



# Leseprobe

## Lumira, Timofej Karmatskich **Die Heilgeheimnisse der altrussischen Volksmedizin**

Ganzheitliche Wege zur  
Stärkung der Gesundheit

---

»Die Mischung aus objektiver, verständlicher Erklärung und verzaubernder Erzählung macht diese Lektüre zu mehr als nur einem Buch.«  
*HEIL & KRAUT*

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 240

Erscheinungstermin: 30. September 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Heilen auf Russisch – kraftvoll, natürlich, ganzheitlich  
Nicht von ungefähr werden der altrussischen Volksmedizin erstaunliche Heilungserfolge zugeschrieben: Konsequenterweise wie kaum eine andere Heiltradition verfährt sie nach dem Grundsatz »Der Körper ist ein Spiegel der Seele«. Bestsellerautorin Lumira und der Moskauer Arzt Timofej Karmatskich erschließen die geheime Sprache der Körpersignale, geben überraschende Einblicke in die verborgenen Mechanismen von Krankheit und Heilung und zeigen, was man gegen krank machende Einflüsse wie Stress, Ängste und Umweltgifte tun kann: Oftmals in Vergessenheit geratene Techniken wie das russische »Bauchrichten«, Honigmassage, Schwitztherapie, die Arbeit mit den Meridianen sowie gezielte Ernährungstipps bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Welchen unschätzbaren Wert dieses alte Heilwissen gerade für den modernen Menschen hat, belegt Timofej Karmatskich mit wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und faszinierenden Erfahrungsberichten aus seiner Praxis. Mit zahlreichen praktischen Übungen, die jeder selbst anwenden kann – für ein gesundes, langes Leben.

Lumira & Timofej Karmatskich  
Die Heilgeheimnisse der altrussischen Volksmedizin



Lumira  
Timofej Karmatskich

DIE  
HEILGEHEIMNISSE  
der altrussischen Volksmedizin

Ganzheitliche Wege  
zur Stärkung der Gesundheit

INTEGRAL

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.  
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.  
Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile  
oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen  
Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese  
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand  
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2019  
Copyright © 2019 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.  
Redaktion: Dr. Anita Krätzer und Herbert Scheubner  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung von Motiven von © Karissa/gettyimages,  
(Knoblauch) © scisetialfio/gettyimages (Kräuter),  
© b-d-s/gettyimages (Bauch), © danilnegmb/gettyimages (Honig),  
© irkus/gettyimages (Borte)  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
ISBN 978-3-7787-9293-3

[www.integral-verlag.de](http://www.integral-verlag.de)  
[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

# Inhalt

Einleitung.....	7
Vom Arzt zum ganzheitlichen Heiler .....	15
Die altrussische Volksmedizin: ein Überblick über Theorie und Praxis .....	19
Der Körper ist ein eigenes Universum.....	27
Das Leben sitzt im Bauch .....	41
Druck im Bauch bedrängt das Leben .....	47
Die häufigsten Ursachen von Darmproblemen .....	73
Die Galle: Nummer eins im Bauch .....	111
Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude: altrussische Volksmedizin ganz praktisch .....	131
Vibrieren, Klatschen, Massieren und mehr: altrussische Körperübungen und Manualtherapie ...	143

»Alles, was unter die Haut geht« – Altbewährtes für Gesundheit und Wohlfühl . . . . .	173
Geistige Gesundheit . . . . .	195
Gesunde Frauen – gesunde Welt . . . . .	211
Schlusswort . . . . .	239

# Einleitung

*Der Körper ist ein Universum in sich selbst.*

Dass Krankheit eine Menge mit Psyche und persönlichem Lebensstil zu tun haben kann, ist heute unbestritten. Ich selbst habe mich schon in jungen Jahren mit diesem Zusammenhang beschäftigt. Stets habe ich Menschen beobachtet und mir Gedanken darüber gemacht, wie ihr Verhalten ihre Gesundheit beeinflusst und was ihr Befinden von ihrer inneren Welt erzählt. Was im Inneren geschieht, spiegelt der Körper stets nach außen. Das können wir schon an Haltung, Gesichtsausdruck und Bewegung erkennen. Sie zeigen stets an, »wo wir uns gerade befinden« – nicht nur in Gedanken und Gefühlen, sondern auch im Hinblick auf unsere Gesundheit. Sicher hast auch du schon beobachtet, dass jemand über etwas redet, dich von etwas überzeugen will, aber sein Körper etwas ganz anderes signalisiert. Und du spürst intuitiv, dass es in diesem Menschen innerlich ganz anders aussieht, als es nach außen kommuniziert wird.

Dank der unauflösbaren Verbindung zwischen körperlichem und seelischem Geschehen ergibt sich eine wunderbare Möglichkeit: Es gibt immer einen Weg, unseren körperlichen Zustand zu verbessern, nämlich indem wir unseren

innerlichen Fokus korrigieren. Unser Körper besteht nicht einfach nur aus Organen, Knochen, Muskeln und Blut. Er ist, wie die moderne, technisch orientierte Medizin es bezeichnet, ein »komplexes System«, aber er ist noch mehr. Unser Körper ist ein ganzes Universum! Wir leben in unserem Körper, aber meistens übersehen wir, wie vielschichtig und intelligent er doch ist. Wir übersehen, wie tief greifend wir mit und durch unseren Körper uns selbst verstehen können.

Ich persönlich glaube, unsere primäre Aufgabe im Leben ist genau dies: mit dem Körper zu kommunizieren und zu lernen, ihn als ein heiliges, göttliches Werkzeug zu gebrauchen, um unsere wahre Natur zu erfahren. Gerade in spiritueller Hinsicht ist es unstimmig, sich nur auf den Geist zu konzentrieren, wie es heute so oft der Fall ist. Ich muss gestehen, auch ich selbst bin dieser Mode eine Zeit lang gefolgt. Die Erfahrung hat mich jedoch gelehrt, dass es uns in Wirklichkeit davon abhält, unseren wahren Kern zu erkennen und alles von ihm abzuschälen, was ein falsches Ich hervorbringt.

Frage dich einmal: Wenn Gott unsere Seele im Körper wohnen lässt, ist es dann wirklich klug, sich ausschließlich auf den Geist zu fokussieren? Gewiss, eines Tages müssen wir diese Welt verlassen. Dann wird unsere Seele nicht mehr in diesem Körper wohnen, und es wird stimmig und selbstverständlich sein, sich ausschließlich mit der geistigen Welt zu beschäftigen. Dies natürlich immer unter der Voraussetzung, dass wir eine unsterbliche Seele haben, die in jener Welt leben wird. Das Leben vor dem Tod aber findet nun einmal in unserem Körper statt. Ich glaube fest, darin liegt ein tiefer, universeller Sinn. *Der Körper ist ein Universum in sich selbst.*

Wenn das Kind die Welt erblickt, wird es als vollkommene Wesen geboren. Es ist ein göttliches, vollkommenes Wunder. Doch was geschieht? Es beginnt, sich der ihm völlig

unbekannten Umgebung anzupassen, und nutzt seine Erfahrungen und Beobachtungen. Es lernt die Menschen kennen und ahmt sie nach. Es bilden sich Glaubenssätze und unbewusste Programmierungen heraus, die im gesamten Leben Gültigkeit besitzen werden. So weit, so gut. Schließlich haben wir alle auf diese Art und Weise gelernt, uns in dieser Welt zurechtzufinden und in ihr zu überleben.

Aber es gibt auch eine Kehrseite. Nehmen wir wieder ein sehr einfaches Beispiel: Das Kind lernt von den Erwachsenen, dass man durch kaltes Wasser kalte Füße und durch Zugluft Schnupfen und Husten bekommt. Später, beim Arzt, heißt es dann oft, es müsse ein Antibiotikum her, damit sich auf die Erkältung »nicht noch ein bakterieller Infekt draufsetzt«: So sei es oft zu beobachten und müsse deshalb vorsorglich ausgeschlossen werden. Mag ja sein, dass es so gekommen wäre, aber weiß man es? Hätten nicht auch mildere Vorsorgemaßnahmen gereicht?

Dieses Beispiel lehrt, wie aus medizinischen Beobachtungen Glaubensmuster und aus Glaubensmustern Empfehlungen und Verhaltensweisen werden, die sich im Lauf der Zeit verfestigen und schließlich sogar selbst zur Ursache gesundheitlicher Probleme werden können. Insbesondere Glaubensmuster, die unkritisch übernommen werden, bilden einen fruchtbaren Boden, auf dem die Angst zu wachsen beginnt. Angst aber ist, wie jeder weiß, ein schlechter Ratgeber. Kein Wunder, wenn auf dem Boden von Verhaltensweisen, die aus Angst erwachsen, auch die Symptome aufzuwachsen beginnen. Besonders dann, wenn einem Kind nicht konsequent beigebracht wird, dass es sehr wohl möglich ist, die eigene Gesundheit auch aus eigener Kraft und eigenem Wissen heraus zu stärken und zu erhalten. Dies unsere Kinder zu lehren ist meines Erachtens die wichtigste Aufgabe von Erziehung.

Ob Kind oder Erwachsener: Entscheidend auf dem Weg zu stabiler Gesundheit sind nach meiner Auffassung ein positives Gedankengut und eine gesunde, natürliche Ernährung. Auf diesen beiden Säulen ruht meine Arbeit als Heilerin und Autorin.

Mein Weg begann, als ich selbst noch ein Kind war. Damals schon haben mich menschliche Schicksale berührt, und ich hatte tief im Inneren das Gefühl, dass ich Menschen helfen kann. Da ich hellichtig oder, wie es heute heißt, hochsensitiv bin, muss ich mich nicht allein auf das verlassen, was man sieht und anfassen kann. Ich vermag darüber hinaus auf Informationen zuzugreifen, die feiner strukturiert sind und höher schwingen als Stoffliches. Hilfreich ist wohl auch, dass ich von mütterlicher Seite her einer Familie entstamme, in der es über mehrere Generationen hinweg Ärzte gab, während auf der väterlichen Seite Volksheiler im Sinne der altrussischen Tradition wirkten. Es war mir sozusagen in die Wiege gelegt, einen Weg zu gehen, auf dem ich mich in den Dienst von Heilung und Lebenshilfe stellen würde. Meine russisch-ukrainische Großmutter machte mich sogar mit schamanischen Praktiken vertraut, und bei meinem Onkel durchlief ich eine Schulung als Geistesheilerin. Zudem absolvierte ich eine Ausbildung als Krankenschwester und arbeitete jahrelang im klinischen Bereich. Auch bei meiner heutigen Arbeit stütze ich mich auf mein erlerntes medizinisches Wissen sowie auf meine klinischen Erfahrungen.

Ein Arzt bewegt sich in der Regel im Rahmen der vorwiegend auf physikalische Zusammenhänge konzentrierten Schulmedizin, selbst wenn er Psyche, Lebenslage, Gewohnheiten, Ernährung, kurz: den gesamten Lebensstil seiner Patienten einzubeziehen bemüht ist. In den seltensten Fällen hat er das Wissen und die Zeit, eine wirklich ganzheitliche

Vorgehensweise zu praktizieren. Seit einiger Zeit beobachte ich jedoch, dass immer mehr Ärzte sich für meine Arbeit interessieren. Gerade auch für sie ist dieses Buch geschrieben worden, und sie dürften insbesondere davon profitieren, dass es in Zusammenarbeit mit einem Arzt entstanden ist.

Hauptsächlich begleite ich meine Klienten auf geistiger Ebene. Dies aber, wie bereits betont, in einem ganz praktischen Sinn: als Anleitung, um den physischen Körper zu hegen, zu pflegen, zu versorgen und selbst zu behandeln. Wenn kranke Menschen mich darum bitten, ihnen eine geistige Übung zu geben, um geheilt zu werden, sehe ich oft, dass ihr Körper durch einen falschen Lebensstil und falsche Ernährung vorgeschädigt ist. Es bedarf dann eines weit praktischeren Ansatzes, als sie selbst meist glauben. »Das kannst du nicht einfach wegmeditieren«, sage ich dann, und dieser Satz hat schon manches Mal für Verblüffung gesorgt – mit anschließendem Erwachen, sobald erkannt worden ist, dass geistig-mentale Arbeit nur in Verbindung mit der Arbeit am Körper die gewünschte Wirkung erzielen kann.

Gesunde Ernährung und ein gedeihlicher Lebensstil, dazu geistig-mentale Arbeit: Das ist die perfekte Kombination, wie ich finde. Also solltest du so viel wie möglich über deinen eigenen Körper lernen. Wo befinden sich die Organe? Wie arbeiten sie? Wie kann ich ihre Entgiftung unterstützen? Ebenso wichtig ist, wie Emotionen und persönlicher Alltag auf den Körper wirken. Was sollte ich an meinem Lebensstil ändern, damit ich meine Gesundheit erhalte beziehungsweise wiedererlange? Das sind grundlegende Fragen, und die Antworten sollten eigentlich schon im Kindergartenalter beigebracht werden! Dann würden die Menschen, spätestens wenn sie in die Pubertät kommen, ihren Körper nicht so gekonnt kaputt machen.

