

20

**Depesche 20/2017**

Nr. 594 insgesamt  
3. November 2017  
Siebzehnter Jahrgang  
Euro 4,00 · SFr 5,00  
Sabine Hinz Verlag  
Henriettenstraße 2  
D-73230 Kirchheim  
Tel.: (07021) 7379-0  
Fax: (07021) 7379-10  
info@sabinehinz.de  
www.sabinehinz.de  
www.kentdepesche.de

Lesen, was nicht in der Zeitung steht:

# KENT-DEPESCHE

mehr wissen - besser leben

Michael Kents Depesche für Zukunftsbauer

# Russische Heilkunde

für mehr Gesundheit  
und Lebensfreude!

Sofort anwendbare  
Übungen für jedermann

## Gedeihen



Lieber Michael, Wir sind sehr dankbar für Ihren unerschrockenen, unermüdbaren, unbezahlbaren, kostbaren Dienst für die Wahrheit und für die Menschen. Es komme 1000-fach auf Ihr Leben zurück in Form von allen möglichen Segnungen!!

Sicherlich haben Sie schon den Film „Thrive“ (gedeihen) gesehen – doch es tut gut, ihn noch mal zu schauen und weiterzuleiten. Er ist jetzt auch auf [www.kla.tv/11354](http://www.kla.tv/11354) zu sehen (positive Veränderungen der Welt nahmen immer erst dort ihren Lauf, wo die Weltgemeinschaft ausreichend überzeugende Einsicht in die Ursachen ihrer Zerstörung erlangen konnte). Wir bleiben dran, die Menschen aufzuklären, aufzuwecken und zu verbinden! Alles, alles Gute, Elisabeth

## Nutzhanf-Kongress



Hallo Michael! Mein Verein „Allerhand am Alpenrand e.V.“ veranstaltet am 18. und 19.11. in Grafing bei München den ersten Nutzhanfkongress in Deutschland. Es wäre toll, wenn Du den Kongress in der nächsten Depesche ankündigen würdest? Für weitere Infos einfach bei [YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...) „Trailer zum 1. Nutzhanfkongress am 18. und 19.11.2017“ eingeben. Und/oder auf <https://allerhanf.de> gehen. Dort findet auch Ticketvorverkauf statt.

## Arzt klärt auf



Sehr geehrte Frau Hinz, als pensionierter Allgemeinarzt habe ich das dringende Anliegen, Menschen, speziell junge Eltern, über die drohenden Gefahren (besonders durch Mehrfachimpfungen) für unsere Kleinsten und Schwächsten, und über einen eventuell kurz bevorstehenden, EU-weiten Impfwang aufzuklären. Ihre Broschüre (Themenheft) „Impfen kritisch hinterfragt“ war mir eine echte Hilfe für die Vorbereitung [meiner Vorträge]. Ich halte sie für das derzeit informativste in kompakter Form auf dem Aufklärungsmarkt. Mit herzlichsten Grüßen, G. H.

*»Ich bin sehr glücklich, weil ich oft im Leben die Möglichkeit zum Unglücklichsein hatte und sie einfach nicht angenommen habe.« Sir P. Ustinov*

## Impfschäden rückgängig machen mit klassischer Homöopathie



Hallo Michael! Impfschäden können durch fachgerecht ausgeübte klassische Homöopathie wieder rückgängig gemacht werden – je nach Ausmaß, teilweise oder sogar ganz. Die klassische Homöopathie wirkt ja „nur“ auf die feinstofflich-geistige Ebene und löscht dort die „Muster“, die zur Krankheitsentstehung auf körperlicher Ebene führen (der Artikel der Russische Informationsmedizin trifft voll und ganz auch auf die Wirkungsweise der klassischen Homöopathie zu). Auf materieller Ebene ist es dann noch sinnvoll, die Impfgifte auszuleiten (mit Algen, Grassäften, chlorophyllhaltiger Rohkost, Zunderschwamm [siehe Dep. 23/2013], Zeolith, Mineralerden etc.), da das durch die homöopathische Behandlung meist nicht oder nur unvollständig erreicht werden kann – auch wenn die Symptome verschwunden sind. Liebe Grüße, Heike (klassische Homöopathin)

## Sprit sparen und Umwelt schonen



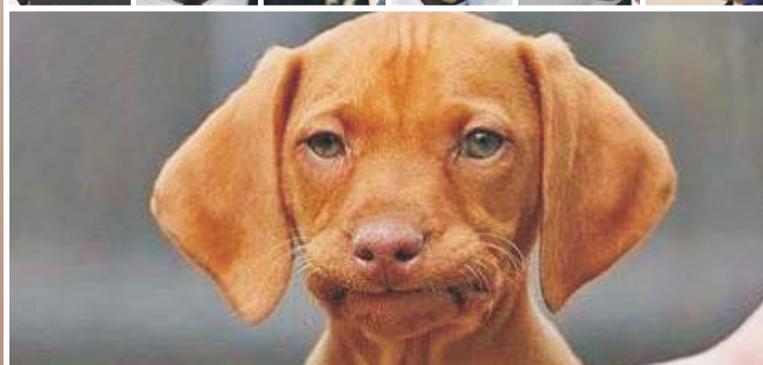
Ich habe das Motorpflegemittel „Roilgold“ ([roil-gold.de](http://roil-gold.de)) in meinem PKW getestet und kann nur sagen, der Unterschied ist deutlich bemerkbar – laufruhiger Motor, höhere Leistung, geringerer Verbrauch (laut Bordcomputer wenigstens). Insbesondere macht es nun mehr Spaß zu fahren, da der Motor seidenweich läuft und das Gas besser annimmt, d.h es ergibt sich ein viel flüssigeres Fahrgefühl. Das Mittel bewirkt, dass die Abgaswerte fallen, man spart und schont die Umwelt. Der Motor wird zudem etwas leiser. Ich kann es nur empfehlen. Liebe Grüße, Dietmar

## Workshop „Impfmobbing & Co.“



Wer sich ausführlich über Impfungen informiert, beschließt oft, sich oder seine Kinder nicht (mehr) zu impfen. Solche Menschen stehen dann vor einer Herausforderung: Das Risiko von Ablehnung/Mobbing durch die Umwelt steigt mit zunehmendem Maße und könnte eines Tages in einer Impfpflicht enden. Aus diesem Grund gibt es den Workshop „Impfmobbing & Co.“, der speziell auf diese Probleme eingeht und bisher noch weitgehend unbekannt Lösungen parat hält. Im dreistündigen Workshop gibt es hilfreiche Tipps und effiziente Strategien, wie man sich gegen mitunter gehässiges Impfmobbing (Kita, Schule, Behörden, Ärzte) schützen kann, ohne Ausgrenzung zu riskieren.

**Termine:** • 20.11.2017 Gelnhausen (bei Hanau) • 21.11. Worms • 22.11. Stuttgart • 07.12. Saarland • 08.12. Karlsruhe • 19.01.2018 Bonn • 22.01. Hamburg • 23.01. Lüneburg • 24.01. Bremen • 31.01. Nürnberg. Beginn 18.30 Uhr. Infos & Anmeldung an [impffrei@gmx.de](mailto:impffrei@gmx.de) oder (01 51) 58 58 08 88.



**Woran Sie erkennen,  
dass Ihr Hund in einen Sexskandal  
verwickelt ist!**

## INHALT

Zuschriften	2
Inhalt/Impressum	3
Editorial von Michael Kent	3
Seminare/Termine	4

Tatyana Jerkova, Georgi Jerkov

### Russische Heilkunde für mehr

Gesundheit & Lebensfreude	5
Praktische Übungen	10
Autorenportrait	14
Angebote/Vertiefendes/Ergänzendes	16

## IMPRESSUM

Michael Kents Depesche **mehr wissen - besser leben** erscheint 6 mal pro Quartal (24 x jährlich) und kann als Postversandausgabe über den Verlag (ggf. plus zusätzlicher PDF-Version per Mail) wie auch als Heft über freie Zeitschriftenvertriebsstellen bezogen werden.

**Redaktion:** Michael Kent (E-Mails an: redaktion@kent-depesche.com) Verlag: Sabine Hinz (Zuschriften per E-Mail an: info@sabinehinz.de).

**Regelmäßige Autoren:** Michael Kent, Hans Bschorr, Hannelore Zech, Angelika Müller sowie Gastautoren. Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte u. Bildsendungen. Zuschriften können ohne ausdrücklichen Vorbehalt veröffentlicht werden. Vom Leser verfasste Beiträge können aus redaktionellen Gründen abgeändert oder gekürzt werden. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung.

#### Bildnachweise:

Titelbild: Photocase, © user Mrsnikon  
Artikeltitel Seite 5: www.123RF.com  
Seite 6: photocase, © user David-W-  
Collagen Seiten 8+9: www.pixabay.com  
Seiten 10, 11, 14: Eigene Fotos © G. + T. Jerkov/a  
Seite 12: Foto zur Verf. gest. v. T. Jerkova.

#### Erstveröffentlichung 20/2017: 3.11.2017

**Adresse:** Sabine Hinz Verlag, Henriettenstraße 2, 73230 Kirchheim, Tel.: 07021/7379-0, Fax: -10

**Internet:** www.sabinehinz.de · kentdepesche.de

**Regelmäßiger Bezug:** Monatlicher Bezug € 8,00 (Lastschrift). Quartalsbezug 6 Ausgaben für € 24,00 (Rechnung). Druck- plus E-Mail-Ausgabe: zzgl. 20 Cent je Heft bzw. 40 Cent/Monat bzw. € 1,20 pro Quartal. Der Bezug kann telefonisch, per E-Mail, brieflich oder per Fax eingestellt werden – bei monatlicher Zahlungsweise zum Monatsende, bei jährlicher zum Jahresende.

**Druck:** Eigendruck (Digitaldruck). **Inserate:** In der Depesche werden keine bezahlten Fremdanzeigen abgedruckt. **Copyright** © 2017 by Michael Kent, Sabine Hinz Verlag, Kirchheim unter Teck. Alle Rechte vorbehalten. Jedoch sind nicht-gewerbliche Weitergabe bzw. Vervielfältigungen einzelner Depeschenartikel für Bezieher der regelmäßigen Postversandausgabe gestattet. Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichungen kann trotz sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion vom Herausgeber nicht übernommen werden.

## KENNELNERNEN

Für Interessenten besteht einmalig die Möglichkeit, die Depesche unverbindlich kennen zu lernen. Hierzu die Postanschrift mit Stichwort „Kennenlernbezug“ an den Verlag senden und Sie erhalten die Depesche drei Monate lang (insgesamt 6 Ausgaben) für 10,- Euro. Es entsteht Ihnen daraus keine Aboverpflichtung!!

## DUZEN / SIEZEN

Die Depesche entstand aus einem Kreis von Freunden und Bekannten, weshalb in der direkten Ansprache im Editorial bzw. Vorwort geduzt wird, in den Artikeln aber gesiezt, da diese speziell auch zur Weitergabe an Dritte gedacht sind.



Russische  
Heilkunde

Michael Kent, Vorwort

Lieber Freund,  
lieber Zukunftsbauer!

Durch die Depeschenbezieher Silke und Peer durfte ich zwei Menschen kennenlernen, die Interessantes tun, ja beinahe Wunder vollbringen: Die bulgarischen Wissenschaftler Tatyana Jerkova und Georgi Jerkov beschäftigen sich seit über einem Jahrzehnt intensiv mit russischem Heilwissen – mit traditionellen Heilweisen wie auch moderner Informationsmedizin (s. Depesche 17) – und halten Seminare über deren praktische Umsetzung, wobei spektakuläre Ergebnisse eher die Regel als die Ausnahme sind.

Warum die Ergebnisse so spektakulär ausfallen, wird verständlich, wenn man sich den Hauptunterschied zwischen dem russischen Heilwissen und der westlichen Schulmedizin vor Augen führt. Ein Unterschied, der sich auf bestechen-

de Weise beispielsweise in einem Experiment zeigt, das mit dem russischen Heilwissen auf den ersten Blick nichts zu tun zu haben scheint. Die Rede ist vom „Gummihandexperiment“.

Bei diesem Versuch bekommt der Proband (Versuchsteilnehmer) eine zusätzliche „linke Hand“ aus Gummi verliehen. Die Gummihand und die linke/echte Hand des Probanden sind dabei durch eine kleine Stellwand optisch voneinander getrennt (siehe Foto unten).

Nun vermittelt der Versuchsleiter der echten linken Hand des Probanden und der Gummihand gleichzeitig dieselben Reize – er streicht z.B. sanft darüber oder klopft leicht darauf usw. – während der Proband dabei aber nur die Gummihand zu sehen bekommt. Der Proband beginnt nach und nach, die mit seiner echten Hand gefühlten Reize mental auf die Gummi-



**Jerkov-Seminar**

**Kostenfreier Erlebnisabend**

*Gesundheit aus eigener Kraft*

**Freitag, 26. Jan. 2018, 19.00 - 21.00 Uhr**

Ganzheitliches Training: Körper-Emotionen-Persönlichkeit-Intuition:

Erfahren Sie bei unserem kostenfreien Erlebnisabend „Gesund, jung und schön aus eigener Kraft“ das Geheimnis und die konkreten Methoden, wie Sie Ihr Leben und Ihre Gesundheit verbessern können. Kostenfrei!

Unser Erlebnisabend bietet einen kleinen und doch bereits höchst wirksamen Einblick in die Macht und Kraft des Menschen, das eigene Leben vollkommen nach Erfolg, Glück, innerem Frieden und Gesundheit auszurichten. Sie erhalten praktische Übungen und wertvolle Tipps für Ihren Alltag, die Sie gleich ausprobieren und mit nach Hause nehmen können. Sie bewirken in Ihrem Leben schnell positive Veränderungen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Wir laden Sie, Ihre Lieben und Ihre Freunde herzlich zum kostenfreien Erlebnisabend ein, zwei Stunden gemeinsam neue Erfahrungen zu sammeln und viele Übungen zu trainieren!

Ort: Schloss Bauschlott

Am Anger 70, 75245 Neulingen-Bauschlott

Weitere Info: [www.jerkov.de](http://www.jerkov.de)

**Jerkov-Seminar**

*Ganzheitliches Training: Körper, Emotionen, Persönlichkeit, Intuition*

**15. Januar - 21. Januar 2018**

**Basis-Seminar mit Augentraining**

Mo-Fr, 15.-19.01.18: 17:00-22:00

Sa-So, 20.-21.01.18: 09:00-14:00

Inhalte:

- Ganzheitliches Augentraining
- Verbesserung der Sehkraft
- Verbesserung des Gehörs, tinnitusfrei
- Techniken zur Zellerneuerung und Verjüngung
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Immunsystem fördern und stärken
- Körpertraining
- Bewegliche Gelenke und Wirbelsäule
- Junge, gesunde und faltenfreie Haut zurückbekommen.
- Körpergewicht optimieren, Figur umformen
- Stress abbauen, innere Ruhe finden
- Gelassenheit lernen
- Schlafqualität verbessern
- Mehr Lebensfreude im Alltag gewinnen
- Lebensenergie/Arbeitsvermögen erhöhen
- Selbstwertgefühl/Selbstvertrauen steigern

Ort: Festsaal im Stadtgemeindeamt Friesach  
Fürstenhofplatz 1, 9360 Friesach, Kärnten

Weitere Info: [www.jerkov.de](http://www.jerkov.de)

hand zu projizieren. Nachdem er dies eine Weile getan hat, nimmt der Versuchsleiter plötzlich einen Schraubenschlüssel und schlägt mit Wucht auf die Gummihand ein oder sticht mit einer Nadel in sie hinein. *Alle* Probanden schreien in diesem Moment laut auf: „autsch!!“, *fühlen also echten Schmerz.*

Die spannende Frage ist hier: Wer oder was produziert nun eigentlich den Schmerz?! Ist es wirklich der Körper? Antwort: nein! Wie wir in Depesche 17 schon gelesen haben, produziert das materielle Universum lediglich Wellen, und wir, die geistigen Wesen, werten diese Wellen aus – anhand unserer Sinnesfilter, unserer Erfahrungen, unserer Denkmuster usw.

Es ist nicht der Körper, der den Schmerz *als solchen* produziert, sondern der Geist. Hast Du Dich schon einmal *unbemerkt* verletzt, z.B. beim Kochen in den Finger geschnitten, aber *null-kommanichts* bemerkt? Bis Du dann plötzlich das Blut gesehen hast. Du schautest, entdecktest den blutenden Finger – und exakt ab jener Sekunde tat es dann erst weh, nicht wahr?

Ich beobachtete einmal in unserer Straße ein kleines Kind, das mit Karacho vom Dreirad gefallen und sich das nackte Knie blutig geschlagen hatte. Es gab keinen Mucks von sich, schrie nicht, richtete sich stattdessen einfach auf und fuhr *fröhlich* zu seinen Eltern hinüber, die an einem Schaufenster standen. Die Eltern sahen das Blut, erschrecken, betütelten und bemitleideten sogleich ihr Kind: „Oh, schrecklich, Du Armer, was ist denn passiert? Das tut doch sicher ganz arg weh?“ Erst ab die-

sem Moment begann der Kleine dann zu weinen. Lustig, was?

So! Was ist nun also vernünftiger, wenn es um die Frage der Linderung von Schmerzen und Leiden geht? Die kleinsten Mechanismen innerhalb des Körpers zu untersuchen, die Reizweiterleitung entlang der Nerven zu erforschen und dann z.B. Tabletten zur Blockierung der Reizweiterleitung zu verschreiben? Oder sich an die Einstellung, an das Bewusstsein des Geistes zu wenden, an seine subjektive Wahrnehmung der Sache? Eine spannende Frage, gell?

Das ist der große Unterschied zwischen der westlichen Schulmedizin und der russischen Heilkunde: Die westliche Medizin stellt eine Diagnose, verordnet Medikamente oder/und Therapien, die auf den Körper abzielen, auf die Beseitigung der Symptome. Der Patient bleibt zumeist passiv, verlässt sich auf die Ärzte, ihre Vorgehensweise, Tabletten usw. Die russischen Heilweisen hingegen trainieren das Bewusstsein des Menschen, seine inneren Kräfte, wecken seine geistigen Potentiale und wenden sich an seine *Sicht* der Dinge, an seine Einstellung.

Wie das vor sich geht, was die Grundprinzipien und Hintergründe dieser Herangehensweise sind, wie Du Dich unmittelbar selbst an die Arbeit machen, Deine Gesundheit verbessern und Deine Lebensfreude erhöhen kannst, verraten Dir Tatjana Jerkova und Georgi Jerkov in ihrem Artikel ab der kommenden Seite sowie in fünf leicht anzuwendenden Übungen. Ich wünsche Dir viel Freude beim Lesen und viele Erkenntnisse! Bis bald, alles Liebe, *Michael*



# Russische Heilkunde

## für mehr Gesundheit und Lebensfreude!

Die bulgarischen Wissenschaftler **Georgi Jerkov** und **Tatyana Jerkova** fanden nach einer schweren Familientragödie 2003, die sie stark belastete und krank machte, funktionierende Antworten in traditionellen und modernen russischen Heiltechniken. In der Folge drangen sie tiefer in die Materie ein, studierten immer weitere russische Heilverfahren und begannen schließlich, ihr Wissen in Seminaren weiterzugeben, die fast sensationell zu nennende Ergebnisse zeitigten: Menschen verbesserten ihre Sehfähigkeit, ihr Gehör, ihren Allgemeinzustand, verloren „unheilbare“ Krankheiten, ja wurden teils regelrecht wieder „jünger“ und fanden neuen Lebensmut. Was die wesentlichen Grundzüge und Geheimnisse dieser russischen Heiltechniken sind, verraten sie uns im folgenden Artikel. mk

Jeder von uns war schon einmal so krank, dass Pläne und Wünsche im geplanten Verlauf des Lebens vereitelt wurden. Wir haben dann brav Tabletten geschluckt und auf Besserung gewartet. Manchmal haben wir uns still über die Auszeit gefreut, wenn wir im Bett liegen und „faulenz“ konnten. Ein andermal, wenn wir stark gelitten haben, haben wir uns beklagt, gejamert oder Mitleid mit uns selbst gehabt.

Mit der Zeit hat sich manches Unwohlsein zu einer chronischen Krankheit entwickelt. Eine neue Gewohnheit ist dadurch entstanden, sich krank zu fühlen – abhängig von Behandlungen, Spritzen, Medikamenten, Ärzten, Therapeuten – und sogar vom Wetter. Irgendwann haben wir die Situation als normal angenommen und uns

nicht mehr vorstellen können, dass es anders sein könnte.

Können wir das wieder ändern? Hat dieser Zustand irgendwie auch mit uns zu tun, haben wir unbewusst dazu beigetragen? Können wir uns aus einer chronischen Krankheit befreien?

Vergleichen wir dies einmal mit der Natur: Tiere spüren instinktiv, was ihnen guttut. Sie unternehmen nichts, was sie nicht brauchen oder was für sie schädlich ist. Von Natur aus besitzen sie die Fähigkeit, die richtige Entscheidung für ihre Gesundheit zu treffen. Doch was machen wir Menschen? Wir haben seit der Kindheit gelernt, dass uns nur *jemand von außen* helfen könne. Wir hoffen auf Behandlungen und Medikamente, obwohl wir wissen, dass die Medikamente künstlich hergestellt

wurden, sie keine Wundermittel sind und viele schädliche Nebenwirkungen aufweisen.

Wir vergessen dabei, dass unser Körper in hohem Maße dazu in der Lage ist, sich selbst zu regenerieren und zu heilen. Sehr oft nehmen wir diese Fähigkeiten des Körpers nicht mehr wahr. Wenn ein Staubkörnchen ins Auge kommt, wird es von den Tränen ausgespült, ohne unsere bewusste Einmischung. Wenn die Haut verletzt ist, schließt die Wunde sich und heilt innerhalb weniger Tage. Unser Körper kommt mit solchen Aufgaben bestens zurecht, ohne auf Einfluss von außen zu warten.

Mit diesen Fragen waren die Menschen schon früh in ihrer Entwicklung konfrontiert. Die alten Heiler wussten: Es existiert keine einzelne Krankheit,

sondern nur ein Ungleichgewicht im Verhältnis des Menschen zu sich selbst, zu seinem Leben und zur Außenwelt. Sie haben immer die *Ursache* des Leidens beseitigt, sprich das innere Gleichgewicht im kranken Menschen wiederhergestellt – durch aktive Teilnahme des Betroffenen am Heilungsprozess.

Die russische Heilkunde basiert auf dem natürlichen Potential jedes Menschen, über seinen Körper zu verfügen und seine inneren Reserven zu aktivieren.

*Das ist der große Unterschied zwischen der westlichen Schulmedizin und der russischen Heilkunde.* Die westliche Medizin stellt eine Diagnose fest, ordnet Medikamente oder/und Therapien an, die üblicherweise nur auf die Beseitigung der Symptome abzielen. In der Regel ist und bleibt der Mensch *passiv*, er verlässt sich auf die Ärzte und ihre Vorgehensweise.

Die russische Heilkunde hat demgegenüber während Jahrhunderten bewiesen: Mit konsequentem Training können wir die Abwehrkräfte des Organismus stärken. Dann lässt sich der Körper leichter von unserer Vorstellungskraft, unserem inneren Streben nach Gesundheit, unseren Wünschen beeinflussen.

Der Körper folgt immer unseren Hinweisen, die wir ihm durch unsere Gedanken und den mit ihnen verknüpften Emotionen erteilen. Er materialisiert unsere Gedanken-Bilder. Wenn wir unsere Gedanken positiv erziehen, kommen die Ergebnisse relativ schnell und bleiben nachhaltig.

Die russischen Heilmethoden erlauben jedem Menschen sein inneres Potential wahrzunehmen und zu entfalten, sein Leben be-

wusst in die eigene Hand zu nehmen und nach seinen Werten und Wünschen zu gestalten.

Wesentliche Säulen der russischen Heilmethoden sind:

Jeder Mensch ist ein komplexes, vollkommenes System, in dem Körper, Geist und Seele drei Teile des Eins sind und in ständiger Wechselwirkung miteinander funktionieren.

Körper, Geist und Seele werden als eine untrennbare Einheit betrachtet und entwickelt: Körper, Emotionen und Gefühle, Denken, Intellekt, Wille, Charakter, Lebensweise, Grundeinstellungen, Verhältnisse werden gleichzeitig als Einheit trainiert.

Es existiert keine einzelne Krankheit, sondern nur ein Ungleichgewicht im Verhältnis des Menschen zu sich selbst, zu seinen Mitmenschen, zum Leben. Eine Diagnose ist nur ein Symptom – es herrscht Disharmonie in einem oder mehreren Lebensbereichen. Heilung findet statt durch die Wiederherstellung der verlorenen Harmonie.

Das Leben ist wie ein Spiegel: Lächelst Du hinein, lächelt es zurück. Blickst Du grimmig hinein, blickt es grimmig zurück.



Nur der Mensch selbst ist in der Lage, die Prozesse in seinem Körper und in seinem Leben zu steuern und zu heilen, indem er seine Verhältnisse bewusst ins Positive ändert, neue gesunde Lebensweisen und Gewohnheiten trainiert und verankert, und so innere Harmonie und Gleichgewicht wiederherstellt.

Selbstheilung und Verjüngung sind angeborene Mechanismen, die man bewusst aktivieren und steuern kann. Die inneren Energieressourcen des Menschen sind *unbegrenzt*. Man kann sie bewusst nutzen und für seine Weiterentwicklung verwenden.

Vom Kleinkind bis zum Hundertjährigen kann sich der menschliche Körper regenerieren und heilen, wenn wir diese Fähigkeiten *bewusst* nutzen.

Voraussetzungen für den Heilerfolg sind:

- Eigenverantwortung, d.h.: „Ich bin bereit, die Verantwortung für mich, meine Gesundheit und mein Leben zu übernehmen! Es hängt von mir ab,

wie sich mein Leben entwickelt.“ Im Laufe ihres Lebens haben viele Menschen ihre Macht dem Arzt, Apotheker, Therapeuten usw. abgegeben. Indem sie die eigene Verantwortung übernehmen, gewinnen sie ihre innere Macht zurück.

- Bewusste Entscheidungen zu treffen: „Ich entscheide mich für Gesundheit, Glück und Erfolg auf allen Ebenen meines Seins! Ich bin bereit, wieder Herrscher in meinem eigenen Zuhause (meinem Körper und meinem Leben) zu sein!“
- Bewusste Bereitschaft für Veränderung: „Ich bin bereit, meine Lebensweise und mein Verhältnis zu mir selbst, meinem Leben in Richtung Selbstachtung/Selbstliebe zu verändern!“
- Aktive Handlung: „Ich bin bereit, ins Handeln zu kommen, mich weiterzuentwickeln!“

Wenn diese Grundlagen erfüllt sind, kann man alsdann lernen, wie man seine Selbstheilungskräfte und Verjüngungsmechanismen aktivieren, steuern und zu einem Meister des eigenen Lebens werden kann. Es geht in der russischen Heilkunde darum, die Triade\* Körper-Seele-Geist unter bewusster Kontrolle zu nehmen, positiv zu beeinflussen und zu verändern.

### 1) Körper

Hier gibt es Instrumente zur Aktivierung der inneren Reserven des Körpers, mit denen man das Immun-, Nerven-, Hormon- und Kreislaufsystem stärken und den Bewegungsapparat in Ordnung bringen kann. Wurden die Selbstheilungsmechanismen gestartet, arbeitet der Körper von selbst in Richtung Regeneration, Zellerneuerung und Verjüngung. Man kann lernen, die

Selbstheilungskräfte bewusst zu nutzen, um Gesundheit, Lebenskraft und -freude zurückzugewinnen und zu erhalten.

### 2) Seele

Hier gibt es Techniken, die aufzeigen, wie man seine Emotionen „unter liebevolle Kontrolle nehmen“ und dadurch den alltäglichen Stress besser abbauen, belastende Situationen und Zustände verarbeiten und loslassen kann. Die Leiden unseres hektischen Alltags, Schlafstörungen, Tinnitus, Fehlsichtigkeit, Depression, chronische Müdigkeit, Burnout, Allergien, Kopf- und Rückenschmerzen ... lassen sich so minimieren und eventuell sogar loswerden.

### 3) Geist

Man kann lernen, Denken, Intellekt, Charakter, Wille, Grundeinstellungen – den Geist – zu stärken, seine mentale Stärke zu fördern, neue Charaktereigenschaften zu trainieren und die Persönlichkeit zu entfalten.

### 4) Körper-Seele-Geist

Durch ein ganzheitliches Körper-Seele-Geist-Training wird man zu einem Meister seines eigenen Lebens. Man erkennt seine eigene Größe und seine unbegrenzten Fähigkeiten und lernt sie bewusst für das eigene Wachstum, zum Wohl aller Menschen und Wesen zu nutzen.

### Walerij Sinelnikov

Ein Vertreter der russischen Heilkunde bzw. Informationsmedizin, dem wir derartige Erkenntnisse zu verdanken haben, ist Walerij Sinelnikov. Der 1966 in Wladiwostok geborene Arzt, Homöopath, Psychotherapeut und Autor mehrerer Bücher beschrieb folgende Grundprinzipien eines neuen Menschenbewusstseins:



Der russische Arzt, Homöopath und Psychotherapeut Walerij Sinelnikov

Jeder Mensch gestaltet sein Leben und seine Welt selbst – durch seine Gedanken, Gefühle, Emotionen. Alles, was wir sind und was in unserem Leben geschieht – seelisches und körperliches Wohlbefinden, unser Verhältnis zu unseren Mitmenschen und zur Umwelt, unsere Arbeit, unsere Finanzlage – alles ist ein Spiegelbild unserer Gedanken, Gefühle/Emotionen in der Außenwelt. **Das Äußere spiegelt das Innere wider.** Das gibt uns große Freiheit. Denn wenn wir unsere Welt selbst gestalten, sind wir auch selbst in der Lage dazu, sie zu verändern. Wenn uns etwas in unserem Leben nicht gefällt, können wir es ändern, indem wir die Ursache dafür finden und beheben und etwas Neues erschaffen. D.h. wir müssen in uns hineingehen und unser unterbewusstes Verhaltensprogramm umstellen, das zum Problem geführt hat, uns also selbst ändern.

Wollen wir unsere Umwelt verändern, müssen wir verstehen, dass alles, was uns umgibt, nur ein Spiegelbild unserer Selbst darstellt. Erst wenn wir uns ändern, verändern sich auch die Mitmenschen und die Umwelt.

\***Triade:** eine Gruppe von drei aufeinander bezogenen Elementen, die zusammen eine Einheit bilden; Gruppe aus drei Dingen (von altgriechisch: triás: Dreiheit).

Das **Spiegelbildprinzip** sorgt für Ordnung und Harmonie, für höhere Gerechtigkeit und Reinheit des Universums. Unser Handeln beginnt immer mit unseren Gedanken und den damit verbundenen Emotionen. Die Gedanken stellen eine universelle Form der Energie dar. Unsere Gedanken werden in der Realität materialisiert. Wenn uns also etwas fehlt oder es uns ungerecht erscheint, sollten wir den Grund dafür zuerst *in uns* finden – und nicht in den äußeren Umständen suchen.

Unsere Gedanken entstehen als Energieform in uns und werden in die Außenwelt gesendet. Sie verursachen bestimmte Ereignisse in unserem Leben. Somit kehrt diese Energie in der einen oder anderen Form zu uns zurück. Sind unsere Gedanken aggressiv, kommen schmerzhaftere Ereignisse in unser Leben. Sind unsere Gedanken voller Liebe und Akzeptanz, werden die Ereignisse in unserem Leben nur mit positiven Erlebnissen verbunden. Wir haben immer die freie Wahl, unsere Gedanken bewusst zu bestimmen.

Es existiert immer ein Unterschied zwischen der Realität und unserem eigenen Weltmodell. Unser Unterbewusstsein erstellt ein Weltmodell aus den Informationen und Energien der sog. Realität und liefert dies unserem Bewusstsein (siehe Depesche 17). Unser Bewusstsein spielt die Rolle des Beobachters und *Bewerters* der Ereignisse, die uns unser Unterbewusstsein zur Verfügung stellt. **Jeder Mensch lebt in seinem Weltmodell**, das sich von jedem anderen unterscheidet. Unser Weltmodell, in dem wir leben, entspricht unserem unterbewussten Programm. Jeder ist in der Lage, die Verantwortung für sei-

ne Welt zu übernehmen. Das Gesetz der Eigenverantwortung ist die Schlüsselvoraussetzung der eigenen Entwicklung.

Viele verwechseln dabei die Verantwortung mit *Schuldgefühlen*. Die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen bedeutet, auf Vorwürfe und Ansprüche auf sich und auf seine Mitmenschen zu verzichten, sich von Mitleid, Kritik, Verurteilung und Hass zu befreien.

Wenn wir Eigenverantwortung annehmen, beginnen wir, ein erfülltes, selbstbestimmtes und bewusstes Leben zu führen. Keiner wäre in der Lage, unser Leben von außen zu bestimmen! Wir gestalten die Lebensereignisse nach unserem Wunsch, gestalten einen besonderen Raum um uns, in dem wir glücklich leben und dadurch anderen helfen, sich ändern zu können.

Wir sollten achtsam mit unserem Leben umgehen und jede Situation als *Lebenslektion* betrachten. Wenn uns z.B. etwas an anderen Menschen nicht gefällt, haben wir es definitiv in

unserem Unterbewusstsein; wenn uns etwas gefällt, auch. Wir sollten auf den Wunsch verzichten, die Umwelt und unsere Mitmenschen zu verändern. Nur wenn wir *uns* ändern, ändert sich die Welt um uns. Sobald wir die Verantwortung für unsere Welt, unser Leben übernehmen, nehmen wir wahr, dass wir immer die freie Wahl haben, mit welchen Gedanken wir unser Modell gestalten.

Der Mensch ist ein Teil des Universums, wie eine Körperzelle ein Teil des Organismus ist, und als Teil des Ganzen streben wir nach dieser Ganzheit. Dieses Streben vereinigt uns alle – und auch mit allem. Das Unterbewusstsein ist direkt mit der eigentlichen Realität verbunden. Unser Ziel ist das Bewusste mit dem Unterbewussten zu vereinen und auf diese Weise unsere Ganzheit zu erlangen. Wir alle haben dasselbe Ziel, nur die Wege dahin sind unterschiedlich.

Unser Leben ist ein Prozess der Verwirklichung aller unserer bewussten und unterbewussten Absichten. Unser Lebensweg

**Abb. 1:** Diskrepanz zwischen bewussten Wünschen und unbewussten Absichten



Ein bewusster Wunsch könnte z.B. sein, ausreichend Geld für den Lebensunterhalt zu verdienen. Eine unbewusste Absicht z.B., anderen Menschen wahrhaft zu helfen. Wenn sich diese beiden Dinge nun nicht in Einklang bringen lassen – z.B. weil man mit einem wahrhaft hilfreichen Beruf nicht genug verdient oder wenn man feststellt, dass das, was man zur Erzielung des Lebensunterhalts tut, anderen gar nicht *wirklich* hilft – entsteht aus dieser Diskrepanz Krankheit.

wird von unserem Unterbewusstsein gestaltet, das immer positive Absichten hat.

Alles, was in unserem Leben geschieht, einschließlich Krankheiten, hat seine gewisse positive Funktion. Die Menschen leiden – sei es an Krankheit oder Stress – wegen einer Diskrepanz zwischen ihren bewussten Wünschen und ihren unterbewussten Absichten (Abb. 1). Der Mensch kann nicht auf die Realisierung seiner Absichten verzichten. Deswegen soll er nicht mit sich selbst kämpfen, sondern statt dessen bewusst seine Absichten wahrnehmen und nötigenfalls neue Wege zu deren Realisierung finden.

Je reiner unsere Absichten sind, desto mehr Fähigkeiten haben wir, desto größer ist der Umfang des universellen Wissens, worauf wir zugreifen können.

Jedes Lebewesen strebt nach **Gleichgewicht**. Das Gleichgewicht aller Lebensprozesse soll unter allen Umständen eingehalten werden. Eine Krankheit ist ein Zeichen dafür, dass der

Organismus aus dem Gleichgewicht geraten ist. Ist das Gleichgewicht gestört, strebt der Organismus danach, es wiederherzustellen. Es ergibt sich folgendes Bild: Es existieren neben dem unterbewussten Verhaltensprogramm des Menschen auch informationsenergetische Strukturen der Gemeinschaft, ja des Universums (Abb. 2). Wenn die Gedanken des Menschen und sein Verhalten mit dem einheitlichen Organismus des Universums in Ungleichgewicht geraten, wird die Harmonie im Menschen gestört. Das wirkt sich auf seinen Gesundheitszustand und sein Schicksal aus.

Nehmen wir als Vergleich eine Körperzelle, die aufhört nach den Gesetzen des Organismus zu leben. Der Organismus hält sie für eine kranke Zelle und versucht anfangs, sie zu heilen. Doch wenn dies nicht gelingt, wird sie vernichtet. Genau so ist jede Krankheit nur eine Mitteilung des Unterbewusstseins, dass irgendwelche Gedanken, Gefühle oder Verhalten im Konflikt mit den Gesetzen des Universums (der Allheit) geraten

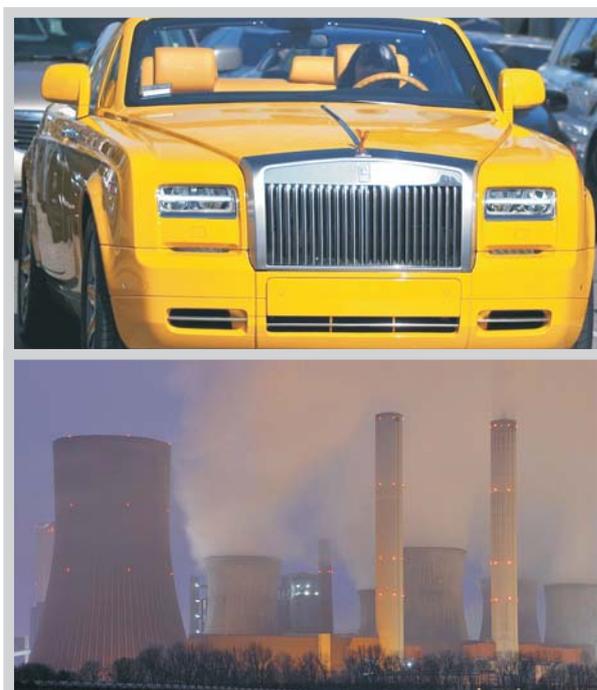
sind. Um also jegliche Krankheit oder Lebenssituation heilen zu können, sollten wir unsere Gedanken, Emotionen und unser Verhalten in Einklang mit dem Universum (der Allheit von allem) bringen. Wenn wir unsere innere Harmonie wiederherstellen, schaffen wir die Harmonie im Außen.

Wir Menschen erschaffen unsere Krankheiten und Lebensumstände also selbst. Somit können auch nur wir selbst sie wieder loswerden – indem wir die Ursachen dafür beseitigen! Die **Ursachen von Erkrankungen** oder unangenehmer Lebenssituationen liegen in uns selbst, nicht außerhalb. Sie lassen sich wie folgt formulieren:

- Unsere Ziele, unsere Vorbestimmung und unseren Lebenssinn nicht zu verstehen.
- Die Gesetze des Universums nicht zu verstehen und sie daher zu verletzen.
- Zerstörerische Gedanken, Gefühle und Emotionen im (Unter-)Bewusstsein.

Wenn wir bereit sind, den Weg der Selbstheilung zu gehen, ist der erste, wichtigste Schritt, die Verantwortung für die Krankheit (Lebenssituation) zu übernehmen und unser Verhältnis dazu zu ändern. Das bedeutet: Keiner trägt die Schuld für deren Entstehung! Jede Krankheit oder jeder unerwünschte Lebensumstand ist nur die äußere Widerspiegelung unserer Gedanken und Verhaltensweisen, ein Signal unseres Unterbewusstseins, dass die Harmonie mit dem Universum gestört ist. Wir können jede Kraft im Universum auf eine positive schöpferische Art und Weise für unsere Selbstentwicklung nutzen.

**Abb. 2:** Diskrepanz zwischen eigenen Absichten und Absichten der Gemeinschaft



Eine persönliche Absicht könnte z.B. sein, ein Leben in Wohlstand zu führen, eine Absicht der Gemeinschaft z.B., sicher zu leben und nachfolgenden Generationen keinen gefährlichen Müll zu hinterlassen. Wer also nun z.B. ein Atomkraftwerk betreibt, kann für sich selbst damit zwar einen hohen Lebensstandard verwirklichen, tut gleichzeitig aber etwas, das den tief liegenden Wünschen der Gemeinschaft nach Sicherheit usw. widerspricht – aus dieser Diskrepanz entsteht zwingend Krankheit.

## Praktische Umsetzung

Wenn wir diese Kernpunkte verinnerlicht haben, ergeben sich daraus zahlreiche Möglichkeiten zur Umsetzung. Einige einfache Beispiele dafür möchten wir Ihnen in Form von leicht durchzuführenden Übungen auf dem Weg der Selbstheilung und der Verjüngung mitgeben:

### 1. Ziel-Übung

Wo will ich hingehen? Was will ich erreichen? Wonach strebt mein Herz? Das Ziel ist Ihre innere Motivation, die Sie jeden Tag von Neuem begeistert und Ihre inneren Reserven mobilisiert und entfaltet. Das Ziel ist Ihre innere Freiheit, die freie Wahl zu treffen und die eigene Verantwortung dafür zu übernehmen. Das Ziel schafft Klarheit und Harmonie zwischen Denken und Fühlen, zwischen dem Bewusstsein und dem Unterbewusstsein.

- Erschaffen Sie ein klares Bild des Endergebnisses. Ihre Gedanken *in Bildern, die starke positive Emotionen hervorrufen*, sind ein konkretes Handlungsprogramm für Ihr Unterbewusstsein, die neue Matrix, die

alle Prozesse in Ihrem Leben verändert. • Das Ziel sollte zu Ihrem Wohl und zum Wohl aller Menschen und Lebewesen in Erfüllung kommen. • Sie sollten sich in diesem Bild gesund, jung, glücklich, kraftvoll, zufrieden, erfolgreich vorstellen. Das gewünschte Bild sollten Sie mit allen Sinnesorganen sehen, fühlen, hören, riechen und davon voll begeistert sein! • Sie sollten eine exakte Frist festlegen, bis wann das Ziel erreicht ist. • Jeden Tag sollten Sie Ihr Ziel immer klarer visualisieren und mit der Energie Ihrer Freude und Begeisterung füttern.

### 2. Selbstheilungsübung

Diese Übung können Sie mit jedem Organ/Körperteil durchführen, an dem Schmerzen, Spannungen oder sonstige Diagnosen auftreten. Nehmen wir z.B. einmal das linke Knie. Reiben Sie zuerst Ihre Hände und erfüllen Sie sie mit viel Liebe und Zärtlichkeit. Umarmen Sie dann das Knie und streicheln Sie es liebevoll (Abb. 3). Bedanken Sie sich beim Knie von Herzen. Erfüllen Sie das ganze Knie mit viel Liebe und Zärtlichkeit! Schaffen Sie dabei das Bild: „In meiner Liebe lösen sich alle

Schmerzen, Spannungen und Diagnosen auf! Hier und jetzt ist mein Knie vollkommen gesund, jung, kraftvoll und beweglich!“ Schaffen Sie Ihr *Bild des Ergebnisses*, z.B.: „Mit meinem gesunden Knie jogge ich wieder voller Freude durch die Welt.“ Dabei sehen Sie in Gedanken die schöne Natur, spüren Sie die warme Liebkosung der Sonne, genießen Sie die reine Luft und das Zwitschern der Vögel (Abb. 3). Halten Sie das Bild mitsamt Empfindungen ca. 1-2 Minuten. Schaffen Sie dabei große Freude darüber, dass Ihr Knie bereits vollkommen gesund *ist*. Streicheln Sie das Knie liebevoll und bedanken Sie sich *bei sich selbst* für die tollen Ergebnisse!

### 3. Verjüngungsübung

Mit dieser Übung können Sie einen emotionalen Zustand gezielt reinigen und alte Kränkungen, Verletzungen, schwierige Verhältnisse, Ärger, Wut, Ängste und Unzufriedenheit mit sich selbst verarbeiten – und umschreiben. Ziel ist, negative Lebenserfahrungen zu transformieren, Ihr Leben mit Dankbarkeit und Vergebung neu zu schreiben. Betrachten Sie den Körper dazu wie ein Gefäß. Die zerstörerischen Emotionen müssen ausgeschüttet werden, das Gefäß gereinigt und danach mit positiven Emotionen und Einstellungen erfüllt werden, wie etwa: „Ich bin jung und glücklich“. Die Übung bewirkt eine Verjüngung des Organismus:

- Stellen Sie sich vor, Sie genießen jetzt einen traumhaften Urlaub, Leichtigkeit, Freude, schöne Natur! • Schaffen Sie in Ihrer Fantasie das gewünschte Bild von sich selbst: jung, gesund, schön, glücklich und strahlend. Fügen Sie zu diesem Bild die glücklichsten Momente Ihres Lebens hinzu, Erinnerungen, Tan-

Abbildung 3: Selbstheilungsübung (Georgi Jerkov)



zen, Lachen in einer warmen Sommernacht, Lieblingsmusik, Jugendträume, Sternennächte, die erste Liebe! Lassen Sie Klänge, traumhafte Düfte und Lächeln Ihr Bild verschönern.

- Stellen Sie sich vor, Ihr Bild verwandelt sich in zauberhafte Energie voller Farben und Freude, voller Licht und Harmonie. Sammeln Sie diese Energie in einem feinen Gefäß! Fühlen Sie die Energie-Intensität wachsen!

- Lassen Sie die zauberhafte Energie mit jedem Einatmen durch das Sonnengeflecht einströmen und den Körper damit erfüllen – Ihr Herz und die Lungen, die Arme und Hände bis zu den Fingerspitzen, alle Ihre Organe bis zu den Zehenspitzen. Der Energie-Strom voller Freude, Glücksgefühlen und Jugendllichkeit erfüllt und reinigt alle Ihre Blutgefäße, Ihre Billionen Körperzellen! Sie spüren, wie sich Ihre Organe verjüngen, alle Ihre Körperzellen lächeln und glücklich sind! Der Körper pulsiert, lebt und jubelt. Sie bewundern Ihr junges Gesicht, die reine Haut, Ihre gesunden Augen, alle Ihre jungen und kraftvollen Organe, Ihre aufrechte Wirbelsäule, Ihre beweglichen Gelenke und straffen Muskeln! In jeder Körperzelle strahlen Gesundheit und Jugend! Beenden Sie die Übung mit Bewunderung und tiefer Dankbarkeit: „Ich bin jung, gesund und glücklich! Ich danke mir!“

Diese Übung ist am wirkungsvollsten, wenn man sie abends vor dem Einschlafen durchführt. Sie bewirkt eine Verjüngung von Körper und Seele!

#### 4. Lebensfreude-Übung

Die Freude ist die mächtigste Motivation für Ihr Unterbewusstsein, Ihren Körper, die Vor-



Abbildung 4: Lebensfreude-Übung (Georgi Jerkov)

aussetzung für Heilung, Weiterentwicklung und Erfolg, Basis für Ihre psychische und körperliche Gesundheit. Freude löst zerstörerische Emotionen und Gedanken auf. Da, wo die Freude ist, fühlt sich jede Krankheit unwohl. Das Wichtigste: Freude können Sie bewusst trainieren.

Diese Übung dürfen Sie mehrmals am Tag je zwei Minuten vor dem Spiegel durchführen.

- Stellen Sie sich vor dem Spiegel und nehmen Sie eine aufrechte und gleichzeitig entspannte Körperhaltung ein: Brust raus, Kopf hoch, Blick gerade.
- Schauen Sie sich im Spiegel an und lächeln Sie (ein aufgesetztes Grinsen ist auch in Ordnung). Lächeln Sie sich ca. eine Minute lang an.
- Dann strecken Sie Ihre Arme wie Superman aus, so dass Sie ein „V“ mit ihnen formen. Bleiben Sie die nächste Minute in dieser Haltung mit Lächeln im Gesicht.
- In dieser Haltung setzt Ihr Körper eine große Menge Glückshormone frei und Ihr Testosteronspiegel steigt. Nach ca. 30 Sekunden spüren Sie eine Steigerung Ihrer Stimmung und Ihres Selbstwertgefühls! Kraft, Energie und Freude durchströmen den Körper. So können Sie Ihre Laune verbessern! TUN ist die einzige Voraussetzung!

#### 5. Achtsamkeitsübung

Bis zu 70.000 Gedanken pro Tag sausen uns durch den Kopf. Darunter viele unbewusste Sorgen, Ängste, Unzufriedenheit. Viele Reaktionen führen wir im „Autopilotmodus“ aus, ohne dass wir uns also darüber bewusst sind. Unser Leben ist stark von automatisierten „Verhaltensprogrammen“ abhängig. Durch Achtsamkeitstraining können wir bewusst jede Situation wahrnehmen und *frei entscheiden*, wie wir darauf reagieren wollen. Das eröffnet uns eine enorme innere Freiheit. Es ist ein bewusst gesteuerter Prozess, der uns klarmacht, wie wir SELBSTständig Entscheidungen treffen und unser Leben radikal verändern können.

Diese Übung können Sie mehrmals am Tag durchführen. Immer dann, wenn Sie sich unruhig oder unzufrieden fühlen, sagen Sie sich bewusst „STOP!“ Dann atmen Sie bewusst durch die Nase ein und durch den Mund aus:

- Berühren Sie Ihr Sonnengeflecht mit einer Hand und stellen Sie sich dabei vor, wie Sie dadurch alle Unruhe, Angst und Unzufriedenheit ausatmen.
- Dann stellen Sie sich vor, wie Sie sich beim Einatmen mit Gelassenheit, Kraft und innerer Freiheit füllen. Wiederholen Sie die Übung ca. zehnmals.



## Galina Schatalova

Einen besonders naturnahen Ansatz zur Heilung verfolgt Prof. Dr. Galina Schatalova (1916-2011), die bekannte russische Neurochirurgin, Wissenschaftlerin, Ärztin und mehrfache Bestsellerautorin. Sie war Mitarbeiterin der Sowjetischen Akademie der Wissenschaften, in den 1960er Jahren Leiterin der Ausbildung von Kosmonauten, dann als Ärztin tätig und entwickelte das **System der natürlichen Heilung** (SNH), dessen Wirksamkeit sich anhand zahlloser wissenschaftlicher Experimente bestätigt hat. Sie ist eine der großen Koryphäen der russischen Heilkunde.

Ihr Credo: Es hängt von uns ab, ob unser Leben lang oder kurz wird, mit Krankheiten belastet oder mit geistiger und physischer Gesundheit beflügelt. Die einzige Hilfe, die wir brauchen, ist Wissen über das Beherrschen der Naturgesetze, welche die Lebensprozesse im menschlichen Körper bestimmen. Der Mensch als Hüter des Lebens hat Einblick in die natürlichen Entwicklungsprozesse und Balancen und kann sein Verhalten bewusst ändern und im Sinne der Gesundheit steuern.

Ihre Philosophie basiert auf der untrennbaren Einheit von Mensch und Natur – der irdi-

»Ich betrachte eine Krankheit nicht vom Winkel der Symptome, der gestörten Funktion einzelner Organe, sondern als Störung der Selbstregulation des ganzen Organismus in seiner Einheit mit der Umwelt.« G. Schatalova

schen, wie der kosmischen – auf ihren Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten, die für sämtliche Lebewesen einheitlich sind.

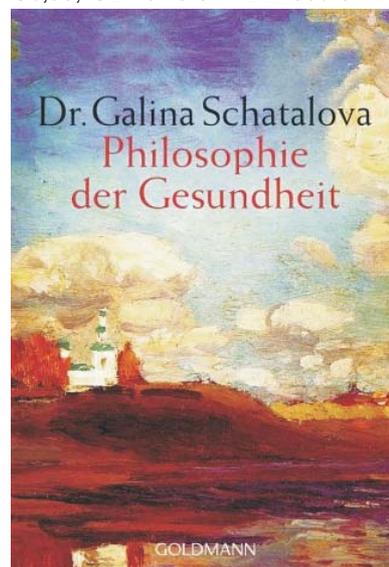
In ihrem Buch „Philosophie der Gesundheit“ schreibt Prof. Schatalova: »[...] vergessen Sie bitte niemals Ihren treuesten und verlässlichsten Freund, der Sie niemals belügen oder betrügen wird: die in ihrer Einheit so vielfältige Natur. Wir alle sind ein untrennbarer Bestandteil dieser Natur, wir waren es immer und werden es immer sein. Im Kontakt mit ihr erlangen wir seelische und körperliche Harmonie, ohne welche die Gesundheit ein unerfüllbarer Traum bleibt. Halten Sie der Natur die Treue in Freundschaft und verraten und zerstören Sie nicht die Welt der Lebewesen – denn diese sind unsere Verwandten, und mit ihnen verbindet uns eine gemeinsame Herkunft. Wer auch immer Sie sind – Staatsmann oder Politiker, Unternehmer, Banker, Wissenschaftler, Künstler, Ingenieur, Arzt, Arbeiter, Hausfrau oder Rentner – nehmen Sie Ihre Kräfte zusammen und nützen Sie all Ihre Möglichkeiten, um unserem gemeinsamen Freund zu helfen, denn er ist in Not geraten.«

Die Grundprinzipien des Systems der natürlichen Heilung sind gezielte Atem- und Körperübungen, Abhärtungsmethoden, artgerechte Ernährung, geistige und psychische Gesundheit, die der Mensch nur erlangen kann, indem er die Naturgesetze beachtet, welche die Prozesse im menschlichen Organismus regeln und steuern.

Chronische Krankheiten sind heilbar, wenn die Hauptschutzmaßnahme die Prävention der Gesundheit ist – und nicht die Prävention der Krankheit.

Warum werden wir krank? Die Ursachen liegen in uns selbst: in unserer Missachtung der Naturgesetze, unserer chaotischen Lebensweise, in schädlichen Gewohnheiten und Lastern, die unser Leben bestimmen. Die Ursachen liegen nicht in den äußeren Umständen, sondern im Unwissen und der Unfähigkeit, die unbegrenzten Fähigkeiten des menschlichen Organismus zu nutzen. Anstatt die Ursachen einer Erkrankung in der verlorenen Harmonie mit der Natur, in der Missachtung der Naturgesetze zu suchen, konzentrieren sich die Menschen auf Störungen der Funktion innerer Organe. Sie betrachten die Krankheit als eine mechanische Störung eines Organs oder Körpersystems und versuchen, diesen Schaden

Dr. Galina Schatalova: „**Philosophie der Gesundheit**“, Goldmann-Taschenbuch Nr. 21860, 128 Seiten, € 6,95, ISBN 9 78-3-442-21860-8



mit Medikamenten zu reparieren. Diese vereinfachte und fehlerhafte Vorgehensweise hat dazu geführt, dass sich die westliche Medizin auf die Erforschung der Details konzentriert hat, anstatt die Ganzheit des Menschen zu betrachten. Zurzeit existieren ca. 180 verschiedene Medizinfächer, die völlig getrennt voneinander arbeiten.

### Philosophische Seite des SNH

Galina Schatalova betrachtet den Menschen immer in seiner Einheit mit der Umwelt. Sogar, wenn sie von den einzelnen Seiten der gesunden Lebensweise spricht, geht sie von dieser Einheit aus. Die richtige, d.h. *heilende* Ernährung ist ein wichtiger Teil des SNH, und diese wiederum ist nur eine Seite des richtigen gesunden Verhältnisses des Menschen zu seiner Umwelt. Der Mensch ist nicht von der Umwelt getrennt, sondern ein Teil der Natur. Wenn er gegen die Naturgesetze handelt, lebt er in einem ständigen Konflikt. Dieser Konflikt kann nur der Mensch selber lösen.

Prof. Schatalova formulierte die Natur-Lebensprinzipien eines gesunden Menschen und wie ein Kranker zu einem wahrhaft erfüllten Leben eines völlig gesunden Menschen übergehen kann. Natur und Mensch sind so eng miteinander verbunden, dass keine gesunde Umwelt ohne gesunden Menschen existieren kann – und umgekehrt. Unser Unwohlsein führt zu einer ungesunden Umwelt und eine ungesunde Umwelt ist die Hauptursache für alles Unwohlsein des Menschen. Nur wenn der Mensch den Weg der persönlichen Entwicklung und Vervollkommnung wählt, kann er etwas zu Verbesserung der Umwelt beitragen. Eine gesunde Welt entsteht da, wo die Men-

schen ihre gesunden Verhältnisse zur Umwelt praktizieren.

Wenn der Mensch die Natur kennt und nach ihren Gesetzen lebt, kann er die Probleme der heutigen Zivilisation lösen.

Die Schulmedizin basiert demgegenüber auf dem Versuch, auf die einzelnen Organe oder Systeme durch Medikamente oder chirurgische Eingriffe einzuwirken, wobei die Umstände, welche die Erkrankung verursachen, unverändert bleiben. Der einzige Weg der Heilung nach Prof. Schatalova ist: die Verbindung zwischen dem Menschen und der Natur wiederherzustellen, damit der Organismus an die ewige Quelle der natürlichen, kosmischen und geistigen Energie wieder „angeschlossen“ werden kann. Diese Energie erlaubt dem Organismus, alle seine inneren Reserven zu nutzen und sich selbst zu heilen.

Doch Nahrung ist nicht die einzige Energiequelle für den Organismus. Wir nutzen weitere Energiequellen, wie die Wärme aus der Umwelt, Licht und Sonnenenergie, kosmische Energien etc. In der Muttermilch befindet sich sog. Bioenergie usw.

Ein gesunder Organismus ist ein selbstregulierendes System mit automatischer Steuerung der Lebensprozesse. Durch das SNH lernt der Mensch, wie er optimale Bedingungen schaffen kann, bei denen sein Organismus die Fähigkeit zur Selbstregulation und Selbstwiederherstellung vollständig entfaltet; wie er die unendlichen Möglichkeiten der Natur nutzen kann, indem er bewusst die Verbindung dazu wiederherstellt.

Der Weg zur persönlichen Gesundheit ist ein Teil des Weges

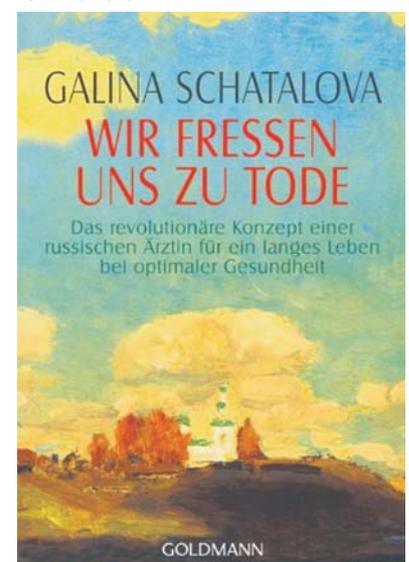
zu einer gesunden Welt. Heilung ist ein wichtiges Ziel, aber noch nicht das Endziel. Das Endziel ist ein erfülltes, schöpferisches, ethisches, gesundes Leben in einer gesunden Welt.

### Grundsäulen des Systems der natürlichen Heilung

Die drei Grundsäulen des SNH sind die geistige, psychische und physische Gesundheit.

An erster Stelle steht die geistige Gesundheit. Die geistige Gesundheit ist vorwiegend das Fehlen von Egoismus, Neid, Gewalt, Gier und Lieblosigkeit, Entwicklung und Bildung von Toleranz und Menschenwürde, Güte und gegenseitigem Verständnis, das Streben nach Einigung mit der Natur, Kenntnis und Verständnis der Gesetze der Einheit aller Lebewesen, Ethik und kosmische Liebe. Ein geistig gesunder Mensch lebt nicht für sich allein auf Kosten anderer. Nach dem Gesetz der Güte und der Liebe zu leben ist der einzige Weg zur Entwicklung und Vervollkommnung der menschlichen Gesellschaft. Der Mensch muss bewusst ein gutes Verhältnis zu sich selbst, zu seinen Mit-

Dr. Galina Schatalova: „Wir fressen uns zu Tode“, Goldmann Taschenbuch Nr. 14222, 224 Seiten, € 7,95, ISBN 978-3-442-14222-4





Georgi Jerkov und Tatyana Jerkova

**Tatyana Jerkova und Georgi Jerkov** sind Wissenschaftler, Diplom-Ingenieure für technische Kybernetik und Robotik. Ihr Heimatland ist Bulgarien. Seit 40 Jahren sind sie glücklich verheiratet.

20 Jahre haben sie an der *Bulgari-schen Akademie der Wissenschaften* gearbeitet und mehrere Forschungsprojekte im Bereich der Prozess- und Systemsteuerung entwickelt.

Im Jahr 2000 kamen sie nach Deutschland, wo sie ihre zweite Heimat fanden. Im Jahr 2003 ist ihr jüngerer Sohn bei einem Autounfall tödlich verunglückt. Das Leben schien jeglichen Sinn verloren zu haben. Unzählige Fragen und Gedanken nagten an ihnen. Sie suchten nach Antworten und Lösungen, besuchten Kurse und Seminare, absolvierten mehrere Ausbildungen in Russland, Bulgarien und Deutschland in den Bereichen: Selbstheilungsmethoden, Russische Heilmethoden, Heilkunde aus Alt-persien, Energetische Heilmethoden, Psychologie und Psychotherapie, mentale Techniken, Achtsamkeitstechniken, Entspannungstechniken und Stressmanagement.

Sie hatten die Chance, die Jahrtausende alte östliche und russische Heilkunde sowie die neuesten Erkenntnisse der modernen russischen Wissenschaft, Psychologie und Medizin kennenzulernen und selbst zu erfahren. Das tiefe Wissen, die Forschungsarbeiten und Studien vieler hervorragender russischer Wissenschaftler wie Prof. Dr. Galina Schatalova, PhD L. Fotina, Dr. V. Sinelnikov, Dr. V. Bogdanovic, Prof. Zhdanov, u.v.a. haben ihren Lebensweg tiefgreifend beeinflusst und verändert.

Schritt für Schritt lernten sie, sich selbst und dem eigenen Körper zu vertrauen, alles wieder in Ordnung zu bringen, loszulassen, ihr Leben mit Dankbarkeit anzunehmen. Es war ein Prozess, bei dem ihnen jeder Tag spannende Erkenntnisse und Möglichkeiten brachte. Ihr Leben wandelte sich.

Auf der Suche nach neuem Lebenssinn und Motivation haben sie wertvolles Wissen über die verborgenen und mächtigen Selbstheilungskräfte im Menschen erfahren und daraus ihre „Methode des Lächelns“ entwickelt. Sie hat ihnen geholfen, wieder lächeln zu können und ein neues gesundes und erfülltes Leben zu führen. Nachdem sie durch die Hölle gegangen waren, haben sie sich aus eigener Kraft wieder aufgerichtet und ihren neuen Lebensweg gefunden.

Seit 2007 führen sie mit großem Erfolg ihre Seminare in Deutschland durch, in Österreich, der Schweiz, Italien und Australien. Ihre „Methode des Lächelns“ bringt vielen Menschen wertvolle Hilfe für ihr Leben.

Mehrere Tausend Menschen weltweit haben ihre Seminare besucht und berichten von großen positiven Veränderungen in allen Lebensbereichen: Sehkraft, Gehör, Wohlbefinden, Stressabbau, Lebensfreude, harmonische Partnerschaft, beruflicher Erfolg, finanzielle Sicherheit.

»Es ist unser Herzenswunsch, Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst zu begleiten, sie zu unterstützen, ihre Gesundheit zurückzugewinnen, sich selbst anzunehmen, zu lieben und zu vertrauen. So machen wir zusammen die Welt ein bisschen besser... ganz treu dem Motto: Alles liegt in unseren Händen!«

menschen und allen Lebewesen und zur Natur in ihrer Vielfältigkeit wiedererlangen. Nur dann kann sich das System weiterentwickeln und seine Lebensfähigkeit bewahren.

Psychische Gesundheit bedeutet harmonisches Zusammenwirken von Bewusstsein und Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein steuert alle inneren Prozesse im Organismus, sichert die Lebensfähigkeit und Lebenstätigkeit der einzelnen Organe und Systeme und ist für das Beobachten der Umwelt zuständig; es bewertet, ob äußere Veränderungen gefährlich für die Existenz des Menschen sind. Die Einheit von Bewusstsein und Unterbewusstsein sichert die Stabilität des menschlichen Organismus', seine Anpassungsfähigkeit an die Umweltbedingungen und davon ausgehend seine Gesundheit auf allen Ebenen des Seins.

Die physische Gesundheit stellt einen Index dar. Sie basiert auf der Normalisierung und Optimierung der wichtigsten Lebensprozesse: gesunde Atmung, regelmäßige Bewegung, artgerechte Ernährung und natürliche Thermoregulation.

Die Atmung ist die wichtigste Funktion des Organismus. Der Mensch kann ohne Essen etwa 40 Tage, ohne Trinken ca. 5 Tage, ohne Sauerstoff aber nur Minuten überleben. Blutkreislauf, Stoffwechselprozesse und Wärmehaushalt sind davon abhängig. Bei fehlender Sauerstoffzufuhr zum Gehirn treten nach ca. 4 Minuten bleibende Schäden auf. Atmung und körperliche sowie psychische Gesundheit hängen eng zusammen. Die Art der Atmung bestimmt die Spannung oder Entspannung des gesamten Körpers. Durch bewuss-

te Atmung können wir vegetativ gesteuerte Körperfunktionen beeinflussen, den Herzschlag verlangsamen, Stress, Druck und Angstzustände abbauen. Die bewusste Atmung ist ein wichtiger Bestandteil des SNH.

Die *Qualität* der Ernährung spielt eine Rolle für die Erhaltung der Gesundheit. Der menschliche Organismus ist von Natur aus auf bestimmte Nahrungsarten programmiert, vorwiegend auf pflanzliche Nahrung. Störungen der artgerechten Ernährung sind die Ursache für Übel und Erkrankungen.

Die systemlose Ernährung führt zu Vergiftung des Organismus und unnötig hohem Energieverbrauch der Verdauungsprozesse. G. Schatalova formuliert das Gesetz des Energieminimums: jedes System in der Natur strebt nach einem Minimum des Energieverbrauchs. Der gesunde menschliche Organismus als Teil der Natur funktioniert auch nach diesem Gesetz. Wenn der Mensch auf heilende artgerechte Ernährung umschaltet, wird der Organismus entgiftet und bekommt zusätzliche Energie, die auf die Selbstregulation der Lebensfunktionen gerichtet wird.

Ein anderer Teil des SNH ist die **Bewegung** als lebensnotwendige Funktion für alle Lebewesen. Unter *Bewegung* versteht G. Schatalova, einerseits die Möglichkeit, sich im Raum zu bewegen, und andererseits die innere Bewegung (alle Prozesse im lebendigen Organismus befinden sich in einer ständigen Bewegung). Die beiden Bewegungsprozesse sind untrennbar miteinander verbunden und haben das Ziel, die optimalen Existenzbedingungen für den lebenden Organismus zu sichern. Das Wichtigste bei der Bewegung ist

es, die Muskeln zu entlasten und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich frei in ihrem natürlichen Rhythmus anzuspannen und zu entspannen. Das SNH vermittelt, wie man durch gezielte Bewegung die Fähigkeit zu einer bewussten Steuerung der Energieaufnahme in das Gewebe zurückgewinnen und bewusst nutzen kann.

Wie jede biologische Art hat auch der Mensch seine spezifischen Grenzen des Temperaturhaushalts. Durch Abhärtung kann der Mensch seine natürliche Wärmeregulation wiederherstellen, seine Abwehrkräfte stärken und die Prozesse der Selbstheilung unterstützen.

Für Galina Schatalova spielt das TUN eine entscheidende Rolle. Man braucht ein ausreichendes Niveau an Wissen und Spiritualität – und seinen Willen –, um der Trägheit der traditionellen und verderblichen Lebensweise zu widerstehen.

Das SNH ist kein Blitzheilkurs, sondern eine bewusste Umstel-

lung auf eine natürliche Lebensweise in Harmonie mit der Natur für ein gesundes, selbstbewusstes und glückliches Leben. Sie ist ein ganzheitlicher Ansatz, das Erlernen und Leben nach den Naturgesetzen, die Abhängigkeit der Gesundheit von dem Zusammenwirken des Menschen und der Natur.

„Am Ende möchte ich den Menschen daran erinnern: unsere Wünsche und Bedürfnisse sterben mit uns, unsere guten Taten leben in der Ewigkeit. Sie unterstützen das einheitliche Informationsfeld unserer Mutter Erde. Das ist das einzige Erbe, das uns Menschen auf dem Weg der Güte und der Liebe vereinigt. Seien Sie nie müde, Gutes zu tun!“ Prof. Galina Schatalova

*Wir freuen uns auf Sie und auf Ihre tollen Ergebnisse!*

**JERKOVINSTITUT  
DESLÄCHELNS**

*Tatyana Jerkova, Georgi Jerkov*

*Tel.: +49 (0) 81 41 - 34 74 95*

*Mobil: +49 (0) 171 - 243 33 26*

*E-Mail: [info@jerkov.de](mailto:info@jerkov.de)*

**[www.jerkov.de](http://www.jerkov.de)**

»In neun Tagen habe ich meine Sehkraft um 1,25 Dioptrien verbessert, Gewicht zwei Kilo weniger. Meine Gesichtshaut ist wieder rein und glatt, Straffung der Oberschenkel und der Oberarme, 9 Tage lächeln und lachen.« Elke B.

»Am Freitag war ich bei meinem Optiker, um meine lieben Augen zu kontrollieren (vor allem wegen Grauem Star). Der Optiker hat *seinen* Augen nicht getraut, da der graue Star aus meinen lieben Augen vollkommen verschwunden ist!! *Ich danke Euch ganz besonders!* Und bleibe natürlich ganz fest bei der schönen Arbeit mit meinen lieben Augen, so wie Ihr es mir beigebracht habt. Danke!!« Anna R.

»Physisch, psychisch, mental, emotional, seelisch sehr erholt, aufgetankt, gestärkt. Es war genau das, was ich gebraucht habe und mir gewünscht habe: ein wahrer Jungbrunnen. Die Vielfalt und die Fülle der Möglichkeiten sind ganz toll... Eure Durchführung war eine perfekte Mischung von intensivem Dranbleiben und spielerischer Leichtigkeit. Herzlichen Dank!« Janin T.

»Liebe Tatyana, lieber Georgi, durch eure Motivation im Seminar „Gesundheit aus eigener Kraft“ war mir absolut klar, dass ich selber Heiler meiner Krankheit „Rheuma“ sein werde. Ich habe es nach einem halben Jahr geschafft!!! Meine besten Begleiter in dieser Zeit waren Freude, Leichtigkeit, Liebe, Lächeln, Dankbarkeit, Verzeihen und Vergeben. Selbst meine Sehkraft hat sich in dieser Zeit von -4 Dioptrien auf -1 Dioptrie verbessert. Was an Selbstheilung alles in mir steckt, verblüfft und freut mich zutiefst. Ich bin sehr stolz auf mich. Auf jeden Fall mache ich auf diesem wunderbaren Weg weiter und danke von Herzen meinen Trainern Tatyana und Georgi.“ Sylvia Z.

**STIMMEN VOM JERKOV-SEMINAR**

# KENT-DEPESCHE

mehr wissen - besser leben

Download: kent-depesche.center · Verlag/Shop: sabinehinz.de

Sabine Hinz Verlag  
Henriettenstraße 2  
73230 Kirchheim/Teck

(Fax: 07021 - 737 910)

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Tel. / Mobil \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

E-Mail / Internet \_\_\_\_\_



Datum, Unterschrift für Ihre Bestellung

## Ich möchte die Depesche regelmäßig haben

Plus zusätzlichem  
E-Mail-Versand (PDF) ↓

- |                                                                                                     |              |                          |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Monatsbezug*</b> von „mehr wissen - besser leben“, alle 14 Tage neu     | <b>8,00</b>  | <input type="checkbox"/> | <b>8,40</b>  |
| <input type="checkbox"/> <b>Quartalsbezug*</b> von „mehr wissen - besser leben“, 6 Hefte im Quartal | <b>24,00</b> | <input type="checkbox"/> | <b>25,20</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>Jahresbezug</b> von „mehr wissen - besser leben“, 24 Hefte im Jahr      | <b>94,00</b> | <input type="checkbox"/> | <b>98,80</b> |

\*Monatsbezug nur per Lastschriftverfahren. Quartalsbezug und Jahresbezug per Rechnung.  
Wenn Sie die Depesche erstmalig beziehen möchten, können Sie auch den vergünstigten Kennenlernbezug wählen (unten).

## Angebote, Vertiefendes und Ergänzendes

€



- Themenheft „IMPFFEN – kritisch hinterfragt“**  
Impfbehauptungen und Wirklichkeit. Große Studie enthüllt: Ungeimpfte sind gesünder. Psychiatrische Nebenwirkungen von Impfungen. Die fatale Wirkungsweise von Aluminium in Impfstoffen. Zusammenhang Impfen und Autismus. Gefährliche Zusatzstoffe in Impfungen – was nicht im Beipackzettel steht. Verschwiegenes zu den Impfungen gegen Masern, Grippe, Zecken und Gebärmutterhalskrebs. Haustierimpfungen kritisch betrachtet.  
*120 Seiten A4, Offsetdruck (s/w), gebunden, Farbcover, € 12,50*



- Depesche 11/2017: „Heilung, Quanten, Wissen, Geist“**  
Heilung durch Wissen. Seit vielen Jahren beschäftigt sich unser Autor Armin Marx mit Informationsmedizin, Quantenheilung, Russischer Informationsmedizin und den 5 biologischen Naturgesetzen (Dr. Hamer). In seinem Artikel beschreibt er die Schnittstelle von Information und Krankheit/Gesundheit, von Wissen und Gesundheit, von Quantenmedizin und Hamerscher Medizin.  
*Einzeldepesche, 16 Seiten, DIN A4, s/w, € 4,00*



- Die ersten 300 Depeschen auf CD bzw. alternativ als USB-Stick**  
Die CD enthält alle originalen Depeschen von Nr. 1 bis Nr. 300 sowie separat auch alle einzelnen Depeschenartikel (insgesamt knapp 5.000 Seiten) als PDF-Dateien – in Farbe (für Adobe Acrobat Reader). Die CD (alternativ USB-Stick) enthält eine ausführliche Menüführung – über den Acrobat Reader können alle Artikel nach Stichwörtern durchsucht werden. Zusammen mit dem – bald erscheinenden – USB-Stick mit den Depeschen 301-600 besitzt man dann alle originalen Depeschen von Anfang an.  
*Sonderpreis € 149,- (50 Cent pro Depesche, Vollpreis 299,-)*

- Bitte schicken Sie mir außerdem:**

€

zuzüglich Porto

### SEPA-Lastschriftmandat (vormals „Einzugsermächtigung“)

Hiermit ermächtige ich den Sabine Hinz Verlag, Henriettenstr. 2, 73230 Kirchheim, von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Sabine Hinz Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Straße und Hausnummer \_\_\_\_\_ PLZ und Ort \_\_\_\_\_

Kreditinstitut (Name und BIC) \_\_\_\_\_ DE IBAN \_\_\_\_\_

(Datum und Unterschrift)