

**Lydia** Zauberhaut

# Zauberhaut

Du darfst gesund sein

Verstehe die Botschaften deiner Haut und  
aktiviere deine Selbstheilungskräfte

© 2021 des Titels »Zauberhaut« von Lydia Zauberhaut  
(ISBN 978-3-7474-0320-4) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter: [www.mv-g.de](http://www.mv-g.de)

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Die Arbeit der Autorin dient der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und ersetzt weder Diagnose noch Behandlung durch Ärzte, Heilpraktiker oder Therapeuten. Bei akuten Problemen suche dir bitte Hilfe von Spezialisten. Es wird keine Diagnose noch Heilversprechen laut Heilmittelwerbegesetz § 3 abgegeben. Die Tätigkeit der Autorin geschieht hauptsächlich auf der geistigen, energetischen Ebene.

### **Originalausgabe**

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagfoto: ©Jennifer Thomas

Satz: Mjüjde Puzifferri, MP Medien, München

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7474-0320-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-698-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-697-0



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de).

# EINLEITUNG: GESTERN UND HEUTE

• Ich atme tief durch die Nase ein. Augen zu und rein da. Ich steige in  
• die Bahn. Mit dem Betreten des Waggons kommt mir verbrauchte  
• und stickige Luft entgegen. Es riecht nach vielen unterschiedlichen  
• Menschen, Arbeit und Sorgen.

• Ich mache die Musik in meinen Kopfhörern lauter. Meine Hände  
• ziehen sich jeweils noch mal die langen Ärmel bis über die Finger. Ich  
• vergrabe mein Gesicht hinter meinem Schal. Ich fange an zu schwitzen,  
• aber es muss sein! Anders geht es jetzt nicht. Vorsichtig, wie  
• ein Schatten, gleite ich schnell vorbei an den Passanten zu einem  
• leeren Platz am Fenster. Das Fenster ist leicht beschlagen. Tropfen  
• laufen langsam die Scheibe hinunter. Ich finde sie hübsch. Draußen  
• ist es neblig. Also schließe ich die Augen. Obwohl ich meine Sinne,  
• so gut es geht, von außen abschotte, spüre ich es. Die Frau gegenüber  
• schaut mich immer wieder an. Wohin soll sie auch sonst schauen?  
• Sie hat nichts zu lesen dabei, kein Handy zur Hand. Der Nebel  
• außerhalb der Bahn ist nicht allzu interessant. Also bin ich genau in  
• ihrem Blickfeld.

• »Bitte schau weg, bitte schau weg!«, versuche ich mittels Gedankenübertragung auf sie einzuwirken. Aber immer wieder schaut sie  
• mich an. Ich nehme es wahr, ohne meine Augen zu öffnen. Der Blick  
• brennt mir regelrecht im Gesicht.

Ich versuche, noch weiter in meinen Schal hineinzusinken und ein paar Haarsträhnen in mein Gesicht fallen zu lassen. Es ist so heiß in der Bahn und vor allem in meinem Anorak.

Hinter meinem Schal fängt meine Haut an zu jucken. Ich atme wieder tief durch.

»Du hast es gleich geschafft, nur noch zwei Stationen!«, motiviere ich mich selbst innerlich.

Die Frau kramt in ihrer Tasche.

Vielleicht hat sie das Interesse an mir verloren!

Ich entspanne mich etwas und schiele heimlich zu ihr rüber.

Sie holt ein Notizbuch heraus und fängt an, etwas hineinzuschreiben. Vielleicht schreibt sie Gedichte? Mit einer schnellen Bewegung reißt sie die Seite aus ihrem Buch und faltet sie sorgsam. Vielleicht einen Brief?

Ich höre die Bahndurchsage dumpf durch meine Musik hindurch: »Endstation. Bitte alle aussteigen!«

Endlich da! Die Bahn bremst ab. Die Frau steht auf. Sie will zur Tür gehen, doch sie zögert und dreht sich noch einmal um. Sie sucht ganz klar den Blickkontakt zu mir. Ich kann nicht anders, als ihn zu erwidern. Sie reicht mir den Zettel und schaut mich mit einem bemitleidenswerten Lächeln an. Dann geht sie ihrer Wege und verschwindet über den Bahnsteig.

Ich schlucke aufkommende Traurigkeit runter. Mein Magen scheint sich zu drehen. Mit dem Zettel in der Hand gehe ich ebenfalls über den Bahnsteig. Mein Körper bewegt sich automatisch zur Bushaltestelle. In Gedanken bin ich dabei, mir gut zuzureden.

Mir steigen Tränen in die Augen. Ich will nicht weinen. Nicht hier. Niemand soll mich sehen!

Ich kann erahnen, um was es auf dem Zettel geht, und das macht mich tieftraurig.

Die letzten paar Stationen mit dem Bus bis nach Hause schaf-

• fe ich es, meine Tränen zurückzuhalten. Als ich zu Hause ankomme,  
• renne ich die Treppen in mein Zimmer hinauf, ohne »Hallo!« zu sa-  
• gen.

• Niemand soll meine Tränen sehen. Ich will Mama und Papa nicht  
• auch noch traurig machen.

• Im Schutz meines Zimmers werfe ich Rucksack, Schal und Jacke  
• von mir. Schweiß und Nässe haben sich unter meiner Kleidung ge-  
• sammelt. Meine Haut juckt am ganzen Körper. Alle Spiegel im Zim-  
• mer sind abgehängt. Die Jalousien unten. Nur so halte ich es aus.  
• Ich setze mich auf den Boden und lehne mich an die kalte Heizung.  
• Sie kühlt mich und meine Haut etwas ab. Ich halte immer noch den  
• Zettel in meiner Hand und klappe ihn nun vorsichtig auf:

• »Aloe vera soll helfen!«

• Vier Wörter. Für jeden Außenstehenden ohne Sinn. Für mich hatten  
• sie allerdings eine tiefe Bedeutung. Die Frau hatte mich gesehen.  
• Hatte gesehen, was ich vor der Welt verstecken wollte. Eine fremde  
• Frau, die mir vielleicht nur helfen wollte, zeigte mir, dass ich ein Pro-  
• blem habe. Ein Problem, das auch hinter dem größten Schal nicht  
• mehr zu verbergen war.

Keine Sorge. Es geht mir in diesem Buch nicht darum, von ver-  
gangenen traumatischen Erlebnissen zu erzählen. Denn das wäre  
tatsächlich auch für mich sehr kontraproduktiv. Mit diesem Buch  
werde ich *nicht* meine schlimmsten Zeiten wiederaufleben lassen  
und mich in Selbstmitleid baden. Ich will dich vielmehr an meinem  
Heilungsweg teilhaben lassen.

Bevor es losgeht, will ich dir sagen, dass ich keine Ärztin bin und  
auch keinen wissenschaftlichen Background habe. All das, was ich  
hier mit dir teile, sind meine Erfahrungen, die mir buchstäblich

unter die Haut gegangen sind. Nimm dir die Inspirationen und Tipps aus diesem Buch mit, die dich gerade am meisten ansprechen. Achtung! Spoiler-Alarm: Aloe vera hat für mich leider keine große Wende im Leben gebracht.

Beim Cover dieses Buches könnte man meinen, dass ich schon immer mit strahlender Haut durch die Welt gehüpft bin. Strahlend war sie definitiv. Allerdings eher strahlend rot.

Auf einer Party wurde ich einmal charmant gefragt, ob das »Brandnarben in meinem Gesicht und auf dem Hals« seien. Es wurde auch mal »i« gesagt, als ich aus Versehen meine Hände entblöste, die ich sonst immer gut versteckt im Ärmel gesichert hatte. Es gab eben diese Zeit in meinem Leben, in der ich mir auch nicht vorstellen konnte, wie sich gesunde Haut anfühlt. Aber heute weiß ich: Veränderung ist möglich, und alles ist Veränderung.

Ich bin heute 30 Jahre alt und lebte von Geburt an die meiste Zeit meines Lebens in einem vermeintlich unberechenbaren Körper. Das größte Problem hatte ich mit meiner Haut. Sie war rissig, entzündet, angeschwollen, nässend, juckend, schmerzhaft, trocken und rot.

Meine Haut bekam viele Namen. Ärzte nannten sie »Neurodermitis«, »unreine Haut«, »Akne«, »Gürtelrose«, »trockene Haut«, »atopische Dermatitis« und, und, und. Schon kurz nach der Geburt fing alles an. Zusätzlich zur entzündeten Haut mit teilweise unerträglichem Juckreiz kamen auch noch ein akutes Nierenversagen mit zwei Jahren und ein sehr schwaches Immunsystem hinzu.

Im Leben wäre ich oft am liebsten aus meiner Haut gefahren. Im wahrsten Sinne des Wortes. Warum? Weil ich die Sprache meines Körpers nicht verstand. Mein Körper und ich, wir hatten Kommunikationsprobleme, Verständnisschwierigkeiten. Keine Beziehung kann auf Dauer funktionieren, wenn die Kommunikation nicht passt.

Wenn du dieses Buch hier gerade liest, wirst du wohl den Druck, die Last und das Leid kennen, die ein Hautproblem mit sich bringt. Von daher muss ich dir nicht lange beschreiben, wie es sich anfühlt, in einer sensiblen Haut zu wohnen. Allerdings möchte ich dir deutlich machen, was dir deine Seele durch deine Hautprobleme zu vermitteln versucht.

Ich durfte herausfinden, dass meine Haut über wahre Zauberkräfte verfügt. Sie verfasst geheimnisvolle Botschaften und schickt mir Zeichen, die ich früher nicht verstand. Mit solch rätselhaften Nachrichten arbeitet übrigens jeder Körper auf seine individuelle Weise. Mal »spricht« er über die Haut, dann über den Kopf, ein andermal über den Darm oder den Rücken.

Ich weiß nun, was mein Körper, mein Geist und meine Seele brauchen, um in Leichtigkeit und Fülle zu leben. Ich schätze, du wünschst dir fast nichts sehnlicher als gesunde Haut, oder? Dann lass uns zusammen den Weg gehen. Ich möchte dir mit diesem Buch eine Abkürzung bieten, damit du nicht die gleichen Fehler wie ich machst und schon bald verstehst, was dir deine Seele sagen will.

Die große Wendung in meinem Leben kam im Alter von etwa zwölf Jahren. Es war wie eine kleine Erleuchtung, die ich im Auto meiner Mutter erlebte. Meine Eltern waren nach so vielen schweren Jahren mit zwei kranken Kindern (mein Bruder hatte auch schwierige Neurodermitisphasen) mit ihrem Latein völlig am Ende und an einem Punkt angelangt, an dem sie offen für jegliche alternativen Heilungswege waren. Und wie das Leben so spielt, musste meine Mama sich dazu erst auf mysteriöse Weise auf einer ebenerdigen Straße ihren Knöchel brechen.

Daraufhin gab sie sich in Behandlung einer Kinesiologin und machte das erste Mal die positive Erfahrung, ganzheitlich betrachtet zu werden. Kinesiologie ist eine Körper- und Bewegungsthera-

pie, in der unter anderem Zusammenhänge zwischen Muskulatur und dem Zustand der Psyche und der Organe erkannt und behandelt werden. Da der Knöchel meiner Mutter binnen kürzester Zeit abgeheilt war, sie sich verstanden und gehört fühlte, fasste sie Vertrauen zu jener Therapeutin und erzählte ihr von mir und meinem Leiden. Jene Frau, zu der unsere Familie bis heute einen herzlichen Kontakt pflegt, hatte dann wiederum eine Empfehlung für mich. Also vereinbarte meine Mama für mich einen Coaching-Termin bei der empfohlenen Heilpraktikerin mit psychosomatischem Ansatz. In dieser ersten Sitzung hatte ich dann eine Erkenntnis, die alles für mich verändern sollte und meinen Weg zur gesunden Haut ebnete.

- Die Tür zur Praxis schwingt schon auf, bevor ich überhaupt klinge.
- Die Frau, die mir entgegenkommt, hat einen kurzen grauen Bob-Haarschnitt und begrüßt mich überschwänglich. Wir gehen in einen gemütlich eingerichteten Raum, ich bekomme Tee und darf mich auf ein Kissen am Boden setzen. Es riecht nach ... Ja, nach was riecht es denn ...? Ich kenne es nicht. Ein bisschen, als wenn jemand Kerzen ausgepustet hätte, nur dass es ein wenig süßlicher ist. Ich suche nach der Quelle des Duftes, währenddessen die Frau noch rumwuselt, und entdecke dünne, längliche Stäbchen, die rauchen. Jetzt fällt es mir ein, es erinnert mich an die verrückte Nachbarin meiner Oma. Ihre Haare waren immer hoch aufgetürmt. Einmal hatte sie einen Knochen im Haar. Meine Cousine hatte mir mal unter der Bettdecke erzählt, dass die Frau eine Hexe sei. Ja, und die roch auch immer so.

In den darauffolgenden anderthalb Stunden schenkt mir die Frau zu meiner Verwunderung extrem viel Aufmerksamkeit. Mir werden gefühlt Hunderte Fragen gestellt, die gar nichts mit meiner Haut zu tun haben.



• Nach diesem Termin qualmt mir der Kopf. Oder ist es nur mein  
• Atem, der in der kalten Jahreszeit einen Dunst in die Luft zaubert?

• Meine Mama steht schon bereit, und wir fahren zurück nach Hau-  
• se. Die ganze Fahrt über bin ich in Gedanken versunken. Ich weiß,  
• dass Mama eigentlich alles wissen will. Aber ich muss diese Sitzung  
• erst mal für mich Revue passieren lassen.

• Diese Frau stellte mir natürlich nicht nur Fragen. Sie teilte mir  
• auch etwas mit, was ich bei keiner meiner zahlreichen Konsultatio-  
• nen bei Ärzten vorher jemals gehört hatte. Wie konnte das sein? Ich  
• war quasi mein Leben lang wöchentlich bei Spezialisten gewesen.  
• Während meine Klassenkameraden auf dem Spielplatz herumtoll-  
• ten, saß ich ständig in irgendwelchen Wartezimmern. Ich kannte  
• mich in den Spielzeugecken vieler Arztpraxen teilweise so gut aus  
• wie in meinem eigenen Kinderzimmer. Es war schon Normalität für  
• mich, dass die Erwachsenen sich um meine Haut kümmerten. Meine  
• Eltern waren ständig in ganz ernste Gespräche mit noch ernsteren  
• Doktoren, Professoren oder Krankenschwestern vertieft.

• Der Besuch heute bei dieser quirligen Frau allerdings war anders.  
• Sie eröffnete mir eine völlig neue und mir bisher unbekannt Welt.  
• Und eine wichtige Erkenntnis ist besonders hängen geblieben.

• Das Brummen des Motors verstummt plötzlich. Ich schrecke auf,  
• weil ich nicht mal gemerkt habe, dass wir schon zu Hause sind. Aber  
• ich kann noch nicht aus dem Auto aussteigen, denn ich bin noch  
• nicht fertig damit, über diese Worte nachzudenken. Diese Worte, die  
• in mir Verzweiflung und gleichzeitig Hoffnung auslösen.

• Die Frau sagte mir völlig selbstverständlich, so als ob das doch  
• jeder wisse: »Lydia, du bist verantwortlich für deine Gesundheit. Nie-  
• mand anders! Ganz allein du hast es in der Hand. Und anfangen  
• kannst du schon mal damit, dass du deine Gedanken veränderst.  
• Denn die haben einen Einfluss auf deine Gefühle und letztendlich  
• auch auf deine Haut. Wahrscheinlich glaubst du daran, dass du

krank bist. Das nennt man dann ›Glaubenssatz‹. Du glaubst daran. Das darfst du aber verändern. Du erschaffst dir deine eigene Realität!«

Bämm! Meine Welt war auf den Kopf gestellt.

Bis zu diesem Zeitpunkt ging ich davon aus, dass ich das hilflose Opfer einer chronischen Krankheit bin. Oft genug hatte ich hören müssen, dass ich nie gesund werden könne. Das hat sich eben eingebraunt. Und jetzt soll ich aufhören, daran zu glauben, was mir so viele kluge Menschen erzählt haben?

Komischerweise klingen die Worte dieser Frau für mich sinnvoller als alles, was ich zuvor zu meiner Haut zu hören bekam. Wenn ich ehrlich bin, fühle ich schon immer tief in mir drin, dass das nicht alles gewesen sein kann. Der Mensch schafft es, auf den Mond zu fliegen, aber meine Haut bleibt einfach so, wie sie ist? Da kann man nix ändern? Ergibt das einen Sinn? Aber ich bin ja nur ein Kind! Was soll ich schon wissen?

Meine Mama wartete immer noch still und geduldig auf meine Reaktion, als sie den Motor ausschaltete. Dass ich sie so lange hatte warten lassen, war nicht typisch für mich.

Ich beendete meinen inneren Monolog damit, dass ich wohl aufhören musste, Kind zu sein. Es wurde Zeit, dass ich Verantwortung trüge. Und weil ich meiner Mama keine Sorgen mehr machen wollte, lächelte ich bis über beide Ohren und sagte: »Mama, ich mach das jetzt selber mit meiner Haut! Es wird alles gut!«

Dann stieg ich siegessicher aus dem Auto, denn mir war klar geworden: »Ich darf gesund sein!«

Wenn ich heute daran zurückdenke, weiß ich, dass die Reise zu mir selbst genau an diesem Punkt begann. Ich würde dieses junge Mädchen am liebsten fest in den Arm nehmen, weil ich ja genau

weiß, was die Kleine da noch vor sich hatte. Es war echt ein sehr holpriger Weg mit vielen Rückschlägen, bis ich wirklich gesund war.

Stell dir eine Zwiebel vor. Ja, eine Zwiebel. Zwiebeln bestehen aus vielen Schichten. Und diese Schichten habe ich in den darauffolgenden Jahren nach und nach von mir gelöst. Es waren Schichten aus fremdbestimmten Glaubenssätzen, Ängsten und Zweifeln, die teilweise gar nicht meine waren, sondern die ich aus der Familie übernommen hatte. Ich bin durch die Arbeit mit mir nach und nach immer mehr zu meinem eigenen Kern gekommen und habe mich sprichwörtlich entwickelt: aus alten Konditionen und Glaubenssätzen herausgewickelt. Zwischendurch habe ich mich auch mal verheddert, und dann dauerte es eine Weile, die Knoten zu lösen. Aber ich blieb immer dran, weil ich mich nie wieder als Opfer der Tatsachen fühlen wollte.

Diesen Weg ging ich natürlich nicht allein. Ich war wirklich gesegnet mit liebevollen Menschen, die mich in dunklen Stunden wortwörtlich »retteten«. Vorneweg meine Familie, die wahrscheinlich oft dachte: »Was macht Lydia da nur wieder!«, aber mir immer sehr vertraute.

Allerdings hätte ich, um schneller an mein Ziel zu kommen, einen Menschen gebraucht, der tatsächlich und wahrhaftig nachfühlen konnte, wie es sich in einer sensiblen Haut anfühlt. Jemanden, der seine Neurodermitis in den Griff bekommen hatte. Heute kenne ich so einige, die es geschafft haben. Aber um dahin zu kommen, musste ich erst mal selbst zu dieser Person werden.

Im Jahr 2018 nahm ich mir dann endlich den Raum, über Themen zu sprechen, die mich berührten, die mir ein Anliegen waren, und veröffentlichte mit der Unterstützung meines Lebenspartners den »Zauberhaut Podcast«. Was wir damit ins Rollen brachten, war uns damals nicht klar. Zauberhaut traf bei den Betroffenen

scheinbar genau ins Schwarze, und die Community wächst von Tag zu Tag. Ich konnte endlich Hoffnung verbreiten, Gleichgesinnte finden, und ich bin sehr dankbar für diesen Austausch.

Menschen, die zu mir kommen, haben ihr Vertrauen zum eigenen Körper verloren. Sie fühlen sich oft bestraft vom Leben und haben einfach Angst. Angst vor Lebensmitteln, Angst vor dem nächsten Schub oder dass ihre Haut nie wieder »normal« sein wird. Vor allem ist es mir wichtig, durch »Zauberhaut« die Zusammenhänge zwischen Emotionen und Körper zu zeigen, damit diese Ängste endlich gehen können. Es heißt nicht ohne Grund, dass die Haut der Spiegel der Seele ist. Heute bin ich Coach für Menschen mit sensibler Haut und habe dafür auch ein paar Ausbildungen gemacht. Aber eigentlich bin ich nur ein sehr feinfühliges Wesen in einer sehr lauten Welt, das sich jahrzehntelang nichts sehnlicher wünschte, als gesund zu sein. Deswegen war ich immer wie ein Schwamm, der all das Wissen zur Heilung aufsaugte. Mein Fokus lag mein Leben lang darauf, neue Möglichkeiten und Lösungen zu finden, und deswegen kann ich diese heute weitergeben. Letztendlich hat mich meine Haut dazu gebracht, den Weg zu mir selbst zu finden. Also teile ich heute mein Wissen, das ich von Heiler/innen, Reiki-Meister/innen, Dermatolog/innen, Kinesiolog/innen, Geitheiler/innen, Yogis, Kosmetiker/innen, Professor/innen, Heilpraktiker/innen, Autor/innen und vielen mehr gelernt habe.

Es gibt wohl keine bessere Ausbildung als das Leben selbst. Mich hat das Leben gelehrt, mit meiner sensiblen Haut zu leben und zu verstehen, was ich eigentlich brauche. Denn besonders sensible Menschen lösen sich gern mal im Umfeld auf. Werden zu einer energetischen Wolke, die Emotionen ausgleicht, Menschen gute Gefühle gibt und die eigenen Bedürfnisse vergisst. Da muss der Körper ja irgendwann aufschreien. Bei mir eben über die Haut. Und dabei sind seine Botschaften teilweise so klar und simpel. Trotzdem

macht es sich der Mensch oft zu kompliziert. Wir haben die Sprache unseres Körpers verlernt. Also lass uns wieder lauschen und genau hinschauen, was unsere Seele braucht. Wenn wir unserer Seele nicht zuhören, meldet die sich nämlich erst mal über Gefühle und später auch durch Krankheiten. Und auch deine Seele spricht zu dir.

Ich wünsche dir sehr, dass auch du schon bald die Botschaften deiner Seele und die Zauberkraft deiner Haut verstehst.



Wenn du möchtest, scanne doch mal den QR-Code mit einer Handykamera und hör in den Zauberhaut Podcast rein.

## Die Balance von Körper, Geist und Seele

Ich bringe es gern folgendermaßen auf den Punkt: Um gesund zu sein, geht es darum, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Damit hier keine Missverständnisse aufkommen, erkläre ich dir kurz, was ich damit meine.

Meiner Meinung nach kann Krankheit verschiedene Ursachen haben, und diese gilt es herauszufinden. Um das Problem an der Wurzel zu packen, braucht es allerdings oft eine neue Sichtweise auf die Dinge. Albert Einsteins Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten. Ich will damit nicht sagen, dass du wahnsinnig bist. Aber wir wollen ja auch erst gar nicht, dass es so weit kommt. Denn das Gefühl, festzustecken, sich im Kreis zu drehen und dadurch immer und immer mehr Hoffnung zu verlieren, kann sicher wahnsinnig machen, und vor allem ist es unfassbar energieraubend. Zum Glück bist du

gerade dabei, einen neuen Weg einzuschlagen – und das wird sich auf jeden Fall lohnen!

Bei deiner Suche nach dem Auslöser für dein Hautthema hilft es, die möglichen Ursachen den besagten drei Kategorien zuzuordnen, auch wenn sich Körper, Geist und Seele streng genommen nicht voneinander trennen lassen. Sie hängen eng miteinander zusammen. Das Wunderwerk Mensch ist eben nicht nur der Körper. Mir fällt allerdings auf, dass vor allem Menschen mit Hautproblemen anfangen, auf der körperlichen Ebene an sich zu arbeiten, zum Beispiel mit einer Ernährungsumstellung, mehr Bewegung oder einer Darmsanierung, was völlig legitim und wichtig ist. Die Selbstzweifel und Vorwürfe sind aber umso größer, wenn das Ergebnis auf der Haut dann trotz allem nicht so ist wie gewünscht. Und obwohl es so offensichtlich ist, wird die geistige und seelische Ebene viel zu wenig beleuchtet. Es ist eben wichtig, buchstäblich über den Tellerrand hinwegzuschauen. Und an diesem Punkt möchte ich aufklären. Ich will dir nun erklären, was ich unter den drei Bereichen Körper, Geist und Seele verstehe:

- *Körper*: Ich sehe den Körper als wahres Wunder und als Erfahrungsinstrument oder auch als Vehikel. Meine Seele hat sich meinen Körper ausgesucht, um gewisse Erfahrungen zu machen. Je sensibler die Seele, umso sensibler sind Sinne und Gefühle des Körpers. Je nachdem, welches Organ krank ist, hat es eine andere Bedeutung für dich. Da die Seele so wenig Beachtung bekommt, drückt sie sich vor allem in Gefühlen und Symptomen aus. Welchen Weg hat sie denn sonst? Du merkst schon, wie alles zusammenhängt. Ich werde dir in der Kategorie »Körper« einen Überblick über die Psychosomatik geben. Dabei schenke ich den Organen besondere Aufmerksamkeit, die bei Hautproblemen eine Rolle spielen. Ein wichtiges Thema, wenn es um den

Körper geht, ist auch deine Ernährung, die ich hier ebenfalls behandeln möchte.

- *Geist*: Der Geist hat viele verschiedene Definitionen. Ich verstehe ihn als unseren Verstand. Er umfasst zum Beispiel unser rationales und logisches Denkvermögen und alle Arten von Gedanken. Jeder Gedanke hat wiederum eine Energie. Und diese Energie löst in dir Gefühle aus, weswegen dein Geist einen starken Einfluss auf dein Gefühlsleben hat. Und Gefühle haben langfristig eine Auswirkung auf dein Befinden, dein Wesen und deine Gesundheit. Mittels deines Körpers nimmst du vor allem erst mal wahr. Du siehst, hörst, fühlst, riechst oder schmeckst etwas. Aber eine Bewertung deiner Wahrnehmung nimmt besonders dein Geist vor. Diese Bewertungen hängen oft mit Erfahrungen und Prägungen deiner Vergangenheit zusammen. Deswegen werde ich dich in dieser Kategorie auch in die Welt des Bewusstseins und Unterbewusstseins entführen. Das Unterbewusstsein ist eine wahre Schatzgrube, voller Erkenntnisse darüber, wieso du so bist, wie du bist. Außerdem möchte ich einen der wichtigsten Auslöser für Krankheiten überhaupt ergründen, nämlich Stress! Was der Geist mit unserem Stress zu tun hat, wirst du später erfahren.
- *Seele*: Die Seele ist etwas sehr Geheimnisvolles. Mit Worten fast schon undefinierbar. Und ich will der Seele ehrlich gesagt auch keine Form geben. Kein Wort wird ihr gerecht. In deinen Vorstellungen darf deine Seele aber aussehen, wie du es gern möchtest. Deine Intuition wird dir die wahrhaftige Antwort über deine eigene Seele geben. Was ich auf meinem Weg allerdings gelernt habe, ist, dass die Seele Teil von etwas Höherem ist. Sie ist immer verbunden mit diesem höheren Bewusstsein, was der eine »Gott« und der andere »Universum« nennt. Beides ist richtig, und es gibt noch viele andere Begriffe dafür. Vielleicht ist der

weitverbreitete und zwanghafte Drang nach Perfektion darauf begründet, dass wir alle aus der Perfektion unserer Seele in die Unvollkommenheit der Menschheit hineingeboren werden. Hier versuchen wir, diesen Zustand wieder zurückzuerlangen, dabei geht es unserer Seele vor allem darum, das Unperfekte zu erfahren. Und natürlich ist unsere Seele immer mit unserem Körper verbunden. Doch möglicherweise vergessen der Geist und der Körper, dass es die Seele gibt. Das System Mensch funktioniert aber nur reibungslos, wenn alle drei Bereiche die Aufmerksamkeit bekommen, die sie verdienen.

Dein Körper schwingt energetisch viel niedriger als deine Seele. Das ist auch nichts Negatives. Er muss niedriger schwingen, denn er ist Materie, und ohne ihn wärst du nicht als menschliches Wesen auf dieser Welt. Er erdet dich. Deine Seele dagegen ist hochschwingend. Sie erlebt sich durch deinen Körper, der fühlt, sieht, riecht, liebt, schmeckt, hört.

Doch wie gesagt vergisst der Mensch häufig seinen Ursprung. Er vergisst, dass er eine Seele hat, die wiederum mit einer viel größeren Kraft verbunden ist. Die Seele tritt leider immer mehr in den Hintergrund, womit wir eine wichtige Verbindung verlieren – die Verbindung zu ebenjener höheren Kraft. Einer Kraft, die alle Antworten hat. Wir verlassen uns lieber auf unseren Verstand, der Verstand allerdings ist geprägt von unserer Vergangenheit, denkt aus seinen Erfahrungen heraus. Das System des Menschen kommt ins Ungleichgewicht, falls zum Beispiel der Verstand die Aufgaben der Seele übernehmen will.

Wenn die Seele vergessen wird, ist auch oft das Urvertrauen verloren, und der Verstand versucht mit sämtlicher Kraft, alles unter Kontrolle zu behalten. Dabei kommt der Verstand aber an seine Grenzen und ist völlig überlastet. Es wird Zeit, dass sich der



Mensch wieder an die Seele erinnert und damit auch an die Urkraft der Intuition. Die Seele ist eine feinstoffliche »Materie«, die bei Menschen, die in Kontakt mit ihr kommen, Gänsehaut und pure Glückseligkeit auslösen kann. Die Seele ist sehr geduldig mit uns und schickt immer wieder Botschaften. Wenn die Botschaften allerdings ignoriert werden, spricht sie über körperliche Symptome und Gefühle mit uns. Da viele Menschen sich ja besonders stark über ihren Körper definieren, macht es dann im günstigen Fall oftmals klick, und sie ändern etwas.

Ja, ich gebe zu, auch das hilft bei vielen Menschen nicht, und sie werden ein Leben lang keine Ahnung davon haben, dass das, wonach sie seit jeher gesucht haben, ihre Seele war.

Ich weiß sehr wohl, dass ich bei diesem Thema auf viele taube Ohren stoße. Allerdings bist du sehr wahrscheinlich eine der sensiblen Seelen, deren Erinnerungen schon nach und nach zurückkommen. Es ist wie eine Ahnung, ein Déjà-vu, das dich auch zu diesem Buch geführt hat. Das ist kein Zufall, sondern Anziehungskraft. Es gibt natürlich Wirkungsbereiche, auf die du weniger oder (fast) keinen Einfluss hast, wie zum Beispiel das Weltgeschehen oder das Wetter. Doch ist es kein Zufall, dass dich dein Leben hierhergeführt hat. Beim Zufall fällt dir etwas zu, aber nicht ohne Grund.

Es kann natürlich sein, dass es für dich reicht, deine Ernährung umzustellen, und deine Haut wird rein und gesund sein. Aber wahrscheinlich würdest du dann nicht dieses Buch lesen. Meiner Erfahrung nach will jede Krankheit einen Ausgleich schaffen, weil es vorher eine Disbalance gab:

- Das kann ein hormonelles Ungleichgewicht sein, was sich durch deine Haut im wahrsten Sinne des Wortes *ausdrückt*.
- Das kann zu viel Anspannung sein, die deinen Körper verspannen lässt und die Haut zum Reißen gespannt macht.