

30

# **Wunder für Ihre Gesundheit**

Mit Selbstkompetenz  
gesund werden und bleiben

Cornelia M. Scala-Hausmann

© Cornelia M. Scala-Hausmann

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne  
Zustimmung der Autorin und des Verlages unzulässig!

1. Auflage 2006

2. Auflage, neu überarbeitet 2018

Lektor: Dr. Manfred Greisinger, [www.stoareich.at](http://www.stoareich.at)

Fotos: Fotolia, Scala-Hausmann

Layout & Satz: [www.lascala.cc](http://www.lascala.cc)

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

ISBN: 978-3-99070-987-0 (Paperback)

ISBN: 978-3-99070-988-7 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99070-989-4 (e-Book)

#### **Weitere Buchveröffentlichungen:**

Zukunftskraft Nachhaltigkeit – (Co-Autorin, Herausgeberin, Satz & Design), Wieser Verlag, 2010

Zukunftskraft Innovation & Marketing – (Co-Autorin), Verlag Heyn, 2010

Zukunftskraft Arbeit & Energie – (Co-Autorin, Herausgeberin), Wieser Verlag, 2011

Zukunftskraft : 21. Jahrhundert – pc.united, Berlin 2016

Der Zukunftskompass® – Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien, 2018

Die Inhalte des Buches wurden von der Verfasserin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine kompetente medizinische Beratung. Weder Autorin noch Verlag können in irgendeiner Form Haftung übernehmen.

*gewidmet  
der Gesundheit eines jeden Menschen*



# Die Autorin



## **Cornelia M. Scala-Hausmann**

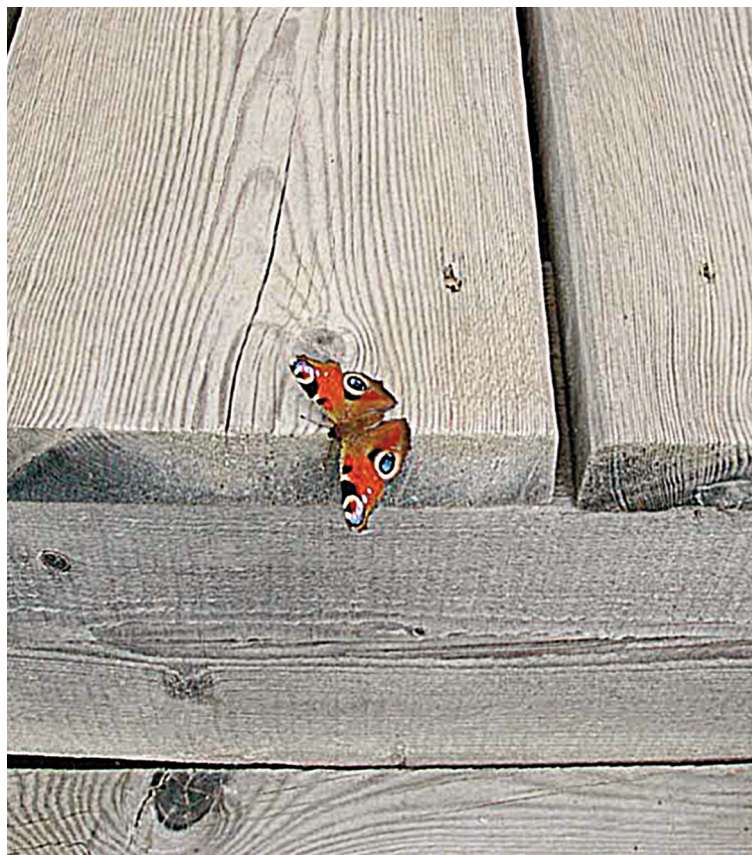
Counselor für Zukunftskompetenzen

Jg. 1965, Sohn Sascha, Tochter Nathalie; abwechselnd in Kärnten, in ihrer Heimatstadt Wien und auf den Weltmeeren mit einem Segelboot unterwegs.

Immer auf der Suche nach Essenzen und Synergien verbindet sie Bereiche von Selfness und Business zu einem Ganzen.

**Berufsmosaik:** Studium Grafik-Design & Werbewissenschaften; bis 2000 geschäftsführende Gesellschafterin einer Werbeagentur in Wien 19 mit 12 Mitarbeitern, großen Konzernkunden und 100 Arbeitsstunden pro Woche. Ab 2000 vielfältige Ausbildungen in Coaching, Therapie und Gesundheit (4-jähriges Diplomstudium der Kunsttherapie; Stressmanagement, TCM-Diätetik, Systemisches Coaching, Mentaltrainings, Psychosomatik, Lebens- und Sozialberatung, Unternehmensberatung u.a.); Lehrcoach und Supervisorin für LSB, Klangtherapie & Coaching. Mitentwicklung des Konzeptes "Führungskunst" im Wiener Kunsthistorischen Museum. EU-Zertifizierung als Erwachsenenbildnerin (Andragogin). Seit 2005 als „Counselor“ tätig. 2007 Gründung und seither CEO des Instituts für Zukunftskompetenzen. Konzeption des Lehrgangs "Coach für Zukunftskompetenzen" und dessen Leitung. Entwicklung des "Zukunftskompass®" mit 12 essenziellen Zukunftskompetenzen. Seit 2015 auf Segel-Weltreise, Autorin mehrerer Bücher und Publikationen.

[www.lascala.cc](http://www.lascala.cc), [www.zukunftskompetenzen.at](http://www.zukunftskompetenzen.at)



*Gesundheit ist ein ewiger Prozess ...*

# Vorwort

Ich hatte im Leben schon einige Nüsse zu knacken – eine davon war die Diagnose „Verdacht auf Krebs“ im Alter von 19 Jahren, was mein Leben in andere Bahnen lenkte. Es folgten weitere Schicksalsschläge, die mir jedoch viele Aus- und Weiterbildungen im alternativen und therapeutischen Bereich bescherten und mich zur akribischen Forscherin in Sachen Gesundheit und Geisteswissenschaft werden ließen. Ich wurde mehrfach angesprochen, dieses komprimierte, gesammelte Wissen als Impuls passend in unsere Zeit zusammen zu fassen: kurz und bündig, für Schwerbeschäftigte und Lesefauler. Nicht, weil es neu ist, sondern weil wir es so oft vergessen. Jedes Kapitel ein Tor in eine neue Welt, eine Welt der Gesundheit und Freiheit.

Denn heute ist vielen Menschen das Leben abhanden gekommen. Kein Wunder also, wenn wir krank werden. Dabei gibt es einfache Mittel zum Leben, die Wunder wirken können.

Also leben Sie und lassen Sie Wunder wirken!

# Inhalt

|  |          |
|--|----------|
| 1. <i>Wunder</i> - Sonne & Licht       | Seite 15 |
| 2. <i>Wunder</i> - Wärme               | Seite 17 |
| 3. <i>Wunder</i> - Farben              | Seite 19 |
| 4. <i>Wunder</i> - Bewegung            | Seite 23 |
| 5. <i>Wunder</i> - Lachen              | Seite 25 |
| 6. <i>Wunder</i> - Atem                | Seite 27 |
| 7. <i>Wunder</i> - Natur               | Seite 31 |
| 8. <i>Wunder</i> - Meer                | Seite 33 |
| 9. <i>Wunder</i> - Morgendämmerung     | Seite 35 |
| 10. <i>Wunder</i> - Musik              | Seite 39 |
| 11. <i>Wunder</i> - Klang              | Seite 41 |
| 12. <i>Wunder</i> - Kunst              | Seite 43 |
| 13. <i>Wunder</i> - Gespräche          | Seite 47 |
| 14. <i>Wunder</i> - Gedanken           | Seite 49 |
| 15. <i>Wunder</i> - Geselligkeit       | Seite 51 |
| 16. <i>Wunder</i> - Arbeit             | Seite 55 |
| 17. <i>Wunder</i> - Familie            | Seite 57 |
| 18. <i>Wunder</i> - Körperkontakt      | Seite 61 |
| 19. <i>Wunder</i> - Ernährung          | Seite 63 |
| 20. <i>Wunder</i> - Kräuter & Pflanzen | Seite 65 |
| 21. <i>Wunder</i> - Wasser             | Seite 67 |
| 22. <i>Wunder</i> - Herzpulskohärenz   | Seite 71 |
| 23. <i>Wunder</i> - Optimismus         | Seite 73 |



|                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| 24. <i>Wunder</i> - Psychohygiene | Seite 75     |
| 25. <i>Wunder</i> - Schöpfer sein | Seite 79     |
| 26. <i>Wunder</i> - Biografie     | Seite 81     |
| 27. <i>Wunder</i> - Vision        | Seite 85     |
| 28. <i>Wunder</i> - Forschen      | Seite 89     |
| 29. <i>Wunder</i> - Sinn          | Seite 91     |
| 30. <i>Wunder</i> - Liebe         | Seite 95     |
| <br>Gesundheits-Vertrag           | <br>Seite 99 |
| Gesundheits-Test                  | Seite 100    |

*Dieses Büchlein erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.  
Wenn Sie weitere natürliche Wunder der Gesundheit entdecken, nur zu! Ich freue mich auch, wenn Sie mir diese mitteilen möchten.*

C.S.H.



*... der alle Ebenen unseres Seins umfasst ...*

# Einführung

Einfach als Denkanstoß ist dieses Büchlein gedacht. Es ist übersichtlich und gebündelt, wie ein Taschenkalender, der Sie täglich an die Wunder für Ihre Gesundheit erinnert. Eigentlich wissen wir es ja, doch wir vergessen es im Alltag. Also brauchen wir eine ständige Erinnerung an das, was uns gut tut.

Jedes Wunder ist bewusst knapp gehalten und als „Checkpoint“ zu verstehen, was für Sie relevant ist und Impulse geben kann.

In diesem Büchlein zu blättern und über die einzelnen Kapitel nachzudenken, ist eine sinnvolle Beschäftigung, wenn Sie irgendwo warten müssen, eine Pause oder sogar Zeit für sich haben!

## **Tipp:**

Machen Sie sich Notizen, legen Sie sich ein „Gesundheitsbuch“ oder „Selfness-Tagebuch“ an, in dem Sie Ihre Gedanken zu den einzelnen Impulsen eintragen und klären können!

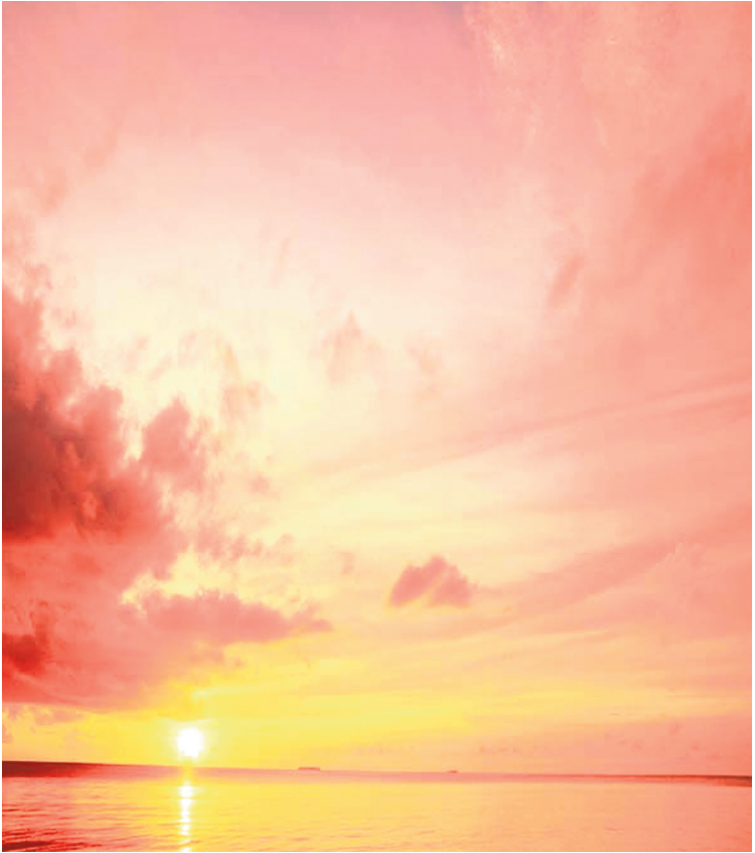
Werden Sie zum Wächter über Ihre Gesundheit. Sie selbst, nicht andere, sollen darauf achten. Sie ist Ihr wertvollstes Gut, denn Sie haben nur diese eine.

Gesundheit!

# *Selbst-Coaching*

Zur Einstimmung: Was sind meine gesundheitlichen  
Problematiken? Was möchte ich verändern?

# *Gedanken zu meiner Gesundheit*



*... niemals absolut ist ...*

# 1. Wunder: Sonne und Licht

Die Sonne hat ein Strahlenspektrum, das uns gesund hält. Zwei Stunden im Freien bei Sonnenschein haben über die Augenzirkulation einen reinigenden Effekt auf unser gesamtes Blut!

Die Sonne stärkt unser Immunsystem und unsere Abwehrkräfte. Sie wirkt antibakteriell, antiviral und antifungal! Das heißt nicht, dass Sie in der Sonne braten sollen, um braun zu werden. Nein, Sie sollen sich einfach bewusst zu angenehmer Stunde im Freien aufhalten.

Wie heilsam „lichte Erlebnisse“ sein können, weiß jeder, der so ein Erlebnis schon einmal hatte. Jetzt heißt es: Sie bewußt schaffen! Wenn es mal düster in Ihnen wird: Wer oder was „hebt“ bzw. „erhellte“ Ihr Befinden?

Von Lichtnahrung haben wir schon gehört – ist hier nicht unbedingt gemeint. Aber sehr wohl „lichte Nahrung“ – also Nahrung, die viel Licht (Photonen) gespeichert hat, wie z.B. sonnengereiftes, biologisches, frisches Obst und Gemüse! Und um Fertig- und Mikrowellengerichte machen Sie einen großen Bogen. Die schenken mehr Probleme als Nutzen.

Verordnung/Empfehlung:

- Täglich mind. 2 Stunden raus an die Sonne!
- Ernährung und Erlebnisse (lichte + dunkle) überprüfen und mehr Licht ins Leben bringen!



*... immer in Veränderung ist ...*



## 2. *Wunder*: Wärme

Das, was in unserem Körper „erkaltet“, wird von unserer Energie abgeschnitten und erkrankt. In der Anthroposophischen Medizin erwärmt man den Körper mit Mistelinfusionen. In der Naturheilkunde und in der chinesischen Medizin werden ebenso wärmende Kräuter und Lebensmittel eingesetzt. Wenn wir gefühlsmäßig erkalten, erkälten wir uns auch! Denn Wärme ist nicht nur von außen durch Bäder oder Tees zuführbar, sondern auch von „innen“ durch Gefühle und Gedanken!

### **Was Sie erwärmt:**

- = Ideale & Werte (wofür können Sie sich erwärmen?)
- = Bewegung (körperlich & geistig)
- = Richtige Ernährung (Suppen statt Rohkost)
- = Heiße Bäder, Dampfbad, Sauna
- = Mistelkuren
- = Kräutertees (Linden-, Holunderblüten etc.)
- = Gewürze (Kardamom, Ingwer, Chili, Zimt, Nelken etc.)

### **Verordnung/Empfehlung:**

- Die eigenen Ideale finden und täglich daran denken!
- Güte, Liebe, Enthusiasmus und Wahrheit pflegen statt Neid, Hass und Lügen.
- Sich für etwas begeistern (lassen)!
- Ernährung überprüfen.



*... und uns zeigt, wo wir im Leben stehen.*

### 3. Wunder: Farben

Wer sich eingehender mit Farben beschäftigt, kommt um deren Frequenzen nicht herum und landet unweigerlich bei kosmischen Zusammenhängen mit Entsprechungen von Tönen, Planetenbahnen bis hin zum Aufbau von Atomen. Der Regenbogen ist die sichtbare Erklärung, wie die Schöpfung aufgebaut ist. Oktaviert man einen Ton, landet man physikalisch in einer Farbe!

Farben wirken direkt auf unser limbisches System und können so direkt auf unsere Körperfunktionen Einfluss nehmen. Rot stärkt die Lebenskräfte, Rosa-Töne geben „liebevoller“ Frequenzen ab, Grün entspannt uns etc.

#### Bedeutung und Wirkung der einzelnen Farben (Auszug):

ROT: Ton FIS (Jupiter) – Impulsgebend, Gestaltungskraft, Eros, Macht

ROTORANGE: G (Erddrehung) – Dynamik, Vitalität, Energie, Stärke

ORANGE: GIS (Uranus, Neptun) – Intuition, sexuelle Rhythmen,

Erneuerungskraft, Archaisch, Unbewusstes

GELBORANGE: A (Venus) – Weiblichkeit, Harmonie, Liebesenergie

GELB: AIS (Mondknoten) – Wissen, Freiheit, Verdauung

GELBGRÜN: H / C (Sonne) – stärkt die Mitte, spirituelles Erkennen

BLAUGRÜN: CIS „OM-Ton“ (Erdumlauf, Pluto) – Ruhe, Entspannung,

Weite, Natur, Herz, Atmung, lockernd, ausgleichend, entkrampfend

HELLBLAU: D (Merkur) – Kommunikation, Sprache, Austausch, Frieden

KÖNIGSBLAU: D (Mars, Saturn) – Willenskraft, Durchsetzung, Tiefe

BLAUVIOLETT: DIS (Sonnensystem) – Autorität, Magie, Transformation

VIOLETT: E (Mond) – Heilung, Spiritualität

ROTVIOLETT: F (Platonisches Jahr) – Heiterkeit, Antidepressivum, Geist

ROSA: (Planet GJ 504b) – Liebe, Herzlichkeit, Fürsorge, Sensitivität

WEISS: alle Farben – Klarheit, Einheit, Reinigung, Vollkommenheit.

Farbtöne physikalisch nach Hans Cousto.

## *Selbst-Coaching*

Welche Bedeutung haben die drei ersten Wunder für mich und wo könnte ich sie einsetzen?

Habe ich genügend Licht und Wärme?

Welche Farben sollte ich mehr in mein Leben bringen?