

FSH II.12 Kurprogramm: Erschöpfung und Dosierung

Bevor wir in die Kurpläne einsteigen, hier noch ein kleiner aber wichtiger Zusatz!
In dieser Lektion geht es um ein wesentliches Thema, nämlich um den Gesamtzustand.

Hier erfährst Du:

- Was der Unterschied zwischen Streß haben und Erschöpftsein bedeutet,
- warum wir von sanft zu stark in den Anwendungen vorgehen,
- welche Rolle Infekte in Sachen Erschöpfung haben,
- weshalb stundenlang gekochtes Essen in Indien empfohlen wird,
- warum Pausen manchmal von großem Wert sind und
- wie Du weißt, welche Dosierung für Dich geeignet ist.

Als ich auf der Wirtschaftsschule war, lernten wir, daß wenn jemand viel tut und sich erschöpft fühlt, dieser einfach Streß hat - aber keine Erschöpfung. Erschöpfung, so hieß es da, erkennt man daran, daß man nichts mehr tut, keine Aktivitäten mehr startet, man einfach nicht mehr kann. Man sitzt quasi nur mehr rum und DAS ALLEIN ist schon mehr als anstrengend für die betreffende Person.

Mich hat das damals mehr als erstaunt. Ich weiß noch, wie ich mir das nicht vorstellen konnte...

In der Arbeit sah ich dann aber viele betroffene Personen und ich lernte, daß Erschöpfung ein Faktor ist, der heute durch die massiven Belastungen unübersehbar ist.

Erschöpft werden wir nicht nur, weil wir privat oder beruflich - oder beides - eingespannt sind. Nicht nur, weil wir heute einem enormen Termindruck ausgesetzt sind (alles soll möglichst über Nacht geliefert werden!).

Wir haben heute nicht nur mit Giften zu kämpfen, für die unsere Körper nicht gemacht sind.

Wir haben es zudem mit einem medizinischen System zu tun, das nicht nur giftige Mittel als die Generallösung ansieht und nicht zögert, Leute aufs brachialste aufzuschneiden.

Wir werden auch mit dem grundlegenden Thema Belastung, Vergiftung und Kleinstwesenbefall komplett alleine gelassen, obwohl wir horrenden Summen einzahlen, um genau von dieser Stelle Unterstützung zu bekommen, sollten wir das nötig haben.

Je erschöpfter wir sind, desto

- länger sollte eine Kur durchgeführt werden und
- desto milder sollte dosiert werden.

Wir gehen hier so vor, daß JEDER bei GRÜN startet. Wer eine stärkere Intensität gewählt hat, verlängert die Kur und die Anwendungen ändern sich mit den Wochen.

Du wunderst Dich vielleicht, warum bei GRÜN - auch für alle mit einer roten Intensität - so sanft vorgegangen wird. Ich bin das schon in der Testrunde der Kuren gefragt worden: Sollte man nicht mit den stärksten Mitteln anfangen und dann mit der Zeit sanfter werden?

Meine Erfahrung ist, die korrekte Vorgehensweise ist von sanft zu stärker. Einfach, weil ein Körper, der stark vergiftet ist, leicht überreagiert und entweder:

- **total blockiert und gar nicht entgiftet**, also ein noch stärkerer Giftstau entsteht
ODER

- **die Entgiftung dann so heftig wird, daß die Person noch erschöpfter wird** oder sogar anfälliger für Infektionskrankheiten, die immer noch weiter schwächen!

Ich erinnere mich an einen Mann, der seit vielen Jahren ein Burn-Out hatte. Ein Burn-Out ist der Gipfel der Erschöpfung. Man ist so fertig, daß man gar nichts mehr tun kann. Man schleppt sich durch die Gegend und was viele als besonders schlimm empfinden: das Denken und die Konzentration sind extrem eingeschränkt, daher kann man außer den nötigsten alltäglichen Dingen keine Projekte mehr planen und ausführen.

Man kann quasi nicht mehr schöpfen - und das ist schlimm!
Für viele bedeutet das ein Ende der Lebensfreude!

Bekommen sie nun keine geeignete Hilfe, sagt man ihnen, naja, ein Burn-Out kann man außer mit Psychopharmaka nicht behandeln, es gibt keinen Ausweg, heißt das für die Betroffenen manchmal ein Verabschieden aus einem Leben mit Freude und Sinn. Richtig schlimm...

Dieser Mann hatte, ausgelöst durch einen großen Umbau seines Hauses und berufliche Anspannung über längere Zeit, ein Burn-Out. Dazu gesellte sich nach einiger Zeit eine Borreliose und fertig war das Desaster. Er mußte in alptraumartigen Zuständen leben. Allein, das von außen zu sehen war schon schlimm!

Die Folge dieser Schwächung waren weitere Infektionskrankheiten, die er erlitt, er war ständig krank!

Was ist hier zu tun? Wie sieht ein möglicher Ausweg aus?

Das Wichtigste ist die Stärkung, also alles zu tun, was nur möglich ist, um die Belastung zu mindern.

Die Stärkung könnte erfolgen, indem man ein geeignetes Kurprogramm gezielt durchführt (dafür gibts den FAHRPLAN SELBSTTHEILUNG!), indem man mit geeigneter Nahrung Energie zuführt und daß man Pausen einplant und einhält, um sich auszuruhen, was enorm wichtig ist, also längere Ruhephasen nachts und kleinere Zeitfenster tagsüber, wo man Leistung von sich einfordert.

Im konkreten Fall bedeutet das zuerst:

- das Viecher rauswerfen,
- Schadstoffe ausleiten und
- das ganze Kurprogramm von sanft zu stark, also von GRÜN zu ROT und dann weiter zu DUNKELROT durchzuziehen.

Zudem heißt das auch, der **Gesundheit Priorität** zu geben, also Termine absagen, zu Hause bleiben, zu delegieren, was man delegieren kann, sich Hilfe suchen, z.B. beim Haushalt und wirklich, wirklich den 1. Gang einlegen, wo das nur irgendwie möglich ist. Ein bewußtes Runterbremsen und Neinsagen zu den allermeisten äußeren Verpflichtungen

kann einen großen Erholungseffekt haben.

Dann mit Ernährung weiterhelfen:

Eine vermehrte Eiweißzufuhr über die Nahrung hat sich als stärkend erwiesen. Wenn Du an Erschöpfung leidest, empfehle ich, drauf zu achten, daß Du deutlich mehr Eiweiß ißt, also z.B. Eier zum Frühstück, Tofu oder Fisch, Edamame (grüne Soja-) Bohnen usw.

Ein Erfahrungswert ist auch, daß wenn die Leber super viel arbeitet und/oder geschwächt ist, Rohkost besser vermieden wird. Diese kann die Leber zusätzlich anstrengen. Fühlst Du Dich also erschöpft, probiere Rohkost und Salat wegzulassen. Vielleicht hilft es dem Körper, durch gut gekochte Nahrung wieder zu Kräften zu kommen.

Im Ayurveda macht man sich das zunutze und empfiehlt bei Schwächung und Schlaptheit, Suppen, die man <mehrere Stunden> auf kleiner Flamme kocht, zu essen. Rohes wird dort generell als ungesund angesehen - was auch verständlich ist, wenn man bedenkt, wieviele Parasiten in einem Land wie Indien unterwegs sind...

Noch ein Tipp, wenn Du den FAHRPLAN SELBSTHEILUNG für Dich als Kur nutzt: Bei sehr erschöpften Personen kann es auch hilfreich sein, im Kurplan und bei der Entgiftung Pausen einzulegen. Einfach, daß der Körper mehr Zeit bekommt, sich schwingungsmäßig an weniger Belastung anzupassen.

Mein Rat wäre hier, schrittweise vorzugehen und sich durchaus etwas Disziplin abzufordern, um die Vorbereitung und Stufe GRÜN durchzuziehen. Das kann aber schon eine große Änderung im System bedeuten und vielleicht ist es angebracht, etwas Pause einzulegen und dann erst weiterzumachen.

In manchen Fällen sind Personen durch die Ergebnisse der Kur und die sich einstellenden Erfolge so motiviert, daß sie gar nicht pausieren wollen und das disziplinierte Weitermachen ganz leicht fällt. So war es beispielsweise bei dem Mann oben.

Bitte im Einzelfall abschätzen, was das richtige Vorgehen ist. Achte bitte genau auf Dein Gefühl. Beobachte, was die Kur bewirkt und tu, was Dir guttut, Deine Schwingung weiter anhebt und was Belastungen wegnimmt.

DU bist hier der Spezialist, der den Weg kennt.

Daß wir gut auf uns selbst schauen, ist essenziell. Du wirst das wunderbar schaffen!