

Margit Burkhart

Gewöhnen Sie sich das Altern ab!

Das mentale
Anti-Aging-
Training

HERBiG

Inhalt

Vorwort	7	Vom Traum zur Wirklichkeit . . .	65
Einleitung	11	Seien Sie größtenwahnsinnig . . .	70
Teil 1		Die Macht der Gedanken. . . .	77
Bewusstmachung von		Bewusstes Denken	77
Verhaltensweisen, die		Gedankenkontrolle	81
uns altern lassen.	17	Werden Sie zeitlos	86
		Wieder wie ein junger	
		Mensch fühlen	89
Die Macht des Glaubens	19	Teil 2	
Der Traum der Menschheit	19	Die praktische Umsetzung	
Entstehen und Vergehen.	22	von neuen Denk- und	
Was die Forscher glauben	23	Verhaltensweisen.	97
Glauben Sie nicht alles	25		
Vom alten Glauben abfallen . . .	28	Jugendlich mit der	
Glaubenssysteme – schöpferisch,		MB-Methode	99
zerstörerisch	30	Übernehmen Sie das Ruder. . . .	99
Begrenzungen überschreiten. . .	39	Bleiben Sie unabhängig.	101
Überzeugt sein	42	Produzieren Sie selbst	103
		Nutzen Sie Ihren Einfluss	
Die Macht der		und Ihr Potenzial.	105
inneren Bilder.	47	Schalten Sie Ihr Gehirn ein	108
Das innere Kino	47	Seien Sie hartnäckig	111
Die Wundermaschine starten . .	52		
Das Bild ergreift Besitz	55		
Die Vorstellung macht's	61		

Den Alterungscode mit Genuss knacken	113	Mut zu Veränderung	147
Den Körper einbeziehen	113	Bewusst Einfluss nehmen	147
Der radikale Weg	115	Regeln, die Sie unbedingt ignorieren müssen	149
Körperintelligenz wecken	115	Alles fügt sich zusammen – der Margit-Burkhardt-Plan	153
Der genussvolle Weg zur Idealfigur, Heilung, Verjüngung.	120	Was auf Sie zukommen wird . . .	154
Leben Sie das bestmögliche Leben – eine weise Entscheidung treffen	123	Ende und Anfang	157
Tipps, wie Sie es schaffen	127	Anhang	161
Greifen Sie zu Vitaminen und Co.	129	Damit Sie auf dem Laufenden bleiben	163
Zeit fürs Tun	133	Literaturverzeichnis	165
Wer nicht glauben will, muss leiden.	133	Danksagung	166
Es geht auch ohne Quälerei . . .	135		
Hüten Sie sich vor den Zeichen der Zeit	138		
Schaffen Sie Ihren eigenen Stil .	139		
Sitzen Sie nicht still	141		
Muskelkraft, die Leben schafft .	142		

Einleitung

Liebe Leserin,
lieber Leser,

beim Lesen des Titels »Gewöhnen Sie sich das Altern ab« kann ich mir bei Ihnen die unterschiedlichsten Reaktionen vorstellen. Vielleicht schütteln Sie den Kopf voller Unverständnis. Oder Sie sind amüsiert. Oder denken: »Wie soll das denn gehen, so ein Blödsinn!« Vielleicht taucht auch der Gedanke auf: »Interessant«. Vielleicht haben Sie mehr aus Neugierde als aus echtem Interesse das Buch zur Hand genommen und versuchen zu ergründen, was wohl hinter diesem Titel steckt. Vielleicht tippen Sie eher auf eine krankhafte Autorin mit einer ausgedehnten Altersparanoia, als dass Sie sich ein ernst zu nehmendes Thema erwarten.

Nein, keine Sorge. Ich habe keine Altersparanoia! Ganz im Gegenteil. Die Selbstsicherheit, Weisheit und Erfahrung einer reifen Persönlichkeit und gleichzeitig die verwegenen Gedanken einer 20-Jährigen in sich zu tragen – diese Kombination kann nur eine Anhäufung an Lebensjahren bewirken. Keines davon möchte ich missen. Ein herrliches Gefühl! Gibt es etwas Schöneres, als gerade jetzt zu leben?

Und die Aufforderung, sich das Altern abzugewöhnen, so wie es viele kennen, meine ich sehr ernst. Denn die Nebenwirkungen sind in der Regel hässlich, krankhaft und ungesund. Sie selbst steuern Ihren eigenen Alterungsprozess! Seien Sie mal ehrlich: Haben Sie nicht schon nach Altersanzeichen

Ausschau gehalten? Sich morgens kritisch im Spiegel betrachtet? Ständig überprüft, ob Sie schon ein bisschen faltiger, ein wenig grau oder ein wenig dicker geworden sind? Vergleiche gezogen mit Kollegen, Freunden oder Nachbarn Ihres Alters? Wissen Sie, warum Sie in diesen Zustand kommen? Weil Sie es erwarten! Wenn Ihnen dieser Vorgang bekannt vorkommt, dann sind Sie schon dabei: sich das Altern anzugewöhnen!

Ihre Erwartung und Ihr Glaube an den eigenen Alterungsprozess hat die gleiche Wirkung wie die eines Scheinmedikaments, eines Placebos. Es ist harmlos. Tut nicht weh. Hat aber eine enorme Wirkung auf unsere Körperchemie. Ein Placebo löst in uns eine Erwartung aus, die stark vom Glauben an die Heilung geprägt ist. Diese wiederum erzeugt eine biochemische Reaktion im Körper, sobald unser Verstand – unbewusst – den Befehl zur Heilung gibt. Und genauso ist es mit Ihren Gedanken, Ihren Erwartungen und Gefühlen, Ihren inneren Bildern, die Sie von sich und dem zu erwartenden Alterungsprozess haben. Leider hat die Mehrheit von uns düstere Er-

wartungen, was das Altern betrifft. Wen wundern da die bekannten »hässlichen« Nebenwirkungen, die wir mit aller Macht und den modernsten Anti-Aging-Mitteln zu bekämpfen versuchen. Meist vergebens.

Vielleicht haben Sie sich schon mit dem Thema »Jungbleiben« befasst. Haben bestimmte Übungen gemacht, einer besonderen Ernährung den Vorzug gegeben oder sonstige Strategien oder Techniken befolgt, die Ihnen offenbaren wollten, wie Sie Ihren Jungbrunnen entdecken und Lebensfreude wecken können. Obwohl Sie gewissenhaft all diese Tipps und Vorschläge befolgt haben, ist der durchschlagende Erfolg ausgeblieben. Sie werden merken, dass solche Strategien alleine nicht ausreichen. Nur den Körper mit Fitnessmaßnahmen und gesunder Lebensweise zu verjüngen, ist wie das Auswendiglernen von Rechenformeln speziell für die bevorstehende Matheprüfung. Wird man deswegen gescheiter bzw. jünger? Nicht wirklich! Der Alterungsprozess vollzieht sich nicht nur an unserem Körper, sondern auch in unserem Geist. Denn Körper und Geist sind nicht voneinander zu tren-

nen, sodass wir den einen nicht ohne den anderen verjüngen können.

Ein wesentlicher Teil meiner Methode entstand auf der Grundlage des Denkmodells von Dr. Deepak Chopra. Er stellt die These auf, dass wir nur altern, weil wir es nicht anders kennen. Er spricht von einer sozialen Konditionierung oder einer kollektiven Hypnose, der wir alle kritiklos unterliegen. Wir altern, weil wir es erwarten. So lange wir glauben, zu altern, unterstützt unser Körper diesen Glauben, auch wenn er die Fähigkeit hat, anders zu agieren.

Chopra meint, dass diese Erwartung so stark sei, dass unser Körper uns in diesem Glauben unterstützt, indem alle Hormonsysteme und Drüsen ihre Produktion verlangsamen und schließlich ganz einstellen. Denn unser Glaube, unsere Vorstellungskraft, unser Bewusstsein, unsere Gefühle und Gedanken wirken sich auf all unsere Körperprozesse aus. Körper und Geist stehen in ständigem Kontakt miteinander. Jeder Gedanke, jede seelische Veränderung wird über winzig kleine Moleküle an die Organe weitergegeben – und sie reagieren sofort. Es be-

steht eine ununterbrochene Kommunikation zwischen unseren Organen und unserem Gehirn. In jeder Sekunde findet in unserem Körper ein umfassender Informationsaustausch statt. Alles, was wir denken, fühlen und glauben, findet seine Entsprechung in unserer Körperchemie.

Seit vielen Jahren lässt mich dieses Thema nicht mehr los. Richtungsweisend waren die Erfahrungen in meinen verschiedenen Ausbildungssegmenten wie Reinkarnationstherapie, Hypnose, Katathymes Bilderleben, Psychotherapie, die Funktionsweise des menschlichen Körpers, also Anatomie/Physiologie und die Erfahrungen vieler Therapiestunden in Verbindung mit den Erfahrungen anderer aus der Literatur und Beobachtungen im Freundes- und Familienkreis.

Große Denker und Wissenschaftler – um nur einige zu nennen: Dr. Deepak Chopra, Candace Pert, Dr. Jeanne Achterberg – sowie die vielen Autoren, die ich in diesem Buch erwähne, haben mich beeinflusst. Ihre Ideen und Gedanken zur Wirkungsweise der Psyche auf den Körper haben mich fasziniert

und mein Leben geprägt. Viele von ihnen werden in diesem Buch zitiert. Wenn ich den einen oder anderen einmal nicht zitiert habe, liegt es daran, dass ihr Gedankengut im Laufe der Zeit mit meinem Wissen und meiner Wahrnehmung verschmolzen ist und Teil meines Bewusstseins (und meine eigene Überzeugung) geworden ist.

Aus meiner psychotherapeutischen Praxisarbeit weiß ich, dass Unglaubliches im Körper geschehen kann, wenn Energien zur Heilung freigesetzt werden. Und genau diese Energien können auch für den Verjüngungsprozess eingesetzt werden. Diese Einsicht war die Geburtsstunde einer von mir entwickelten Methode zur Verjüngung des eigenen Körpers ohne Facelifting, ohne Skalpell. Diese Methode besteht aus drei Phasen oder Schritten.

1. Die erste Phase dient dem Sich-Bewusstmachen uns altern lassender Verhaltensweisen. Ein besonderer Augenmerk liegt dabei auf der Wirkungsweise, die inneres Erleben, Gedanken und Gefühle auf den Körper haben.

2. In der zweiten Phase werden neu zu integrierende Gedanken und innere Bilder eingeübt.

3. Die dritte Phase schließt mit der praktischen Umsetzung von neu gelernten Denk- und Verhaltensweisen ab.

Trotz komplexer Zusammenhänge in der Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist ist die Methode einfach und verständlich aufgebaut. Sinn des Trainings ist es, dass Sie

- ein Gefühl der Kontrolle über Ihren eigenen Alterungsprozess bekommen,
- Ihren inneren Dialog verändern – das wird Ihnen helfen, den Alterungsprozess aus einer anderen Perspektive zu erleben,
- das neue Verhalten in den Alltag integrieren.

Ich werde Ihnen in dem vorliegenden Buch zeigen, wie wir uns eine körper-eigene Intelligenz zunutze machen können, über die wir verfügen und die in dieser Art noch nie zur Verjüngung eingesetzt wurde.

Die Forschungen der Gentechniker laufen auf Hochtouren, um den Code, der uns altern lässt, zu knacken. Anstatt auf diesen Moment zu warten, sollten

wir uns vielmehr darauf konzentrieren, unsere eigenen Gentechniker zu sein. Das kleinste, portable Genlabor ist unsere Achtsamkeit im Denken, unterstützende Glaubenssysteme sowie die bewusste Steuerung unserer Körperchemie mittels innerer Bilder. Sie werden ahnen, dass es sich mit dem Jungbleiben ähnlich wie mit der körperlichen Fitness verhält: Es muss regelmäßig trainiert werden. Dafür bringt es Ihnen ein Maximum an Lebensqualität, Vitalität und ein zeitloses Körpergefühl sowie Gelassenheit in Hinblick auf die kommenden Jahre.

Die Zeit und die Energie, die Sie für sich aufwenden, wird die beste Investition sein, die Sie je getätigt haben. Es wird Ihnen unendlich Freude machen, Ihre Fortschritte zu beobachten – auch an den Reaktionen Ihrer Familie, von Freunden und Kollegen. Sie werden eine Hochachtung für die Fähigkeiten Ihres Körpers bekommen. Sie werden eine Hochachtung dafür bekommen, welches Potenzial in Ihnen steckt, das

nur darauf wartet, entdeckt zu werden. Und Sie werden eine Hochachtung für sich bekommen, wenn Sie feststellen, wie durch eine veränderte Einstellung der Alterungsprozess sich umkehren und verändern kann.

Das Leben, die kommenden Jahre erhalten eine völlig neue Dimension. Jetzt geht es darum, die Fähigkeiten in uns zu erkennen, die sich für den Verjüngungsprozess nutzen lassen, und sie gezielt einzusetzen.

Da diese Methode immer noch ziemlich revolutionär und neu ist, würde ich mich freuen, wenn Sie mir einmal von Ihren Fortschritten, Erfahrungen und Erfolgen berichten würden.

Bis dahin wünsche ich Ihnen viel Spaß und Freude an der Arbeit mit diesem Buch.

Ihre



Teil 2

Die praktische Umsetzung von neuen Denk- und Verhaltensweisen



Jugendlich mit der MB-Methode

Wenn Sie bis hierhin meinen Ausführungen gefolgt sind, wie man sich das Altern abgewöhnt, dann werden Sie den Eindruck gewonnen haben, dass es sich um einen kontinuierlichen Prozess handelt. In der ersten Phase – die jetzt abgeschlossen ist – ging es um die Bewusstmachung alternder Verhaltensweisen und darum, wie Gedanken, Gefühle und Glauben unser inneres Erleben beeinflussen und steuern. In der zweiten – jetzigen – Phase werden neue, in Ihr Bewusstsein zu integrierende Gedanken und innere Bilder eingeübt. Die dritte Phase schließt mit der praktischen Umsetzung von neu gelernten Denk- und Verhaltensweisen ab, die in den Alltag miteingebaut werden sollen. Jetzt haben Sie den theoretischen Teil beendet – es geht ans Tun!

Es wäre zu schön, wenn wir einfach nur mit den Fingern schnippen oder einen Simsalabim-Spruch aufsagen müssten, um uns zu neuem Leben zu verzaubern. Aber dummerweise ist es im Leben nicht ganz so einfach. Ich hoffe trotzdem, dass Sie Feuer gefangen haben. Als Sie anfangen, das Buch zu lesen, wussten Sie vielleicht noch nicht, welche Macht in Ihnen steckt. Welche ungeahnten Möglichkeiten Sie haben, wenn Sie Ihr Bewusstsein einsetzen. Ich hoffe, Sie stehen geistig schon in den Startlöchern!

Übernehmen Sie das Ruder

Wir beginnen mit neuen Gedanken, die wir auf unser Unterbewusstsein einwir-



ken lassen wollen. Hier habe ich mich einer Methode bedient, von deren Wirkungsweise ich hundertprozentig überzeugt bin. Zu Beginn des Buches habe ich Ihnen erzählt, wie ich mich über meine Psyche von Rückenschmerzen befreit habe. Auch Dr. Sarno zeigt an sehr vielen Beispielen, »dass mentale und emotionale Zustände – auf gute und schlechte Weise – auf alle Organe und Systeme des Körpers einwirken und diese verändern können.«

Ein wichtiger Punkt in Sarnos Behandlungsprogramm stellt das Befassen mit neuem Gedankengut dar. Dieses neue Gedankengut umfasst einige wichtige Schlüsselsätze. Die Patienten werden aufgefordert, diese neue Information über einen längeren Zeitraum durch das tägliche Lesen auf die unbewusste Ebene der Psyche einwirken zu lassen, um sie dann bewusst zu akzeptieren. Nach einem Zeitraum von ein paar Wochen ist die Botschaft in die Tiefen der Psyche eingedrungen; in der Regel verschwinden dann die Rückenschmerzen.

Da ich mich selbst von der Wirksamkeit der Methode überzeugen konnte, lag es natürlich auf der Hand, diese Strategie

auch auf den Alterungsprozess anzuwenden. Auch ich fordere Sie auf: Reden Sie mit Ihrer Psyche. Sagen Sie ihr, dass Sie ab jetzt ganz bewusst das Ruder in Bezug auf Ihren Alterungsprozess übernehmen. Befassen Sie sich mit den nachfolgenden Aussagen mindestens 15 Minuten täglich. Sie sollen Ihnen helfen, Ihre neuen Gedanken mit der Zeit als neue Glaubenssätze in Ihr Unterbewusstsein sickern zu lassen. Obwohl sich einige Sätze identisch anhören, bitte ich Sie, sie alle zu benutzen. Denn einige Formulierungen werden vielleicht von Ihrer Psyche abgelehnt, andere wiederum nicht. Lesen Sie diese Sätze:

- Ich lasse den Gedanken zu, dass Altern angelernt sein könnte.
- Die Verjüngung tritt ein im Verstehen der selbsterfüllenden Prophezeiungen und in der täglichen Stimulierung meines endokrinen Systems.
- Hässliche, krank machende Altersanzeichen sind die Folge von alten Glaubensmustern.
- Der Alterungsprozess wird durch die ständige Erwartung und den



Glauben daran verursacht und beschleunigt.

- Die wichtigste Emotion ist meine Angst vor dem Altern, die die Wirkung verstärkt.
- Altern existiert nur, weil ich daran glaube und meine Aufmerksamkeit darauf richte.
- Der Glaube, dass wir altern, lässt uns altern.
- Ich übernehme ab jetzt die Kontrolle und nicht mein Unterbewusstsein.
- Mein chronologisches Alter ist lediglich eine Zahl, die besagt, wie lange ich auf der Welt bin.
- Ich werde meine Aufmerksamkeit von dem chronologischen Alter auf das psychologische Alter lenken.
- Ich denke in jeder Situation an das psychologische Alter und nicht an das physische.
- Jeder Gedanke, jede seelische Veränderung wird über winzig kleine Moleküle an die Organe weitergegeben – und sie reagieren sofort.
- Ich übernehme die Kontrolle über meinen Alterungsprozess.

- Es gibt nichts Wichtigeres als das, was ich im Moment über das Altern denke, denn es bestimmt mein Leben.
- Jeder meiner Gedanken bewirkt eine biologische Reaktion in meinem Körper.
- Mein psychologisches Alter beträgt ... Jahre. Die Biochemie meines Körpers verändert sich dementsprechend.
- Mein Körper erneuert sich in jeder Sekunde.
- Ich bin zeitlos.

Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie diese Liste erweitern.

Bleiben Sie unabhängig

Ich will Ihnen natürlich nicht vorenthalten, dass es auch noch andere Wege gibt, Ihren Körper auf ein jugendliches Niveau zu bringen. Einen Weg – den ich Ihnen natürlich nicht empfehle – zeigte der Bericht über eine Studie des Hormonforschers Dr. Rudmann. Das renommierte medizinische Fachblatt



»The New England Journal of Medicine« veröffentlichte 1990 die Ergebnisse, die eine Sensation in der medizinischen Fachwelt auslösten. Dr. Rudmann war es gelungen, innerhalb von sechs Monaten an zwölf Männern im Alter von 60 bis 80 Jahren eine Verjüngung von bis zu 20 Jahren zu erzielen. Sie wurden am Medical College Wisconsin mit dem menschlichen Wachstumshormon, Human Growth Hormon (HGH), behandelt. Die Versuchspersonen bekamen eine straffe, feste Haut, Falten verschwanden. Die Muskelmasse nahm zu, das Körperfett schmolz, die Knochendichte nahm zu, Arteriosklerose verschwand. Alle fühlten sich voller Elan und Tatendrang. Auch ihr Sexualtrieb kehrte zurück.

Dr. Edmund Chein, Arzt und Jurist aus Hongkong, griff die Arbeit von Dr. Rudmann auf und führte sie weiter. Chein gründete 1994 in Palm Springs das »Life Extension Institute« und behandelt seither Menschen, die er auf den Hormonspiegel eines 20-Jährigen einstellt. Mittlerweile gibt es ein solches Institut bereits in Frankfurt und der Trend wird sich nicht mehr aufhalten lassen, dem Alter mittels Hormon-

substitution ein Schnippchen schlagen zu wollen. Die Kosten für die monatliche Hormonbehandlung können schon einige Tausende betragen, je nachdem, welche Hormone ergänzt werden müssen. Den interessierten Leser verweise ich auf das Buch von Dr. Chein »Zurück zur Jugend«. Dr. Chein beschreibt dort die einzelnen alterungsrelevanten Hormone, ihre Wirkungsweise und den gegenwärtigen Stand der totalen Hormonsubstitution.

Wird das gesamte endokrine System wieder auf ein jugendliches Niveau gebracht, wird, laut Dr. Chein, eine dramatische Veränderung im Körper vor sich gehen. Dazu gehören:

- Vitalisierung und Neubelebung aller Organe
- Muskeln werden aufgebaut
- Bildung glatter, fester und faltenloser Haut
- Rückkehr bzw. Verstärkung des Sexualtriebs
- Zunahme der Sehschärfe
- Antidepressive Wirkung, Verbesserung der Stimmung
- Verbesserung der Gedächtnisleistung
- Tiefer, gesunder, erholsamer Schlaf



- Steigerung der gesamten Körperfunktion
- Die volle Haarpracht kehrt zurück
- Regulierung von Blutdruck und Cholesterinspiegel
- Stärkung des Immunsystems, Produktion von T-Zellen, welche Krebszellen bekämpfen
- Schnelleres und klareres Denken
- Gesunder Herzmuskel
- Optimales Körpergewicht
- Schutz vor Degenerationsprozessen im gesamten Körper

Wie bereits erwähnt, brauchen Sie einen Arzt, der ständig Ihren Hormonspiegel kontrolliert, um unangenehme Nebenwirkungen zu vermeiden ... und Sie brauchen einen fetten Geldbeutel. Der Haken an der Sache ist, dass Sie wieder ganz der/die Alte sind, sobald Sie mit der Injektion aufhören. Und bedenken Sie, es gibt keine Wirkung ohne Nebenwirkung. Die Autoren Weiss und Lachinger Karger weisen in ihrem Buch »Schönheit« auf die Nutzen und Risiken hin. Lesen Sie auch dieses Buch als »Contra« zu Dr. Cheins Buch (falls das für Sie überhaupt infrage kommt). Diese Hormone sind künstliche Chemikalien, die nicht die

selbe Struktur wie die natürlichen Hormone im Körper haben. Und außerdem: Wer von uns will schon lebenslang von der Nadel abhängig sein? Also bleiben Sie unabhängig!

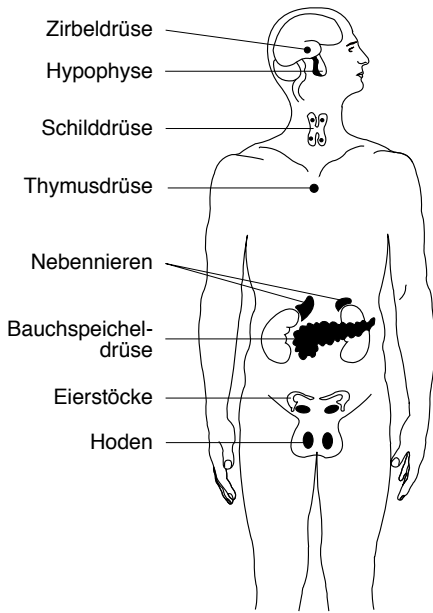
Produzieren Sie selbst

Die beste Methode, um sicherzustellen, dass Ihr Körper einen optimalen HGH-Spiegel hat, ist es, ihn in Ihrem Körper selbst herzustellen. Der Körper produziert dann selbst seine Hormone – in der Struktur und der Konzentration, wie sie ihm dienen und nicht schaden.

Zwei der endokrinen Drüsen sind die Hypophyse und die Zirbeldrüse. Sie liegen im Gehirn, dort werden auch die meisten Hormone gebildet. Zu den wichtigsten Hormonen, die zur totalen Hormonsubstitution eingesetzt werden, gehören das bereits erwähnte HGH aus der Hypophyse, Melatonin aus der Zirbeldrüse und DHEA (Dehydroepiandrosterone), welche ebenfalls im Gehirn und in der Nebenniere gebildet werden, sowie alle Sexualhormone und Schilddrüsenhormone. Für die Aktivierung unserer Hormondrüsen ist

das gesamte endokrine System verantwortlich.

Schauen Sie sich bitte auf dieser Abbildung an, wo sich die Organe befinden, die für die Produktion der Jugendhormone verantwortlich sind.



wortlich für die Ausschüttung und Regelung aller hormonellen Abläufe im Körper, senken ihre Tätigkeit im Laufe der Jahre auf ein Minimum ab. Wir altern!

Und damit komme ich zur gleichen Frage zurück, die ich zu Beginn des Buches gestellt habe: Altern wir, weil unsere Hormondrüsen ihre Funktion einstellen? Oder stellen unsere Hormondrüsen ihre Funktion ein, weil wir glauben, dass wir altern? Dass wir die biologische Uhr zurückdrehen können, wenn unser Hormonspiegel wieder einem jugendlichen Niveau angepasst ist, zeigte die vorher genannte Studie.

Jetzt kommt mein Ansatz: Jung bleiben, während wir älter werden, besteht darin, dass das gesamte endokrine System mittels des Gehirns als Schaltzentrale aller Organe auf ein jugendliches Niveau gehoben wird.

Das endokrine System funktioniert auf ähnliche Weise wie das Nervensystem: Es leitet Informationen und Befehle zum Gehirn und wieder zurück zum Körper. Die Hormondrüsen, verant-

Dazu habe ich mehrere Techniken entwickelt. Ein wesentlicher Teil besteht aus einer Kombination aus Entspannungstechniken, Selbsthypnose bzw.



Selbstbeeinflussung und gelenkter Visualisierung. Mit diesen Techniken möchte ich Ihnen die Kontrolle über Ihre Selbstheilungskräfte und über Ihren Alterungsprozess vermitteln.

Wie bereits früher erwähnt, kann unser Gehirn jedes System und jedes Organ in unserem Körper beeinflussen, wenn wir ihm die entsprechenden Bilder und Informationen in Form von Gedanken, Glauben und Emotionen liefern. Damit lösen wir biologische und physiologische Prozesse in unserem Körper aus. Unser Körper ist ein System, in dem Informationen kontinuierlich hin- und herfließen. Um ein jugendliches Niveau zu erreichen, müssen wir uns daher lediglich auf die Aktivierung der wichtigsten Hormone konzentrieren und unserem Körper die richtige Dosierung überlassen.

Nutzen Sie Ihren Einfluss und Ihr Potenzial

Bevor ich Ihnen das Kernstück meiner Verjüngungsmethode vorstelle, möchte ich noch einmal Ihren Glauben an die enorme Fähigkeit Ihrer Psyche stärken.

Obwohl die Forschung noch längst nicht den Einfluss der menschlichen Psyche auf unseren Körper ergründet hat, so wissen wir doch um deren ungeheure Wirkung. Wir wissen um die Wirkung von Placebos, wir bezweifeln zum Beispiel nicht, dass scheinbar unheilbar Kranke in Lourdes genesen können, dass es Spontanheilungen gibt. Wir wissen um die Kraft des Voodoozaubers und würden uns höchstwahrscheinlich davor fürchten, wenn ein Kundiger ihn bei uns anwenden würde. Und doch wird der Macht der Psyche auf unseren Körper nicht die Bedeutung beigemessen, die sie hat. Für viele ist die Vorstellung, dass der Glaube, dass Gedanken, Gefühle und Imagination (Vorstellungsbilder) Einfluss auf die Körperchemie haben könnten, völlig fremd – und doch lösen sie ständig körperliche Reaktionen aus.

Jeanne Achterberg, die sich als Wissenschaftlerin im Bereich der Körper-Geist-Medizin einen Namen gemacht hat, schreibt in ihrem Buch »Gedanken heilen«: »Es gibt tatsächlich einen soliden Beweis für die neuroanatomische Brücke zwischen Vorstellungsbild und Zelle, zwischen Geist und Körper, ei-

nen Beweis, den man sehen kann, wenn man Gehirngewebe unter dem Mikroskop anschaut.«

Ich bin absolut davon überzeugt, dass wir es einem intakten endokrinen System, Immun- und Nervensystem zu verdanken haben, wenn wir lange jung und gesund bleiben, und dass die Effizienz dieser Systeme durch Gedanken, Gefühle und innere Bilder gestärkt und mobilisiert werden kann.

Falls Sie bis zum jetzigen Zeitpunkt immer noch an der Macht des Geistes, die Körperchemie zu beeinflussen, zweifeln, dann beobachten Sie Ihre Körperreaktionen, wenn Sie sich sexuellen Fantasien hingeben. Sie werden feststellen, dass die gleichen Körpersäfte aktiviert und die gleichen Reaktionen hervorgerufen werden, wie wenn das Ereignis in der Realität stattfinden würde. Machen Sie sich bewusst, dass die Bilder vor Ihrem inneren Auge eine immense Macht haben und dass Sie dieses Potenzial auch zur Aktivierung Ihrer Hormondrüsen und für den Verjüngungsprozess nutzen können.

Jeanne Achterberg hat sehr treffend zusammengetragen, was bereits Para-

celsus über die Imagination sagte: »Der Mensch besitzt eine sichtbare und eine unsichtbare Werkstatt. Die sichtbare ist sein Körper, die unsichtbare, das ist seine Imagination (Geist) ... Die Imagination ist die Sonne in der Seele des Menschen ... Der Geist ist der Meister, die Imagination sein Werkzeug und der Körper das formbare Material. Die Macht der Imagination ist ein bedeutender Faktor in der Medizin. Sie kann Krankheiten verursachen und heilen. Krankheiten des Körpers können mithilfe von Arzneien geheilt werden oder dank der Macht des Geistes, der durch die Seele wirkt.«

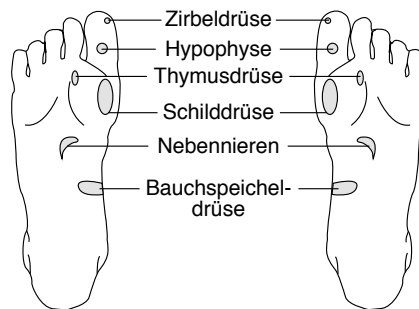
Ich hoffe, dass es mir gelungen ist, Sie von der Möglichkeit zu überzeugen, dass körperliche Veränderungen durch innere Bilder bewusst herbeigeführt werden können. Sind Sie hingegen immer noch skeptisch, sollten Sie es erst gar nicht versuchen: Sie würden keinen Erfolg haben. Sollte ich jedoch Ihren Glauben gestärkt haben, dann haben Sie eine wunderbare Technik in der Hand, sich zum Beispiel im Krankheitsfalle nicht hilflos und ausgeliefert zu fühlen.

Leider kann ich Sie mit meiner Stimme nicht persönlich anleiten. Ein Buch kann zwar ähnlich einem Seminar aufgebaut sein, aber die Stimmung, die Musik, die bewussten Bildvorgaben und den gesamten Hintergrund kann es Ihnen nicht vermitteln. Sie werden trotzdem in der Lage sein, mit ein bisschen Übung Ihre eigenen Körperprozesse anzuregen.

Dazu noch ein wichtiger Punkt: Bedenken Sie bei den täglichen Übungen zur Aktivierung Ihrer Drüsen, die ich Ihnen gleich vorstellen werde, dass das unbeteiligte Hören oder Ablesen des Textes kaum eine Wirkung auf Ihre Körpersysteme haben wird und daher sinnlos wäre. Eine von Ihnen selbst besprochene Anleitung kann sinnvoll sein, aber wenn Sie sie nur ständig hören, sich von ihr »berieseln« lassen, nützt das auch nichts. Sie müssen sich schon »etwas dabei denken und einbilden«. Apropos einbilden: Bitte glauben Sie nicht, dass Sie während der Übungen etwas »sehen« müssten wie in einem Film. Auch wenn ich von inneren Bildern oder von Visualisieren spreche, ist der Begriff »vorstellen« die richtige Bezeichnung. Ich sage Ihnen das zu Ihrer Beruhigung – nicht dass Sie enttäuscht

sind und glauben, dass die Methode ohne Wirkung wäre, falls Sie nichts »sehen«.

Noch ein Hinweis: Machen Sie sich die Fußreflexzonenmassage als unterstützende und ergänzende Maßnahme zunutze. Die Philosophie der Fußreflexzonenmassage besteht darin, dass die Lebensenergie auf bestimmten, unsichtbaren Straßen, den Meridianen, durch den Körper geleitet wird. Bestimmte Punkte am Fuß werden den entsprechenden Organen zugeordnet. Stimmen Sie sich und Ihre Drüsen auf den bevorstehenden Visualisierungsprozess ein, indem Sie mit Ihrem Daumen gegen die Punkte an den Fußsohlen drücken, die der Hypophyse und den anderen Drüsen zugeordnet sind. Vorausgesetzt natürlich, Sie leiden an keiner Erkrankung dieser Organe.





Schalten Sie Ihr Gehirn ein

Aber jetzt lassen Sie uns endlich anfangen!

Am effektivsten ist die bildhafte Vorstellung, wenn wir völlig entspannt sind. Im Zustand der Entspannung nimmt unser Gehirn Material – hier unsere Gedanken und Vorstellungen – viel bereitwilliger an, das normalerweise zurückgewiesen würde. Und wir haben ja schon besprochen, dass das Gehirn nicht in der Lage ist, eine lebhaftere, bildliche Vorstellung von der Realität zu unterscheiden.

Setzen Sie sich erst mal in bequemer Haltung hin. Sie können Ihren Rücken anlehnen, achten Sie jedoch

Punkt her ein
atmen das M
Einatmen das
Stellen Sie si
mit der sich
gie verbunden

- Atmen Sie be
alles aus, was
tigen. Verbr
Glaubenssä
gen, alle Be
genheit und
Atmen Sie be
alles ein, was
gend benöt
Atmen Sie di

Hat Dir die Leseprobe gefallen?

Bleib auf dem Laufenden

www.margit-burkhart.de