diesem Zeitpunkt wieder wegen Migräne absagen musste. Dies führte dazu, dass ich mich mehr und mehr vom sozialen Leben zurückzog und zu den Opiaten dann noch Triptane (Migräne-Schmerzmittel) einnahm, wenn ich Verpflichtungen in der Gemeindegemeinschaft hatte, die mit diesen schlimmen Schmerzen nicht durchführbar gewesen wären.

Von Klinik zu Klinik

Obwohl ich von Arzt zu Arzt und von Klinik zu Klinik wanderte, konnte mir niemand wirklich helfen und ich fühlte mich als „ewig Kranke“ stigmatisiert. Trotz Bio-Kost, Meidung aller möglichen Lebensmittel und langjähriger Psychotherapie blieb mir die Migräne treu. Dennoch verlor ich nie meinen festen Willen, selbst herauszufinden, was die Ursache all dieser Kränkeleien war.

Künstliche Duftstoffe

Obwohl mich ich nun bereits seit Anfang der 1980er wie ein sogenannter „Öko“ ernährte und lebte, ausschließlich Bio-Körperpflegeprodukte und Waschmittel benutzte, wurde mir erst durch den Aufenthalt in einer Rehaklinik 2004 bewusst, dass viele meiner Beschwerden auf eine chronische Vergiftung mit synthetischen Duftstoffen und Lösungsmitteln zurückzuführen war. Ich hatte mich in all diesen Jahren selten gegen die allgegenwärtige chemische Beduftung von „außen“ geschützt und war dieser aber durch die Gemeindegemeinschaft (Austausch mit vielen Menschen) ständig ausgeliefert.

Betablocker abgesetzt

Eine weitere Änderung trat dann im Jahr 2006 ein. Aufgrund einer genetischen Analyse setzte ich die über 10 Jahre verabreichten Augentropfen (Betablocker), die den Augeninnendruck senken sollten, ab. Diese Analyse zeigte, dass meine Leber bestimmte Schadstoffe nicht richtig verstoffwechseln kann, eben auch keine Betablocker. Das Gen GSTT1 (Gluthation-

Schwefel-Transferase) fehlte in dieser Aufzeichnung komplett. Ein Entgiftungsfachmann erklärte mir später, dass es sein kann, dass nach einer Quecksilber-Entgiftung dieses Gen wieder nachweisbar sei, da Quecksilber Schwefel dominiert und dadurch die Entgiftung einschränkt.

Zudem lernte ich, dass Gene über unseren Geist zu beeinflussen sind*.

Nach Absetzen der Augentropfen verschwanden ein Teil der Fibromyalgie-Schmerzen komplett, besonders in den Fingern.

Handymasten-Reaktionen

Ebenso war mir nicht bewusst, dass ich auf die vielen Handy-Antennen in meiner Umgebung reagierte. Nach einem Jahr häufiger und ausgiebiger Nutzung meines Ende der 1990er erworbene Handy konnte ich es nicht mehr am Kopf ertragen, ohne starke Reaktionen auf der Kopfhaut und im Gesicht zu bekommen. Ebenso musste ich ein schnurloses DECT-Telefon verwerfen, da ich nach dem ersten Telefonat ein glühend heißes Gesicht bekam und dachte, meine rechte Gesichtshälfte brennt mir weg.

Schutzmaske/E-Smog-Kappe

Allerdings war mir nicht klar, dass ich auch auf all die Antennen „außerhalb“ reagierte. Ich schob es meist auf die vielen Duftstoffe, die ich einatmete, wenn ich einkaufen ging oder unter Menschen verweilte. So begann ich damals, eine Kohleschutzmaske und eine E-Smog-Kappe mit zum Einkaufen zu nehmen und aufzusetzen, wenn jemand stark parfümiert vor mir stand oder mit dem Handy telefonierte. Das half schon eine Menge, auch, wenn es mir unangenehm war, dass die Menschen mich irritiert beobachteten.

Durch einige andere hochsensible Menschen wurde ich auf das „Wellnest“ in Hamburg aufmerksam und fuhr 2006 dorthin zu einer Kurzbehandlung. Es war, als würden mir einige „Kronleuchter“ aufgehen und ich konnte sehen, wie hoch das Gesamtmaß der inneren



*siehe YouTube „Der Geist ist stärker als die Gene“ oder das Buch „Intelligente Zellen“ beides von Dr. Bruce Lipton)

Kurzes Handytelefonat öffnet Blut-Hirn-Schranke

Vergiftung und die Unfähigkeit, mich selbst zu entgiften, war.

Ab 2006 begann ich mit Entgiftungsmaßnahmen (nach Dr. Klinghardt, u.a. mit Bärlauch, Koriander und Chlorella), begleitet durch das Wellnest-Institut in Hamburg, deren Entgiftungsprodukte ich damals zu mir nahm, um eine erstmalige, 16-wöchige Kur durchzuführen. Ebenso unterließ ich ab sofort Aufenthalte unter vielen Menschen, die eine Wolke von synthetischen Duftstoffen und Handystrahlen umgab. Bei Besuchen bat ich darum, das WLAN und DECT-Telefon (wenn es keinen ECO-Mode hatte) auszuschalten, da ich sonst massive Kopf- und Kopfhautschmerzen, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Schwindel und Übelkeit bekam.

Damals habe ich gelernt, dass ich es mir wert sein muss, mich selbst zu schützen, egal, was andere Menschen dazu sagen und in welche Schubladen sie mich stecken. Das ist nicht immer leicht gewesen und einige Bekannte wandten sich von mir ab, weil ich ihre persönliche Freiheit zu sehr einschränkte.

Glutenfreie Kost

Im Laufe der 16wöchigen Entgiftung ließen die restlichen Ganzkörperschmerzen immer mehr nach. Doch die Migräne blieb mir nach wie vor treu, mein innigster Begleiter!

Sie verschwand dann endgültig komplett nach Umstellung auf glutenfreie Ernährung, was mehr ein Zufall war, den ich nicht erwartet hatte. Drei Ärzte hatten mir bescheinigt, dass ich nicht auf Gluten reagieren würde und als passionierter Nudelleser (damals wusste ich noch nichts von gesunder Rohkost) war mir das sehr recht.

Eine Freundin bat mich, die glutenfreie Kostform eine Woche zu testen, und siehe da, mein engster Lebensbegleiter, die schreckliche Migräne, verschwand sang- und klanglos.

Der starke Psychostress durch die Pflege meiner Mutter blieb mir erhalten und dennoch kehrte die Migräne nicht zurück. Man hatte von Seiten der Ärzte die Migräne stets auf meinen Stress geschoben.

Vorsicht grüner/schwarzer Tee!

Was ebenso beharrlich wie die ehemalige Migräne blieb, war ein starker Juckreiz an den

Armen. Durch eine wunderbare Fügung las ich einen Artikel von Urs Hochstrasser über grünen Tee, der mir deutlich machte, wie abhängig ich im Laufe der Jahre von diesem Getränk geworden war. Durch das Absetzen des grünen Tees¹ und anderer nickelhaltiger Lebensmittel verschwand das Hautjucken (Nickelallergie beim Tragen von nickelhaltigem Schmuck) und das Herzrasen fast vollständig.

Viele Nickelallergiker wissen nicht, dass auch einige Lebensmittel hohe Nickelkonzentrationen enthalten. Zuviel Nickel im Blut wiederum führt zu einer noch größeren Elektrosensibilität durch die Metall-Ionen (aus Goldzahnfüllungen, Amalgam, Nickel, Chemtrails, Abgase, Umweltverschmutzung etc.) im Körper. Dadurch nehmen wir die Position einer lebenden Antenne ein. Diese Metalle im Körper werden durch die Strahlung festgehalten und dies führt zu einer Entgiftungsblockade. Ein Funkstrahl wird durch diese Metalle bis um das 700fache verstärkt.

Durch den jahrelangen ausgiebigen Konsum des grünen Tees war ich dermaßen elektrosensibel geworden, dass ich streckenweise kaum noch eine Schreibtischlampe ertragen konnte und plötzlich auch auf Niederfrequenzen im Haus reagierte, mich an den Armen kratzte und Herzrasen bekam. Ich erinnere mich, dass ich einen Winter mit Solarlampen und Akku-Lichterketten verbrachte und verzweifelt versuchte, herauszufinden, warum diese Verschlechterung eingetreten war. Bei Salzkonsum reagierte ich ebenso stärker auf Elektromog.

Magnetit-Kristalle im Gehirn

Jedes Lebewesen hat in seinem Gehirn Millionen von Magnetit-Kristallen (Fe 304). Diese Magnetit-Kristalle reagieren stärker auf ein äußeres Magnetfeld als jedes andere biologische Material. Sie stehen direkt mit dem Magnetfeld der Erde in Wechselwirkung und sorgen z.B. dafür, dass die Vögel ihre Flugroute finden. Magnetit-Kristalle empfangen als Antennen auch sehr schwache Signale und reagieren auf diese. Künstliche, technische Frequenzen verzerren dieses Magnetfeld und bringen die innere Kohärenz durcheinander.

Die gepulste Hochfrequenz-Mikrowellenstrahlung der Handys, WLAN und DECT-Telefone greift sehr stark in die Frequenzmuster des

menschlichen Gehirns, der Tiere und der Natur ein und zerstört die Informationsübermittlung und die Steuerung der biologischen Regelkreise und führt zu Schädigungen der Erbsubstanz (DNS-Brüche), Geldrollenbildung des Blutes, Demenz u.a. Sie stört die Zellkommunikation und beeinflusst das zentrale Nervensystem.

Es entstehen verschiedenste Befindlichkeitsstörungen wie z.B. Schlafstörungen, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Immunschwäche, Schmerzen, Juckreiz etc. Der Mensch, die Tiere und die Natur sind nur an natürliche Strahlung, wie das Erdmagnetfeld und die Sonnenstrahlung angepasst.

Dunkle Flecken im Hirn

Es gibt Studien (u.a. die Salford-Studien), die berichten, dass bei hochsensiblen Menschen bereits ein kurzes Handytelefonat die Blut-Hirn-Schranke öffnen kann. Aus diesem Grund tritt die Elektrosensibilität oftmals gekoppelt mit der Multi-Chemikalien-Sensibilität (MCS) auf: Prof. Leif Salford, Neurochirurg der schwedischen Universität Lund sagte: "Unsere Forschungen zeigen, dass die Strahlung von mobilen Telefonen die Blut-Hirn-Schranke öffnet und es sehr vielen Giften leichter macht, in das Gehirn zu gelangen. Sezierte Rattenhirne weisen als Folge der Mobilfunkstrahlung gut sichtbare Spuren auf. Die Hirne sind übersät mit dunklen Flecken und deutlich geschädigt. Es tritt Flüssigkeit aus, verursacht durch diese elektromagnetische Strahlung. Medikamente und andere Schadstoffe, die sonst nicht durch diese Blut-Hirn-Schranke gelangen, finden jetzt den ungehinderten, direkten Weg ins Gehirn mit uneingeschränkten Folgen²."

Dadurch werden sensible Menschen immer mehr in ihrem Lebensraum (fast in jedem Mietshaus existieren WLAN, DECT-Telefone und Handys) beeinträchtigt. In einigen Ländern, wie Schweden z.B., ist Elektro-Sensibilität medizinisch anerkannt.

Auch Fertigprodukte (auch in Bio-Qualität), histaminhaltige Lebensmittel und Medikamente lösen bei mir Hautprobleme und Kopfschmerzen aus.

Lebensmittel können gute und schlechte Reaktionen auslösen*. Ich habe gelernt, dass ein geringes Zuviel an hochkonzentriertem Pflanzeneiweiß, wie z.B. in Nüssen (besonders Ca-

Den inneren Schweinehund coachen

shewkerne) oder Hülsenfrüchten, bei mir sofort eine entzündliche Reaktion in Form von starken Knieschmerzen auslöst. Auch viele hochgezüchtete Gemüsesorten bringen den Körper je nachdem aus dem Gleichgewicht. Aus diesem Grund sind die chlorophyllhaltigen Wildkräuter so gut für uns – und einzeln gegessen am bekömmlichsten.

Kochkost-Ausnahmen

Meine Beschwerden sind durch Entgiftung, Ernährungsumstellung und Vermeidung von Chemikalien und Esmog zurückgegangen. Sie treten jedoch teilweise wieder auf, wenn ich mit Bio-Fertigprodukten Kochkost-Ausnahmen mache. Bei vielen Lebensmitteln reagiere ich mit starker Verschleimung, z. B. bei Reis, Kartoffeln, Buchweizen, Leinsamenbrot und Bananen. Der verstorbene Prof. Dr. Arnold Ehret beschreibt dieses Phänomen ausführlich in seinen Büchern (siehe Seite 52/Nr. 30 + 31), in denen er gerne über die alltägliche „Schleimkost“ spricht.

Dass Kartoffeln einen Stoff enthalten, der dem Valium sehr ähnelt, hat mich erstaunt und erklärt, warum ich mich so glücklich nach dem Essen von Kartoffeln fühle. Ab und zu, aber äußerst selten, esse ich noch Pellkartoffeln oder mal eine Kohl- oder Kürbissuppe. Kohl ist sowieso in jeder Hinsicht mein Favorit.

Ausnahme statt Rückfall

Ich habe das verbissene Kämpfen um 100% Rohkost schon lange aufgegeben, weil ich feststelle, dass eine Ausnahme mich nicht mehr in einen generellen Rückfall hineinmanövriert, d.h., die jahrelangen Suchtstrukturen sind aufgebrochen. Es ist angeraten, die Ernährungsumstellung und Entgiftung planvoll und langsam als Langzeit-Projekt anzugehen.

Früher habe ich Pellkartoffeln gegessen und bekam dann solch einen Suchtschub, dass ich tagelang nur noch Pellkartoffeln gegessen habe und mich wie ein Schleimmonster fühlte. Diese Zeiten sind Gott sei Dank vorbei und wurden durch das „Einplanen von Kochkost-Rückfällen“ (Empfehlung durch das Buch "Die Heilnahrung" [S.52/Nr.27] von Michael Delias) abgelöst. Es ist erstaunlich, wie gut das funktionierte. Erst einmal pro Woche, dann alle 2 Wochen, alle 3 Wochen - und ehrlich gesagt, im Moment weiß ich gar nicht, wie lange es her ist, dass ich

das letzte Mal Kartoffeln gegessen habe! Verzicht und kämpfen, ohne dem inneren Schweinehund eine Alternative anzubieten, ist kein guter Weg zum Erfolg, denn mein innerer Schweinehund kann sehr beharrlich sein. Da coache ich den inneren Schweinehund lieber, lasse gleichzeitig die Zügel locker und ziehe sie dann bei Notwendigkeit wieder straff. Mein erklärtes Ziel ist, mich weder vom Essen, noch von negativen Gefühlen beherrschen zu lassen. Dieser Weg war bisher für mich absolut nicht einfach und ich bewundere die Rohköstler, die es von heute auf morgen einfach so schaffen. Für mich war es stets Arbeit an mir selbst und der Wille zum Verzicht, die zum Erfolg führten.

Zudem spüre ich bei Kochkost-Rückfällen meist direkt eine Negativreaktion an meinem Pulsschlag, habe Herzrasen, bekomme ein rotes Gesicht, Hitzewallungen überfallen mich, Energielosigkeit stellt sich ein und die Nase läuft (Histamin-Intoleranz-Symptome). Das Puls-messen ist eine gute Methode, um Unverträglichkeiten zu erkennen.

Handys auf Rohkost-Events

Die Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen ist schwierig und anstrengend und ohne Elektromog-Kleidung kaum durchzuführen. Smartphones sind allgegenwärtig, leider auch auf Rohkostveranstaltungen. Viele Nutzer wissen nicht, dass die Handys nicht dauernd strahlen, wenn sie den Datennetzmodus deaktivieren und viele wollen genau das ja nicht, damit sie immer und jederzeit schauen können, welche neuen Whats App-Nachrichten hereinkommen. Aber selbst dort könnte eine Handytasche aus metallischem Gewebe sie selbst und die Umwelt schützen.

E-Smog-Hut

Durch einen Baubiologen wurde ich eingewiesen, mit verschiedenen Messgeräten der Firma Gigahertz Solutionen umzugehen und so kann ich schauen, was ich vertrage und wo es besser ist, den Ort zu verlassen. Zudem schütze ich mich bei Autofahrten mit einem Elektromog-Hut, einem -Tuch oder auch -Unterwäsche.

Schutz durch Meditation/Gebet

Durch Mentaltechniken, Visualisieren, Me-



itation und vor allem durch Gebete kann ich oftmals einen guten Schutzraum um mich ziehen, der auch eine Zeit anhält. Das ist noch ein weites Feld der Übung.

Ich habe den Eindruck, je gesünder ich werde, desto sensibler reagiere ich auf Schadstoffe. Ein Umweltmediziner meinte zu mir, ich solle froh sein, dass mein Körper reagiere, das sei eigentlich ein gesundes Zeichen. Viele, die scheinbar gar nicht auf Umweltbelastungen reagieren, werden dann später mit anderen Krankheiten reagieren, für die sie anscheinend keinen Grund finden können. Über den erstaunten Ausspruch mancher Zeitgenossen: „Ich war doch immer gesund!“ kann ich nur milde lächeln.

Ich habe es durch Entgiftung, Schutz gegen Elektromog/Chemikalien und mit der rohköstlichen Ernährung geschafft, dass ich äußerst selten Schmerzmittel zu mir nehme, wenn die Schmerzen, wie früher, stärker werden. In meinem Garten wachsen pflanzliche Alternativen, nämlich Mädesüß und chinesischer Gemüsebaum (toona sinensis), die mir bei leichten Reaktionen durch synthetische Duftstoffe oder Elektromog ganz gut helfen. Wenn ich mich jedoch vor den krankmachenden Substanzen schütze, mich rohköstlich ernähre und viel draußen im Freien aufhalte, dann habe ich ein unglaubliches Energieniveau und komme oftmals mit fünf Stunden Schlaf aus.

Natürliche Duftstoffe (reine Aromaöle) toleriere ich sehr gut und behandle Wunden, Infekte, u. a. damit. Auch Sonnenbrand ist für mich kein Thema mehr, so lange ich mich an die Rohkosternährung halte. Der Augeninnendruck ist mittlerweile schon erstaunlich gesunken und steht weiterhin auf meiner Selbstheilungsliste.

Stress auf Zellebene

Als tiefste Ursache der Krankheiten ist m. E. neben der Umweltverschmutzung Stress auf Zellebene verantwortlich. Durch stressige, traumatische Zell-erinnerungen sind wir ständig in einem Zustand der Fluchtbereitschaft, was die Entgiftungsfähigkeit des Körpers extrem drosselt. Wenn man in Gefahr ist, schaltet der Körper diese und andere Funktionen aus, weil es nur noch ums „nackte Überleben“ geht. Diese

¹Schwarzer Tee ist stark nickelhaltig, dann geh ich davon aus, dass es sich bei grünem Tee ähnlich verhält.

²Nähere Informationen unter www.diagnose-funk.org

*Das leider nicht mehr aufgelegte Buch „Allergien: Folgen von Umwelt und Ernährung“ von Dr. T. Randolph zeigt dies sehr anschaulich und war für mich ein großer Augenöffner. (Gebraucht im Internet erhältlich)



Vorgänge laufen nicht bewusst ab. Diese Zusammenhänge werden wunderbar in dem Buch „Der Healing-Code“, von Dr. Alex Loyd erklärt.

Schwermetall-Entgiftung

Ende 2006 führte ich meine erste Schwermetall-Entgiftung durch. Anfang des Jahres hatte ich damit begonnen, meinen Säure-Basen-Haushalt zu normalisieren, eine dreimonatige Darmreinigung nach Robert Gray (sehr zu empfehlen!!) durchzuführen, ebenso Parasitenreinigung und Leber-/Nierenreinigung. Diese Schritte sind vor Anbeginn einer Schwermetallausleitung notwendig, damit die Ausscheidungsorgane die gelösten Gifte effektiv ausleiten können und nicht allzu starke Rückvergiftungen eintreten. In den folgenden Jahren führte ich diese Reinigungs- und Entgiftungskuren mehrfach durch. Die letzten Jahre richtete ich mich beim Entgiften nach einem 14-Tage-Rhythmus. Die ersten 14 Tage entgiften, die nächsten 14 Tage aufbauen und nähren.

In den Entgiftungsphasen habe ich das Chanka Piedra-Kraut, auch „Steinbrecher“ genannt, sehr zu schätzen gelernt. Bis auf die Chlorella-Alge stelle ich die meisten Entgiftungsmedikationen mittlerweile selbst her. In der Region entdeckte ich zwei 120 Jahre alte Schwarzwaldbäume (echte Raritäten), aus denen ich, zusammen mit Wermut und anderen Kräutern, eine Tinktur gegen Parasiten herstelle. Wermut verarbeite ich auch gerne zu dem bekannten Hildegard-von-Bingen-Wermutwein, allerdings ohne die Kochvariante.

Ich versuche mittlerweile statt Tinkturen Pulver herzustellen, da ich es als nicht positiv empfinde, den Körper zu entgiften und gleichzeitig alkoholische Tinkturen dafür einzunehmen.

Gesundheit und Glaubenssätze

Ebenso ratsam ist es, den Körper, die Seele und den Geist von negativen Glaubenssätzen zu befreien. Wenn wir uns über Menschen besonders ärgern - meistens hat das etwas mit uns selbst zu tun - kann uns das den Weg zu uns selbst weisen.

Unser Unterbewusstsein kann man mit dem unteren Teil eines Eisberges vergleichen. Das heißt, 90% unserer Wahrnehmung liegen dort unten verborgen und nur ca. 10 % nutzen wir im Alltag. Doch es lohnt sich, diesen unsichtbaren Schatz zu bergen, da unser Bewusstsein stets

bereit ist, sich auszudehnen und zu wachsen. Es gibt viele Methoden, sich an diese verschütteten Bereiche heranzutasten. Ich persönliche bevorzuge das Gebet und die Gemeinschaft mit Gott. Mit 21 Jahren traf ich die Entscheidung, ein „follower“ von Jesus zu werden, mich ihm unterzuordnen und mein Leben in einer engen Verbindung mit ihm und seiner Liebe zu leben. Seit 38 Jahren gehe ich diesen überaus spannenden Weg, lass mich führen durch den Heiligen Geist

Aber auch mit dem „Healing Code“ (Buch von Dr. Alex Loyd) und der Methode Theta-Loading (Esther Kochte) habe ich interessante Erfahrungen gemacht.

Die göttliche Liebe, die ja in allem steckt, kuriert immer, nur auf verschiedene Arten. Durch unsere innere Verbindung mit Gott ist uns Führung und Selbstheilung zugesagt, aber nicht unbedingt immer genau so, wie wir es haben wollen.

Selbstheilung, egal auf welcher Ebene, ist m.E. immer eine „über-natürliche“ Angelegenheit. Das „Über“ in diesem Wort beziehe ich auf den spirituell-mentalen Aspekt: Auf Gebet, Meditation, Intuition, Visualisierungen und Gottesnähe. Auch eine Therapie bringt uns für gewöhnlich näher in diesen 90%-Bereich, tiefe Gespräche mit Freunden etc.

Den Teil „natürlich“ aus dem Wort „über-natürlich“ beziehe ich auf die ganz praktischen Bereiche wie Ernährung, Entgiftung, Schadstoffmeidung, Bewegung, soziale Kontakte, etc.

Selbstheilung ist auf beiden Wegen möglich, was ja bekannte spirituelle Meister beweisen, die Selbstheilung nur durch Meditation oder Yoga erreicht haben.

Die bewussten und unbewussten Gedanken spielen eine große Rolle. Ich nehme z.B. beim Fasten prozentual wenig ab, weil sich mein Glaubenssatz im Laufe der Jahre von „Ich muss essen, sonst verhungere ich“ (das Vielesse wurde mir anerzogen) hin zu dem Satz „Ich brauche ganz wenig und im Prinzip gar nichts“ entwickelte. Ich glaube fest daran, dass mir ein paar Blätter etc. reichen würden und ich deshalb dennoch große Energie hätte. Die Geschichten über



Therese Neumann und Nicolaus von Flue, die ganz ohne feste Nahrung lebten, kann ich gut nachvollziehen. Das habe ich in wochenlangen Fastenzeiten immer wieder erlebt.

Ich trenne nicht zwischen spirituellen Zeiten und meinem Alltag. Alles ist für mich spirituell und alles ist Alltag. Tagtäglich zu üben, bei seinen Tätigkeiten immer wieder innezuhalten und zu schauen, was gerade passiert und zu lauschen, das ist mir wichtig.

Das Elixier der Verwandlung

Im Laufe des Jahres 2012 habe ich zusammen mit meinem Mann Frank das Buch „Das Elixier der Verwandlung – vom Geheimnis des Leidens“ geschrieben. Es war unser erstes gemeinsames Werk. (Frank hat bisher insgesamt 13 Bücher herausgegeben.)

Im Jahr 2012 erreichte die überaus anstrengende Demenzpflege meiner 90jährigen Mutter ihren Höhepunkt. 14 Jahre und mit 14000 Pampers hatte ich sie bereits zu Hause gepflegt und wir spürten, dass die Endphase langsam eingeläutet wurde. Bestätigt wurde ich durch eine Taube, die wir liebevoll „Friedrich“ nannten. Der zahme Friedrich war im Herbst vorübergehend zu uns gekommen und ich fütterte ihn liebevoll. Es war mir, als wenn Friedrich mich darauf aufmerksam machen würde, immer tieferen Frieden mit meiner Mutter anzustreben. Eine Friedenstaube wachte über uns!

Als Friedrich dann im November wieder gestärkt wegflog, ahnte ich, dass meine Mutter nun ebenfalls gehen würde und so kam es dann, dass sie Anfang Dezember die Dimension wechselte. Einen Teil dieser Erfahrungen konnte ich mit dem Schreiben des oben genannten Buches verarbeiten.

In der Natur veweilen

Zeiten der Ruhe und Stille in der Natur zu verbringen, halte ich für unverzichtbar, weil wir gerade in der Verbundenheit mit der Schöpfung wieder Energie auftanken. Dort kommen wir auch unweigerlich mit der Schönheit des

Schöpfers in Kontakt, die aus jedem Grashalm, aus Tieren und Menschen spricht.

Gästehaus für Elektro-Sensible

Der Ausdruck „Gästehaus“ ist vielleicht ein wenig überzogen. Wir haben in unserem großen Haus drei Zimmer frei und beherbergen den einen oder anderen Gast. So kommen Freunde und Fremde, die eine Auszeit machen wollen und auch hochempfindliche Menschen finden einen Platz, wo sie sich einmal erholen können, frei von chemischen Duftstoffen und Elektromog, da wir seit unserem Einzug 1990 dort alles immer stets baubiologisch renoviert haben.

Auch Rohköstler, die ja meist sehr gesundheitsbewusst leben, kommen gerne zu uns und freuen sich an unserem Garten mit den vielen Sitzgelegenheiten und den wunderbaren Wanderwegen in Windeck. Der schöne Vater Rhein ist nur ca. 50 Minuten entfernt.

Gerne geben wir unsere Erfahrungen in den Bereichen Entgiftung (5-Schritte-Programm zur Körperentgiftung), Leberreinigung, Ernährung, Pflanzenwissen, Baubiologie, Elektromogmessungen, Persönlichkeitsberatung, Seelsorge/Spiritualität beratend weiter. Allerdings führen wir keine Leberreinigungen mit den Gästen durch – diese Interessenten schicken wir zu Veronika und Florian Sauer nach Haselbach.

Wir lieben es, wenn Menschen durch unsere Beratung ihr Leben ändern und auf einmal frei von Diabetes, Bluthochdruck, Schlafstörungen etc. werden.

Auch Mithelfen bei der Garten- und Hausarbeit ist ab und zu gerne möglich! Infos und weitere Bilder zum Haus kann man auf der Homepage finden, siehe Kontakt:

Kontakt:

Brigitte Krause
Niedersaaler Str. 28
51570 Windeck Saal
Tel: 02292/4472

gitta@haus-sommer.info
www.haus-sommer.info
www.autor-frank-krause.de



RAW Acai

Shake it, drink it, feel good!

- ✓ Fit & Vital durch den Tag
- ✓ Verantwortungsbewusst leben
- ✓ Einfach mehr Lebensqualität



www.govindanatur.de