



UWE ALBRECHT

Der Arzt ohne Geräte und Medikamente

LESEPROBE

Ein Kurs im Heilen

Deine Gesundheit
gehört dir

innerwise

Uwe Albrecht

Ein Kurs im Heilen

Deine Gesundheit gehört dir

Uwe Albrecht

Arzt - Philosoph - Forscher - Bauer - Mentor - Entrepreneur - Autor

„Ich bin unbändige Lebensenergie, ein Arbeitstier, getrieben von Lebens-Abenteuerlust, jeden Tag eine neue Erkenntnis findend, ein romantischer Poet, ein Hochsensibler, real und integer und versuche in jedem Menschen, jedem System, jeder Situation die Schönheit und das Potenzial zu sehen.

Also ein ganz normaler Mensch mit Schwächen und Stärken.“

- Seit 1994 praktizierender Arzt
- Lebenspraktischer Philosoph
- Gründer, Entwickler und Leiter von *innerwise* seit 1996
- Mentor und Lehrer mit über 10.000 Seminar-Teilnehmern
- Systemischer Unternehmensberater und Entrepreneur
- Autor von 21 Büchern
- Bauer mit Hof in der märkischen Schweiz bei Berlin

innerwise

INHALTSVERZEICHNIS

Heile dich selbst – ich zeige dir, wie es geht	9
1. Warum verläuft unser Leben oft anders, als wir es wollen?	13
2. Lebensenergie – die magische Zauberkraft	19
3. Der Armlängentest – rede mit deinem Unbewussten	24
4. Wollen kranke Menschen krank sein?	41
5. Eine Reise durch die Rhythmen unseres Körpers	49
6. Werden wir von Viren oder Bakterien krank?	54
7. Sag mal Danke!	60
8. Ich bin dein Symptom	71
9. Die <i>innerwise</i> Heilapotheke – Selbstbehandlung für jeden	78
10. Das große Bild	91
11. Wer am besten schlafen kann, sei der König	98
12. Werde ich krank durchs Essen?	108
13. Wie kommuniziere ich ehrlich?	116
14. Beziehung oder Liebe – das ist die Frage	124
15. Meins – deins – unsers Probleme sind für uns alle da	139
16. Die Grundausbildung zum Umwelttoxikologen	144
17. Wer bin ich und wie viele davon?	150
18. Die Heilung der Seelentorte	160
19. Vertrage ich meine Zahnwerkstoffe, Vitamine und Medikamente?	166
20. Der göttliche Suppentopf	174
21. Heilung der Vergangenheit	179

Überarbeitete Neuausgabe
innerwise Verlag

2. Auflage November 2025

© 2025 by *innerwise* Verlag, Müncheberg

Umschlaggestaltung & Satz: Dorothee Krause, Uelzen

Druck und Bindearbeiten: Europrinters, Kehl

Printed in Germany

ISBN 978-3-947458-56-1

www.innerwise.com

HEILE DICH SELBST – ICH ZEIGE DIR, WIE ES GEHT

22. Wer unter euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein auf sie ...	189
23. Das große Reinemachen: erst das Haus, dann das Leben	195
24. Ja zur Liebe	201
25. Ja zum Körper	207
26. Endlich glücklich	214
27. Wenn du im Fluss bist, lässt sich Erfolg nicht verhindern	222
28. Die große Mutter	228
29. Dein Unabhängigkeitstag	238
30. Liebeserklärung an Mr Mind, den Verstand	243
Nachwort	250
Biografie Uwe Albrecht	252
Anhang:	
Nothilfe bei Blockaden 258 – Der tägliche Gesundheits- check 258 – Der wöchentliche Gesundheitscheck 259 – Der Erfolgsscheck 260 – Wünsch dir was 261 – Wie hoch ist deine Lebensenergie? 261 – Rechenformel 261 – Die Stun- de der Wahrheit 262 – Der Selbstverleugnungstest 262 – Werde Privatdetektiv deiner Störungen 263 – Beende das Spiel 264 – Teste dein biologisches Alter in Jahren 264 – Die »Nicht liebenswert«-Liste 265	
Literaturverzeichnis 266	

Das Informationszeitalter ist bereits dabei, sich zu verabschieden. Künstliche Intelligenz und Augmented Reality – eine erweiterte Realität unter der man die computergestützte Erweiterung der Realitätswahrnehmung versteht – ziehen in das Leben der Menschheit ein halten Einzug ins Leben eines jeden von uns.

Die Medizin hingegen lebt befindet sich noch im Zeitalter der Mechanik. Sie hält die oberflächlichen Warnzeichen, die Symptome immer noch für die Ursachen und bekämpft diese mit Chemikalien. Und dann wundert sie sich über ihre Misserfolge, dass die vielen Menschen werden immer kränker werden und die Medizin selbst ist zu einer der häufigsten Todesursachen auf der Welt geworden ist.

Wir können Menschen des 21. Jahrhunderts, die mit den Herausforderungen unserer Zeit zu kämpfen haben, nicht mit den Werkzeugen des 19. Jahrhunderts heilen. Die diagnostischen Möglichkeiten der bestehenden Medizin können nur 2 zwei von 8 acht Ebenen erfassen. Sie betrachten nur die Struktur und die Biochemie, und auch dort sehen sie erst etwas, wenn es schon zu spät ist.

Die weiteren 6 sechs Ebenen des Seins: die Rhythmen, die Gedanken, die Emotionen, das Energiefeld, die Seele und die unbekannte Ebenen werden von ihr häufig ignoriert und belächelt.

Es gibt es nur eine Lösung, wenn du diesen Beschränkungen nicht länger ausgesetzt sein möchtest: Hilf dir selbst!

Im Kurs im Heilen erlernst du auf spielerische und praktische Art alle notwendigen Techniken, um selbst wie ein Detek-

tiv auf allen 8 acht Ebenen die Bereiche, die Themen und die Organe zu entdecken, die aus der Balance geraten sind und Hilfe benötigen.

Mit Hilfe des Armlängentestes lernst du, direkt mit deinem Unterbewussten zu sprechen.

Spüren, Fühlen und Wahrnehmen ergänzen dies perfekt.

Auf diese Weise kannst du, bereits Jahre bevor mit schulmedizinischen Instrumenten die Ursachen deiner Beschwerden gefunden werden, Irritationen aufdecken und sie mit einfachen Mitteln heilen.

Moderne energetische Medizin verwendet nur noch Informationen und Energien zur Heilung.

Und auch das lernst du in diesem Buch, basierend auf dem *innerwise* Heilsystem mit der Heilapotheke als Kartenset und der kostenlosen *innerwise* App (im App store).

Ich bin Arzt und habe bei Tausenden von Patienten seit 1996 keine schulmedizinische Diagnostik mehr benötigt. Weder Laborteste, Ultraschall, Röntgen, Blutdruckmessgerät, noch ein Stethoskop waren nötig, damit ich präzise Diagnosen stellen konnte.

Seit 1996 habe ich zudem keine Medikamente mehr verschrieben, denn auch die waren nicht mehr nötig notwendig. Stattdessen habe ich seitdem *innerwise* als Heilsystem entwickelt, weil es noch kein System gab, das meinen Bedürfnissen und Ansprüchen gerecht wurde.

Mittlerweile hat sich *innerwise* weltweit durchgesetzt. Mentoren unterrichten es in vielen Ländern, die Zahl der Anwender dürfte die 500 000 überschritten haben und viele von ihnen wenden es nur für sich selbst und ihre Familien an. Und genau dazu lade ich dich mit dem Kurs im Heilen ein.

Wenn du mehr zu *innerwise* und den Möglichkeiten energetischer Medizin für Menschen, Tiere und Systeme erfahren möchtest, so besuche uns auf www.innerwise.com.

Uwe Albrecht

DIE AKTEURE



Mr Mind

Kleinaktionär und launisch. Er hält sich für unglaublich wichtig, obwohl er gar nichts zu entscheiden hat. Es ist unser Verstand.



Mrs Heart

Die große unsichtbare Eminenz. Unsere Gefühle, unser Unbewusstes. Sie hat die wirkliche Macht.



Das bist du

Du hast auch ein Bild bekommen, denn du spielst die Hauptrolle in diesem Kurs des Heilens.



Der Doc

Das bin ich mit meinen Erfahrungen als Mensch, Arzt, Vater und Mentor.

1.

WARUM VERLÄUFT UNSER LEBEN OFT ANDERS, ALS WIR ES WOLLEN?



Ich bin wichtig.

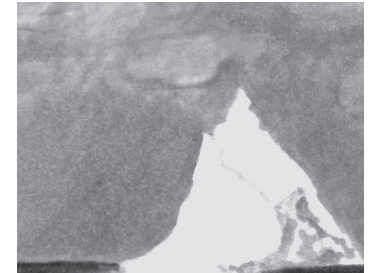
Ich bin schön.

Ich bin sexy.

Ich bin gesund.

Ich bin erfolgreich.

Ich kann mit meiner Kraft alles erreichen, was ich will.



Das glaubst aber auch nur du.

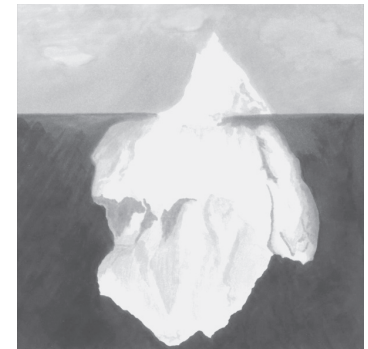


Wer bist du denn?



Schau mal unter dich.

Ich bin der Teil von unserem Eisberg, der unter der Wasseroberfläche ist, du kleine Erhebung.



Und wer bist du, der gerade auf diese Wörter schaut?

Du wirst nun vermutlich sagen:

Ich bin ich. Ich bin ... (dein Vorname).

Die Chance ist relativ gering, dass du du bist. Nur bei einem von vier Menschen stimmt das. Die Stabilität unserer eigenen Identität ist die große Illusion unseres Lebens.



Was sagst du da, Doc? Woher willst du das wissen und wer bist du denn überhaupt, dass du so etwas behaupten darfst?



Ich bin einfach nur ein guter Praktiker und Beobachter, der gerne selbst denkt. Ich gebe dir ein Beispiel, warum ich so etwas behaupten darf:

Es kam ein Freund zu mir zur Behandlung. Ich ließ ihn sagen: »Ich bin ich.« Er sagte es auch, doch der Armlängentest, unser Lügendetektor, mit dem wir direkt mit dem Unbewussten reden können, sagt »Nein«.

Ich sagte dem Freund: »Sag es doch mal mit deinem Vornamen«, was er auch tat. »Ich bin Robert«, und der Armlängentest sagte wieder »Nein«. Das heißt: »Er lügt.«

Ich ließ ihn sagen: »Ich bin Franziska« – so heißt seine Ehefrau. Der Lügendetektor sagte nun »Ja«.

Da haben wir den Schlamassel, da liegen 100 kg Mann vor mir und sein Unterbewusstsein behauptet ernsthaft, er wäre seine Ehefrau.

Keine Sorge, er ist nicht verrückter als drei Viertel der Menschheit, die mit ihrer Identität Probleme haben, und er braucht auch keine grünen Pillen für das Glücklichein.



Hey, Doc, was erzählst du da von einem Lügendetektor? Was für ein Esoquatsch ist das denn? So was wie Pendeln? Ich habe die Macht über die Stimme, also mit wem redest du mit den Armen? Mit mir redest du jedenfalls nicht.



Lass mich es dir erklären, du Großmaul.

Ich bin deine innere Weisheit, dein Unbewusstes, deine Gefühle, vereinfacht gesagt, dein Herz. Von unserem gemeinsamen Eisberg hast du nur ein bis fünf Prozent der Aktien erworben, weil du dachtest, du sitzt eh oben drauf und hast die Macht über die Stimme und Teile des Gehirns.

Aber hast du schon mal versucht, den Geruch eines Furzes zu kontrollieren, einen Orgasmus nur mit Gedanken zu erzeugen, eine Krankheit zu heilen oder mit deinem Willen Liebe zu empfinden?

Du musst einfach akzeptieren, dass es mich – das Unbewusste – gibt, mit 95 bis 99 Prozent Aktienanteil, und dass du zu den entscheidenden Aktionärssitzungen nicht einmal eingeladen wirst.

Das heißt auch, dass du einen großen Teil des Menschen und seines Lebens nicht kontrollieren kannst. Und dazu gehört die Armlänge, Süßer.



Aber ich kann die Muskeln spielen lassen, schau her. Siehst du, wie stark ich bin.

Bekommst du jetzt Angst, du innere Wurstheit?



Nur weil du die Stimme beherrscht, heißt das noch lange nicht, dass du etwas zu sagen hast. Du hast schon richtig gehört, fast alles im Leben wird von mir bestimmt. Alle tiefen und wirksamen Programme und Muster stammen von mir. Jetzt wirst du dich fragen, warum wohl?

Ganz einfach, ich Sorge dafür, dass der Mensch hier auf Erden etwas lernt, Erfahrungen machen kann, ein bisschen weiser wird.



Aber dafür kann ich doch auch sorgen.



Du hast leider ein Little-man-Syndrom, und es fehlt dir das Herz, du Grips auf kurzen Beinen. Das Wichtigste aber ist: Du bist die meiste Zeit des Tages negativ drauf. Ein negativer Gedanke jagt den nächsten. Du bist größtenteils angst-gesteuert. Wenn du wirklich etwas zu sagen hättest, hätte sich die Menschheit schon längst ausgerottet.



Ich habe langsam keine Lust mehr, bei der Geschichte mitzumachen. Ich bin in dem Buch die Omegafigur, der Idiot, der Buhmann. Das habe ich nicht verdient. Ich bin intelli-gent. Ich steige aus.



Versuch es doch. Die Eisbergspitze will sich selbstständig machen. Weißt du, was das Lustigste daran ist? Wenn du abbrichst, wird ein Großteil von dir untergehen und zu einem Teil von mir.



Eine Reinkarnation von Mrs Heart, um Gottes willen: Nein. Diese ganze Gefühlsduselei, da bleibe ich lieber, wo ich bin. Und könnten wir dann von meinen kurzen Beinen mal wieder zu der Länge der Arme kommen?



Könnten wir schon, machen wir aber nicht. Du fängst beim Hausbau ja auch nicht mit dem Dach an. Wir beginnen erst mal langsam und gründlich damit, die Funda-mente zu legen.

Du kannst die Übungen einfach lesen. Am wirksamsten sind sie jedoch, wenn du dir die Zeit nimmst, in diesen Kurs mit einsteigst und mitmachst. Wie bei der Unendlichen Geschichte! Du bist ein Teil dieses Buches.



Audioclip 1 innerwi.se/ Mein Körper kann reden



Egal, wo du gerade bist, stell dich locker hin und spüre in dich hinein.
Deinen Stand,
deinen Atem,
deinen Herzrhythmus,
deine Aura,
den Muskeltonus,
die Rhythmen in deinem Körper.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit für diese Übung.



Audioclip 2 innerwi.se/ Mein Körper kann Ja und Nein sagen



Nun sage laut »Ja« und spüre wieder in dich hinein.
Sage dann laut »Nein« und spüre wieder. Verändert sich etwas in dir, mit dir beim »Nein«?
Mache die Übung noch ein paar Mal, abwechselnd »Ja« und »Nein«, bis du sicher bist, dass das, was du spürst, auch real ist und keine Einbildung.

Du kannst die Übung auch im Sitzen machen, wenn es dir zu peinlich ist, dich hinzustellen. Dann würde ich dir empfehlen, es im Stehen später nachzuholen, denn manches lässt sich nur im Stehen wahrnehmen.



*Ja, du nimmst es richtig wahr, das ist ein Unterschied.
Dein Körper kann reden. Das bin übrigens ich, deine
innere Weisheit.*

Ich kann:

*deine Muskeln stark und schwach machen,
deinen Atem leicht und schwer,
dein Energiefeld eng und weit,
dir Leichtigkeit und Schwere geben und vieles mehr.
Und das ist dein Lügendetektor, denn jeder Stress ist spürbar,
ist ein Gewicht auf einem Arm deiner Waage.
So kann ich »Ja« und »Nein« sagen, kann dich warnen, wenn
du etwas Ungutes für dich tun willst, oder dich bekräftigen,
wenn du den richtigen Weg wählst.*

Und für's Erste ist es genug.

*Ich bin wie eine Geliebte/ein Geliebter, möchte langsam, ganz
langsam ausgezogen werden. Entdecke mich in aller Ruhe.*



*Hier noch eine Inspiration für dich zur essenziellen
Befreiung von eingepflichten Verhaltensmustern:*



Iss mal wieder mit den Fingern

Wann hast du das letzte Mal mit Fingern gegessen? Menschen
aus Indien sagen immer wieder, dass sie das Essen nur richtig
schmecken können, wenn sie mit den Fingern essen. Heute
isst du mit den Fingern, wie die kleinen Kinder. Du kannst
auch dazu in ein Dunkelrestaurant gehen. Dann sieht es keiner.

2.

LEBENSENERGIE – DIE MAGISCHE ZAUBERKRAFT



*Das war schlapperig und ekelig, mit den Fingern zu
essen. Ich hatte vor dem Essen meine Fingernägel nicht
sauber gemacht, nun sind wahrscheinlich Bakterien ins Essen
gekommen. Noch habe ich keinen Durchfall, noch nicht.
Jetzt habe ich mich jahrelang bemüht, alles zu kontrollieren,
das unerzogene Kind auszutreiben, und dann so ein Buch. Das
ist Sabotage.*



*Hey, was brabbelst du da, Mr Mind? Du willst sabotie-
ren? Das hast du lange genug gemacht, du Lustbremse.
Immer wenn es im Leben ekstatisch wird, kommst du mit deiner
Vernunft, und die Energie ist wieder weg.*



*Darüber reden wir noch einmal, wer hier wirklich sabo-
tiert. Aber erst mal will ich jetzt wissen, was das mit dem
Lügendetektor auf sich hat.*



*Du bist so ungeduldig. Hast wohl Angst, dass jemand
mehr weiß als du? Oder es könnte sogar jemand kontrol-
lieren, ob du die Wahrheit sprichst.
Ich verzehre den Verstand am liebsten durchgebraten, also darfst
du noch etwas im eigenen Saft brutzeln.*



*Ich habe überlegt, wie ich dieses Buch zum ultimativen
Heilerlebnis für dich mache.*

Nutzen wir doch die Kraft der Manifestation dafür. In Kursen habe ich immer wieder erlebt, dass sich die aufgeschriebenen Wünsche des ersten Tages am Ende des Kurses manifestiert hatten. Erschaffe deine eigene Realität und schreibe sie einfach in diesen Kurs hinein.



WÜNSCH DIR WAS ...

Ich lasse los, will verändern

1. _____
2. _____
3. _____

Ich will erleben

1. _____
2. _____
3. _____



*Sag mal, Doc, der Mensch ist doch auch nur eine Maschine
Und da es kein Perpetuum mobile geben darf, kannst du
mir erklären, mit welcher Energie er eigentlich angetrieben wird!*



Oho, ein alter Mechaniker. Das erinnert mich an den Ausspruch einer Frau in Mexiko: »Wir haben Schulen aus dem 19. Jahrhundert, Lehrer aus dem 20. Jahrhundert und Schüler aus dem 21. Jahrhundert.«
Ist schon unglaublich, welchen überholten alten Schwachsinn unsere Kinder immer noch in der Schule z.B. in Physik und Biologie lernen müssen. Ein deutscher Physiklehrer sagte zu einer Schülerin noch vor zwei Jahren, als sie ihn nach dem

Einfachsten zur Quantenphysik fragte, er könne ihr die Frage erst in ein paar Tagen beantworten, da er selbst erst mal nachlesen müsse.

Mr Mind, für dich die folgende Antwort: Der Strom heißt Lebensenergie, und die Kabel sind unter anderem die Akupunkturmeridiane.

Und für die, die die Mechanik bereits an ihren Platz verwiesen haben:

Es ist eine Zauberkraft, die uns das Leben schenkt.

Sie hat Namen wie Vitalität, Prana, Qi, Odkraft, Orgon oder einfach Lebensenergie.

Ihre Besonderheit: Kein technisches Gerät kann sie messen, kein Biophysiker kann sie patentieren lassen, kein Schulbuch für Kinder beschreibt sie, doch jeder Mensch kennt sie.

Die meisten Menschen lernen sie erst schätzen, wenn sie sie nicht mehr haben. Wenn sie sich schlapp, kraftlos, müde, nicht mehr leistungsfähig fühlen und es vor sich selbst mit dem Alter entschuldigen. Dabei hat es mit dem Alter nichts zu tun. Es gibt Kinder, die haben ihre Lebensenergie schon fast völlig verloren, und 90-Jährige, deren Batterien noch voll sind.

Ohne Energie wird das Leben zur Qual. Dann heißt es nur noch durchhalten. Wenn du als Erwachsener dich 20 Jahre jünger fühlst, als du bist, dann hast du genug von ihr.

Fühlst du dich jedoch so alt, wie du bist, oder älter, dann wird es Zeit, die Batterien mal wieder aufzufüllen.

Ich habe bei Tausenden Patienten die Lebensenergie kinesologisch gemessen und auch die Energiewerte aller Akupunkturmeridiane. Die Energiemuster der Meridiane stimmten genau mit den organischen Beschwerden und Grundproblemen überein. Es ist faszinierend, dass der Mittelwert der Meridianmessungen dem Wert der Lebensenergie entspricht. Die folgende Skala ist aus diesen Messungen entstanden:



Lebensenergie-Skala nach Uwe Albrecht

100 %	es ist wie fliegen, frisch verliebt
80 %	voll leistungsfähig, du erreichst deine Ziel
70 %	normal leistungsfähig, war schon besser
50 %	man hält durch, aber Spaß macht es nicht mehr
40 %	4–6 Stunden leistungsfähig
30 %	erschöpft nach 2 Stunden Arbeit, du weinst
25 %	schwere Erschöpfung, alles wird egal
20 %	die Batterie ist leer



WIE HOCH IST DEINE LEBENSENERGIE?

Was sagt deine Intuition: Wie viel Lebensenergie hast du gerade zwischen 0 und 100 Prozent ? Welcher Wert kommt dir als Erstes in den Sinn?

Meine Lebensenergie ist: _____ %



Willst du deine Lebensenergie stärken und ihre Kraft zu deiner Freude machen, dann lass deine Hände das Handballett tanzen.



Audioclip 3/Videoclip 2

innerwi.se/

Das Handballett



Stell dir vor, du bist taub.

Deine Hände jedoch können Musik hören und sich so bewegen, dass du die Musik mit all deinen Sinnen spürst.

Stell nun Musik an.

Beobachte deine Hände, ihre Fähigkeit, die Musik wahrzunehmen und ihre nicht zu bändigende Lust, sich danach zu bewegen.

Nach ersten zaghaften Bewegungen werden die Hände immer mutiger. Sie wollen mit ihrer Energie den Raum füllen. Die Arme geben sich dem Rausch hin und tanzen mit. Sie tanzen in nie zuvor probierten Schwüngen, Harmonien, Drehungen. Mal langsam, mal schnell, manchmal bleiben sie sogar stehen, wie ein Dirigent mit dem Taktstock. Jede Hand findet ihre eigene Art, sich zu bewegen. Jeder einzelne Finger entdeckt seine Besonderheit und lebt sie aus. Die Hände erobern den ganzen Raum, den sie erreichen können, sie können sich über deinem Kopf genauso leicht bewegen wie hinter deinem Rücken. Sie sind die Tänzer in einem Ballett. Sie erzählen ihre Geschichte mit ihrer eigenen Magie.

Wenn du von der Schönheit deiner Hände verzaubert bist, schließe deine Augen und lass sie noch einmal tanzen. Mögen deine Hände ihre gewonnene Freude und Leichtigkeit, ihre Befreiung weiterleben. Wenn du Spaß daran gefunden hast, lass deine Schultern, deinen Kopf, dein Becken, deine Füße, deinen Bauch und dein Energiefeld auch mittanzen.

3.

DER ARMLÄNGENTEST – REDE MIT DEINEM UNBEWUSSTEN

Stell dir vor, du könntest direkt mit dem
Unbewussten reden. Und es antwortet.
Das ist der Armlängentest.



*Ich will. Ich will. Ich will nicht länger warten.
Du unbewusstes Herzchen willst mich ja nur spüren
lassen, wie wenig Aktien ich hier wirklich habe.
Solche blöden Machtspiele sind doch eigentlich mein Metier.
Hey, Mrs, nun zeig mal, was du wirklich weißt!*



*Du bist so ungeduldig, Mr Mind. Alles zu seiner Zeit.
Wir müssen doch dem Leser die Chance lassen, das
Buch vorher in die Ecke zu schmeißen, bevor wir die gro-
ßen Geheimnisse verraten. Natürliche Auslese sozusagen.
Oder glaubst du, bei den Mysterienschulen bekommst du das
Wissen des höchs ten Grades bei der Aufnahme überreicht?
Lassen wir den Doc damit beginnen, den Lügendetektor zu be-
schreiben, damit die autoritätshörigen Leser erst mal Ruhe ge-
ben.*



*Ich habe diesen Test erst 1996 gelernt, aber gefunden
hat ihn der Osteopath Raphael van Assche viele Jahre
davor. Er hatte die Arme einer liegenden Patientin über dem
Kopf lang gezogen, um zu sehen, ob die Muskelketten in bei-
den Körperseiten gleich lang waren. Das waren sie auch. Doch
dann fing die Frau an, von ihrem Mann zu erzählen, und da*

wurden sie unterschiedlich lang. So hat das alles angefangen.
Seitdem arbeiten Tausende Therapeuten damit.

Der Test ist ein neurologischer Reflex, bei dem sich auf der
einen Seite die Muskeln entspannen und auf der anderen Kör-
perseite anspannen. Dadurch haben die Arme eine verschie-
dene Länge. Das hat etwas mit einem Botenstoff im Gehirn zu
tun, der Substanz P, die die Aktivität der Muskeln kontrolliert.
Sie wird in der unvorstellbaren Geschwindigkeit von 1500 Me-
tern pro Sekunde durch unseren Körper geschickt und macht
Muskeln stark oder schwach.

Ich teste als Arzt über die Armlänge alles aus: Wie ist der
Zustand der Organe, wie hoch ist die Lebensenergie, welche
Kindheitstraumen sind noch nicht gelöst, welche Medikamente
helfen, auf welche Zahnwerkstoffe sind die Menschen aller-
gisch, und wollen sie überhaupt wieder gesund werden ...
Aber auch, welchen Wein ich vertrage, auf welcher Straße
die Polizei blitzt und ich mich an die erlaubte Geschwindigkeit
halten sollte, welche T-Shirt-Farbe die beste für mich ist ...



*Ihr habt es gehört: Der Armlängentest ist ein neurologi-
scher Reflex und keine esoterische Modeerscheinung.
Jetzt wisst ihr zwar immer noch nicht, wie es funktioniert, aber
ihr könnt es in euch abhaken: Das ist eine ärztliche Autorität,
die das macht.*



Jetzt kannst du den Armlängentest Schritt für Schritt
erlernen:



Audioclip 4/Videoclip 3

innerwi.se/

Schritt 1: Farben spüren



Stell dir vor, Kleidung in verschiedenen Farben zu tragen:

- Gelb
- Grün
- Braun
- Orange
- Rot
- Blau
- Violett
- Weiß
- Schwarz

Spüre, was die Farben mit dir machen. Nimm dir ein paar Minuten Zeit dafür.

Welche Farbe tut dir gut? Welche Farbe tut dir jetzt nicht gut? Und nun versuche die Übung einmal mit geschlossenen Augen.



Audioclip 5 innerwi.se/
Schritt 2: Ich bin eine Waage



Stell dich nun hin und stell dir vor, du bist eine Waage.

Wie steht die Waage: gerade oder schief?

Sollte sie schief stehen, stell dir wieder die verschiedenen Farben vor. Bei welcher Farbe wird die Waage gerade? Wenn du die richtige Farbe gefunden hast, ziehe nun ein Kleidungsstück in dieser Farbe an oder stell dir nur vor, es zu tun. Es kann auch ein Tuch oder eine Socke sein.

Wenn du deine Waage mit keiner Farbe in den Gleichstand bekommst, nimm die Farbe, die am hilfreichsten war, und stell dir verschiedene Düfte von ätherischen Ölen vor.

Farbe und Düfte zusammen werden deine Waage sicher gerade bekommen.

Oder du ziehst eine bis drei Heilsinfoniekarten aus der *innerwise* Heilapotheke. So ganz intuitiv. Vertraue dir, es sind immer die richtigen, die du greifst.

Lies den Kurs im Heilen erst weiter, wenn du deine Waage in die Balance gebracht hast.

Herzlichen Glückwunsch, du hast dich gerade selbst behandelt!



Wenn deine Waage nun gerade steht, dann lege in deiner Vorstellung ein kleines Gewicht auf eine Seite und beobachte, wie sich die Waage bewegt. Dann ein schwereres, dann ein ganz schweres.



Und wenn sie sich nicht bewegen will, egal, wie schwer der Stein ist, dann ist sie eingerostet. Du hast den Jackpot der Lebenslooser gezogen. Bist sozusagen lebendig begraben.



Kannst du nicht etwas vorsichtiger mit unseren Lesern umgehen? Immerhin haben sie für diesen Kurs bezahlt. Du magst ja recht haben, aber es einfach so ins Gesicht zu sagen?



Glaubst du, das Leben sagt es ihnen vorsichtiger, wenn sie in einer Totalstarre sind, eingefroren und geschockt?

Erfolglos, keine Verbindung zu sich selbst, Krebs, Unfall: Ist das sanfter?

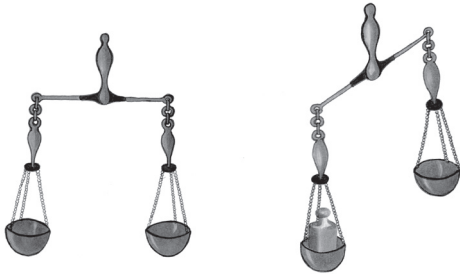
Das sind doch Menschen und keine Weicheier.



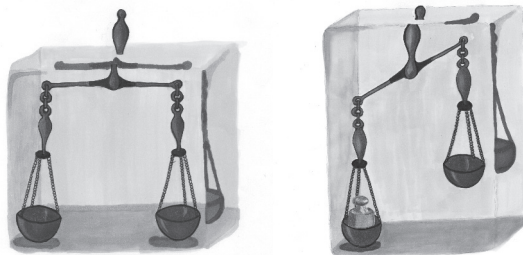
Im Grunde ist das Testen ganz einfach:

Sind wir in Balance, steht die Waage in Balance.

Sind wir im Stress, steht die Waage schief. Wie eine Waage mit einem Gewicht auf einer Seite.



Sind wir erstarrt, bewegt sich die Waage nicht, egal, ob sie schief oder gerade stand, als sie erstarrte. Du bist in einem Schock, wie eingefroren, in einem Trauma hängen geblieben. Und seitdem steht auch die Zeit für dich still.



Audioclip 6/Videoclip 4

innerwi.se/

innerwi.se/

Schritt 3:

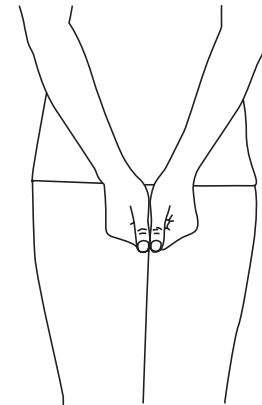
Der Armlängentest



Lass die Arme locker neben deinem Körper hängen, entspanne Schultern und Arme.

Nun bringe die Hände entspannt vor deinem Körper zusammen, genau in der Mitte vor der Hosennaht. Drehe die Daumen so nach außen, dass du die Daumennägel als Messinstrument nutzen kannst.

Wenn du in Balance, im Gleichgewicht, bist, sind die Daumen gleich lang.



Bringe die Arme wieder neben deinen Körper.

Sage einmal »Ja« und führe die Arme wieder vor dem Körper zusammen.

Sie werden wieder die gleiche Länge haben.

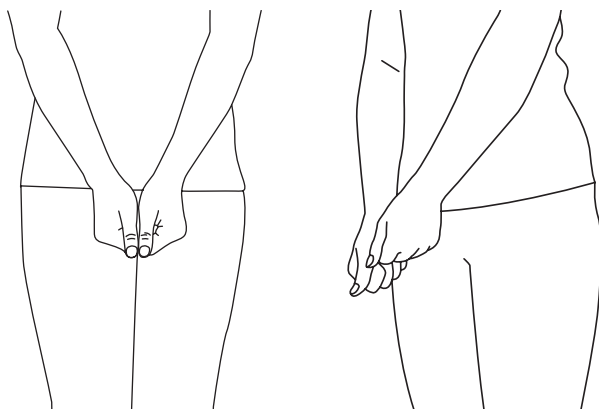
Entspanne die Arme wieder und lass sie locker an der Seite hängen.

Sage »Nein« und führe die Arme dann zusammen vor dem Körper.

Diesmal werden die Daumen unterschiedlich lang sein.

Es sei denn, du bist in einer Erstarrung, worauf ich noch eingehen werde.

Dein Körper sagt »Nein«. Es macht ihm Stress, etwas Negatives zu sagen.



Nun mach die Übung noch einmal mit geschlossenen Augen. Ich schließe oft meine Augen, wenn ich wahrnehmen möchte, denn mit geschlossenen Augen sieht man oft besser.

Am Anfang sind die Differenzen der Armlängen oft noch recht klein, d. h. ein bis drei Zentimeter. Je entspannter du wirst und je mehr du übst, desto größer werden sie. Auch zehn Zentimeter sind dann nicht ungewöhnlich. Lass einfach locker, und du bekommst ganz klare Antworten.

Wenn du so weit bist, dass es dir egal ist, wie die Antwort deiner Daumen sein wird, bist du ein perfekter Tester. So kannst du mithilfe deines Körpers mit deinem Unbewussten reden.

Denke an etwas Positives: Die Arme sind gleich lang.

Denke an etwas Negatives: Sie sind verschieden lang.

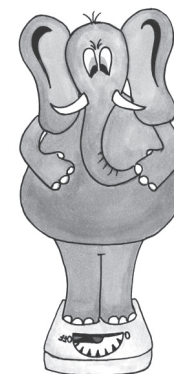
Du hast deinen Stress- und Lügendetektor immer da bei.



Mache ich hier was falsch?

Meine Waage sagt nur

Overload, steht aber ganz gerade auf dem Boden. Ist das etwa eine Totenstarre?



Du bist so gut wie tot. Jedenfalls bist du nicht lebendig und auch nicht testfähig.

Wenn deine Waage sich nicht bewegen will oder du keine Ja- oder Nein-Antwort mit den Armen bekommst oder nur eine minimale Differenz entsteht, dann bist du in einer Starre.

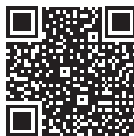
Je freier deine Regulation, deine Schwingungsfähigkeit, ist, desto größer werden die Differenzen deiner Armlänge beim Testen.

Wie bei einem Scheibenwischer: Je mehr Fläche der Scheibenwischer sauber macht, desto größer wird die Klarheit.

Nun zur Soforthilfe bei Blockadezuständen:



Videoclip 5 innerwi.se/ Selbstbehandlung bei Erstarrung



DER ARMLÄNGENTEST

Normaler Test

Ja

Nein

Allergie/Panik



Anfangsstress ⇒ selbst behandeln

Ja

Nein



Blockade/Starre ⇒ selbst behandeln

Ja

Nein

Ja

Nein



oder



Wenn du die *innerwise* Heilapotheke besitzt, ziehst du intuitiv eine bis fünf Karten und damit ist die Regulation wieder offen. Du erhältst wieder Differenzen beim Testen mit den Armen. Keine Sorge, du ziehst immer die richtigen Karten. Lege die Heilsinfortkarten nun in deine Hände, lasse sie wirken, meditiere mit ihnen ein paar Minuten. Kopiere sie dann auf das Amulett der Heilapotheke und trage es an einem Band über deinem Herzen.

Hast du keine *innerwise* Heilapotheke, kannst du dich mit Farben, Kräutern, Düften, Affirmationen, Gebeten oder auch Musik selbst behandeln. Wenn du das Richtige an dich nimmst oder auch nur daran denkst, verschwindet deine Blockade. Du hast immer die richtigen Heilmittel in deiner Umgebung. Vertraue.

Wenn du fertig bist, sind deine Arme bei »Ja« gleich lang und bei »Nein« ungleich lang. Du bist zurück im Leben.



Selbstbehandlung bei Starre und Blockade

Wenn du an das richtige Heilmittel denkst und dir vorstellst, es anzuwenden, ist der Stress weg und die Starre beseitigt.

Mögliche Heilmittel sind:

- Wasser trinken
- Kleidungsfarbe wechseln
- dir Situationen oder Farben vorstellen
- Musik hören

- Wahrheit aussprechen
- Meditieren
- Yoga praktizieren
- Malen
- Duschen
- an Blumen riechen
- Kräutertee trinken
- Tanzen
- mit Kristallen meditieren
- Bachblüten oder Homöopathie verwenden
- Spazieren gehen
- dich mit der *innerwise* Heilapotheke behandeln



Hey, Doc, hast du schon mit Menschen im Koma gearbeitet, bei denen Mr Mind, unser Verstand, nichts mehr zu sagen hatte?



Ja, klar. Es funktioniert sogar super. Über ihre Arme kann man mit ihnen reden und austesten, was sie benötigen, um wieder aufzuwachen.

Ich habe gerade einen Artikel gelesen, dass man bei Menschen im Koma nun mithilfe spezieller Magnetresonanztomografen Hirnreaktionen sichtbar machen kann, und dass die Ärzte glücklich sind, endlich so mit ihnen kommunizieren zu können.

Dabei konnten sie es schon immer, wenn sie nur mal die Hände genommen und Fragen gestellt hätten. Na ja, Handwerkskunst verliert in unseren Zeiten einfach ihren Wert.

Es kann natürlich auch sein, dass die Komapatienten uns antworten, dass sie lieber nicht mehr aufwachen möchten, sondern nur endlich Frieden haben wollen.



Üben, üben, üben:

Teste, wo auch immer du bist

Du hast nun die Aufgabe, so viel wie möglich zu testen: im Stehen, im Liegen, im Sitzen, mit offenen Augen, mit geschlossenen Augen.

Das ist wie Klavier spielen lernen, geht nur viel schneller. Je mehr du den Armlängentest übst, desto größer wird dein Vertrauen in die Ergebnisse. Übe immer wieder das »Ja« und das »Nein« und teste einfache Sachen aus, zum Beispiel, welche Farbe du anziehen sollst.

Treffe einfach die Aussage: »Ich ziehe etwas ... an.«

Dann teste, und deine Arme werden sagen: »Ja, tu es«,

oder: »Nein, bist du denn verrückt geworden?«.

Stell bitte keine Zukunftsfragen. Die liegt vor uns und will geliebt werden. Da unsere Entscheidungen im Jetzt die Zukunft jederzeit verändern können, bekommen wir keine sinnvollen Antworten mit dem Armlängentest dazu.

Auch Lottozahlen auszutesten funktioniert nicht.

Wenn du etwas testest, ist es immer ratsam, zuerst folgende Fragen zu stellen:

»Darf ich diese Frage stellen?«

»Bekomme ich eine sinnvolle Antwort?«

Manches dürfen wir nicht wissen, sondern sollen es erleben.

Durch diese beiden Fragen kannst du verhindern, dass dich unsinnige Antworten in die Irre führen.

Im nächsten Kapitel schauen wir uns den zweiten Teil des Armlängentestes an: neu sehen lernen.



Audioclip 7/Videoclip 6 und 7

innerwi.se/ – innerwi.se/

innerwi.se/

Nutze den Armlängentest und teste aus, wie viel Lebensenergie du hast



Sage: »Ich habe 50 Prozent Lebensenergie.« Sind die Arme beim Test gleich lang, sagt der Körper: »Ja, so viel hast du.« Dann sagst du: »Ich habe 60 Prozent Lebensenergie.« Sind sie wieder gleich lang dabei, hast du auch 60 Prozent. Dann 70 Prozent. Nehmen wir mal an, nun sind die Arme ungleich lang. Damit sagt der Körper: »Nein, 70 Prozent hast du nicht. So weit bist du nicht mehr mit Energie gefüllt.« Jetzt kannst du nach 65 Prozent fragen ... bis du den genauen Wert ermittelt hast.

Waren deine Arme bei der Frage nach den 50 Prozent bereits ungleich lang, sind es noch weniger. Dann fragst du nach 40 Prozent, 30 Prozent ... bis du wieder den genauen Wert hast. Nun kennst du deine aktuelle Lebensenergie.

Meine Lebensenergie ist: _____ %



zu.

Ich habe nur 30 Prozent. Es geht mir schlecht und nach deiner Lebensenergetabelle steht mir meine Depression



*Du armes, armes Opfer!
Du willst doch sonst immer alles hinterfragen:
Frag dich doch mal, wo die 70 Prozent geblieben sind!*



Hier nun die Beschreibung der Lebensenergie für Erwachsene. Betrachten wir es aus der Sichtweise der Eigenverantwortung:

Es sind immer 100 Prozent Energie vorhanden. Ein Teil als Lebensenergie, die du gerade getestet hast, und ein Teil als Zerstörungsenergie. Einfache Rechenaufgabe: $100 - \text{Lebensenergie} = \text{Zerstörungsenergie}$.

Auch die Zerstörungsenergie ist aktiv in dir. Es sind alle dein Kompromisse und Lügen. Alles, was du aus Angst nicht lebst. Es ist die Energie, mit der du dich selbst zerstörst. Beide zusammen ergeben immer 100 Prozent, und du entscheidest, wie sie zwischen beiden Seiten verteilt werden.

Rechenformel: $100 - \text{Lebensenergie} = \text{Zerstörungsenergie}$
Meine Destruktivenergie ist: _____ %



Für manche Menschen ist das Leben eine Verkettung verpasster Gelegenheiten.



Hey, Doc, du hast vergessen, dass ich viel feinfühlicher bin und mehr mit dem Armlängentest sagen kann als nur Ja oder Nein.



Oh Pardon, du hast recht.
Du kannst sagen, es macht mir gar keinen Stress, ein wenig Stress, viel Stress, extrem viel Stress. Und wenn man die Arme mehrfach nacheinander zusammenführt und sie eine immer größere Differenz zeigen, sagst du damit: »Ich bin allergisch.« Oder: »Ich bin in Panik.«

Ja oder Balance



Ganz kleiner Stress,
ganz kleines Nein



Mittelgroßer Stress,
normales Nein



Großer Stress,
großes Nein



Ganz großer Stress,
riesengroßes Nein



Allergie/Panik



Brav, Doc. Jetzt musst du nur noch den Unterschied erklären, wenn man mit Aussagen oder Fragen testet. Dann bin ich glücklich.



Wie sind die Antworten der Arme zu werten? Das hängt davon ab, was du testest:

- Wenn du mit Aussagen testest wie »Ich tue dies ...«, dann bedeuten gleich lange Arme beim Test »Balance. Es tut mir gut«. Verschieden lange Arme aber: »Stress. Es tut mir nicht gut«. Und wenn die Differenz bei mehrfachem Testen immer größer wird: »Ich könnte kotzen davon. Das ist Allergie oder Panik.«

Mit Aussagen kannst du bereits als Anfänger sicher testen.

- Wenn du mit Fragen testest wie »Soll ich das ... tun?«, »Schadet mir das ...?«, hängt die Wertung der Antwort der Arme ganz von deiner Fragestellung ab. Sie können nur »Ja« oder »Nein« sagen.

Schadet es dir wirklich, sind die Arme gleich lang, der Körper sagt: »Ja, es schadet dir, Liebling.« Die Allergie-, Panik-Antwort bleibt die gleiche.

Die Variante, Fragen zu testen, empfehle ich denen, die schon sicherer mit dem Test sind und sich vorher überlegen, wie die Antwort zu werten ist.

**Ärzte, Therapeuten und Coaches
können uns nicht heilen.**

**Sie können uns helfen,
etwas zu erkennen,
etwas zu verändern,
sie können uns unterstützen.**

Krankheit ist der Ausdruck
unserer Art zu leben.
Und nur wenn wir diese ändern,
werden wir wirklich tief gesunden.
Und das kann jeder von uns nur
selbst tun.

