

# *Heilgeheimnisse*

aus Europa, China und  
Russland wiederentdecken



Monnica Hackl

# *Heilgeheimnisse*

aus Europa, China und  
Russland wiederentdecken

The logo for IRISIANA features a thin, dark green curved line above the word "IRISIANA" in a bold, dark green, sans-serif font.

IRISIANA

# Inhalt

Verborgene Heilkunde – altes Wissen wiederentdeckt	8
Traditionelle Heilmethoden in zeitgemäßem Kontext	9

<b>Heilkunde in Europa, China und Russland –     das Beste aus drei Kulturkreisen</b>	<b>11</b>
---	-----------

Besonderheiten der europäischen Heilkunde	11
Erste Schritte in Richtung Ganzheitlichkeit	12
Siegesszug der pharmazeutischen Chemie	13
Besonderheiten der chinesischen Heilkunde	14
In ständigem Wandel begriffen	15
Eine Heilmethode wird zum Allgemeingut	19
Besonderheiten der russischen Heilkunde	20
Die moderne russische Informationsmedizin	24
Die drei Heilkunden im Vergleich	26

<b>So stärken Sie Ihre Gesundheit durch präventive Maßnahmen</b>	<b>29</b>
Lebenspflege statt Krankheitsbehandlung	30
Die goldene Regel des Maßhaltens	30
Konzentration auf heilende Maßnahmen	
in Russland und Europa	31
Zur Prävention und als Therapie	33
Aus der europäischen Heilkunde	33
Eichelkaffee – das Wundermittel der europäischen Heilkunde	33
Brennnesselsamen – das ideale Mittel zum Jungbleiben	41
Aus der russischen Heilkunde	48
Zeolith-Klinoptilolith für gesunde und junge Zellen	48
Eisenspäne – Eisenzufuhr auf althergebrachte Art	54
Chinawein – ein Trunk aus Chinarinde	55
Heilen mit Frequenzen	55
Aus der chinesischen Heilkunde	59
Qi Gong zum Abladen negativer Energie	61
Magnetische Hände	64
Ohrmassage zur Energiegewinnung	67
ECIWO – Gesundheit, die auf der Hand liegt	71
Grüner Tee – wirksames Antioxidans	74

<b>Für die Gesundheit der Wirbelsäule und der Gelenke</b>	<b>79</b>
Ein weitverbreitetes Problem	80
Johanniskrautöl – entspannend und beruhigend	81
Johanniskrautöl selbst herstellen	83
Mohnöl – Heilmittel für verschiedenste Beschwerden	85
Eine alte Heilmassage bei Rückenschmerzen	87
Problemzone Halswirbelsäule	89
Grenzen der Selbstanwendung	92
Ein Schatz aus dem alten China	93
Erste Übung: »Drachenschwimmen«	94
Zweite Übung: »Chan Mi Gong«	98
Die Kraft des Farnkrauts	101
Selbst gemachte Farnkrautunterlage	102

*Pflanzen sind ein besonders wichtiger Bestandteil des Schatzes traditioneller Heilmethoden aus dem europäischen, chinesischen und russischen Kulturkreis.*



Farbiges Fersenlicht	103
Licht als Heilmittel	104
Die Bedeutung einer geraden Körperhaltung	105
Übung: »Schulteröffnen«	107
<b>Entschlacken und verjüngen –     traditionelle Reinigungskuren</b>	<b>111</b>
Problemstellen Magen und Darm	111
Von zentraler Bedeutung: die Ernährung	112
Sanften Methoden den Vorzug geben	115
Russische Reinigungskuren	116
Darmreinigung mit Zitronen-Salz-Wasser	117
Leberreinigung mit Hagebuttensirup und Rosinen	117
Bauchmuskelnkreisen für die Verdauungsorgane	118
Entspannung für den Bauchraum	121
Honigmassage auf russische Art	121
Heilmittel zur äußerlichen Anwendung	123
Zellverjüngung der Haut	124
<b>Für Körper, Geist und Seele –     Rezepte von A bis Z</b>	<b>129</b>
Literaturempfehlungen	140
Bezugsquellen	141
Zur Autorin	142
Register	143
Impressum	144

# Verborgene Heilkunde – altes Wissen wiederentdeckt

Mit diesem Buch möchte ich in Vergessenheit geratene Heilmethoden, die lange Zeit über in der Volksheilkunde gebräuchlich waren, wieder ins Bewusstsein holen. Es handelt sich dabei um sehr hilfreiche Methoden, die Gesundheit zu verbessern oder eine angeschlagene Gesundheit wiederherzustellen.

Die Methoden wurden von unseren Ahnen jahrhundertlang angewendet; im Zuge neuer Erkenntnisse in den Bereichen der Medizin und Pharmakologie gerieten sie dann jedoch zunehmend in Vergessenheit. Diese naturwissenschaftlichen Errungenschaften verbesserten die Möglichkeiten, Erkrankungen effektiv behandeln zu können, und eröffneten neue Wege und Techniken zur Heilung von Kranken. Trotz des immensen Fortschritts der modernen Medizin bleiben aber Teile des traditionellen Wissens noch heute gültig.

Das Heilwissen unserer Vorfahren ist uns auch heute noch teilweise erhalten. Es leistet wertvolle Dienste bei zahlreichen Krankheiten und Beschwerden.

## **Gesundheitsrezepte für jedermann**

In den letzten Jahren wurden viele Menschen von einer Müdigkeit bis hin zu einem Misstrauen gegenüber der Schulmedizin mit ihrer rein auf die Materie ausgerichteten Sichtweise und ihren chemischen Arzneimitteln samt ihren schweren Nebenwirkungen erfasst. Ich denke, wir sollten froh sein, dass es die moderne Medizin mit ihren Möglichkeiten der Infektbekämpfung, operativer Eingriffe oder Zahnbehandlung gibt. Stellen Sie sich vor, wie es Ihnen im Mittelalter ergangen wäre, wenn Sie Zahnschmerzen, Diabetes oder eine Blinddarmentzündung gehabt hätten! In vielen Fällen bilden aber sanfte Behandlungen aus dem Bereich der Volksheilkunde einen sehr guten Ersatz oder zumindest eine effektive Ergänzung.



## Traditionelle Heilmethoden in zeitgemäßem Kontext

Ich stelle Ihnen verschiedene Mittel und Methoden aus der europäischen, chinesischen und russischen Heilkunde vor. Aber auch moderne Erkenntnisse aus der Naturheilkunde, die nur wenigen bekannt sind, werden präsentiert und laden ein, ausprobiert zu werden. Diese Heilgeheimnisse helfen sowohl in der Prävention – also bei der Vorbeugung – und der generellen Stärkung der Gesundheit als auch bei verschiedenen Krankheitssymptomen. Hier gehe ich vor allem auf sehr gängige Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule und der Verdauung ein. Auch Glücksrezepte bei Stress oder Schlafstörungen sind enthalten. Abschließend biete ich Ihnen eine alphabetisch nach Beschwerden aufgelistete Rezeptsammlung an.

Ich habe die überlieferten Heilgeheimnisse in einen zeitgemäßen Kontext und eine moderne, verständliche Sprache gebracht – und, wenn nötig, auch kritisch betrachtet. Sie haben die Gelegenheit, mit den Anwendungen zu experimentieren, um herauszufinden, was für Sie am geeignetsten ist. Die Heilmethoden sind effizient, schnell und einfach anzuwenden. Viele der beschriebenen Präparate lassen sich selbst herstellen; die Zutaten sind meist in jedem Haushalt vorhanden, in der Natur zu finden oder leicht zu beschaffen. Alle Rezepte und Methoden eignen sich für die Selbstanwendung. Bei einigen ist es gut, wenn Sie einen Partner haben, der Ihnen bei der Behandlung hilft.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem alten Wissen aus der europäischen, chinesischen und russischen Naturheilkunde und seiner praktischen Anwendung. Diese noch für viele Menschen verborgenen Seiten der Heilkunde sind ein wertvoller Schatz, der es verdient, bekannt gemacht zu werden.

Für viele der Rezepte finden Sie die Zutaten direkt vor Ihrer Haustür. Probieren Sie aus, wie befriedigend es ist, selbst für das eigene Wohlbefinden zu sorgen.



# Heilkunde in Europa, China und Russland

## Das Beste aus drei Kulturkreisen

Neben unserer eigenen europäischen Volksheilkunde finde ich vor allem die Heiltraditionen aus China und Russland sehr interessant und für den heutigen Selbstanwender von großem praktischem Nutzen. Ich stelle Ihnen zunächst die Besonderheiten dieser drei sehr unterschiedlichen Richtungen in der Medizin kurz vor, um Ihr Verständnis für die verschiedenen Traditionen und Entwicklungen zu vertiefen.

## Besonderheiten der europäischen Heilkunde

Die europäische Heilkunde beruhte jahrhundertlang auf den Lehren der antiken Medizin. Grundlage war der sogenannte Papyrus Ebers (um 1600 v.Chr.), ein Dokument aus dem alten Ägypten, in dem Krankheiten und deren Heilungen mit medizinischen und magischen Mitteln beschrieben werden. Es folgten die beiden griechischen Ärzte Hippokrates (um 460–370 v.Chr.) und Galen (um 129–199 n.Chr.) und nach ihnen der persische Arzt Avicenna (980–1037 n.Chr.). Sie alle hinterließen umfangreiche schriftliche

In den drei Kulturkreisen Europa, China und Russland haben sich ganz unterschiedliche Heilmethoden entwickelt. Sie alle helfen uns heute noch, uns gesund zu erhalten.



Monnica Hackl

**Heilgeheimnisse**

aus Europa, China und Russland wiederentdecken

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 16,2 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-424-15273-9

Irisiana

Erscheinungstermin: Mai 2015

Ein Schatzkästchen alten Heilwissens

Die Expertin für Naturheilverfahren Monnica Hackl präsentiert beinahe verloren gegangene Heilmethoden aus verschiedenen Kulturen. Sie schöpft aus der reichen Tradition der europäischen, chinesischen und russischen Volksheilkunde. Zahlreiche praktische Rezepte für Hausmittel und Anwendungen zur Energiearbeit helfen dabei Körper und Seele vorbeugend gesund zu erhalten, aber auch die verschiedensten Beschwerden zu behandeln.

 [Der Titel im Katalog](#)