

Sabine Kühn & Andrea Hülpüsch

Das Praxisbuch des Pendelns 2

Sabine Kühn
Andrea Hülpüsch

DAS PRAXISBUCH DES
PENDELNS 2

FÜR GESUNDHEIT UND
EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Mit 143 Pendeldiagrammen

Zur Beachtung

Die Listen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, und die Pendeltafeln ersetzen selbstverständlich nicht den Gang zum Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten. Die Tafeln wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sind ausschließlich als Lebenshilfe, vor allem für sich selbst, zu verstehen. Alle von den Pendeltafeln abgeleiteten Entscheidungen müssen Sie selbst verantworten. Eine Haftung der Autoren und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Buch die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-072-2

1. Auflage 2023

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von

© michelaubryphoto, shutterstock.com und © Designed by Freepik

Printed by Imago in China

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

INHALT

Vorwort	9	Fleisch (2)	60
		Fische und Meerestiere (1)	62
TESTLISTEN ZU NAHRUNGSMITTELN . . .	13	Fische und Meerestiere (2)	64
Lebensmittel	15	Wurst / Wurstwaren (1)	66
Übersichtstafel Lebensmittel	16	Wurst / Wurstwaren (2)	68
Obst (1)	18	Milchprodukte (1)	70
Obst (2)	20	Milchprodukte (2)	72
Gemüse (1)	22	Käse (1)	74
Gemüse (2)	24	Käse (2)	76
Beliebte Speisepilze	26	Geflügel	78
Hülsenfrüchte und Sprossen	28	Backwaren (1)	80
Kräuter und Gewürze (1)	30	Backwaren (2)	82
Kräuter und Gewürze (2)	32	E-Nummern	84
Süßungsmittel	34	Übersichtstafel E-Nummern	84
Salate	36	E-Nummern Farbstoffe (1)	86
Nüsse, Kerne, Samen	38	E-Nummern Farbstoffe (2)	88
Fette, Öle, Eier	40	E-Nummern Konservierungsstoffe	90
Alkoholische Getränke (1)	42	E-Nummern Säuerungsmittel	92
Alkoholische Getränke (2)	44	E-Nummern Antioxidantien	94
Alkoholfreie Getränke	46	E-Nummern Verdickungs-, Gelier- und Feuchthaltemittel	96
Getreide / Getreideprodukte und andere (1) ..	48	E-Nummern Emulgatoren (1)	98
Getreide / Getreideprodukte und andere (2) ..	50	E-Nummern Emulgatoren (2)	100
Stärkemehle	52	E-Nummern verschiedene Zusatzstoffe (1) ..	102
Backzutaten (1)	54	E-Nummern verschiedene Zusatzstoffe (2) ..	104
Backzutaten (2)	56		
Fleisch (1)	58		

E-Nummern Geschmacksverstärker, Wachse, Gase	106
E-Nummern Süßstoffe, Enzyme, Stärken	108

TESTLISTEN KÖRPERLICHER BEZUG ... 111

Wie gut arbeitet mein Immunsystem? ... 112

Affirmationen zur Stärkung meines Immunsystems (1)	112
Affirmationen zur Stärkung meines Immunsystems (2)	114
Affirmationen zur Stärkung meines Immunsystems (3)	116

Hilfe bei Schmerzen ... 118

Was hilft bei Schmerzen? (1)	118
Was hilft bei Schmerzen? (2)	120
Was hilft bei Schmerzen? (3)	122
Fibromyalgie, mögliche Ursachen (1)	124
Fibromyalgie, mögliche Ursachen (2)	126
Mögliche Ursache von Migräne (1)	128
Mögliche Ursache von Migräne (2)	130

Heilmethoden ... 132

Heilmethoden (1)	132
Heilmethoden (2)	134
Heilmethoden (3)	136

Gesundheitliche Risikofaktoren, deren Ursachen und geeignete Lösungen ... 138

Ursachen von Übergewicht (1)	138
Ursachen von Übergewicht (2)	140

Ernährungsmethoden und Diäten	142
Ursache für eine Übersäuerung (Säure-Basen-Haushalt)	144
Übersäuerung entgegenwirken durch ...	146
Darmpflege und Darmsanierung	148
<i>Bakterienstämme, die meinen Darm und mein Abwehrsystem unter- stützen können</i>	150
Entgiftung und Ausleitung können das Immunsystem unterstützen	152
Verursacher von Allergien (1)	154
Verursacher von Allergien (2)	156
Pollen	158
Hilfe bei Asthma, Allergien und Neurodermitis	160
Mögliche negative Auswirkungen der Computerarbeit	162

TESTLISTEN EMOTIONALER BEZUG ... 165

Heilende Eigenschaften ... 166

Heilende Eigenschaften (1)	166
Heilende Eigenschaften (2)	168
Heilende Eigenschaften (3)	170

Süchte / Zwänge ... 172

Auch Affirmationen können einen positiven Einfluss auf uns haben ... 175

Affirmationen 1	176
Affirmationen 2	178

Affirmationen 3	180
Übersichtstafel Affirmationen für die Organe	182
Herz	184
Magen	186
Schilddrüse / Nebenniere	188
Dünndarm	190
Blase	192
Kreislauf / Herzbeutel	194
Lunge	196
Leber	198
Gallenblase	200
Milz / Pankreas	202
Nier	204
Dickdarm	206
Haut	208
Nerven / Gehirn	210
Gelenke	212

TESTLISTEN

GESUNDHEITSHILFSMITTEL	215
-------------------------------------	-----

Ayurveda	216
-----------------------	-----

Ayurvedische Kräuter und Zutaten (1)	216
--	-----

Ayurvedische Kräuter und Zutaten (2)	218
--	-----

Chinesische Medizin	220
----------------------------------	-----

Ätherische Öle	222
-----------------------------	-----

Ätherische Öle (1)	222
--------------------------	-----

Ätherische Öle (2)	224
--------------------------	-----

Ätherische Öle (3)	226
--------------------------	-----

Räucherwerk	228
--------------------------	-----

Räucherwerk (1)	228
-----------------------	-----

Räucherwerk (2)	230
-----------------------	-----

Räucherharze	232
--------------------	-----

Aminosäuren	234
--------------------------	-----

TESTLISTEN

GEISTIG-SEELISCHER BEZUG	237
---------------------------------------	-----

Geistig-seelischer Bezug – I	238
---	-----

Was rät mir meine innere Weisheit? (1)	238
---	-----

Was rät mir meine innere Weisheit? (2)	240
---	-----

Was rät mir meine innere Weisheit? (3)	242
---	-----

Was rät mir meine innere Weisheit? (4)	244
---	-----

Was rät mir meine innere Weisheit? (5)	246
---	-----

Was rät mir meine innere Weisheit? (6)	248
---	-----

Was rät mir meine innere Weisheit? (7)	250
---	-----

Was rät mir meine innere Weisheit? (8)	252
---	-----

Was rät mir meine innere Weisheit? (9)	254
---	-----

Was rät mir meine innere Weisheit? (10) ...	256
---	-----

Geistig-seelischer Bezug – II	258
--	-----

In welchem Prozess befinde ich mich? (1) ..	258
---	-----

In welchem Prozess befinde ich mich? (2) ..	260
---	-----

Geistig-seelischer Bezug – III	262
---	-----

Welche Einsicht(en) brauche ich, damit sich eine oder mehrere Blockaden lösen können? (1)	262
---	-----

Welche Einsicht(en) brauche ich, damit sich eine oder mehrere Blockaden lösen können? (2)	264
Geistig-seelischer Bezug – IV	266
Welcher Energiekörper braucht Unterstützung für die Gesundheit?	266
Geistig-seelischer Bezug – V	268
Welche Ängste blockieren den Energiefluss in meinem Körper? (1)	268
Welche Ängste blockieren den Energiefluss in meinem Körper? (2)	270
Welche Ängste blockieren den Energiefluss in meinem Körper? (3)	272
Welche Ängste blockieren den Energiefluss in meinem Körper? (4)	274
Welche Ängste blockieren den Energiefluss in meinem Körper? (5)	276
TESTLISTEN DIE CHAKREN	279
Kleine Chakrakunde	280
Übersichtstafel: Welches Chakra ist blockiert? Welche Chakren sind blockiert?	286
Wurzelchakra	288
Sakralchakra	290
Solarplexuschakra	292
Herzchakra	294
Halschakra	296
Stirnchakra (Drittes Auge)	298
Kronenchakra	300

ANHANG: SPEZIELLE TESTLISTEN ...	302
Störfelder in der Mundhöhle	304
Zahnärztliche Werkstoffe	306
Lacke, Lösungsmittel und Klebstoffe	308
Pflanzenschutzmittel (1)	310
Pflanzenschutzmittel (2)	312
Schwermetalle und andere Metalle (1) ...	314
Schwermetalle und andere Metalle (2) ...	316
Stoffe, Wolle, Leder	318
Pendelfehlergebnisse	320

PRAKTISCHER TEIL	223
Meditationsanleitungen zum Stressabbau, zur Lebenshilfe und zur Entspannung	324
<i>Herzöffnungsmeditation</i> <i>durch die Chakren</i>	324
<i>Blockadenauflösung mit der</i> <i>Kraft des Herzens</i>	326

Quellennachweise	329
Die Autorinnen	330

Die Corona-Krise hat uns auf extreme Weise gezeigt und zeigt uns teilweise noch, wie verwundbar wir sind und welch hohes Gut die Gesundheit ist. Übergewicht, Diabetes, Vorerkrankungen aller Art und ein schwaches Immunsystem machen viele Menschen zur besonderen Risikogruppe – schon lange füllt das Thema die Medien und Nachrichtensendungen. Gerade eine Stärkung des Immunsystems ist für viele Menschen gefragter denn je. Zur allgemeinen Unterstützung haben wir relevante Testlisten zum Thema Gesundheit für Sie zusammengestellt und entsprechend überarbeitet, damit Sie selbst etwas Sinnvolles für Ihre Gesundheit tun können.

Grundsätzlich ist es ja leider so, dass Umbrüche wie die Corona-Krise schnell Ängste in uns hochholen und neue Lebensumstände zudem Stress in unser Leben bringen können. So manche neuen Ängste bestimmen plötzlich den Alltag, Existenz- und Verlustängste führen zu oder verstärken schon vorhandene psychische Belastungen. Dadurch wird auch unser Nervenkostüm einer harten Belastungsprobe ausgesetzt.

Je nach Intensität gehören solche Probleme selbstverständlich in erfahrene therapeutische Hände. Aber als Prophylaxe eignen sich die vorliegenden Testlisten und das energetische Arbeiten gut, um unentdeckte Ressourcen und Heilungsmöglichkeiten in sich zu finden, sie greifbar zu machen und zu nutzen, um sich weiterentwickeln und wieder aufladen zu können.

Bei den inneren Einschränkungen und Ängsten gilt dies genauso: Was ich benennen kann, kann ich ansprechen, mich damit auseinandersetzen, es zu meinen Gunsten verändern. Es arbeitet dann nicht mehr im Verborgenen und kann nicht mehr überraschend aus dem Hinterhalt in mein Leben treten, gerade dann, wenn ich es am wenigsten gebrauchen kann!

Genauso wichtig ist es, dem Körper all das zuzuführen, was er insgesamt für ein ausgeglichenes, belastbares und starkes Energiesystem benötigt. Das können energetische Hilfsmittel wie Farben, Blütenessenzen, Vitamine, Mineralstoffe und vieles mehr sein. Auch die richtige Ernährung spielt eine Rolle, und sie ist meist so individuell wie wir Menschen auch. Es gibt selten die »eine und richtige Ernährungsform«.

Nach dem großen Erfolg unseres Buches »Das Praxisbuch des Pendelns 1«, ebenfalls erschienen bei Silberschnur, möchten wir Ihnen heute weitere wertvolle Testlisten zur Unterstützung Ihrer Gesundheit zur Verfügung stellen. Wir versuchen, Ihnen aus ganzheitlicher Sicht noch mehr Möglichkeiten an die Hand

10 zu geben, um Körper, Geist und Seele zu unterstützen und Ihnen zudem dabei zu helfen, sich selbst so viel Lebensenergie wie möglich zugänglich zu machen, damit das Energiesystem bestmöglich davon profitieren kann.

Diese Testlisten sind für Ihre eigene Arbeit gedacht und ersetzen keinesfalls den Gang zu Ihrem Arzt oder Heilpraktiker. Sie sind vielmehr dazu da, damit Sie selbst, so gut es geht, Krankheiten vorbeugen können, indem Sie Ihr Körper- und Energiesystem positiv unterstützen.

Wir gehen davon aus, dass Sie gewissenhaft mit den vorliegenden Listen umgehen und notwendige Arzttermine oder Heilpraktikerbehandlungen nicht aufschieben oder gar absagen.

Noch ein paar allgemeine Worte zum vorliegenden Buch: Die Ergebnisse beim Pendeln sind nur so gut wie die Testlisten und die eigene Testfähigkeit. Diese kann bei Krankheit auch schon etwas beeinflusst sein, sodass wir manchmal nicht mehr richtig testen können. Es ist dringend anzuraten, nicht den gesunden Menschenverstand außen vorzulassen, und vor allem ist es in solchen Fällen sowie bei auftretenden Problemen wichtig, immer einen Arzt oder Heilpraktiker aufzusuchen. Im Vorfeld kann im individuellen Einzelfall das Buch wertvolle Unterstützung bieten. Daneben dient es der Prophylaxe, damit es gar nicht erst zu Befindlichkeitsstörungen kommt. Wir denken, es ist immer einen Versuch wert, sich neuen Dingen zu widmen, wenn man mit Altbewährtem nicht mehr weiterkommt.

Wir beschäftigen uns in diesem Buch nicht mehr mit der Praxis des Pendelns, denn dies wurde bereits im Buch »Pendeln für Einsteiger« und im »Praxisbuch des Pendelns 1« ausführlich beschrieben.

Sie finden hier als Ergänzung zu unserem »Praxisbuch des Pendelns 1«, welches bereits sehr viele wichtige und umfangreiche Testlisten für Ihre Gesundheit beinhaltet, noch zahlreiche weitere Tipps und Listen und einige weiterführende Anleitungen. Zur besseren Handhabung des neuen Buches haben wir eine kleine Auswahl an notwendigen Testlisten »Heilmethoden« noch einmal in das neue Buch aufgenommen, sodass Sie nicht immer zwischen den beiden Ausgaben hin- und herblättern müssen.

In unserem ersten Buch »Das Praxisbuch des Pendelns 1« finden Sie unter anderem die Listen: Schüßler-Salze, Mineralstoffe und Spurenelemente, Vitamine, Blockadeursachen, Traumata, Chakren und Homöopathie aufgeführt, mit deren Hilfe Sie die Testungen aus diesem neuen Buch sinnvoll unterstützen können.

Genauso eignen sich die Listen der Heilmethoden, die wir hier für Sie noch einmal eingefügt haben, wenn Sie bereits unter Beschwerden leiden und die schulmedizinische Therapie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker unterstützen möchten.

Auch die Listen »Ursache der Erkrankung«, »Wege aus der Krise« oder »Worauf sollte ich mehr Aufmerksamkeit richten?« sind hilfreiche Diagramme, um Energieblockaden zu transformieren. Aber auch die anderen Testlisten können Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie Ihr System an die Krise anpassen können und worauf Sie Ihre Energie richten können, um Antworten, Hilfe und Lösungen für sich, Ihre Freunde, Ihren Partner und Ihre Familie zu finden. Vielleicht kennen Sie die Aussage »Energie folgt der Aufmerksamkeit«. Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wächst!

Im Buch finden Sie zudem Tipps zu Entspannung, Entschlackung und Entgiftung sowie Hinweise zu basischer Ernährung, sodass Sie auf eine umfassende Hilfe zurückgreifen können.

Mithilfe von Andreas Fachwissen als Heilpraktikerin, Therapeutin und Seminarleiterin im medizinisch-psychologischen Bereich konnte wieder ein informatives Buch mit neuen wertvollen Listen entstehen. Es gibt auch von ihr viele hilfreiche Anleitungen, um Stress und Sorgen einfach aufzulösen und das Energiepotenzial zu erhöhen – mit einigen einfachen Übungen. Diese finden Sie am Ende des Buches. Wir hoffen, dass es vielen Menschen Hilfe und Entlastung bieten kann.

Ihre Sabine Kühn und Andrea Hülpiusch

WICHTIG!

Es kann vorkommen, dass Sie auf den nachfolgenden Testlisten die Antwort »Andere« oder »Fehlertafel« austesten.

»Andere« bedeutet, dass es eine **andere** Lösung für Ihre Frage gibt, die aber nicht unter den aufgeführten Antworten dieser Liste zu finden ist. Gelangen Sie auf »Fehlertafel«, nutzen Sie bitte zur Klärung die Testliste »Pendelfehlergebnisse« auf Seite 320!

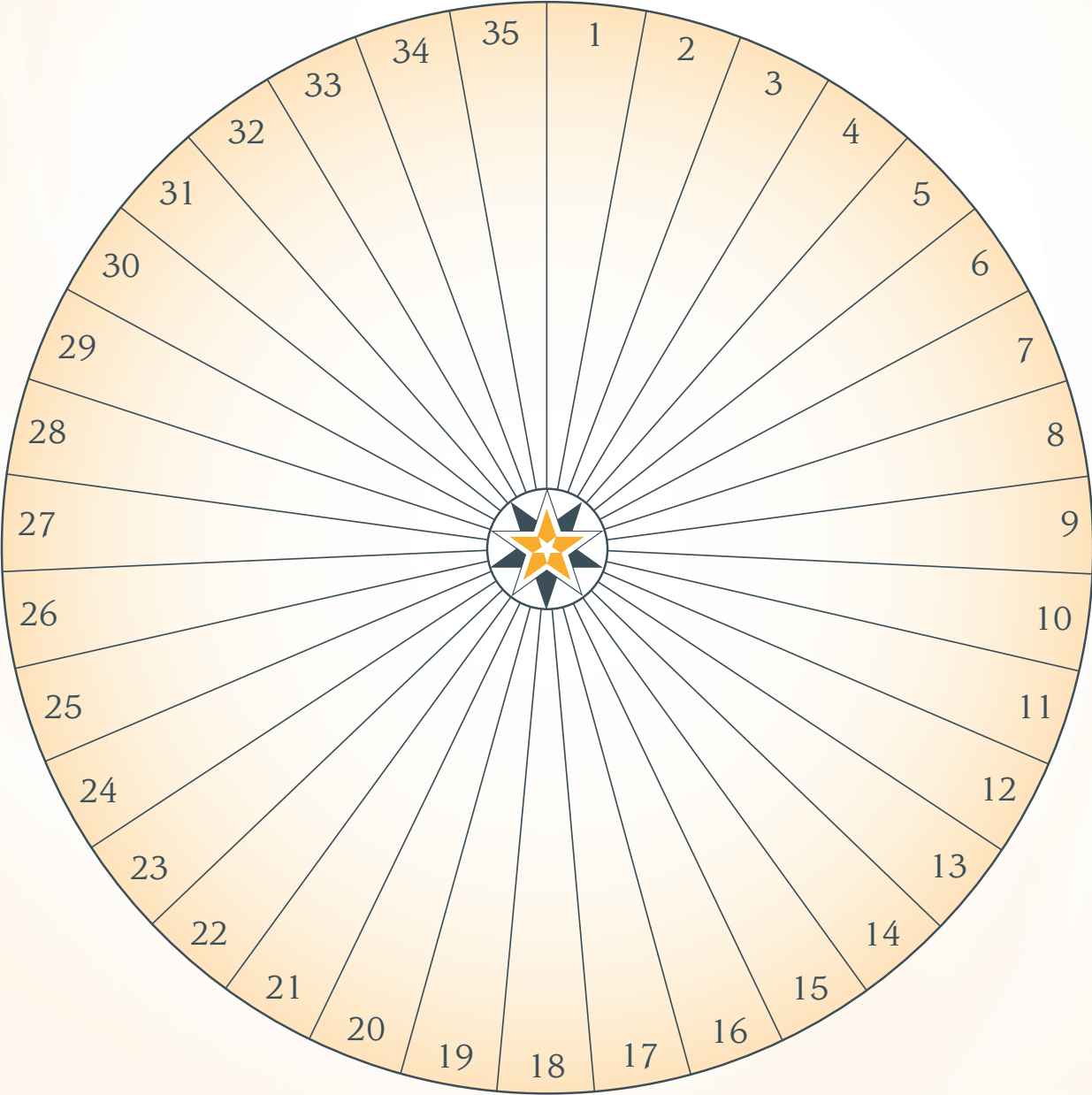
Lebensmittellisten - mögliche Fragen:

- Besteht eine Allergie auf das Lebensmittel?
- Auf welches Nahrungsmittel bin ich allergisch?
- Besteht eine Unverträglichkeit auf das Lebensmittel?
- Welches Nahrungsmittel ist für mich unverträglich?
- Welches Nahrungsmittel beeinträchtigt mein Wohlbefinden?
- Ist es gut für mich, von dem Lebensmittel weniger / gar nichts mehr zu essen?
(Auf ja / nein austesten.)
- Welches Nahrungsmittel ist im Moment gut für mich?
- Welche Nahrungsmittelkombination ist eher ungünstig für mich?
- Ist es gut für mich, von dem (bestimmten) Lebensmittel mehr zu essen?
(Auf ja / nein austesten und nur bei einem »Ja« weiter auf den Testlisten abfragen.)
- Gibt es bestimmte Kombinationen, die zu meiden sind?
(Z. B. Fett und Kohlenhydrate zusammen, Eiweiß und Kohlenhydrate zusammen, mehrere Eiweißarten zusammen in einer Mahlzeit ... Auf ja / nein austesten.)
- Welche Nahrungsmittelkombination ist günstig für mich?
- Welches Nahrungsmittel enthält die Vitalstoffe, die ich benötige?
- Welche Nahrungsmittel sind am Abend zu meiden?
(Abends ist der Stoffwechsel träger, Rohkost wird z. B. ab 18.00 Uhr oft nicht mehr so gut vertragen. Kohlenhydrate wie Reis, Nudeln, Brot und Pizza setzen abends in der Regel mehr an, alkoholische Getränke können den Schlaf in der Nacht stören ...)
- Auf welche Qualität des Lebensmittels ist zu achten?
(Z. B. Bioanbau, Frische, regional, Herkunftsland ...? Auf ja / nein austesten.)

16 Übersichtstafel Lebensmittel

- | | | |
|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 Obst (1) | 14 Alkoholische Getränke (2) | 25 Wurst / Wurstwaren (1) |
| 2 Obst (2) | 15 Alkoholfreie Getränke | 26 Wurst / Wurstwaren (2) |
| 3 Gemüse (1) | 16 Getreide /
Getreideprodukte (1) | 27 Milchprodukte (1) |
| 4 Gemüse (2) | 17 Getreide /
Getreideprodukte (2) | 28 Milchprodukte (2) |
| 5 Beliebte Speisepilze | 18 Stärkemehle | 29 Käse (1) |
| 6 Hülsenfrüchte und Sprossen | 19 Backzutaten (1) | 30 Käse (2) |
| 7 Kräuter und Gewürze (1) | 20 Backzutaten (2) | 31 Geflügel |
| 8 Kräuter und Gewürze (2) | 21 Fleisch (1) | 32 Backwaren (1) |
| 9 Süße | 22 Fleisch (2) | 33 Backwaren (2) |
| 10 Salate | 23 Fische und Meerestiere (1) | 34 Fehlertafel |
| 11 Nüsse, Kerne, Samen | 24 Fische und Meerestiere (2) | 35 Andere Listen finden
und nutzen |
| 12 Fette, Öle, Eier | | |
| 13 Alkoholische Getränke (1) | | |

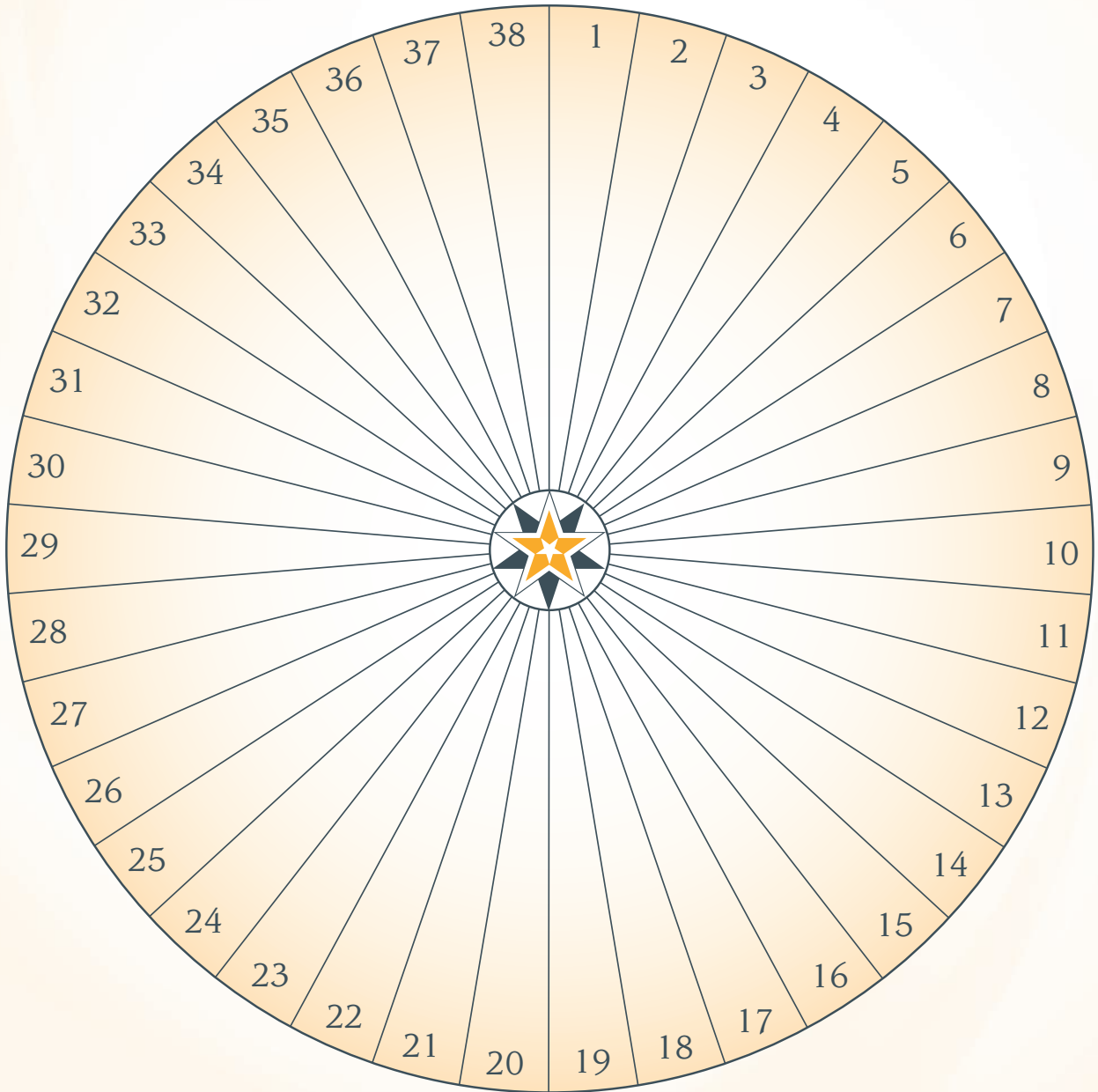
Übersichtstafel Lebensmittel



| 8 Obst (1)

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|------------------------------|
| 1 Acerolakirschen | 14 Berberitze, Sauerdorn | 27 Grapefruit |
| 2 Ananas, frisch | 15 Birnen, frisch | 28 Guave |
| 3 Ananas, in Dosen | 16 Birnen, in Dosen | 29 Heidelbeeren, frisch |
| 4 Äpfel, frisch | 17 Brombeeren | 30 Heidelbeeren, tiefgekühlt |
| 5 Äpfel, gekocht | 18 Cranberries | 31 Himbeeren, frisch |
| 6 Apfelringe, getrocknet | 19 Datteln, frisch | 32 Himbeeren, tiefgekühlt |
| 7 Apfelsinen | 20 Datteln, getrocknet | 33 Holunderbeeren |
| 8 Aprikosen, frisch | 21 Erdbeeren, frisch | 34 Honigmelone |
| 9 Aprikosen, getrocknet | 22 Erdbeeren, in Dosen | 35 Johannisbeeren, rot |
| 10 Aprikosen, in Dosen | 23 Erdbeeren, tiefgekühlt | 36 Johannisbeeren, schwarz |
| 11 Avocado | 24 Feigen, frisch | 37 Fehlertafel |
| 12 Bananen, frisch | 25 Feigen, getrocknet | 38 Andere |
| 13 Bananen, getrocknet | 26 Granatapfel | |

Obst (1)



20 Obst (2)

- | | | |
|---------------------------------|--|--------------------------------|
| 1 Kaki | 14 Melone | 26 Preiselbeeren |
| 2 Kirschen, sauer, aus dem Glas | 15 Mirabellen | 27 Quitten |
| 3 Kirschen, sauer, frisch | 16 Mispel | 28 Reineclaude |
| 4 Kirschen, süß | 17 Nektarinen | 29 Rhabarber |
| 5 Kiwi | 18 Orangen | 30 Sanddorn |
| 6 Kumquat | 19 Pampelmuse | 31 Stachelbeeren, frisch |
| 7 Limonen / Limetten | 20 Papaya | 32 Stachelbeeren, aus dem Glas |
| 8 Litschi | 21 Passionsfrucht | 33 Sternfrucht, Karambole |
| 9 Maracuja | 22 Pfirsiche, frisch | 34 Weintrauben, grün |
| 10 Mandarinen, frisch | 23 Pfirsiche, in Dosen | 35 Weintrauben, rot |
| 11 Mandarinen, in Dosen | 24 Pflaumen / Zwetschgen, frisch | 36 Zitronen |
| 12 Mango, frisch | 25 Pflaumen / Zwetschgen, aus dem Glas | 37 Fehlertafel |
| 13 Mango, in Dosen | | 38 Andere |

Obst (2)

