

# Sonnenschmidt / Knauss Die zwölf Tore der Heilung

Leseprobe

[Die zwölf Tore der Heilung](#)  
von [Sonnenschmidt / Knauss](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b1899>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## Inhalt

Geleitwort von Monika Menschel	13
Unser Weg zu diesem Thema	14
Der Zweck des Buches	18
Der moderne Mensch	19
Der Jahreslauf der Natur	23
Die Bedeutung der Jahreszeiten	25
Die zwölf Tore zu den zwölf Energiepotenzialen	32
Die heilende Nahrung im Jahreslauf	34
1. März - Das erste Tor der Heilung	39
1.1 Natur und Mythologie im März	42
1.1.1 Die Himmelsburg »Söckwabeck«	42
1.1.2 Die Schwelle zur Widder-Energie	44
1.2 Der praktische Ratgeber	47
1.2.1 Das Tor zum Körper (Kopf, Zentrales Nervensystem, Gallenblase)	47
1.2.2 Stärken der März-Energie	49
1.2.3 Heilnahrung im März	51
1.2.4 Kalium phosphoricum - Schüßlersalz des März	53
1.2.5 Energieübungen für Körper, Geist und Seele	55
1.2.6 Meditation und Affirmation	56
2. April - Das zweite Tor der Heilung	57
2.1 Natur und Mythologie im April	60
2.1.1 Die Himmelsburg »Gladshelm«	61
2.1.2 Die Schwelle zur Stier-Energie	63

## Inhalt

2.2	Der praktische Ratgeber	66
2.2.1	Das Tor zum Körper (Hals, Nacken, Schilddrüse)	66
2.2.2	Stärken der April-Energie	67
2.2.3	Heilnahrung im April	69
2.2.4	Natrium sulfuricum - Schüßlersalz des April	71
2.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	72
2.2.6	Meditation und Affirmation	73
3.	Mai - Das dritte Tor der Heilung	75
3.1	Natur und Mythologie im Mai	78
3.1.1	Die Himmelsburg »Thymheim«	79
3.1.2	Die Schwelle zur Zwilling-Energie	81
3.2	Der praktische Ratgeber	84
3.2.1	Das Tor zum Körper (Schultern, Lunge)	84
3.2.2	Stärken der Mai-Energie	85
3.2.3	Heilnahrung im Mai	89
3.2.4	Kalium chloratum - Schüßlersalz des Mai	90
3.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	91
3.2.6	Meditation und Affirmation	93
4.	Juni - Das vierte Tor der Heilung	95
4.1	Natur und Mythologie im Juni	98
4.1.1	Die Himmelsburg »Braidablick«	99
4.1.2	Die Schwelle zur Krebs-Energie	101
4.2	Der praktische Ratgeber	103
4.2.1	Das Tor zum Körper (Magen, Solarplexus)	103
4.2.2	Stärken der Juni-Energie	104
4.2.3	Heilnahrung im Juni	107
4.2.4	Calcium fluoratum - Schüßlersalz des Juni	109
4.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	110
4.2.6	Meditation und Affirmation	111

## Inhalt

5.	Juli - Das fünfte Tor der Heilung	113
5.1	Natur und Mythologie im Juli	116
5.1.1	Die Himmelsburg »Himmingsbiörg«	117
5.1.2	Die Schwelle zur Löwe-Energie	118
5.2	Der praktische Ratgeber	120
5.2.1	Das Tor zum Körper (Herz, Kreislauf)	120
5.2.2	Stärken der Juli-Energie	122
5.2.3	Heinahrung im Juli	123
5.2.4	Magnesium phosphoricum - Schüßlersalz des Juli	124
5.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	126
5.2.6	Meditation und Affirmation	127
6.	August - Das sechste Tor der Heilung	129
6.1	Natur und Mythologie im August	132
6.1.1	Die Himmelsburg »Folkwang«	134
6.1.2	Die Schwelle zur Jungfrau-Energie	135
6.2	Der praktische Ratgeber	138
6.2.1	Das Tor zum Körper (Dünndarm, Pankreas)	138
6.2.2	Stärken der August-Energie	139
6.2.3	Heilnahrung im August	140
6.2.4	Kalium sulfuricum - Schüßlersalz des August	141
6.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	142
6.2.6	Meditation und Affirmation	143
7.	September - Das siebte Tor der Heilung	145
7.1	Natur und Mythologie im September	148
7.1.1	Die Himmelsburg »Glitnir«	150
7.1.2	Die Schwelle zur Waage-Energie	151
7.2	Der praktische Ratgeber	155
7.2.1	Das Tor zum Körper (Nieren)	155
7.2.2	Stärken der September-Energie	156

## Inhalt

7.2.3	Heilnahrung im September	158
7.2.4	Natrium phosphoricum - Schüßlersalz des September	158
7.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	159
7.2.6	Meditation und Affirmation	160
8.	Oktober - Das achte Tor der Heilung	161
8.1	Natur und Mythologie im Oktober	164
8.1.1	Die Himmelsburg »Noatun«	165
8.1.2	Die Schwelle zur Skorpion-Energie	167
8.2	Der praktische Ratgeber	169
8.2.1	Das Tor zum Körper (Dickdarm, Blase, Genitalien)	169
8.2.2	Stärken der Oktober-Energie	172
8.2.3	Heilnahrung im Oktober	174
8.2.4	Calcium sulfuricum - Schüßlersalz des Oktober	175
8.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	176
8.2.6	Meditation und Affirmation	177
9.	November - Das neunte Tor der Heilung	179
9.1	Natur und Mythologie im November	182
9.1.1	Die Himmelsburg »Ydalir«	184
9.1.2	Die Schwelle zur Schütze-Energie	185
9.2	Der praktische Ratgeber	188
9.2.1	Das Tor zum Körper (Leber)	188
9.2.2	Stärken der November-Energie	189
9.2.3	Heilnahrung im November	192
9.2.4	Silicea - Schüßlersalz des November	195
9.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	196
9.2.6	Meditation und Affirmation	197

## Inhalt

10.	Dezember - Das zehnte Tor der Heilung	199
10.1	Natur und Mythologie im Dezember	202
10.1.1	Die Himmelsburg »Widi«	204
10.1.2	Die Schwelle zur Steinbock-Energie	205
10.2	Der praktische Ratgeber	207
10.2.1	Das Tor zum Körper (Milz, Skelett)	207
10.2.2	Stärken der Dezember-Energie	208
10.2.3	Heilnahrung im Dezember	212
10.2.4	Calcium phosphoricum - Schüßlersalz des Dezember	212
10.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	213
10.2.6	Meditation und Affirmation	215
11.	Januar - Das elfte Tor der Heilung	217
11.1	Natur und Mythologie im Januar	220
11.1.1	Die Himmelsburg »Alfheim«	221
11.1.2	Die Schwelle zur Wassermann-Energie	222
11.2	Der praktische Ratgeber	224
11.2.1	Das Tor zum Körper (Nervensystem, Wirbelsäule)	224
11.2.2	Stärken der Januar-Energie	225
11.2.3	Heilnahrung im Januar	230
11.2.4	Natrium chloratum - Schüßlersalz des Januar	232
11.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	233
11.2.6	Meditation und Affirmation	234
12.	Februar - Das zwölfte Tor der Heilung	235
12.1	Natur und Mythologie im Februar	238
12.1.1	Die Himmelsburg »Walaskialf«	240
12.1.2	Die Schwelle zur Fische-Energie	241
12.2	Der praktische Ratgeber	242
12.2.1	Das Tor zum Körper (Zellen, Lymphe, Hände, Füße)	242
12.2.2	Stärken der Februar-Energie	243

## Inhalt

---

12.2.3 Heilnahrung im Februar	248
12.2.4 Ferrum phosphoricum - Schüßlersalz des Februar	251
12.2.5 Energieübungen für Körper, Geist und Seele	252
12.2.6 Meditation und Affirmation	253
Anhang	254
Literaturverzeichnis	254
Gedichte	255
Abbildungsverzeichnis	255
Weitere Literatur der Autoren (Auswahl)	256
Bezugsadressen	257
Kurse und Informationen	257
Vitae der Autoren	258

## Symbole der Tor-Abschnitte

Natur und Mythologie  
(mit jahreszeitlich wechselndem Hintergrund)

Körper

Stärken der  
Energie

Heilnahrung

Schüßlersalz

Energie-  
übungen

Meditation  
und  
Affirmation

## Geleitwort

Ich freue mich, dieses Geleitwort schreiben zu dürfen. Das Konzept der 12 Tore zur Heilung und zum Spiel der Naturkräfte ist seit 75 Jahren auch unser Weg in »Menscheis Vitalresort«, wo die Elemente Wasser, Wärme, Luft und Erde (Lehm) eine zentrale Rolle spielen. Wie den Autoren in diesem Buch, lag es einst Pastor Felke sehr am Herzen, dass die Menschen sich wieder in den Rhythmus der Natur begeben und die vier Elemente an Leib und Seele erleben. Nicht nur Felkes Homöopathie war erfolgreich, sondern auch sein Konzept die Menschen wieder an natürliche Prozesse wie Jahreszeiten und verschiedene Wetterlagen zu gewöhnen.

Wir, die »Schüler« von Felke, bauen auf diesem Konzept auf und leiten unsere Gäste an, Gesundheit und Lebensfreude mit und durch die Natur zu erfahren und Energie aus den Rhythmen des Jahreslaufs zu schöpfen.

Der Mensch hat im Jahreslauf nicht zwölf Monate lang immer dieselben Bedürfnisse. Körper, Geist und Seele reagieren auf Wärme und Kälte, Licht und Dunkelheit und auf das Werden und Vergehen des Lebens. Im Frühjahr strebt alles zum Aufbruch. Der Wunsch nach neuen Taten bricht aus uns heraus wie das junge Grün. Im Sommer schwelgen wir im Überfluss der Sonne und der reichen Gaben, die die Erde hervorbringt. Der Herbst schickt eine erste Ahnung von Vergänglichkeit. Unser Organismus reduziert seine Aktivität allmählich, um schließlich die Ruhe und »Langsamkeit« des Winters zu nutzen. So sammeln wir neue Kräfte.

Wer langfristig seine Gesundheit erhalten und in Harmonie mit sich selbst leben möchte, sollte auf diese natürlichen Signale hören und die daraus entstehenden Synergien für sich entdecken. Wir sind wie Harald Knauss und Rosina Sonnenschmidt davon überzeugt, dass in der Natürlichkeit der Abläufe der Schlüssel zum körperlichen, seelischen und geistigen Wohlbefinden liegt.

Wir setzen diese Philosophie seit Jahrzehnten mit jahreszeitlich orientierten Angeboten für unsere Gäste um und haben damit beste Erfahrungen gemacht. Es lohnt sich, wieder mehr zu lernen über das, was mit uns und in unserem Organismus im Fluss der Jahreszeiten geschieht.

Dieses Buch macht uns die vergessenen Zusammenhänge wieder bewusst und erklärt zugleich das »Woher« und »Warum«. Es hilft, das Verständnis für unsere Bedürfnisse zu vertiefen und mehr auf die innere Stimme zu hören, die uns eigentlich immer klar sagt, was uns gut tut.

Doch geht es den Autoren dankenswerter Weise nicht nur um Erkenntnis. Sie machen auch Mut, das alte Wissen in neuer Form auch praktisch umzusetzen - vielleicht entgegen den modernen Trends nach dem »Schneller, Höher, Weiter«, doch ganz sicher mit dem Gewinn für sich selbst.

Monika Menschel (Senior-Chefin von »Menscheis Vitalresort« mit Felke-Therapie und Medical Wellness)

Im Dezember 2004



Sonnenschmidt / Knauss

[Die zwölf Tore der Heilung](#)

Das Spiel der Kräfte im Jahreslauf

259 Seiten, geb.  
erschienen 2005



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)