

Gabriele Friemelt

# RiOK

## Reise in die Organe und Körperregionen

Die heilende Kraft  
der Zahlen und Farben

## Hinweis

Die Angaben in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Sie sind weder ein Ersatz für Medikamente noch für Behandlungen oder Beratungen durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten.

Die Autorin rät ausdrücklich dazu, zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Krankheiten, Leiden oder Körperschäden und bei Fragen zu Medikamenten/Mitteln, zur Ernährung und Lebensweise, Ihren Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker zu konsultieren.

Hinsichtlich des Inhaltes dieses Werkes und der darin dargestellten Resultate geben der Verlag und die Autorin weder indirekte noch direkte Gewährleistungen.

Demzufolge können und sollen die Inhalte dieses Buches keinen Arztbesuch ersetzen und stellen keine Anleitung zur Selbstdiagnose dar. Empfehlungen hinsichtlich Diagnoseverfahren, Therapieformen oder Ähnlichem werden nicht gegeben. Autorin und Verlag übernehmen somit keinerlei Haftung.



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 der deutschen Ausgabe © 2017 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-540-4

1. Auflage 2017

Abbildung S. 16 + 225: Michael R. Prechtl

Zeichnung Chakren: Osenia

Abbildungen S. 54: © Henrie und © Peter Hermes Furian, fotolia.com

Zahlenkarten: Kerstin Fiebig

Medizinische Texte (Organe & Körperteile): Christine Hübener

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs

von © Cozy nook, www.fotolia.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

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

*Liebe/r Leser/in*

*RiOK*

*ist eine ganz eigene Kraft.*

*Jetzt bist Du gekommen*

*zu diesem Buch hier*

*und sei Dir bewusst,*

*es öffnet Dir die Tür,*

*die Tür,*

*zu sein, wie Du bist,*

*ohne Regel und Norm,*

*ganz neutral, wie Du geboren.*

*Ein Wesen aus Licht & Liebe Du bist*

*es transformiert Dich in Liebe & Licht.*

*Hier bist Du wichtig,*

*ganz in Deiner Kraft zu sein*

*und Deinen Weg auf der Erde zu gehen*

*ganz leicht und fein.*

*Geh weiter für Dich*

*und tritt ein in Dein Licht.*

*Gesegnet seist Du und gehütet Dein Licht!*

Nemei



## Goldene Energie

Das goldene Zeitalter ist ganz nah,  
    öffne nur den Schleier  
    und Du bist da.  
Lass Dich ein auf das Goldene Licht,  
    das sich bricht  
    in Deinem ganzen Sein.  
Lade Dich auf mit dieser goldenen Kraft,  
    die Dich macht  
    zu dem, was Du bist -  
    ein Engel aus Licht.  
Spüre diese Kraft und Energie,  
    die Dich auflädt  
    und von Dir nimmt,  
    was nicht für Dich bestimmt.  
So bist Du ganz rein  
    in Deinem Sein  
    und kannst gehen  
den Weg, der Dir bestimmt  
    und Dich weiterbringt  
    zu finden die Seelen,  
    die teilen mit Dir  
den Weg auf Erden hier.  
So seid ihr geballte Kraft,  
und lebt eine ganz besondere Macht!

# Inhalt

Vorwort .....	17
Einführung .....	20
Über mich .....	23
Zahlen .....	26
Die heilige Schwingung der Zahlen .....	26
Farben .....	28
Botschaften .....	40
Elemente .....	45
Holz .....	45
Feuer .....	46
Erde .....	46
Metall .....	47
Wasser .....	47
Energetische Einstimmungen .....	51
Bauchatmung .....	51
Erdung .....	52
Die Reise .....	55
Der Ablauf .....	55
Start .....	59
Die Fragen .....	61
Organe und Körperteile .....	64
Herz .....	64
Augen .....	67

Bauchspeicheldrüse . . . . .	.69
Bindegewebe . . . . .	.71
Blase . . . . .	.73
Blut . . . . .	.75
Dickdarm . . . . .	.77
Dünndarm . . . . .	.79
Epiphyse (Zirbeldrüse) . . . . .	.81
Füße . . . . .	.83
Gallenblase . . . . .	.85
Gehirn . . . . .	.87
Geschlechtsorgane . . . . .	.89
Haut . . . . .	.92
Hände . . . . .	.94
Hypophyse . . . . .	.96
Hüfte . . . . .	.98
Kehle . . . . .	.100
Knie . . . . .	.102
Leber . . . . .	.104
Lunge . . . . .	.106
Lymphsystem . . . . .	.108
Magen . . . . .	.110
Milz . . . . .	.112
Nase . . . . .	.114
Nieren . . . . .	.116
Ohren . . . . .	.118
Schilddrüse . . . . .	.120
Schultern . . . . .	.122
Thymus . . . . .	.124
Wirbelsäule . . . . .	.126
Zähne/Mund . . . . .	.128
Herz . . . . .	.131

Der persönliche Zahlencode .....	133
Mein Zahlencode .....	136
Bedeutung der Farben .....	142
Rot - Urvertrauen .....	142
Koralle - Liebende Weisheit .....	142
Orange - Leichtigkeit und Freude .....	143
Kupfer - Glück und Meisterschaft .....	143
Gold - Tiefe Weisheit und Erfüllung .....	144
Gelb - Sonnenenergie und Bewegung .....	144
Oliv - Selbstakzeptanz und Offenheit .....	144
Grün - Neuanfang und Heilung .....	145
Rosa - Achtsamkeit und Selbstliebe .....	145
Türkis - Verantwortung und Freiheit .....	146
Blau - Konzentration auf das Wesentliche .....	146
Indigo - Intuition und Ganzheit .....	147
Violett oder Lila - Tiefe Auflösung und Vertrauen .....	147
Magenta - Göttliche Liebe .....	147
Weiß oder Klar - Kosmische Ordnung .....	148
Silber - Reinigung und Gnade .....	148
Braun - Erdung und Sicherheit .....	149
Schwarz - Absorption .....	149
Die Farben der Sprache .....	151
Chakren .....	155
Erd-Chakra .....	156
Wurzel-Chakra .....	156
Sakral-Chakra .....	156
Nabel-Chakra .....	157
Herz-Chakra .....	157
Hals-Chakra .....	158
Stirn-Chakra .....	158
Kronen-Chakra .....	159
Himmels-Chakra .....	159

Düfte .....	160
Eisenkraut .....	161
Grapefruit .....	161
Kamille .....	161
Lavendel .....	161
Limette .....	161
Melisse .....	161
Orange .....	162
Oud .....	162
Pfefferminz .....	162
Teebaum .....	162
Vanille .....	162
Weihrauch .....	162
Zitrone .....	162
Reisen .....	164
Reise zur Insel der Ruhe .....	164
Reise zum inneren Kind .....	166
Reise zum inneren Garten .....	168
Besuche Deinen inneren Berater .....	169
Lerne Dein Krafttier kennen .....	170
Meditationen und Rituale .....	173
Innerlich lächeln .....	173
Ziele manifestieren .....	174
Worte und Gedanken heilen .....	175
Dankbarkeit und Liebe, Wertschätzung, Demut .....	177
Selbstliebe .....	178
Annehmen .....	179
Vergebung .....	179
Frieden schließen .....	182
Freundschaft .....	182
Bindungs-Schnüre .....	183
Sinne schärfen .....	185



Barfuß laufen	186
Kontakt mit Energien	186
Loslassen	189
Verträge mit Dir	190
Feuerritual	191
Selbstachtung	193
Ho'oponopono	194
Entlasse alte Blockaden	195
Löse alte Verstrickungen	196
Verlasse die Masse	198
Nicht für die anderen denken	199
Löse Deine Glaubenssätze	200
Selbstwert	200
Achtsamkeit	201
Botschaft	202
Erfahrungsberichte	204
Botschaft der Elohim des Silbernen und Goldenen Strahls im Zwiegespräch mit Gabriele	207
Schlüssel im Herzen	211
Die Zahlenkarten	213
Nachwort	215
Danksagung	217
Über die Autorin	221
Anhang	224



## Alles Licht der Welt bist Du

Alles Licht der Welt bist Du  
und Du bist das Licht der Welt.

Lass Dein Licht strahlen,  
gehe Deinen Weg.

Jeden Schritt, den Du gehst  
und bei dem Du spürst,  
ob er für Dich richtig und wichtig ist,  
bist Du alles  
und alles bist Du.

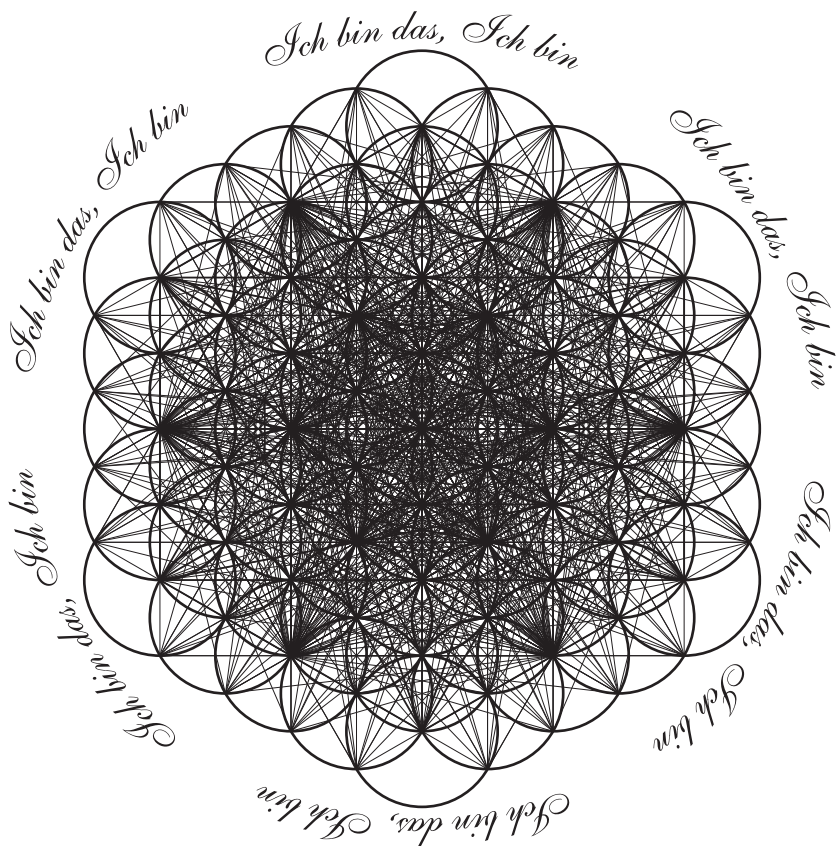
Sei immer bereit für die Zeit,  
die alles wird wandeln  
in Liebe und Licht.

Das Spiel ist vorbei,  
die Narren werden gehen  
auf Nimmerwiedersehen.

Deshalb ist es so wichtig,  
im Herzen zu sein und rein.

Sei frei und bereit für diese Zeit.

Nemei



© obertonwanderer.com

Farbabbildung auf Seite 225



## Vorwort

„Alles ist eins“, schreibt Gabriele in ihrer Einleitung, und das ist auch der essenzielle rote Faden des Buches. Sie geht immer wieder auf das verbindende Moment der unterschiedlichen Ausgestaltungen und Ausprägungen der Schöpfung ein. Dabei betrachtet sie nicht nur die physische Formwerdung unserer Körper und unserer Umgebung, sondern auch die nicht sichtbaren, aber spürbaren energetischen Felder, die alles, was ist, umgeben – in diesen Bereichen durfte ich mit Gabriele in Heilbronn bereits gemeinsam wirken. Es ist mir eine Ehre, dass sie eines meiner Bilder zur Einstimmung für ihr Buch ausgewählt hat und ich dieses Vorwort dazu schreiben darf.

Vor vielen Jahren verspürte ich eine Aufforderung von meiner inneren geistigen Führung, die feinen Verbindungen, die im Muster der *Blume des Lebens* enthalten sind, aber physisch bisher nicht verbunden wurden, miteinander zu verknüpfen – Die *Blume des Lebens* ist mittlerweile fast jedem Menschen, der sich mit Bewusstseinsarbeit beschäftigt, bekannt. Im Verlauf dieser Arbeit kam ich auf grafischem Wege genau zu den Ergebnissen, die auch Gabriele in ihrer Arbeit attestiert: Alles ist mit allem verbunden! Und indem wir Verbindungen bewusst knüpfen, erschaffen wir

im Energiefeld neue Möglichkeiten, die sich in der Folge auch in der physischen Welt zeigen können.

Das Bild, das das Buch von Gabriele einstimmt, heißt: “Das Goldene Paar”. Es enthält alle wichtigen Erkenntnisse meiner Basisarbeit zu diesem Thema. Die Grundkonstruktion der vielen Kreise im Hintergrund ist die *Blume des Lebens* - mit dem Unterschied, dass alle Kreisbögen, die in der Blume unvollendet ausgeführt sind, vollendet wurden. Durch diese Vervollständigung werden wichtige Energieebenen in unserem Sein aktiviert, die in der herkömmlichen Blume des Lebens zwar angelegt, jedoch nicht ausgestaltet und damit auch nicht aktiviert sind. Dieses vollendete Muster deckt nun ein Geheimnis auf, das über Jahrtausende von wenigen Eingeweihten verborgen gehalten wurde. Wenn die komplette Blume genutzt und durch die sogenannte “Frucht des Lebens” ergänzt wird, dann besteht auf grafischem Wege die Möglichkeit, eines der bedeutendsten heiligen geometrischen Muster, den “Würfel des Metatron” in das Gesamtbild einzufügen.

Die Blume des Lebens wird mit ihren Kreisen der weiblichen Energie zugeordnet, und der Würfel des Metatron mit seinen geraden Linien der männlichen Energie. Wenn weibliche und männliche Energie sich vereinen und beide gleichberechtigt miteinander wirken, dann ist dies Ausdruck der (*kosmischen* oder *kymischen*) *Heiligen Hochzeit*. Das ist das große Thema und die Herausforderung unserer jetzigen Zeit. Nach matriarchalen und patriarchalen Zeiten gilt es nun, die Zeit des Heiligen Paares zu aktivieren und auf jeder Ebene zu leben.

Das Goldene Paar enthält aber noch mehr als die vollendete “Blume des Lebens”, die “Frucht des Lebens” und den vollendeten “Würfel des Metatron”. Die feinen Linien im Hintergrund, die be-

stimmte Punkte mit vielen anderen Punkten verbinden, repräsentieren sämtliche Aspekte unseres Seins, die untereinander verbunden sind, auch wenn sie im Außen noch nicht sichtbar zutage treten. Auf den Bereich der Klänge übertragen, sehe ich in den Punkten, die von den starken geraden Linien im Vordergrund verbunden werden, die Grundtöne, die die Tonhöhe angeben. Die feinen Verbindungen im Hintergrund stehen für die vielen Ober- und Untertöne, die auf jeder Tonhöhe mitschwingen, ohne sich in den Vordergrund zu drängen. Jeder, der sich intensiv mit Klang beschäftigt, weiß, dass die Klangfarbe und die feine Schwingung in den Klängen durch die Ober- und Untertöne hervorgerufen wird. Der Umkreis mit dem "Ich bin das, Ich bin" enthält eine der wichtigsten Schöpfungsformeln. Auch hier ist durch das Komma die Energie so gelenkt, dass jeder mit der Formel arbeiten kann.

Dieses Bild des "Goldenen Paares" ist für mich grafischer Ausdruck für ein erwachtes Bewusstsein. Weibliche und männliche Energie wirken auf Augenhöhe miteinander. Sichtbare und unsichtbare Energien, Energien, die den Ton angeben, und solche, die für die Wärme im Ton verantwortlich sind, wirken miteinander und nebeneinander, um das *Große Ganze*, indem alles verbunden ist, zum Erblühen zu bringen.

Es ist Zeit, diese Zusammenhänge zu sehen. Nehmen Sie – lieber Leser, liebe Leserin – die herzliche Einladung von Gabriele an: Gehen Sie auf die große Reise zu sich selbst. Lassen Sie sich ein auf die Entdeckung aller Zusammenhänge. Es gibt sie im Großen wie im Kleinen – in Ihnen selbst. Verbinden Sie sich mit allem, denn alles ist mit allem eins und verbunden.

Michael R. Precht, der Obertonwanderer



## Einführung

Dieses Buch soll Ihnen die Möglichkeiten bieten, sich selbst, Ihren Körper und Ihr geniales *Sein* zu entdecken. Erkennen Sie, wer Sie sind, wo Sie hinwollen und wie wertvoll Ihr Dasein ist. Wenn Sie sich in Licht und Liebe – geistig, seelisch und körperlich – verbinden, erfahren Sie so viel mehr über sich und Ihr Sein. Sie können fühlen, wie liebevoll es in Ihrem Herzen schwingt. Geben Sie sich die Aufmerksamkeit, die Sie und Ihr Körper für ein gesundes, liebevolles und glückliches Leben brauchen. Gehen Sie liebevoll und voller Vertrauen mit diesem Buch auf die wunderbare Reise zu den Botschaften an Sie selbst, und finden Sie den Schlüssel Ihres individuellen Sein!

Alles ist Energie. Alles ist mit allem verbunden, jeder Platz, jedes Lebewesen, jedes Gefühl und jeder Gedanke ist auf allen Ebenen mit allem verbunden. So haben z. B. auch Orte ein Gedächtnis und erinnern sich an alles, was dort jemals geschehen ist. Überall bleiben *Energiestempel* zurück. Jeder *Raum*, jeder Platz schwingt in Tönen – ähnlich wie ein Orchester. Harmonisieren diese Töne nicht, weil einige Musiker falsch spielen, dann harmonisiert auch der *Raum* nicht gut. So ist auch der Platz oder Ort energetisch nicht optimal versorgt. Menschen, die dort leben

und in Resonanz mit diesen Schwingungen stehen, geht es deshalb oft auch nicht gut. Viele Menschen sagen dann in Beratungsgesprächen zu mir: "Seit wir hier wohnen, fühlen wir uns nicht mehr wohl, irgendwas ist hier komisch." oder "Seit ich dort arbeite, fehlt es vorne und hinten." oder "Wir sind hier nicht glücklich." Deshalb ist es wichtig, dass Räume einen hohen Lebensenergie-Gehalt haben.

Wer neue Räume mietet oder gar kauft, sollte sich vorher in sein neues Zuhause hineinfühlen. Das geht so: Sie stellen sich in den Raum, atmen ganz tief ein und stellen sich selbst innerlich die Frage: "Wie fühlt es sich hier für mich oder meine Familie an?" Dann warten Sie einfach ab und lassen die Gefühle kommen, horchen ganz genau hinein in sich und nehmen die ureigene Botschaft ernst, die sich dann zeigt. Unsere *Botschaft* ist immer *richtig*. Wichtig ist, dass wir darauf hören und sie annehmen. Nur wir können für uns selbst empfinden – kein anderer.

Mit unserem Körper ist es genauso. Er hat verschiedene Räume – also Organe – und es gehört zu unseren Aufgaben, dafür zu sorgen, dass es diesen Räumen/Organen gut geht. Wenn Räume nicht belebt sind, also mit wenig Energie versorgt werden, verfallen sie. Das kann man an vielen alten Häusern beobachten. Sie verfallen, weil kein Leben mehr in ihnen ist. So reagiert auch unser Körper. Ich nehme oft wahr, wie wenig dankbar oder wertschätzend wir mit unserem Körper umgehen. Wo ist unsere Liebe zu unserem Körper geblieben? Wieso ist uns das Wissen über und das Bewusstsein für unseren Körper abhanden gekommen?

In meiner Arbeit in Meditationsgruppen, Seminaren und Bewusstseinstrainings ist mir wichtig, dass sich die Menschen selbst treu bleiben, ihre eigene Wahrheit leben, sich selbst lieben und



so annehmen, wie sie sind. Mein Anliegen ist es auch, das *Eigen-Bewusstsein* zu stärken und wieder die Liebe zum eigenen Körper zu finden. Viele Menschen gehen seither mit mir auf die Reise zu ihrem inneren Raum – Körper, Seele, Geist –, um kraftvoll, stabil und bewusst durchs Leben zu gehen. Wenn es in ihnen schwingt oder singt, trägt dies wesentlich dazu bei, bei sich selbst zu bleiben und Licht und Liebe zu leben. Sie können tief in ihrem *Inneren* Kraft tanken. Sie finden einen inneren Platz des Friedens, der Liebe und der Weisheit.

Mit diesem Buch lade ich Sie herzlich dazu ein, mit mir auf die Reise zu gehen, um Ihren Körper neu zu finden. Mit dem praktischen Leitfaden – über einen Zeitraum von 33 Tagen – nehmen Sie intensiven Kontakt zu Ihrem Körper auf. Zahlen und Farben unterstützen Sie dabei. Zahlen haben eine sehr hohe Frequenz, sie schwingen, um dem Körper zu helfen. Sie verbinden uns mit dem Universum. Dieses *Weg-Begleitbuch* – mit vielen Übungen und Anregungen – trägt dazu bei, Ihren Körper zu reinigen und mit sich selbst in Einklang zu bringen. Sie lernen, sich mit Freude und Dankbarkeit auf Ihre ganz eigenen Gaben einzulassen. Ich freue mich, dass meine Arbeit Sie erreicht hat und hoffe, dass Sie Lust empfinden, sich selbst zu entdecken. Ich bin berührt und begleite Sie gern dabei, wenn Sie wieder lernen, sich selbst treu zu sein.

Nemei  
*Gabriele Friemelt*



## Über mich

Seit meiner Kindheit nehme ich Energien wahr und rede mit der Natur, den Pflanzen, den Bäumen und vielen Naturgeistern. Auch mit den Wassergeistern kommuniziere ich und bekomme immer Botschaften für mich oder für mein Umfeld. Heute bin ich glücklich, diese Gabe endlich ganz frei zu leben, denn anfangs habe ich mich nicht getraut, offen darüber zu sprechen. Inzwischen weiß und fühle ich, wie wichtig es für jeden ist, sich selbst und sein Umfeld tief in seinem Inneren kennenzulernen.

Im Alter von 13 Jahren hatte ich ein intensives und nahegehendes Erlebnis mit der geistigen Welt oder mit dem *Himmel*. Dabei war ich scheinbar – laut meiner Mutter – 2 Tage lang nicht ansprechbar und ganz weit weggetreten, wovon ich selbst aber nichts mehr weiß, außer, dass ich große Angst hatte, mich innerlich zusammenkrampfte und glaubte, jetzt werde ich “geholt”. Genau in diesem Augenblick tat sich ein unglaublich helles Licht auf. Dieses unbeschreiblich helle, warme, friedliche Licht nahm das Dunkle und die Angst weg von mir. Es war wie ein großer weiter Strahl, der sich ganz weit öffnete. Es zog mich hoch – zu diesem Licht und zu dieser Energie – und es war so ein tiefes Gefühl von Vertrautheit in mir drin – ein ganz tiefer Frieden, innere Freude und ein Glücksgefühl. Dann kam ein helles Lichtwesen zu mir, lächelte mich an und zeigte mir drei Stationen im Himmel – der geistigen Welt:

An der ersten Station waren lauter *Elfen*, *Feen*, *Gnome*, *Pflanzen* und *Bäume*, die mit mir sprachen und mir sagten: “Es ist alles gut. Komm wieder und frage uns, wenn Du auf der Erde nicht zurechtkommst.”

Dann folgte die zweite Station, dort traf ich *Engel* und ganz helle lichtvolle *Wesen* - warm und leuchtend. Auch hier hörte ich: "Wenn Du Fragen hast, komm zu uns und lerne, denn Du bist immer willkommen."

Schließlich trat ich an der dritten Station vor eine *Liege* - wie bei einem Arzt -, die in ganz hellem Licht stand. Dort empfang ich die Botschaft: "Wenn Du Schmerzen hast und wenn Du nicht zurechtkommst auf der Erde, dann komm zu uns und wir helfen Dir, auf der Erde mit Deinem Körper in Einklang zu sein."

Das war sehr tröstlich für mich, doch ich hatte dieses wunderbare Erlebnis schnell wieder vergessen. Ich war doch erst 13 Jahre alt und - wieder zurück auf der Erde - redete keiner von den Stationen der geistigen Welt oder von vielen anderen Dingen, die es in der geistigen Welt gibt. In meiner Teenagerzeit verlor ich deshalb den Zugang zur geistigen Welt, erst später - mit ungefähr 23 Jahren - fing es wieder an. Ich spürte und wusste immer, was mir mein Gegenüber sagen wollte. Jetzt war ich wieder mehr und mehr mit mir und der geistigen Welt verbunden. Mit 35 begann ich eine Feng-Shui-Ausbildung und fing an, selbst damit zu arbeiten. Mir wurde dabei erst richtig klar, dass ich einen wunderbaren Zugang zur geistigen Welt hatte. Als ich dann Feng-Shui-Beratungen anbot, wurde mir auch bewusst, wie wichtig es ist, nicht nur die klassischen Berechnungen in meine Arbeit einzubeziehen, sondern energetische Sichtweisen genauso zu berücksichtigen. Deshalb absolvierte ich - unter anderem in Malaysia - weitere Fortbildungen zur *Heilung* von Plätzen und Grundstücken, die historisch belastet waren. Außerdem erlernte ich die Methode der Kinesiologie, das Reinigen von Räumen mit Räucherwerk und das *Schamanische Reisen*.

So kam ich schließlich nach vielen Jahren dazu, dieses Buch zu schreiben. Die geistige Welt wollte schon früher, dass ich es schreibe, aber dazu musste ich erst richtig *bereit* sein. Jetzt ist es soweit: Ich bin glücklich, Ihnen meinen besonderen Schatz zur Verfügung zu stellen. Gehen Sie mit mir auf die Reise zu sich selbst. Ich lade Sie herzlich ein! Ab diesem Moment erlaube ich mir, für Sie als Leser und Leserin in die *Du-Ansprache* zu wechseln, denn das ist hilfreich, die Körperreisen noch eindringlicher mitzuerleben.



# Zahlen

## Die heilige Schwingung der Zahlen

Zahlen begleiten uns unser Leben lang. Denke an die Geburt Deines Kindes, an den Tag Deiner Hochzeit und Deinen Ehrentag, an dem Du Dich ganz auf die Erde eingelassen hast, um hier anzukommen. Wahrscheinlich haben Dich schon immer bestimmte Zahlen oder Zahlenfolgen – ob bewusst oder unbewusst – angesprochen und inspiriert. Es kann auch sein, dass sich in Deinem Leben immer wieder dieselben Zahlen zeigen, die Dich auf Deinem Weg begleiten. Oder Du hast eine Glückszahl, die immer bei Dir ist. Ein Freund von mir trägt z. B. die Zahl “15” immer in seinem Geldbeutel. Die “8” – sagt man – schenkt Harmonie und Frieden, sie hat eine sehr hohe Ausgleichsschwingung und verkörpert den Ausgleich von Geben und Nehmen. In China ist die “8” eine Glückszahl. Die “8” gleicht – auf den Boden oder auf ein Blatt Papier gemalt – unser Energiesystem aus. Außerdem steht sie für die Unendlichkeit. Das sind nur Beispiele, so hat jede Zahl eine andere Schwingungsfrequenz. Einmal schwingen sie ganz sanft und liebevoll, ein anderes Mal sehr konzentriert und machtvoll.

Die heiligen Schwingungen der Zahlen sind sehr kräftig und wertvoll für unser System, für unsere Aura und für unseren

Körper. Wir können mit Liebe, Licht und der Kraft der Zahlen ganz viel in Bewegung bringen. Sie unterstützen uns z. B. auf unserem Weg. Sie helfen dabei, Blockaden zu lösen und die Energien im Körper fließen zu lassen.

Fühle, wie Dich die Zahlen unterstützen und wie Du mit der Harmonie der Zahlen Dein Leben ausgeglichen und kraftvoll führen kannst. Nutze die Aspekte der Zahlen – sie heben Dich aus Deinen alten Denkstrukturen und aus Deinem alten Handeln heraus. Spiele mit den Zahlen, zeichne die Zahlen auf. Dein Lichtfeld wird sich verändern und erweitern. Nimm diese Veränderung in Dankbarkeit an.

*Dankbarkeit ist wunderbar. Sie schafft innere Fülle.*

### Mein Tipp für Dich

Bedanke Dich jeden Abend vor dem Einschlafen für all das, was Du bekommen und erlebt hast, für Deine Gesundheit, für Deinen Partner, für Deine Kinder und für alles, wofür Du meinst, dankbar zu sein. Du kannst auch ein Dankbarkeits-Buch schreiben, wenn Du abends zu Bett gehst und dem Tag danken möchtest.

Glaube mir: Schnell werden sich in Deinem Leben wertvolle Veränderungen zeigen. Sei immer in Deinem Bewusstsein – in Deinem Sein.



## Farben

Farben, Farben, Farben – sie schwingen ebenfalls sehr stark. So fühlen wir uns im Sommer meist wohler mit hellen Farben und im Winter fühlen wir uns eher wohl mit dunkleren Farben. Jede Farbe hat eine besondere Wirkung, kennst Du das auch? Du hast sicher auch eine Lieblingsfarbe oder besondere Farben, die Dir besonders gut stehen, in denen Du Dich sehr wohlfühlst. Jede Farbe hat eine besondere Schwingung. Auch Deine Aura und Dein Körper haben eine besondere individuelle Schwingung. Greifst Du z. B. gerne zu rötlichen Farbtönen, kann es sein, dass Du Dich gerade energielos fühlst. Auch Männer tragen gerne Rot, um dem Feind Angst einzujagen – unbewusst. Wenn wir Rot gegenüberstehen, dann schwächt uns das, weil wir fühlen oder denken: Oh, da ist viel Energie, der sieht rot. Dann sind wir schon eingeschüchtert. Wenn Du an eine Frau im roten Kleid denkst, merkst Du, was es mit Dir macht. Fühle einmal genau hin: Was passiert bei Dir? Was denkst Du?

Spürst Du, was Rot für eine Wirkung hat? Denke nun an Orange oder Gelb. Du wirst den Unterschied feststellen. Farben sind auch dazu da, dass wir Menschen uns ihrer erfreuen, denn Farben machen immer etwas mit uns. Farben wirken immer ganzheitlich auf unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist. Wir

merken es nicht immer, aber sie wirken bewusst oder unbewusst. Farben sind für uns sehr wichtig.

Das weiße Sonnenlicht enthält alle Farben des Spektrums, von Rot bis Violett – wie ein Regenbogen. Dieses Sonnenlicht gibt uns das Licht zum Leben und Wachsen. Eine Pflanze, die zu wenig Licht bekommt, kann leicht eingehen oder nicht richtig gedeihen. Nur wenn sie ausreichend Licht hat, wird sie sich richtig entwickeln. Die Sonne ist eine besondere Energiequelle, die uns Leben, Freude, Wachstum, Wärme und vieles mehr schenkt. Das Sonnenlicht ist für unsere Gesundheit sehr wichtig. Wir sollten täglich ausreichend Tages- oder Sonnenlicht in uns aufnehmen, d. h. mindestens 20 bis 30 Minuten spazieren gehen.

Wenn Du spazieren gehst, atme bewusst die Photonenenergie der Sonne in Dich ein, bis in die kleinste Zelle, und nimm sie gedanklich in Dich auf. Sende sie in Deinen ganzen Körper. Auch um Krankheiten, wie z. B. Vitamin-D-Mangel, zu vermeiden, sollten wir die Lichtenergie regelmäßig suchen und in uns aufnehmen. Diese Energie kostet nichts und steht uns ganz leicht zur Verfügung. Also nutze diese wunderbare Energie und nimm sie dankbar an.

Die gesunde Kraft des Lichtes ist auch die Erklärung dafür, dass es uns im Sommer meist besser geht als im Winter. Wir sind viel draußen in der Natur – im Freibad oder am See – sitzen gerne auf unserer Terrasse und genießen ein leckeres Getränk. Also bilden Licht und Farben ein wichtiges Zusammenspiel in unserem Leben. Über unsere Augen nehmen wir die Licht- und Farbschwingungen auf. Diese können in uns Ruhe und Entspannung, aber auch Unruhe oder Lebendigkeit auslösen. Deshalb ist es wichtig, wenn wir – später in den Übungen dieses Buches – in unsere Organe reisen, sie mit den Farben zu versorgen, die sie im Moment brauchen.



*Hier ein paar Beispiele, wie die Farben (der Chakren) wirken können:*

Rot bringt in Aktion, steht für die Liebe, bringt Energie in unser System und weckt uns auf. Rot steht für unser Urvertrauen und für die Umsetzung unseres Tuns.

Orange ist die Farbe der Freude und Leichtigkeit, sie bringt zurück in das Leben und unterstützt uns in allen Bereichen unserer Beziehungen. Orange unterstützt unsere Kreativität.

Gelb bringt Licht, Leben, die Sonnenenergie und uns selbst in unsere Mitte. Gelb bringt alles ins Fließen und in die Bewegung. Alles fließt.

Grün steht für Hoffnung und Neuanfang. Grün ist eine starke Heilfarbe für unsere Organe und unterstützt uns im Vergeben, besonders dann, wenn wir Grün in Kombination mit Rosa anwenden.

Rosa ist die Farbe der tiefen Liebe und Sanftmut. Alles heilt in einer Hülle aus Rosa. Rosa ist eine ganz starke Heilfarbe für unsere Herzthemen, besonders in der Verbindung mit Gold.

Blau zentriert und bringt das Wesentliche hervor. Außerdem beruhigt Blau.

Indigo ist eine ganz in die Tiefe bringende Farbe. Sie öffnet unsere Intuition und unser *Drittes Auge*.

Violett ist die Farbe der Transformation und der tiefen Auflösung. Auch ist Violett eine gute *Schutzfarbe*.

Weiß - darin sind alle Farben enthalten, mit Weiß ist alles möglich, und zwar in jede Richtung. Weiß ist eine hohe Heilfarbe und wirkt sehr stark in der Verbindung mit Gold.

Gold gilt als die höchste Heilfarbe, die in dieser Zeit schwingt. Gold hilft uns, viel zu bewegen und vor allem, unsere Zellen auf den tiefen Ebenen zu heilen.

---

## Übung zur Einstimmung

Setze Dich gedanklich in einen Würfel oder eine Kugel aus Gold und fühle, was in Dir und um Dich herum geschieht.

Wenn wir weißes oder farbiges Licht – kein Schwarz, Grau oder Braun – visualisieren oder anrufen, dann holen wir liebevolle, intelligente und beschützende Wesen herbei. Dies können *Schutzengel*, *Erzengel*, *Aufgestiegene Meister*, *Spirituelle Lehrer* und noch andere mehr sein. Ich selbst arbeite seit Jahren viel mit weiß-goldenem Licht.

### Was wichtig ist

Bevor Du Dich auf die Reise zu Deinen Organen begibst und mit ihnen kommunizierst, ist es gut, z. B. Dein inneres Kind zu besuchen und mit ihm in Kontakt zu treten. Oder auch Blockaden und Verstrickungen aus alten Beziehungen zu lösen. Dies sind Übungen, die Du gerne durchführen kannst, bevor Du die Reise beginnst. Diese Übungen unterstützen Dich während der RiOK-Reise in Deine Organe!

Du musst diese Übungen nicht machen, es ist freiwillig! Du bist der Chef, Dein Chef. Du bist der, der bestimmt. Oder Du machst nur den Teil der Übungen, der Dich anspricht, Du kannst die Übungen auch im Anschluss an die Kommunikation mit Deinen Organen machen.

Ab der Seite 164 findest Du die einzelnen Übungen und Erklärungen. Ich freue mich, dass Du dabei bist und auf Deine Reise gehst.

## Sag Ja zu Dir

Sag ja zu Dir und Deinem Leben, dies eröffnet Dir ungeahnte Türen. Durch Dein eigenes bedingungsloses Dich-annehmen und Liebe löst Du auch Blockaden in Dir, die Dich auf Deinem Weg oft behindern. Denn umso mehr Du Dich annimmst, umso weniger stark wirken Deine Blockaden, die Du mit oder in Dir trägst. Sei Dir treu und vertraue Dir.

## Vertraue Deiner Botschaft

Du bekommst überall Deine eigenen Botschaften. Egal wo Du bist. Ob im Sitzen, ob im Gehen. Du alleine bekommst immer Deine eigenen Botschaften. Es ist nur wichtig, dass Du Dich auf Dich selbst einlässt, denn nur Du bist für Dich richtig und wichtig. Deshalb glaube an Dich und lebe mit Deinem Herzen.

## Sei Du selbst

*Dankbarkeit + Wertschätzung = Liebe.*

*Aus Liebe entsteht Licht + Heilung.*

Dies ist die Formel für ein erfülltes Leben hier auf Erden.

Vor allem glaube an die Liebe, die Liebe für die Menschen, die Natur und die Erde, denn die Liebe ist die stärkste Energie, die in und auf uns wirkt - im Innen, wie im Außen. Lege Deine Hand auf Dein Herz und fühle die Liebe, das Licht und die Kraft in Dir.

## Alles ist in Dir

Alles ist in uns und um uns. Du musst es nur erkennen. Der Dich am besten kennt, bist Du selbst. Deshalb findest Du jede Antwort in Deinem eigenen Sein. Nur Du kennst Deine Antwort und Deine eigene Wahrheit. Ein anderer kann für Dich keine Antwort haben – nur einen Tipp oder eine Idee. Dennoch bist Du allein mit Dir und Deiner Antwort.

## Finde Deine Zahl/Farbe

Von der geistigen Welt habe ich eine Zahlenreihe – genau mit dieser Botschaft übermittelt bekommen. Jede Zahl ist für jeden Menschen individuell. So kann z. B. ein Mensch, der eine Grippe hat, die “5” in Gelb für die Unterstützung seiner Ganzheit, seiner Genesung brauchen, und ein anderer Mensch, der genau dieselbe Grippe hat, benötigt die weiße “1”.

Du wirst Dich fragen: Warum ist das so? Weil jeder Mensch ein Individuum ist und aus verschiedenen Gründen eine Grippe bekommt. Dies bedeutet, dass dieser Mensch in irgendeiner Form geschwächt ist. Die Frage ist nur: Wo?

Der Mensch mit der gelben “5” hat eine andere Art *Immunschwäche* als der Mensch mit der weißen “1”. Wissen kann nur der Mensch selbst, was er für eine Zahl zur Unterstützung für sich braucht.

## Mache einfach einen Test

Du kennst die Bedeutung meiner Zahlen noch nicht.  
Lass Dich bitte trotzdem darauf ein und atme jetzt ganz, ganz tief in Deine Mitte – ganz tief in Deine

Füße und in Deine Erdung hinein - in den Boden - in Mutter Erde. Ganz sanft und langsam und in Deinem Tempo.

Wenn Du jetzt entspannt bist, dann stelle Dir einen Weg vor, den Du entlanggehst - du beobachtest den Weg und freust Dich - Du gehst den Weg entlang - und gehst - und gehst - bis sich der Weg nach rechts wendet und Du dieser Biegung folgst. - Du gehst weiter - und beobachtest Deinen Weg, bis Du an einen wunderschönen Platz kommst.

Es ist Dein Platz. Du bleibst stehen und schaust, wie Dein Platz aussieht - was dort vorhanden ist - nimmst alles wahr. Möchtest Du den Platz ändern? Dann ändere den Platz so lange, bis Du Dich dort richtig wohlfühlst.

Dies ist jetzt DEIN Platz für Deine Körper-, Zahlen- und Farbenreisen. Lass Dich an Deinem Platz nieder und lass Dich ganz tief auf diesen - Deinen Platz - ein. Jetzt - in diesem Moment - bist Du angekommen. - Du spürst Deinen Körper und begrüßt ihn - Du drückst Deinem Körper gegenüber die Freude aus, endlich mit ihm in Kontakt zu stehen - ganz tief in Deinem Inneren. Du atmest ganz entspannt und sagst zu Dir selbst: "Mein lieber Körper, zeige mir oder lass mich fühlen, wo mein Problem oder das Thema liegt für diese Grippe" - als Beispiel. Dann wird sich vielleicht ein Zwicken melden oder auch gleich irgendetwas im Körper wehtun oder es kommt nur ein Gedanke.

Oder es macht sich eine Körperstelle bemerkbar, wie z. B. Deine Niere. - Begrüße dann Deine Niere

und frage sie, was sie braucht – oder was ihr nicht gefällt – oder was sie ändern möchte. Du führst ein Gespräch, genau so, wie mit einem menschlichen Gegenüber, das Dir Antworten oder Zeichen gibt. Vielleicht sagt sie: "Ich brauche mehr Blau – und mehr Ruhe. Dann stell Dir vor, Du gibst Deiner Niere Blau und Stille, und fühle dann – das ist ganz wichtig – fühle, wie es Deinen Nieren immer besser geht und wie sie zu leuchten beginnen und vor lauter Lebensfreude im Körper "springen". Und jetzt frage Deine Niere, was sie für eine Zahl möchte. Möglich ist, dass sofort die Zahl "1" erscheint – dann nimmst Du die Zahl "1" und schreibst sie gedanklich auf Deine Nieren – gemeinsam mit der Farbe, die die Nieren brauchen – Blau – Du fühlst in Dich hinein – und spürst, wie es Dir durch den Kontakt zu Deinen Nieren immer besser geht. Das fühlt sich doch richtig gut an, oder?

Wichtig dabei ist, dass Du den Impulsen nachgibst, die in Dir angekommen sind. Diese sind immer richtig. Fang damit an, Dir und Deinen inneren Botschaften zu vertrauen. Vertrauen ist für uns Menschen meist schwierig, weil wir verschiedene schlechte Erfahrungen damit gemacht haben. Lass Dich bitte trotzdem ganz auf Dich selbst ein und lerne Dich selbst kennen!

## Vertrauen

Mache auch hier eine kleine Reise zu Dir selbst und stell Dir die nachfolgenden Fragen: Wo fehlt mir Vertrauen? Wo habe ich

mein Vertrauen verloren? Habe ich Angst? Wovor habe ich Angst? Gehe an Deinen Platz und frage Dich: Wo fehlt mir Vertrauen und was brauche ich, um es wieder herzustellen und sicher zu leben? Wo meldet sich mein Schmerz oder meine Blockade? Sitzt der Schmerz z. B. in der Leber, dann ist es vielleicht eine alte Wut? Was möchte ich jetzt auf dieser Reise tun, um mein Vertrauen zu stärken? Frage, fühle und empfangе Deine Impulse.

Wichtig ist, dass Du einfach bei Dir bist. Denn dies fällt wegen der Einflüsse von außen immer schwer. Nimm Dir jeden Tag nur ein paar Minuten Zeit, um mit Dir zu kommunizieren und im Einklang und in Verbindung mit Dir zu sein. Du wirst spüren, dass sich dadurch einiges in Deinem Leben ändert. Du und Dein Umfeld – alles reagiert darauf, dass Du Dir treu und eng mit Dir verbunden bist. Hier folgt noch eine Übung, die Du für Dich selbst tun kannst.

Du kannst dabei Deine ganz eigenen Botschaften zu den einzelnen Zahlen erhalten. Du bist ein Individuum und schwingst in Deiner ganz eigenen Frequenz. Die Botschaft der geistigen Welt teilt Dir mit, dass Du individuell bist und die Schwingung, die Du trägst, Deine ganz eigene ist. Ich gebe Dir ein Beispiel dafür, warum es stimmig ist, auf die ganz eigene Individualität zu achten:

Stell Dir vor, Du bist eine Frau und wiegst 50 kg und bekommst vom Arzt 3 x 1 Tablette Schmerzmittel pro Tag verschrieben. Der Mann, der im Warteraum neben Dir sitzt, der dieselbe Krankheit oder Schmerzen hat wie Du, wiegt etwa 85 kg und bekommt auch 3 x 1 Tablette Schmerzmittel pro Tag verschrieben. Also dieselbe Menge. Deine Konstitution ist jedoch eine ganz andere als die des Mannes. Kann das sein? Ja, im Beipackzettel gibt es nur eine Standarddosierung. Deshalb suche das Gespräch mit Deinem Arzt und suche mit ihm gemeinsam Deine ganz individuelle Dosierung aus.

Hier hast Du die Möglichkeit, Dein Rezept der Zahlen, das für Dich passt und Dich unterstützt, zu finden. Du kannst Dir z. B. die Frage stellen: Was für eine Zahl passt zu mir und meinem Thema, meiner Grippe, meiner Schwäche, meiner Angst in diesem Moment?

Vielleicht brauchst Du die Zahl doppelt oder dreifach? Oder eine bestimmte Zahlenreihe, eine bestimmte Farbe unterstützt den Prozess? All diese Fragen kannst Du Dir stellen, um Dein individuelles Rezept für Dich und Dein Thema zu finden.

## Übung

Setze Dich hin und nimm einen tiefen Atemzug – ganz tief – bis in Deinen Bauch hinunter. Dein Bauch wölbt sich nach außen und Dein Körper entspannt sich immer mehr. Du atmest ganz in Deinem Rhythmus ein – aus – ein, durch die Nase – und ganz sanft aus, durch den Mund. Sei ganz bei Dir. Alles von außen Kommende ist ganz weit weg – Du erlaubst Dir, ganz in Dir und bei Dir zu sein. Atme weiter in Deinem Rhythmus – ein – aus.

Indem Du immer mehr Sauerstoff in Dich aufnimmst, spürst Du jetzt, wie Du immer ruhiger wirst und Deine eigene Energie sich immer mehr *erhöht*. Wenn Du zum ersten Mal solch eine Meditation machst, kann es sein, dass Dir schwindelig wird, weil sich Dein Sauerstoffgehalt im Körper erhöht. Wichtig dabei ist nur, dass Du gut geerdet bleibst.

Du bist jetzt ganz bei Dir angekommen und spürst Deine Fußsohlen und den Boden unter Deinen Füßen.



Du spürst, wie Du ganz mit Mutter Erde in Verbindung bist. Atme hier bewusst hin. Nimm dann Kontakt mit Deinem Himmels-Chakra auf. Dieses Chakra liegt etwa 50 cm über Deinem Kopf. Du findest eine Abbildung der Chakren auf Seite 54, um Dir die genaue Lage anzusehen.

Fühle - spüre, wie sich Energie über Deinem Kronenchakra befindet und bewegt. Atme jetzt zu Deinem Himmels-Chakra hin. Nimm Kontakt mit Deinem Herz-Chakra auf und atme auch hier ganz bewusst hin. Stelle Dir nun vor, dass ein heller Faden Dein Himmels-Chakra und Dein Erd-Chakra über das Herz-Chakra miteinander verbindet - und atme nun wieder in diese Verbindung ein - aus - ein - aus. Jetzt bist Du ganz tief in Dir angekommen. Stelle Dir nun die Zahl "1" vor Deinem geistigen Auge vor: Wie sieht sie aus? Was für eine Farbe hat sie? Wie fühlt sie sich für Dich an? Was macht diese "1" mit Dir? Lasse Dich ganz darauf ein und frage Dich: Was macht die "1" mit mir? Fühle es, spüre es und lass es geschehen. Was für Dich bestimmt ist, zeigt sich jetzt - in diesem Moment. Nimm Deine Reise nun auf allen Ebenen des Bewusstseins an, nimm alles an, was sich Dir zeigt. Wenn Du das Gefühl hast, jetzt ist alles okay, Du hast Deine Botschaft erhalten und es ist gut - so, wie es ist -, dann atme Dich ganz wieder hierher zurück und komme hundertprozentig zurück an Deinen Platz, von wo aus Du Deine Reise begonnen hast. Wenn Du ganz bei Dir angekommen bist, atme noch einmal ganz tief in Dich hinein und sei ganz im *Hier und Jetzt*. Recke

und strecke Dich – atme ganz tief in Dich hinein –  
sei ganz hier auf der Erde. Verbinde Dich gut mit  
der Erde, nimm Kontakt mit Deinen Fuß-Chakren auf  
– fühle, dass Du wieder angekommen bist.

Verfahre so mit den übrigen Zahlen – 2, 3, 4, 5 ... bis zur 0 –  
und vergiss nie:

*Es sind Deine eigenen Botschaften!*

Zweifle nie, denn wenn Du zweifelst, stellst Du Dich infrage.  
Deshalb zweifle nie und vergleiche Dich nie, denn durch Vergleichen entwertest Du Dich. Deine Botschaft für Dich ist immer richtig. Jetzt im Moment. Dies kann sich auch wieder ändern. Wenn das geschieht, dann nimm auch diese geänderte Botschaft an, denn auch das ist Deine Botschaft! Für Deine Botschaften sind folgende leere Seiten eingefügt, auf denen Du alles niederschreiben kannst, was Du gerade auf Deiner Reise erlebt hast.

## Augen

### Botschaft für Dich

- Ich sehe klar auf allen Ebenen meines Bewusstseins und entfalte mich!

### Augen medizinisch

Wir Menschen sind visuelle Wesen und das Sehen ist einer unserer wichtigsten Sinne. Unsere Augäpfel liegen in einer knöchernen Höhle, Dank der Augenlider, der Tränenflüssigkeit und dem ständigen Blinzeln sind sie geschützt und werden ständig von Staub gereinigt. Mit den Augen nehmen wir unsere Umgebung wahr. Lichtstrahlen fallen durch unsere - schwarze - Pupille, treffen auf die Linse, die versucht, das Bild scharfzustellen, und dann auf unsere Netzhaut. Diese leitet wiederum die aufgenommenen Signale an das Sehzentrum im Gehirn, wo die Verarbeitung stattfindet. Erst dann *sehen* wir das Bild. Unsere individuell gefärbte Iris - in Blau, Braun oder Grün - kann sich weiten oder zusammenziehen und so den Lichteinfall durch das Loch in ihrer Mitte - der Pupille - steuern.

Sprichwörtlich sagen wir: *“Ich kann es nicht mehr sehen!”*; *“geh’ mir aus den Augen”*; *“da vergeht einem Hören und Sehen”*. Auf der emotionalen Seite der Augen finden wir die Bereitschaft, sich die Themen und Aufgaben im eigenen Leben anzuschauen. Offen unsere Vergangenheit und Gegenwart zu reflektieren und auf die Zukunft einen Blick zu werfen, neutrale Wahrheiten zu erkennen, Dinge zu verschleiern, Ignoranz, Lügen, Enttäuschung, Wut oder Zorn zu erkennen. Dann sagen wir: *“Mir wurden die Augen geöffnet”* oder *“ich habe den vollen Durchblick”*; *“einen*

*Blick riskieren”; “sich in jemanden vergucken” und “sich Auge in Auge gegenüberstehen”.*

### Kräutertees

Als unterstützendes Heißgetränk für die Augen eignen sich beispielsweise: Löwenzahn, Augentrost, Rosmarin, Holunderblüten, Hopfenblüten, Mistelkraut, Stiefmütterchen.

Botschaft meiner Augen

## Bauchspeicheldrüse

### Botschaft für Dich

- Ich lebe die Süße des Lebens und erlaube es mir!

### Bauchspeicheldrüse medizinisch

Die Bauchspeicheldrüse ist eine der wichtigsten Drüsen in unserem Körper. Sie liegt im linken Oberbauch, neben der Milz und der linken Niere. Sie ist für unseren Kohlenhydratstoffwechsel zuständig und bildet dafür u. a. die Blutzucker regulierenden Hormone Insulin und Glukagon, die sie direkt ins Blut abgibt. Sie gibt außerdem Bauchspeichel in den Dünndarm ab, um die Salzsäure zu neutralisieren, die aus dem Magen kommt, und hilft mit bei der Verdauung von Nahrungsbestandteilen, wie Eiweiße, Fette oder Stärke.

Wir sagen sprichwörtlich: *“Das schaffe ich nie”*; *“ich bin immer benachteiligt”* und *“ich komme zu kurz”*. Hier ist der Sitz des Minderwertigkeitsgefühls oder des Gefühls, dass die Süße des Lebens einem vorenthalten wird. Es steht in Verbindung mit Neid, der Angst, für die eigene Wahrheit einzustehen, für ein negatives Selbstbild oder der Abhängigkeit von Dritten. Und sollte jemand einem etwas Gutes tun wollen, so fällt es schwer, das anzunehmen, denn man hat das Gefühl, es nicht verdient zu haben, man findet sich selbst oft unwichtig oder wertlos.

Gegenwirkende Affirmationen sind: *“Das Leben ist gut zu mir”*; *“das schaffe ich!”* oder *“ich genieße ...”*

## Kräutertees

Als unterstützenden Tee für die Bauchspeicheldrüse eignen sich: Bohnenschalen, Heidelbeer-, Brombeer- und Walnussblätter, Nelkenwurz, Liebstöckelwurzel und Brunnenkresse.

Botschaft meiner Bauchspeicheldrüse