

# KREBS IST VERMEIDBAR – KREBS IST HEILBAR

## ERSTE HILFE MERKBLATT

Krebs ist lediglich das Symptom eines Ungleichgewichts. Dies ist vergleichbar dem Unkraut in Ihrem Garten oder der roten Warnlampe, wenn Ihrem Auto Öl fehlt. Sie haben die Verantwortung für dieses Ungleichgewicht, denn es geschieht in Ihrem Leben. Sie haben aber auch die Macht, dieses Ungleichgewicht wieder auszugleichen. Damit entziehen Sie dem Symptom Krebs den Nährboden.

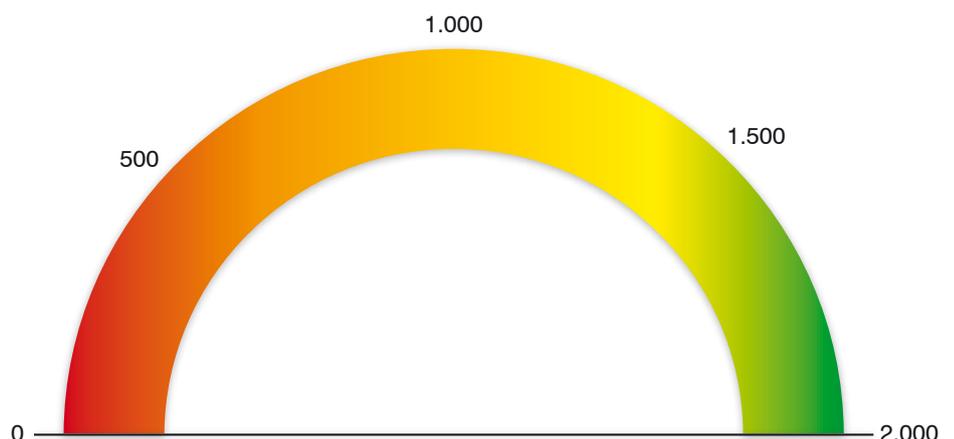
Um Ihr persönliches Ungleichgewicht und die damit im Zusammenhang stehenden Handlungsmöglichkeiten zu erkennen, füllen Sie bitte den folgenden Fragebogen aus, indem Sie alle Fragen so genau und aufrichtig wie möglich beantworten und das Ergebnis in die hellen Felder eintragen:

**Beispiel:**

Sie nehmen einmal pro Tag tierisches Eiweiß zu sich, dies sind somit 7 Mahlzeiten mit tierischem Eiweiß pro Woche. Sie rechnen nun:  $21 - 7 = 14$ . In die Spalte rechts kommt die Zahl **14**.

FRAGEBOGEN ZUR ERMITTLUNG DES UNGLEICHGEWICHTES					Summe
Wie viele Ihrer Mahlzeiten pro Woche (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Zwischenmahlzeiten) enthalten tierisches Eiweiß (Fleisch, Wurst, Eier, Milchprodukte/ Käse, Fisch etc.)?	<b>21</b>	-	Anzahl Mahlzeiten pro Woche	=	
Wie viele Ihrer Mahlzeiten pro Woche enthalten kurzkettige Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehl, Weißbrot, Gebäck, weißer Reis, Kartoffeln, Maisprodukte, Müsli, Honig, Marmelade, Trockenfrüchte)?	<b>21</b>	-	Anzahl Mahlzeiten pro Woche	=	
Wie viele Portionen (Handvoll) Salat, Kräuter, Obst, Gemüse, Beeren, Nüsse verzehren Sie pro Woche?					Anzahl Port. pro Woche
Wie viele Gläser Wasser und ungesüßte Kräutertees trinken Sie pro Tag?					Anzahl Gläser pro Tag
Wie viele Gläser zuckerhaltiger, alkoholischer und dehydrierender Getränke (Kaffee, Schwarztee) nehmen Sie pro Tag zu sich?	<b>10</b>	-	Anzahl Gläser pro Tag	=	
Wie viele Minuten pro Tag verbringen Sie durchschnittlich mit Bewegung (Spazieren, Gehen, Joggen, Walken, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik, Fitnesstraining, Tanzen)?					Minuten pro Tag
Wie viele Stunden pro Woche schlafen Sie vor Mitternacht (inklusive Mittagsschlaf)?					Stunden pro Woche
Wie viele elektrische und elektronische Geräte befinden sich in weniger als 2,5 m Entfernung zu Ihrem Schlafplatz (DECT, Handy, WLAN, Radiowecker, TV, Computer)?	<b>30</b>	-	3x Anzahl Geräte	=	
Wie viele mit Metall gefüllte oder ersetzte Zähne besitzen Sie (Gold, Amalgam, Titanimplantate etc.)?	<b>64</b>	-	2x Anzahl Zähne	=	
Wie viele wurzelbehandelte Zähne besitzen Sie?	<b>64</b>	-	2x Anzahl Zähne	=	
Wie viele chronische Entzündungen sind Ihnen bekannt (Nebenhöhlen, Schilddrüse, Darm, Gelenke, Gallenblase, Unterleib)?	<b>80</b>	-	10x Anzahl Entzündungen	=	
Wie stark auf einer Skala von 0 bis 10 empfinden Sie regelmäßig Gefühle wie Stress, Überforderung, Angst etc.?	<b>100</b>	-	10x Wert von 0 bis 10	=	
Wie viele Minuten pro Tag verbringen Sie im Durchschnitt mit Meditation, Gebet, Atemübungen etc.?					Minuten pro Tag
Wie viele Minuten pro Tag verbringen Sie täglich im Durchschnitt an der frischen Luft oder in der Sonne?					Minuten pro Tag

FRAGEBOGEN ZUR ERMITTLUNG DES UNGLEICHGEWICHTES					Summe
Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?	60	-	3x Anzahl Zigaretten pro Tag	=	
Wie viele Medikamente (Pille, Schmerzmittel, Psychopharmaka/Schlaftabletten etc.) nehmen Sie regelmäßig im Durchschnitt pro Tag ein?	60	-	3x Anzahl Medikamente pro Tag	=	
Wie viele Stunden pro Tag verbringen Sie in Ihrer Freizeit mit Medien (TV, Radio, Internet, Zeitung) und Computerspielen?	100	-	10x Stunden pro Tag	=	
Wie viele Stunden pro Woche verbringen Sie in aktiver, harmonischer Kommunikation mit Familie und/oder Freunden?			2x Stunden pro Woche	=	
Welche Heilungschance in Prozent vermittelt Ihnen Ihr Arzt? (Gesunde tragen hier 100 Punkte ein)			2x Wert in Prozent	=	
Wie viele Minuten pro Tag lachen Sie?					Minuten pro Tag
Inwieweit treffen folgende Glaubenssätze auf einer Skala von 0 bis 100 auf Sie zu?					
„Ich bin gesund und bleibe gesund!“					von 0 - 100
„Ich bin gut und werde geliebt!“					von 0 - 100
„Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich!“					von 0 - 100
„Ich bin der ich bin und mache, was ich will!“					von 0 - 100
Wie stark bewerten Sie in Prozent Ihre persönliche Belastung durch ungelöste Konflikte (Tod eines nahestehenden Menschen, Arbeitslosigkeit, finanzielle Sorgen, Trennung, Kränkung, Enttäuschung)?	400	-	4x Wert in Prozent	=	
Wie stark in Prozent trifft diese Tatsache auf Sie zu: „Ich werde in meinem Leben noch viel bewegen, ich werde gebraucht!“?			2x Wert in Prozent	=	
<b>IHR ERGEBNIS</b>			<b>Summe</b>	<b>=</b>	



## Unabdingbare Voraussetzungen

1. Suchen Sie sich einen Arzt, der zu 100% von Ihrer Heilung überzeugt ist. Sie werden immer die Prognose Ihres Arztes erfüllen – im Schlechten wie im Guten!
2. Definieren Sie Ihre Lebensaufgabe und halten sie diese schriftlich fest. Ihre bedingungslose Entscheidung, diese Lebensaufgabe zu erfüllen, ist lebensrettend!

Erst wenn Sie diese beiden Voraussetzungen erfüllen, haben Sie eine Chance auf Heilung. Nur dann ist es sinnvoll, die folgenden „7 Goldenen Regeln“ zu bearbeiten.

## Krebs vermeiden – Krebs heilen:

# DIE 7 GOLDENEN REGELN

### 1. Wasser und Ernährung

- o Trinken Sie ausreichend frisches Wasser, verschiedene Kräutertees und grünen Tee. Verboten sind jegliche gesüßte Getränke (auch mit Zuckerersatzstoffen), Kaffee, schwarzer Tee, Bier. Erlaubt sind täglich ein Glas Wein und Chi-Kaffee.
- o Verboten sind Fleisch, Wurst, Eier, die meisten Fischarten und Meeresfrüchte. Erlaubt ist eine Mahlzeit pro Woche mit Kaltwasserfisch (z. B. Bachforelle), außerdem fermentierte Sojaprodukte.
- o Verboten sind alle tierischen Milchprodukte (Milch, Joghurt, Quark, Käse etc.).
- o Erlaubt sind Molke sowie ungesüßte Mandel- und Reismilch.
- o Verboten sind Butter und Margarine, alles Frittierte und Panierte. Erlaubt sind geringe Mengen an Hanf-, Lein- und Olivenöl (kalt gepresste Öle aus erster Pressung). Zum Braten ausschließlich unraffiniertes Kokosöl (VCO = Viring Cocosnut Oil).
- o Radikaler Verzicht auf kurzkettige Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehl, Weißbrot, Gebäck, weißer Reis, Kartoffeln, Maisprodukte, Müsli, Honig, Marmelade).
- o Fatal ist die Kombination kurzkettiger Kohlenhydrate und tierischem Eiweiß (Pizza, Hamburger, Schnitzel mit Pommes frites, Kuchen, Torten, Chips, Gummibärchen).
- o Erlaubt sind roter und schwarzer Reis, Süßkartoffel, Quinoa, Amaranth, Kamut, Essener Brot, Sauerteig- und

Proteinbrot, Pasta al dente aus Vollkornnudeln. Agarvendicksaft, Isomaltose und Galaktose als Süßungsmittel.

- o 70-80% Ihrer Ernährung bestehen aus: rohen Salaten, Kräutern, Sprossen, Gemüse und Hülsenfrüchten in möglichst vielen Farben (eventuell leicht gedünstet), grüne Smoothies.
- o Früchte dürfen maximal 10% der Ernährung darstellen, vorzugsweise aus regionalem und saisonalem Anbau.
- o Snacks: frische oder tiefgefrorenen Beeren und ungesalzene Nüsse (Walnüsse), Avocado, Schokolade (mindestens 85% Kakao-Anteil und max. 50g pro Woche), Tomatensaft, Gemüsesticks (Humus als Dip). Keine Müsliriegel!
- o Lassen Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten abklären (Labortest).
- o Die Größe der Mahlzeit sollte sich daran orientieren, dass nur 80% des Sättigungsgefühls erreicht werden.
  - o Alle Lebensmittel müssen aus biologischem Anbau stammen. Zuverlässig sind u.a. folgende Siegel: Demeter, Bioland, Naturland.
  - o Weiterführende Informationen finden Sie in unserem Buch „Elemente der Gesundheit“, Kapitel II.1.1. Ernährung.



### 2. Körperliche Aktivität

- o Bewegung: Mindestens 30 Minuten täglich Ausdauersport (u.a. Gehen, Walken, Joggen, Wandern, Tanzen, Radfahren, Schwimmen) und Gelenkgymnastik. Dadurch wird der Stoffwechsel und die Entgiftung ange-regt, das Immunsystem gestärkt und Stress abgebaut.
- o Atmung: morgens und abends je 5 Minuten tiefe Bauchatmung (Massage innerer Organe, Abbau von Säuren).

- o Eine aufrechte Körperhaltung und ein lächelnder Gesichtsausdruck erzeugen positive Gefühle und harmonisieren alle Körperprozesse. Es spielt keine Rolle, wenn dies aufgesetzt ist - das Gefühl folgt der Haltung.



### 3. Optimierung des Lebensumfeldes

- o Leben und investieren Sie in Ihre Gesundheit, als ob Sie noch hundert Jahre zu leben hätten und genießen Sie jeden Tag so, als ob er Ihr letzter wäre.
- o Schlafplatzsanierung zur Schaffung eines gesunden Schlafumfeldes: Entfernung aller elektrischen und elektronischen Geräte aus dem Schlafzimmer. Mindestens 2 Stunden Schlaf vor Mitternacht (inklusive Mittagschlaf).
- o Abbau von Elektromog und Schadstoffbelastungen in der Wohnung (ggf. Hinzuziehung eines Baubiologen) und am Arbeitsplatz.
- o Reduzieren Sie den Konsum von Informationen aus Fernsehen, Internet, Radio und Printmedien sowie Videospiele auf ein Minimum.
- o Überprüfen Sie Ihr soziales Umfeld. Meiden Sie negative Einflüsse. Konzentrieren Sie sich auf die Menschen, die Sie auf Ihrem Weg der Heilung 100%ig unterstützen.
- o Umgeben Sie sich mit Schönheit! D. h., alles, was Sie unter Schönheit verstehen: Kunst, Musik, Architektur, Kleidung, Blumen usw.



### 4. Entgiftung

- o Ausgleich von Mikronährstoffmängeln (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente etc.) nach Laborkontrolle.
- o Hören Sie auf zu rauchen, denn Rauchen wirkt bei allen Erkrankungen als stark negativer Verstärker.
- o Entfernung sämtlicher Metalle aus den Zähnen und dem Kiefer unter optimalen Schutzmaßnahmen.
- o Entfernung und Sanierung aller chronischen Entzündungsprozesse im Kieferbereich (Parodontitis, wurzelbehandelte und abgestorbene Zähne, Zysten) und in anderen Körperregionen (Nasennebenhöhlen, Gallenblase, Darm u. a.). Tote Zähne, welche Leichengifte freisetzen und giftige Füllungsmaterialien, welche Quecksilber, Palladium oder Arsen abgeben, sind unterhalb des Gehirns lokalisiert. In dieser Umgebung sind auch fast alle Sinnesorgane angesiedelt und die Meridiane (Energiebahnen) werden dort umgeschaltet.
- o Lassen Sie Schwermetalle und andere Umweltgifte von Experten ausleiten.
- o Der Darm als Sitz des wichtigsten Immunorgans (300 qm) muss unbedingt untersucht (Stuhluntersuchung) und gereinigt werden. Die Darmflora muss aufgebaut und durch die o. a. Ernährung gesund erhalten werden.
- o Überprüfen Sie mit Ihrem Arzt Ihre Medikamenteneinnahme auf absolute Notwendigkeit. Vermeiden Sie Selbstmedikation.



### 5. Glaubenssätze

- o Viele Menschen erleben seelische Verletzungen, die sich als negative Glaubenssätze, wie z. B. „Ich bin nicht wert, geliebt zu werden“ oder „Ich bin ein Versager“ emotional festsetzen.
- o Solche negative Glaubenssätze sind von extrem krankmachender Bedeutung. Sie müssen aufgelöst und durch neue, positive Glaubenssätze ersetzt werden.
- o Die wichtigsten positiven Glaubenssätze sind:
  - „Von Tag zu Tag geht es mir besser und besser!“
  - „Ich bin gesund und bleibe gesund!“
  - „Ich bin gut und werde geliebt!“
  - „Ich bin der ich bin und mache, was ich will!“
  - „Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich!“
- c) **Emotional/Physical Overload:** in Phasen maximaler sportlicher Belastung oder totaler Freude (z. B. Tanzen, Schwimmen mit Delphinen etc.) werden diese Glaubenssätze ausgesprochen (so laut und intensiv wie in dieser Situation möglich).
- d) Mit Hilfe aktueller technischer Möglichkeiten, z. B. iMovie, wird eine starke visuelle Situation (Sonnenuntergang, Kerzenflimmern vor einer Ikone, Wellen am Strand) mit einer stark motivierenden rhythmischen Musik und der eigenen Stimme mit den kraftvoll gesprochenen Glaubenssätzen hinterlegt. Man geht nun in die Haltung des „**Reitenden Adlers**“, welche zu einer starken körperlichen Belastung führt (Physical Overload). Damit öffnet sich das Unterbewusstsein für die Botschaft des gleichzeitig ablaufenden Videoclips. Sehr empfehlenswert sind die 5. Sinfonie von Beethoven und die Toccata und Fuge von Bach, welche die sogenannte „Black Box“, in welcher die Glaubenssätze abgespeichert sind, in einzigartiger Weise öffnen.



„Reitender Adler“

**Um die neuen positiven Glaubenssätze zu verinnerlichen, müssen sie durch geeignete Techniken eingeübt und so tief emotional verankert werden, dass sie in Fleisch und Blut übergehen:**

- a) **Hypnotherapie:** Ein Therapeut verankert diese Glaubenssätze unter Hypnose.
- b) **Incantation:** Die Glaubenssätze werden über Minuten und Stunden laut unter starken Gesten gerufen, z. B. beim Joggen im Wald, beim Spaziergehen am Strand oder mit lauter Musik in der Wohnung.

## 6. Konflikte lösen und Stress bewältigen

- o Eine der wichtigsten Ursachen von Krebserkrankungen sind chronisch ungelöste Konflikte. Der häufigste Konflikt ist eine Kränkung, welche bis heute noch nicht aufgelöst bzw. verarbeitet werden konnte. Stolz ist der schwächste Punkt des menschlichen Individuums! Dies stellt eine immer noch offene seelische Wunde dar, welche sich in einem direkten Organbezug körperlich manifestiert und materialisiert. Beispiel: Der hinter dem Brustkrebs stehende chronisch ungelöste Konflikt ist häufig ein Mutter-Kind-Trennungskonflikt.
- o Da diese Konflikte meist unbewusst vorliegen, wird zur Diagnose und Therapie ein Therapeut, z. B. auf dem Gebiet der Kinesiologie, benötigt.

### Drei einfach selbst durchzuführende Konfliktlöstechniken:

- a) Bei jedem Ausatmen oder Toilettengang wird bewusst gesprochen: „*Ich befreie mich von allem, was mich bewusst und unbewusst stört!*“
- b) Ho'Oponopono (alte hawaiianische Methode): Hier wird für jeden Konflikt einzeln gesprochen „Alles, was geschah und geschieht liegt in meiner Verantwortung, denn es geschah und geschieht in meinem Leben. Ich bin mir aber darüber im Klaren, dass es sich dabei le-

diglich um Projektionen meiner Matrix handelt. Ich löse diese Erinnerungen auf, indem ich sage: „*Ich liebe Dich, es tut mir leid, verzeihe mir, ich danke Dir!*“.

- c) Auf 10 Blättern schildern Sie bis ins Detail (Gesichter, Gefühle, Kleidung, Worte, Geräusche, Gerüche etc.) je 5 Situationen aus der Kindheit und aus dem Erwachsenenalter, in denen Sie gekränkt wurden. Auf die Rückseite schreiben Sie, warum Sie für diese Situation die Verantwortung haben durch Ihr damaliges Verhalten (actio = reactio) und mindestens je 3 Vorteile, welche Sie aus dieser Kränkung anschließend erfahren haben. Danach löschen Sie diese 10 Kränkungen je einzeln mit der Ho'Oponopono-Methode (siehe b).

- o Stress: Bei jedem Aufkommen von Stress, z. B. am PC, stehen Sie auf und nehmen eine entspannte aufrechte Haltung ein. Die Schultern führen Sie zurück und nach unten, atmen tief in den Bauch und lächeln. In dieser Haltung bleiben Sie für mindestens eine Minute. Dabei sprechen Sie: „*Wie kann ich jeden Augenblick, den Gott mir schenkt, noch mehr genießen und wertschätzen?*“.



## 7. Mental-seelische Arbeit

- o Hierzu zählt das Gebet, welches eine nachgewiesene positive Wirkung hat.
- o Meditation (innere Einkehr), welche auch als Rahmen für effektive Visualisierungstechniken dienen kann.

**Anleitung:** Nehmen Sie eine entspannte, aufmerksame Körperhaltung ein, ohne Arme und Beine zu kreuzen. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf die eigene Ein- und Ausatmung. Nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das betroffene Organ. Lächeln Sie diesem zu und erschaffen Sie das Bild, wie sich der Tumor in Ihrem Lächeln, in Ihrer Liebe, in einem Sonnenstrahl gleich einer Brausetablette im Wasser liebevoll auflöst. Verweilen Sie etwas



in diesem Bild. Danken Sie sich selbst, atmen Sie drei mal tief ein und aus und öffnen Sie die Augen. Diese Übung (2-3 Min.) sollte mehrmals am Tag, jedoch mindestens 5 mal angewendet werden.

- o Sehr wertvoll ist die unterstützende Behandlung durch einen Heiler, wie dies mittlerweile in einigen Kliniken, u. a. in England, üblich geworden ist. Wir empfehlen João de Deus in Abadiânia/Brasilien, welcher in den letzten 56 Jahren rund 7 Mio. Menschen behandelt hat. Darunter sind Persönlichkeiten wie Bill Clinton, Shirley Mac Lane und erst unlängst der ehemalige brasilianische Staatspräsident Lula. ([www.joaodedeus-events.com](http://www.joaodedeus-events.com)). Eine weitere Alternative sind die Bruno-Gröning-Freundeskreise ([www.bruno-groening.org](http://www.bruno-groening.org)).

## VERPFLICHTUNG – COMMITMENT

**Suchen Sie sich einen Coach und Mentor, jemanden, der genau Ihre Krankheit bereits überwunden hat!**

Um diesen Kreislauf aufrechtzuerhalten, fordern wir Sie auf, sich hier und jetzt zu verpflichten, sobald der Fortschritt Ihrer Heilung es zulässt, einen Teil Ihrer Zeit als Gesundheitsmentor für andere Patienten mit einer ähnlich gelagerten Herausforderung zur Verfügung zu stellen.

Hiermit verpflichte ich mich (Datum, Name, Adresse, Email, Telefon) nach Abschluss meiner Heilung einen Teil meiner Zeit als Gesundheitsmentor für andere Patienten zur Verfügung zu stellen.

Bitte an OPEN MIND ACADEMY c/o Ulrich Volz gemeinnützige GmbH, Uferpromenade 4 in 88709 Meersburg senden.