

DR. ALEXANDRA KLEEBERG MICHAEL SCHLAADT

GESUNDES HERZ

HIER FINDEST DU EINEN EINBLICK IN DAS VORWORT
DES BUCHES – WAS UNS BEGEISTERT, WAS WIR
ERFAHREN UND RECHERCHIERT HABEN UND WAS WIR
BEWEGEN WOLLEN.

Herzlichst Alexandra & Michael



Vorwort Alexandra Kleeberg:

Selbsteilung ist ein Geschenk des Lebens

„Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit hängt das physische Überleben von einer radikalen Veränderung des Herzens ab.“ Erich Fromm

Liebe Leserinnen, lieber Leser,

Selbsteilung ist so alt wie das Leben selbst.

Nach unserem heutigen Wissen bildeten sich die ersten Zellen im Urmeer – eine Membran, die einen Tropfen Wasser „umarmte“. Diese Membran hatte eine ähnliche Konsistenz wie der Wasserfilm einer Seifenblase. Was passiert mit einer Seifenblase, wenn sie Druck ausgesetzt ist? Ja, sie zerplatzt nach kurzer Zeit und bei geringstem Widerstand. Doch diese ersten Zellen zerplatzen nicht, jedenfalls nicht so schnell und leicht wie die sprichwörtlichen Seifenblasen. Sie entwickelten sich und konnten den äußeren Einflüssen mehr und mehr Widerstand entgegensetzen. Sie waren vulkanischen Ausbrüchen, Stürmen, Eiszeiten und Hitzeperioden ausgeliefert. Sie überlebten Gifte, schädliche Gase und evolutionäre Katastrophen. Diese Entwicklung und die Spezialisierung der Zellen führten in einer langen Ahnenkette zu uns, zum Menschen, als einem Beispiel extrem komplexer Lebensformen.

Wie haben diese genialen Zellen es geschafft, zu überleben und sich zu entwickeln, wo doch jede Seifenblase schon geplatzt wäre, ohne auch nur die geringste Aussicht auf eine länger andauernde Existenz?

Wir können vermuten, dass diese Zellen auf ein Bild der eigenen Ganzheit zurückgriffen. Ausgehend von dem Bewusstsein eines vollständigen, intakten Systems konnten sie bei Beschädigungen oder Störungen des Systems die fehlenden Funktionen selbständig wieder erstellen. Das heißt, im Leben ist ein Bild des funktionierenden Ganzen enthalten und dieses Bild schließt bei Fehlentwicklungen einen Plan der Wiederherstellung mit ein.

So waren und sind Leben und Selbsteilung auf das Tiefste miteinander verbunden: Ohne Selbsteilung ist kein Leben möglich.

Mehr noch, diese Zellen reparierten sich nicht nur und überlebten, sondern sie vermehrten und modifizierten sich und kreierte so eine unglaubliche Vielfalt von pflanzlichen und tierischen Leben. Sie lernten und veränderten sich, sie passten sich an und speicherten ihre Erfahrungen in ihrem eigenen spezifischen, individuellen Code, der DNA, die wir erst vor wenigen Jahren entschlüsselt haben.

Millionen Jahre altes Wissen ist in jeder Zelle unseres Körpers gespeichert. Diese Zellen stellen die höchste Intelligenz der Materie dar, wie wir sie bislang kennen. Sie verfügen über eine Informationsschnelligkeit, die die Vorgänge in unserem unseren ach so klugen bewussten Verstand um ein Millionenfaches übertrifft.

Diese Schätze der Evolution haben wir in die Wiege gelegt bekommen, zusammen mit den Gaben von Gesundheit, Anpassungsfähigkeit, Kreativität, (Selbst-) Heilung. Sie sind in jeder Zelle, das heißt milliardenfach in unseren wunder-vollen Körpern gespeichert. Was für ein Reichtum und was für eine Chance!

Doch wir haben noch mehr geschenkt bekommen:

Wir leben in einer Zeit im deutschsprachigen Raum, in der seit über 70 Jahren Frieden herrscht. Unsere Vorfahren sind in nahezu jeder Generation seit Tausenden von Jahren in

Kriege gezogen, haben Plünderungen, Entwertungen, Entrechtungen, Hungerkatastrophen und noch viele andere lebensbedrohliche Situationen erlebt. Sie haben überlebt, nur deshalb sind wir heute hier. Aber sie waren vermutlich nie - so wie wir heute - in der luxuriösen Situation, sich reflektieren zu können, alte Muster hinterfragen zu können, sich zu finden und in der eigenen wohligen Mitte zu ruhen.

Deshalb können wir dafür danken, dass wir in unserem Teil der Welt den Schatz des Friedens gefunden haben.

Die zunehmende Globalisierung beschert uns ein weltweites Wissen durch das Internet, für dessen Beschaffung und Verarbeitung wir vorher Monate, ja Jahre benötigt hätten.

Und zu alledem wohnen wir in einer der angenehmsten Klimazonen dieser Welt und genießen eine luxuriöse Fülle: leichter Zugang zu Informationen, zu Nahrungsmitteln, zu anderen materiellen Gütern, zu anderen Menschen weltweit....

Ohne all diese Faktoren wäre unsere Arbeit im Netzwerk Selbst-Heilung nicht möglich oder zumindest stark eingeschränkt. Vielen Dank allen diese wahrhaft wunder-vollen Bedingungen und Besonderheiten unserer modernen Zeit.

Wir möchten diese Zeit und diese Ausgangssituation nutzen, um über das „Wunder Körper“, das wir sind, zu informieren, über die verschiedensten Heilungsmöglichkeiten aus eigener Kraft aufzuklären und um anzuregen, die Heilung unseres Seins zurück in die eigenen Hände zu nehmen. So können sich innere Freiheit, heilende Macht und ein friedvolles Miteinander leichter und langfristig verwirklichen.

Es ist eine Zeit, um zurück in unser Herz zu finden: Nach Jahrtausenden des Überlebenskampfes, nach Jahrhunderten der scheinbaren Vernunft – „Ich denke, also bin ich“ – finden wir Antworten auf die vielen Fragen unserer modernen Zeit in unserem Herzen: „Ich fühle, also bin ich.“ In unserer Authentizität, unsrer Offenheit und unserer Liebe zeigen sich die inneren Fähigkeiten und Qualitäten, die (Selbst-)Heilung auf körperlicher und psychischer Ebene ebenso wie im gesellschaftlichen Miteinander möglich machen.

Herz-lichen Dank Alexandra

Vorwort Michael Schlaadt

Willkommen im Herzen

„Mancher findet sein Herz nicht eher, als bis er seinen Kopf verliert.“ Friedrich Nietzsche

Liebe Leserin und lieber Leser,

„Uff, schon wieder ein Buch über das Herz. Der Markt ist doch voll damit,“ wirst du denken, wenn du unser Buch aufschlägst. Ja das stimmt, es gibt unzählige Bücher und Ratgeber über das Herz. Die meisten handeln jedoch vom kranken Herzen und wie es geheilt werden kann.

Unser Ansatz ist ein völlig anderer. Wir wollen dir das gesunde Herz nahebringen, in seinem natürlichen Zustand. Denn wenn wir es in seinem gesunden Zustand kennen, haben wir eine Ausgangsbasis und ein Ziel. Die meisten von uns sind ja mit einem gesunden Herzen geboren. Wie gesagt, für die meisten von uns ist Gesundheit ein Geburtsgeschenk.

Nirgends in der Medizin ist die Trennung von Körper - Seele - Geist so absurd und unsinnig wie beim Thema Herz.

Wir werden zeigen, dass die antiken Vorstellungen und die moderne Wissenschaft vom Herzen nicht nur vereinbar, sondern bereits eine Einheit sind.

Das Herz ist viel mehr als eine Pumpe. Es ist auch mehr als ein Ort der Liebe und der seelischen Wahrnehmung. Es ist sowohl als auch und noch viel, viel mehr. Es lenkt unseren Rhythmus und Kreis-Lauf, es kommuniziert mit allen Körperzellen unter Verwendung elektromagnetischer Kräfte. Unser Herz schlägt in Wechselwirkung mit allem und alles in uns schwingt sich ein in ein großes Orchester, das wir Leben nennen.

Lass uns das Wunderland des Herzens beleuchten. Dein Verstand wird das geschriebene Wort verstehen. Dein Herz aber wird die Botschaft begreifen.

Bevor du weiterliest, entscheide dich bitte:

Ich entscheide mich jetzt für ein herz-liches glückliches gesundes und erfülltes Leben.

Wenn du dich dafür entschieden hast, greife bitte lenkend in dein Leben ein und beeinflusse damit die Funktionen Ihres Körpers. Diese ist eine positive radikale Entscheidung. Sie wird dir helfen, Zweifel aufzulösen, die dein Verstand so gerne einstreut. Wir werden dir in diesem Buch zeigen, wie du lernen kannst, deinen Körper zu beeinflussen.

Für alles, was ich dir hier übermittle, gibt es wissenschaftlich fundierte Aussagen und Beweise. Du kannst einige davon im Anhang selbst nachlesen und überprüfen. Zusätzlich habe ich den Anhang ergänzt durch viele nützliche Links und YouTube Videos, mit denen du das Geschriebene noch besser nachvollziehen und begreifen kannst. Viele nützliche, auf ihre Wirksamkeit erforschte Übungen werden schon beim Lesen und ersten Ausführen beginnen, einen positiven Einfluss auf die Gesundheit deines Herzens zu entfalten.

So wird dieses Buch einen Beitrag dazu leisten, dass mehr Herzlichkeit in die Welt kommt.
Herz-lichst Michael