

Inhalt

Zur Beachtung

Vorwort

- Kapitel 1 Sind Sie allergisch?
- Kapitel 2 Allergie und Körperenergie
- Kapitel 3 Allergiefrei in Minuten
- Kapitel 4 Allergie und Intoleranz
- Kapitel 5 Surrogattest und -behandlung
- Kapitel 6 Energiearbeit an Fallbeispielen
- Kapitel 7 Candida – ein Fall von Allergie?
- Kapitel 8 Fragen zu den Energietechniken
- Kapitel 9 Fortgeschrittene Techniken für Experimentierfreudige
- Kapitel 10 So finden Sie Hilfe

Abbildungen

Anhänge

- A. Der vollständige Ablauf
- B. Kurzfassung und Flußdiagramm
- C. Die Lage der Reflexpunkte
- D. Das Sammeln von Substanzproben
- E. Nahrungsmittelgruppen
- F. Vordruck für den Testbericht
- G. Fragebogen

Bestellschein
Über die Autoren

Stichwortverzeichnis

Vorwort

Haben Sie eine Allergie?

Höchstwahrscheinlich lautet die Antwort auf diese Frage „ja“. Sie glauben vielleicht nicht daran, weil Sie nicht unter den typischen Reaktionen wie Ausschläge, Atembeschwerden oder einer verstopften Nase leiden. Aber wenn Sie irgendwelche physischen oder psychischen Beschwerden haben, ist die Wahrscheinlichkeit, daß zumindest einige davon auf allergische Reaktionen auf Lebensmittel oder Umweltchemikalien zurückzuführen sind, ziemlich groß. Außerdem sind Allergieprobleme oft nicht nur unerkannt, sondern meist sogar ganz versteckt. Erst in den letzten Jahren erwies sich ein breites Spektrum von Symptomen als zumindest teilweise allergiebezogen.

In der Vergangenheit war es nicht leicht festzustellen, ob die Symptome einer Person auf Allergien beruhen. Hauttests und andere allgemein verwendete Methoden sind üblicherweise nicht nur teuer, sondern auch zeitraubend und unzuverlässig¹. Sogar wenn Sie oder Ihr Arzt eine Allergie vermuteten, ließ sich diese möglicherweise nur schwer beweisen, oder es war fast unmöglich, den Auslöser dafür zu finden.

Jetzt können Sie mit Hilfe der in diesem Buch enthaltenen Informationen selbst und zu Hause herausfinden, ob Sie, Ihre Familienmitglieder oder Freunde allergisch sind. Eine einfache Testmethode, die auf dem Konzept beruht, daß Allergie eine Störung der Körperenergien ist, ermöglicht es jedermann, mit Hilfe eines Freundes Allergiereaktionen gegenüber so gut wie allen Stoffen auszutesten. Mit den in diesem Buch beschriebenen Techniken lassen sich darüber hinaus Ihre Allergien in ungefähr 90% aller Fälle *überwinden*.

Die Entstehung dieser Methoden

Ich arbeite seit über zehn Jahren auf dem Gebiet der Ernährung und der Allergien. In meiner Praxis beobachtete ich immer

¹ Schon in den dreißiger Jahren wurde bewiesen, daß Hauttests zum Bestimmen von Lebensmittelallergien unzuverlässig sind.

wieder, daß Allergien so ziemlich jedes denkbare Symptom hervorrufen können und daß nach der Beseitigung von Allergieproblemen viele vorher „unheilbare“ Zustände einfach verschwinden. Vor mehreren Jahren begann ich mit der Entwicklung neuer energetischer Verfahren für den Umgang mit psychologischen, die Gesundheit beeinflussenden Faktoren. Die Verfahren zur Allergiebeseitigung entstanden aus dieser Arbeit. Ich entdeckte, daß die Voraussetzungen für die meisten Allergieprobleme sehr früh im Leben geschaffen werden, wenn psychologische Probleme den Energiefluß im Körper zu beeinträchtigen beginnen. Da ein unbehinderter Energiefluß im Körper die notwendige Voraussetzung für die Steuerung vieler körperlicher Funktionen ist, kann eine Störung hier Fehlsteuerungen verursachen, die zu Problemen wie Allergien führen.

Haben Energiestörungen erst einmal die Voraussetzungen für Allergien geschaffen, können viele andere Faktoren zur Verschlimmerung des Zustandes beitragen. Ernährungsbedingte Mangelerscheinungen, zu wenig Bewegung, Giftstoffe im Körper, psychische Belastungen - das alles trägt zur Überlastung des Körpers bei und stört den Energiefluß noch mehr. Optimale Gesundheit hängt von all diesen Faktoren ab. Wenn wir direkt am Ausgleich der Körperenergie arbeiten, ist es leichter, die anderen Funktionen auszugleichen und wiederherzustellen.²

Zu Beginn meiner Arbeit mit Allergieproblemen verließ ich mich auf Methoden wie Fasten, das Austesten einzelner Lebensmittel und Pulsdiagnose, wenn es darum ging, Allergien bestimmten Stoffen gegenüber zu bestimmen.³ Diese Techniken sind recht umständlich, langsam und meist unangenehm, waren aber das einzige, was mir damals zur Verfügung stand. Später, als ich begann, das Energiekonzept auf Allergien anzuwenden, arbeitete ich mit der Technik des Muskeltestens, die sich als viel

² Die Rolle ernährungsbedingter Mangelerscheinungen und anderer Faktoren bei der Entstehung von Allergien ist Thema meines Buches *Energie, Allergie und Ihre Gesundheit*.

³ Wenn Sie nach einer Fastenkur ein Lebensmittel nach dem anderen wieder zu sich nehmen, lassen sich dadurch mögliche allergische Reaktionen beobachten. Die Pulsdiagnose wurde von Dr. Arthur Coca eingeführt. Coca hatte beobachtet, daß sich der Pulsschlag nach der Einnahme von Lebensmitteln, denen gegenüber eine Allergie besteht, erhöht.

feiner und verlässlicher erwies. Sie machte die alten Allergietestmethoden überflüssig.

Mehrere Jahre lang setzte ich dann das Muskeltesten zum Erkennen von Allergien ein und arbeitete an deren Beseitigung mit Methoden wie Vermeiden der entsprechenden Stoffe, richtige Ernährung und Verordnen zusätzlicher Vitamine und Mineralien. Dieses Vorgehen war zwar wirksam, aber zeitraubend, und zog sich oft über ein halbes oder ein ganzes Jahr und manchmal noch länger hin. 1982 entdeckte ich dann neue Energietechniken zum Auffinden und Überwinden von Allergien und arbeitete an deren Entwicklung. Diese Verfahren sind inzwischen sehr durchdacht und bilden zusammen mit verschiedenen anderen Techniken ein umfassendes System, das ich *Health Kinesiology (Gesundheitskinesiologie)* nannte. Mit diesen und ähnlichen Techniken gelingt es mir gar nicht so selten, die Allergien meiner Patienten während eines einzigen Praxisbesuchs zu beseitigen und nicht mehr wie früher erst im Verlauf langer und unbequemer Monate mit strikten Diätvorschriften, die zuvor mein Hauptansatz gewesen waren.

Gesundheitskinesiologie erfordert die genaue Kenntnis vieler Energiereflexpunkte im Körper und kann nur von speziell ausgebildeten Personen ausgeführt werden. Vor kurzem entdeckte ich jedoch eine viel kürzere und wesentlich einfachere Verfahrensweise, die zur Beseitigung der meisten Allergien ausreicht und keine professionelle Ausbildung erfordert. Diese Allergieklopftechnik, die in diesem Buch beschrieben wird, ist ein in ungefähr 90% aller Fälle gangbarer, schneller Weg zur Allergiebeseitigung. Mit Hilfe eines ebenfalls in diesem Buch beschriebenen einfachen Tests können Sie außerdem feststellen, ob das Allergieklopfen zum Überwinden einer Allergie bei einer bestimmten Person und einem bestimmten Stoff wirksam ist.

Der Einsatz dieses Buches

Die Energieausgleichstechniken lassen sich am leichtesten und verlässlichsten anwenden, wenn Sie erst einmal die Grundprinzipien verstanden haben. Aus diesem Grund befassen sich die Kapitel 1 bis 4 mit dem Energiesystem des Körpers und dem Energiekonzept von Allergien und erklären die einzelnen

Energieausgleichstechniken, das Muskeltesten, Allergietesten, die Technik des energetischen Allergieausgleichs, den Toleranztest und den energetischen Toleranzausgleich. Eine vollständige Beschreibung dieser Verfahren finden Sie im Anhang A. Am besten experimentieren Sie mit diesen Techniken so, wie sie im Verlauf des Textes dargeboten werden. Wenn Sie dann den ganzen Text durchgelesen haben, ist es praktischer, sich an die Ablaufbeschreibung im Anhang A zu halten. Und wenn Sie mit dem Verfahren erst einmal ganz vertraut sind, brauchen Sie nur die Kurzfassung und die Flußdiagramme im Anhang B aufzuschlagen, um Ihr Gedächtnis aufzufrischen.

Eine Besonderheit dieses Buches ist der Abbildungsteil. Alle Abbildungen, auf die im Text verwiesen wird, sind hier vor den Anhängen zusammengestellt. Dunkle Markierungen am Seitenrand zum schnellen Nachschlagen erleichtern das Auffinden des Abbildungsteils.

Was Sie erwarten können

In vielen Praxen wird heutzutage die Schuld auf das Opfer abgeladen - d. h. man geht davon aus, daß, wer unter einer Krankheit leidet, irgendwie für die Symptome verantwortlich ist, die ihm oder ihr zu schaffen machen. Für Ihre Allergien sind Sie *nicht* verantwortlich. Die Voraussetzungen für Ihr Allergieproblem entstanden oft durch frühe psychische Erlebnisse, die außerhalb Ihrer Kontrolle lagen. Aber jetzt, da Ihnen diese Energietechniken zur Verfügung stehen, sind Sie dafür verantwortlich, Ihre Allergien zu überwinden. Es mag nicht Ihre Schuld sein, daß Sie unter bestimmten Symptomen leiden; wenn Sie aber nichts dagegen unternehmen, dann ist das Ihre eigene Schuld! Halten Sie sich jedoch vor Augen, daß das Heilen von Körpergeweben länger dauert als der energetische Energieausgleich. Erwarten Sie keine Wunderheilungen über Nacht. Die besten Ergebnisse lassen sich erzielen, wenn ein Ernährungsprogramm die Energieausgleichsarbeit begleitet, das sowohl eine Umstellung der Ernährung als auch ein Ergänzungsprogramm mit Aufbaustoffen enthält.

Wir Menschen sind alle verschieden. Die Bedeutung von Allergien ist von Mensch zu Mensch verschieden. Für einige

unter Ihnen werden sich durch die Allergiebeseitigungsmethoden dieses Buches dramatische Veränderungen einstellen. Für andere ändert sich scheinbar so gut wie nichts. Für alle jedoch bietet dieses Buch Einblicke in das Energiesystem des Körpers und die Chance, auf die Bedürfnisse des Körpers und seine innere Weisheit hören zu lernen. Ich bin sicher, daß Sie diese Erfahrung interessant und lehrreich finden.

*Für alle,
die glauben, daß nur sie allein
für ihr Wohlergehen und letztendlich ihr Glück
verantwortlich sind*

ANHANG B

Kurzfassung des Verfahrens und Flußdiagramm

(BEACHTEN SIE: Die Zahlen in den eckigen Klammern beziehen sich auf den Anhang A.)

Muskeltesten

1. Ausgleichsklopfen: Klopfen Sie den Energieausgleichspunkt (Mitte des Brustbeins, Abbildung 1) in 30 Sekunden ungefähr 100 mal [IA].
2. Testen Sie den Armmuskel der Testperson [IB 1-2]. Wenn stark, gehen Sie über zu Schritt 3. Wenn schwach, führen Sie Schritt 1 noch einmal durch oder gehen Sie über zu Anhang A, IB4.
3. Testen Sie den Armmuskel, während die Testperson „ja“ oder „nein“ sagt, ihren wahren oder einen falschen Namen angibt und beim Kneifen und Entkneifen des Armmuskels [IB3]. Wenn der Indikatormuskel richtig reagiert, gehen Sie zum Allergietest über. Wenn die Reaktionen nicht stimmen, gehen Sie über zu Anhang A, IB4.

Allergietesten

4. Vergewissern Sie sich, daß der Indikatormuskel stark ist (siehe obiger Abschnitt über das Muskeltesten).
5. Berühren Sie die Allergietestpunkte vor dem rechten und linken Ohr (Abbildungen 12 A und B), während der Arm der Testperson getestet wird [IIB2]. Wenn stark, gehen Sie über zu Schritt 6. Wenn schwach, gehen Sie über zu Anhang A IIB2a-b.
6. Geben Sie den Teststoff auf die Substanztestzone auf dem Bauch der Testperson (Abbildungen 14 A und B), und dann berühren Sie den Allergietestpunkt, während der Indikatormuskel getestet wird.
Schwacher Muskel: Die Testperson ist dem Teststoff gegenüber allergisch.
Starker Muskel: Die Testperson ist dem Teststoff gegenüber nicht allergisch [IIB3-4].

Allergieklopfen

7. Vergewissern Sie sich, daß der Indikatormuskel stark ist, und gleichen Sie ihn nötigenfalls, wie im Abschnitt über das Muskeltesten beschrieben, aus.
8. Berühren Sie die Testpunkte für das Allergieklopfen in der Achselhöhle (Abbildungen 15 A und B), während der Indikatormuskel am Arm getestet wird [IIIA2]. Wenn stark, gehen Sie über zu Schritt 9. Wenn schwach, beheben Sie wie in Anhang A. Schritte III A2a-b.
9. Allergieklopfetest: Legen Sie den Teststoff auf die Substanztestzone auf dem Bauch der Testperson (Abbildungen 14 A und B). Testen Sie den Indikatormuskel, während die Testpunkte in der Achselhöhle berührt werden [IIIA3]. Wenn schwach, wirkt das Allergieklopfen, und Sie können zu Schritt 10 übergehen.
Wenn stark, wirkt das Allergieklopfen nicht; versuchen Sie es mit einem anderen Stoff oder testen Sie nicht weiter.
10. Allergieklopfen: Während sich die Testperson dem Teststoff aussetzt (direkt aussetzt, wenn das angebracht

ist), klopfen Sie die Punkte 20-23R und L und 2-5R und L wie folgt:

- 20: Nasenwurzel am inneren Augenrand (Abb. 17A)
- 21: äußerer unterer Nagelrand des kleinen Zehs (Abb. 17B)
- 22: Ansatz von 1. Rippe und Schlüsselbein am Brust-bein (Abb. 17A)
- 23: Mitte des Fußballens (Abb. 17C)
- 2: Backenknochen unter der Augenmitte (Abb. 5A)
- 3: äußerer unterer Nagelrand des zweiten Zehs (Abb. 5B)
- 4: Körperseite, halbwegs zwischen Ellbogenbeuge und Achselhöhle (Abb. 5C).
- 5: innerer unterer Nagelrand des großen Zehs (Abb. 5B).

Sie können die Punkte 20-23 in beliebiger Kombination gleichzeitig klopfen und auch die Punkte 2-5 [IIIB1, 2a-d].

11. Wiederholen Sie den Allergietest wie in Schritt 6 oben.
Wenn die Testperson jetzt stark testet, besteht die Allergie nicht mehr.
Wenn schwach, wiederholen Sie das Klopfen wie in Schritt 10 oder überprüfen Sie den Indikatormuskel wie in Schritt 7 [IIIC1-2].

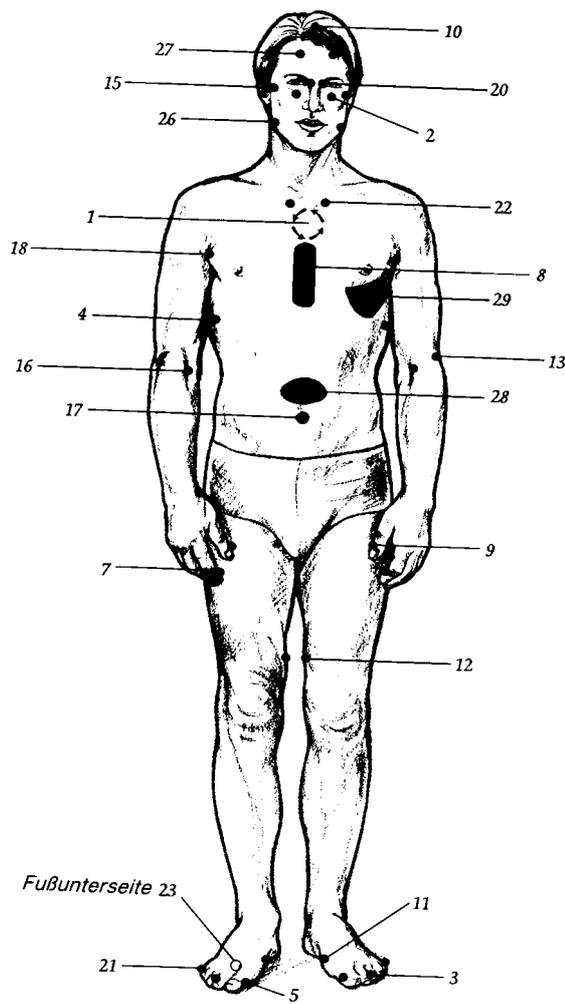


Illustration: Claudia Wagar

Abbildung 25B. Zusammenfassung der Punkte und Zonen 1-29, Vorderansicht.

Sie finden eine genaue Beschreibung dieser Punkte bei den einzelnen Abbildungen in diesem Teil.