

Lichtkörperprozess – Veränderungen beim Dimensionswechsel

von Myriam.G.Gerber · Veröffentlicht 25. September 2018 · Aktualisiert 14. Januar 2019

Lichtkörperprozess

Körperliche Veränderungen beim Dimensionswechsel im Lichtkörperprozess

Der Lichtkörperprozess wurde von Dr. med. Natalie Wohlgemuth ausführlich erforscht. Ihre Ergebnisse und Erfahrungen aus der Praxis stellt sie hier vor.

Es handelt sich bei vorliegendem Text um eine Kombination ihrer persönlichen Schlussfolgerungen aus den Erfahrungen von 25 Jahren ärztlicher Praxis und noch längerer Zeit spiritueller Arbeit und Literatur-Sichtung zum Dimensionswechsel und dem Lichtkörperprozess.

Ich weise darauf hin, dass sich diese Ausführungen in keiner Weise mit dem state-of-the-Art der modernen Universitätsmedizin decken.

Drei bemerkbare Abschnitte beim Lichtkörperprozess:

1. Abschnitt:

Fieber, eine Art Schnupfen, Enge im Brustkorb, „Flügel Schmerzen“ (Schmerzen unterm Schulterblatt), das Adrenalin erhöht die Herzfrequenz und Schlagkraft macht Angst. Schwäche auf der Lunge, Angst zu ersticken, Druck in den Stirnhöhlen, Ohren und Zähnen (die Epiphyse wächst wieder). Die Organe werden über die neue DNA umgebaut. Dieser hohe „Zellumsatz“ führt zu massiver Übersäuerung und belastet daher auch die Nieren sehr, der Urin wird dickflüssig, dunkel, übelriechend.

Der Körper sucht nach zusätzlichen Ausscheidungsmöglichkeiten wie Hautrötung und Jucken. Auch die Schleimhäute (Vagina, Anus) brennen deshalb. Der Magen fühlt sich total überlastet mit der Verdauung der gewohnten Speisen, obwohl der Hunger zunimmt. Wir nehmen zu ohne ersichtlichen Grund, Zähne werden locker.

Schmerzen in Wirbelsäule und Rippenbereich, schiefes Gesicht. Kreislaufbeschwerden, Drehschwindel (2 oder mehr Realitäten überlagern sich, das überfordert unsere 3-D-Sinne)

2. Abschnitt:

Hier kann es zu fast völliger Appetitlosigkeit kommen, zum Wunsch sich mit Bittersalz völlig zu entleeren, zu fasten, Lichtnahrung zu probieren, sich nur im Wald und in frischer Luft aufzuhalten. Kälteschauer, Anschwellen der Venen, Druck auf Nasenwurzel, durch die neuen Sinne riecht man viel mehr (auch Unangenehmes, Fauliges).

Nochmalige Gewichtszunahme um 3 – 7 kg (geht dann alles wieder weg)

3. Abschnitt:

Die Sinne verfeinern sich weiter, wir riechen, hören, schmecken auf Entfernungen, merken schon lange bevor einer, der wir lieben, besucht kommt oder anruft die Kontaktaufnahme. Schäumende Liebesenergie fließt vom Herz zu den Füßen. Blähungen und ein Summen unter der Haut.

Motorische Störungen und eine Haut, die wie tot aussieht. Der Körper, das Herz beginnt zu denken. Vorher wollen die Gedanken nicht still stehen, das Ego rotiert noch mal, gefolgt von geistiger Leere.

Noch entziehen sich die neuen Fähigkeiten unserer (mentalen) Kontrolle.

Medialität, Telekinese, Telepathie, Hellseherie und die Fähigkeit, nahrunglos zu leben, werden wieder erwachen. Unser Körper wird sich leichter anfühlen, unser Sehen, unser Gehör geschärft sein. Geschmack, Gerüche und Berührungen werden wunderbar sein. Die üblichen Krankheiten und Behinderungen werden es nicht mehr geben.

Um es einmal vereinfacht auszudrücken:

Nach dem zwischendurch rein mechanistischen Ansatz in der Medizin (der Körper ist eine Maschine, die repariert werden muss bei Fehlfunktion), der Erkenntnis von Biochemie und Genetik mit ihrer Steuerung der Prozesse, sowie der Anerkennung der Psychologie als wesentlicher Aspekt in der Krankheitsentstehung kam dann die Lebensstilmedizin und Umweltmedizin dazu, welche Faktoren wie Ernährung/Bewegung, Erdstrahlen, Handymasten, Arbeitsplatzbelastungen jeder Art u.v.m. mit einbezieht.

Und nun gehen die Forschungen darüber hinaus, wieder in spirituell (Bewusstsein)-kosmische (Einflüsse der Gestirne) Bereiche- wo die Medizin vor langer Zeit schon war...

Der Lichtkörperprozess Lichtkörperprozess

Es ersetzt auch nicht eine Ebene die andere, es müssen aber alle einbezogen werden zur Bewertung und Therapie der auftretenden Beschwerden!

Das heißt jetzt nicht, dass wir ab nun alle auftretenden Beschwerden einfach auf die Veränderungen im Außen, den Lichtkörperprozess schieben können und selbst nichts mehr tun müssen als abzuwarten bis alles vorbei ist und wir automatisch in der 5. Dimension ankommen!

Es ist sicher bei ernsteren Beschwerden sinnvoll, zuerst einen Gesundheitscheck machen zu lassen, sich die eigenen Risikofaktoren anzuschauen und zu beheben.

Nicht jede/r bekommt alle der angegebenen Probleme im Lichtkörperprozess, nur die, zu denen er noch in Resonanz steht, aufgrund eines ungesunden Lebensstils z.B. Und/oder dort, wo er an der Thematik noch hängt. Diese ist natürlich aufzulösen, sonst kann weder Gesundheit noch der Aufstieg gelingen (man muss die Anker selbst bewusst lichten.

Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott)

Spätestens jetzt gehören auch alle Beziehungen des Lebens reflektiert (z.B. mit der Tipping Methode), von jedem Urteil befreit, gehört verziehen und losgelassen und eine höhere Form von (nicht anhaftender) Liebe entwickelt. Und es ist höchste Zeit absolut authentisch zu werden, auch wenn man dann ein paar Bekannte weniger hat (es kommen neue, die zur neuen Frequenz in Resonanz stehen).

Die Beschäftigung mit solchen Themen wird aber oft erst möglich, wenn der Darm saniert, die fehlenden Mikro-Nährstoffe nachgefüllt, der Körper entgiftet und entsäuert ist (Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper) und man genug Ruhe und Dunkelheit um sich hat.

Der Lichtkörperprozess hat 1987 begonnen

Die Symptome des Lichtkörperprozesses im Einzelnen:

1. Veränderung der DNA

Statt nur eine 2-Strang DNA zu besitzen, wie die letzten paar tausend Jahre, werden wir nun schrittweise höher transformiert, bis wir wieder über eine höher-dimensionale 12-Strang-DNA (manche sagen 13, es stimmt beides, die Erklärung ist aber kompliziert > Burkhard Heim, Isa Denison) verfügen können (wie vor den Genetischen Eingriffen am Ende des Atlantischen Zeitalters).

Diese DNA-Stränge waren immer in unseren Zellen, aber inaktiviert durch Inhibitor-Proteine, Implantate, isolierende Lichthüllen. Die Medizin nannte das scheinbar sinnlos in den Zellen gelagerte Material, das keine Funktion zu haben schien „Junk-DNA“ Als gäbe es im göttlichen Plan „Junk“!

Damit erlangen wir wieder Zugang zu höheren Fähigkeiten, und unsere Zellen und Organe werden schrittweise nach dem Bauplan der neu verfügbaren DNA durch den Lichtkörperprozess umgebaut. Das ist sehr anstrengend und energieraubend. Wir rauchen viel Ausruhen.

Es gibt klare Hinweise, dass die neuen Kinder schon 4 Codone mehr nutzen können als wir, sie sind damit resistent gegen AIDS, Krebs und viele andere Krankheiten, die Forschungen an der Princeton Universität belegen eindeutig, dass sie zu Telekinese fähig sind.

2. Veränderungen im Gehirn

a) Hirnanhangsdrüsen:

Früher war die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse, 3. Auge), nun wird die Epiphyse (Zirbeldrüse, Kronenchakra) das wichtigste Steuerorgan statt der bisher in der Medizin hauptsächlich bekannten Hormonsteuerung der Drüsen und Organe des Körpers (über Releasing-Hormone der Hypophyse) werden wir wieder eine reine Lichtsteuerung haben, (dort führt der Lichtkörperprozess und wieder hin) statt dem materiellen Stoffwechsel wieder Photosynthese/Lichtnahrung.

Die Zellen untereinander hatten immer Lichtkommunikation, alles andere wäre zu langsam (uralte chinesische Medizin: die Meridiane in der Akupunktur basieren auf diesen Lichtleitungen!).

Die Hypophyse, das 3. Auge oder „6. = Ajna-Chakra“ war zwar nicht nur für die Hormonsteuerung sondern auch immer schon für „übersinnliche“ Fähigkeiten, für Visionen und Färbung der Gefühle zuständig, aber nur, wenn man sie stimulierte (Meditationen, Energiearbeit, Traumarbeit,- womit sich die moderne Medizin nie beschäftigt hat, wohl aber alle alten Medizinformen aus Asien, und durch

psychedelische Substanzen, die wir nur von der Suchtproblematik her kennen).

Die Stimulierung führt zu Frequenzveränderung, ev. auch zu Phasenverschiebung, wodurch wir plötzlich „Gegenstände“ ebensolcher Frequenz/Phase sehen können, die vorher zwar da waren, aber von unseren normalen „Messinstrumenten“ (Augen) nicht wahrgenommen werden konnten, weil die auf andere Frequenzen geeicht sind....

Solche aktivierten 3. Augen waren selten, traten aber gelegentlich nach Schockerlebnissen auf, und waren bei wenigen Menschen von Geburt an aktiv. Manche davon konnten kontrolliert damit umgehen, andere wurden von ihren Visionen überfallen. Im besten Falle wurden sie als „Seher“ erkannt, sonst galten sie als geisteskrank.

Die Epiphyse war ursprünglich 3 cm groß, ist aber nun auf 3-5 mm degeneriert. Die Medizin sieht in ihr v.a. das Steuerorgan des Schlaf/Wach-Rhythmus. Sie ist über Nervenfasern mit den Augen verbunden, reagiert also auf Licht. Sie produziert Melatonin wenn es ganz dunkel ist um uns.

Gerade Menschen, welche sich im Lichtkörperprozess befinden, unterliegen oftmals Schwankungen des Wach/Schlafrhythmus. Mit der Zeit stabilisiert sich das und der Mensch braucht wesentlich weniger Schlaf.

Da das in der heutigen Welt seit der technischen Beleuchtungs-möglichkeiten mit auch nachts taghell erleuchteten Straßen, und durch die von großen Fenstern lichtdurchfluteten Räume nur noch selten der Fall ist, wird weniger davon produziert und die Drüse schrumpft daher, so die offizielle Begründung. Und unsere Kultur hatte auch bisher kein großes Interesse an ihrer „Erweckung“.

Laut wissenschaftlichen Untersuchungen ist die Melatonin-Produktion bei Kindern wesentlich höher als bei Erwachsenen und wie man sicherlich weiß, erleben sie auch intensivere Träume oder sind von Natur aus empfänglicher für außersinnliche Wahrnehmungen. Kinder werden aber in der Regel auch früh abends ins Bett geschickt und oftmals in ziemlicher Dunkelheit schlafen gelegt.

Die Zirbeldrüse kann also sehr aktiv sein. Besonders im Lichtkörperprozess befindlich schwankt dadurch unter Umständen die Wahrnehmung immer wieder. Der Melatonin-Spiegel schwankt auch bei Sonnenstürmen! Sie kann aber noch viel mehr, sie steuert auch:

das Wachstum und die körperliche Entwicklung

die Fortpflanzung, sexuelle Reife

die Körpertemperatur

die Nierenfunktion

die Kontrolle und Vernichtung so genannter „Stressoren“ (Stress-auslösender Substanzen wie die in den Nebennieren produzierten Corticosteroide)

den Schutz der DNA in den Körperzellen vor Veränderungen durch Viren und Karzinogene (krebsauslösende Vektoren)

die Vernichtung so genannter „freier Radikale“ (Moleküle mit einem freien Sauerstoffatom, die eine Schädigung der Zellmembran verursachen und Krebs hervorrufen können) als eines der wirksamsten „Antioxidanzien“ und

die Energieerzeugung in den Zellen und den Energiefluss im ganzen Organismus durch die Umsetzung des Schilddrüsenhormons T4 zu T3, einer hochenergetischen Form der in der Schilddrüse produzierten Thyreoidhormone

das Immunsystem, das „feindliche Vektoren“ und Erreger sofort und zielsicher entdeckt und vernichtet

den Alterungsprozesses Immer mehr Menschen weltweit beginnen täglich zu meditieren, Yoga u.ä. zu praktizieren, Drunvalo Melchisedek lehr in seinem „Awakening of the illuminated heart“ die Aktivierung der Zirbeldrüse...

b) Der Balken (corpus callosum)

entnommen aus „Der galaktische Mensch“ Siriusnetwork

Die rechte Gehirnhälfte ~ linke Seite des Körpers ~ ist der weibliche, kreative, zusammengesetzte und unbewusste Mechanismus der Körpers. Andererseits ist die linke Gehirnhälfte ~ rechte Seite des Körpers ~ der männliche, logische, detaillierte und bewusste Mechanismus des Körpers.

Während die Erde in eine niedrigere, polarisierte Resonanz abglitt, wurde das Gehirn auch mehr polarisiert, eine größere Trennung schaffend zwischen den männlichen und weiblichen Hemisphären.

Der Corpus-Callosum, ein neuronales Netzwerk, erlaubte nur eine minimale Kommunikation zwischen der linken ~ logisches Denken ~ und der rechten ~ Wahrnehmung ~ Gehirnhälfte. Der Lichtkörperprozess kehrt dieses Abgleiten nun wieder um und die Hirnhälften kommunizieren wieder miteinander.

Jetzt, da die Frequenz eurer Wirklichkeit steigt, wird das Corpus-Callosum wieder programmiert, damit es als Brücke arbeitet. Diese Brücke verbindet die Polarität des Gehirns in einer Weise, dass ihr eigentlich ein neues, auf vollständiges Gehirndenken basierendes, Gehirn herstellt. Während das alte Gehirn nach dem Trennungsprinzip von „entweder-oder“ funktionierte, wird das neue Gehirn auf dem Einheitsprinzip „immer beides“ („sowohl als auch“) arbeiten.

Tatsächlich vereinigen sich jetzt nicht nur die männlichen und weiblichen Gehirnhälften, sie werden auch vergrößert, da die Neuronen hin und her über das Corpus-Callosum mit der Geschwindigkeit des Gedankens laufen. Männlich/weiblich, Gedanken/Gefühle, logisch/mystisch, individuell-holistisch, funktioniert jetzt vom Zentrums-Punkt ~ dem Drehpunkt.

Von diesem Punkt der Wahrnehmung werden alle Polaritäten die Randgebiete eines Spektrums. Zum Beispiel männlich und weiblich

werden das Extrem von androgyn. Gedanken und Gefühle werden Grenzflächen von Bewusstsein und logisch und mystisch werden Randgebiete der Wahrnehmung.

c) Die Frequenz der Hirnstromwellen

Untersucht werden bisher beim EEG Frequenzen von 0,4-40 Hz Beta-Zustand: (13-21 HZ)
Alltagsbewusstsein des modernen Menschen, entspricht einem Zustand guter Aufmerksamkeit und Intelligenzleistung, während der Bereich mit einem Schwerpunkt von 21 bis 38 Hz als der Bereich „permanenten Alarmbereitschaft“ (Fritz Perls) bezeichnet wird.

Alpha-Zustand: (8 Hz–12 Hz) entspricht dem Zustand leichter Entspannung im Wachzustand

Theta-Zustand: (3 Hz–8 Hz) steht für Meditation und tiefe Entspannung, Traumschlaf

Delta-Zustand: (0,4 Hz – 3 Hz), weist auf verschiedene Bewusstseinszustände wie Tiefschlaf, Trance, Koma oder Tiefenhypnose hin.

Eine Aussage über den Grad der Wachheit ist mit Hilfe eines einzelnen Frequenzwertes nicht möglich; es

muss vielmehr die Frequenzverteilungskurve und das Zusammenspiel mehrerer Elektrodenpunkte in Betracht gezogen werden.

Hilfreich ist auch der Spiegel von Serotonin, Melatonin und GABA (Neurotransmitter)

In den letzten Jahren ist der Gamma-Bereich (zwischen 40 Hz und 80 Hz) durch erweiterte Messverfahren in den Blickpunkt der Forschung gerückt. Da in diesem Bereich die primäre Verarbeitung der Sinneswahrnehmung vermutet wird, erhofft man sich dadurch für die Zukunft auch objektivierbare Aussagen über die Art der Wahrnehmung und die Wahrnehmungsinhalte. Sie sind zuständig, um aus unterschiedlichen Sinnesinformationen (z. B. aus visuellen und akustischen Eindrücken) ganzheitliche Gestaltimpressionen zusammenzufügen.

Die Gamma-Wellen haben eine große Bedeutung für das menschliche Orientierungsvermögen sowie für die subjektive Wahrnehmung von Raum und Zeit. Sie wurden zuletzt entdeckt und sind noch am wenigsten erforscht.

Interessanter Artikel: Die Zwillingsflamme in Beziehungen

Sie werden mit starker Fokussierung und Konzentration, mystischen und transzendenten Erfahrungen, aber auch Angstzuständen, Schizophrenie und Hyperaktivität in Verbindung gebracht. Es wurden auch Verschmelzungserlebnisse, das Gefühl universellen Wissens und Verlust des Ich-Gefühls beobachtet.

Sie müssen daher als sehr gefährlich (von der gängigen Wissenschaft) eingestuft werden. Verschiedene Gemütszustände und Emotionen lassen sich für den Wachzustand heute schon unterscheiden. Sehr spannend hierzu Wikipedia/Bewusstseinszustand.

Wie nun verhält es sich mit unseren Hirnstromwellen im Vergleich zur Schumannfrequenz?

(aus 2012 Spirit.de, etwas abgewandelt)

Da die 1. Schumannfrequenz auf über 8, (also aus dem Traumzustand heraus in einen entspannten Wachzustand!!) steigt, und die 2. Frequenz auf über 14 Hz, also ins klare Wachbewusstsein, kann tatsächlich vom Erwachen der Erde bzw. vom Erwachen der Menschheit gesprochen werden. Das wird durch den Lichtkörperprozess nun stark beschleunigt.

Dieser Zustand liegt lt. dem renomierten Visionär Gregg Braden schon deutlich im Bereich einer erhöhten Wachheit, nämlich innerhalb der Beta-Wellen, also dem absoluten Wachzustand des Gehirns.

Das Leben beginnt dann eigentlich erst richtig zu erwachen. Die Menschheit steht somit unmittelbar vor einem Bewußtseinswandel, der nicht nur bereits jetzt für sensitive Menschen spürbar ist, sondern auch gewaltige Auswirkungen auf unseren Alltag hat.

Die Schumann Frequenz Wellen (oder auch Schumann Resonanz genannt) können jedoch auch künstlich erzeugt werden und werden dann ELF-Wellen (Extremely Low Frequency) genannt.

Das Haarp-Projekt in Alaska und andere ähnliche „Forschungs“-Einrichtungen weltweit sind dazu technisch in der Lage und auch dafür vorgesehen, das Erwachen zu stören, was aber nicht mehr gelingt – das gesamte Sonnensystem verändert sich, das geht über menschliche Einflüsse hinaus....

Lichtkörperprozess Astralebene Erhöhung der Schwingung im Lichtkörperprozess

Was aber bedeutet die Erhöhung der Schwingung und die damit verbundene Veränderung der Erde für die Menschheit?

Alte Energie in Form von materiell orientierter Denkweise wird von der durch die erhöhte Schwingung neuen Energie abgelöst. Unser Lichtkörperprozess ist nur ein kleiner Teil des Ganzen. Nicht nur Spiritualität wird für jeden Einzelnen wichtiger, sondern auch das Ego-Bedürfnis des einzelnen nimmt ab. Wenn man die Augen aufmacht kann man die Veränderungen und Verwerfungen überall erkennen. Dabei muss man nicht einmal an einen Lichtkörperprozess glauben.

Unser Finanzsystem steht am Rande des totalen Kollapses, das Klima wird immer extremer. Die Wahrheitsbewegung im Internet spricht dafür, dass viele Menschen gerade „erwachen“ und nach der Wahrheit suchen.

Wahrheiten werden von immer mehr Menschen gesucht und kommen ans Tageslicht (Klimalüge, Politikskandale, Missbrauchsskandale, dubiose Machenschaften der Pharmaindustrie und nahestehenden Organisationen wie rund um die verschiedenen künstlichen „Pandemien“ Vogelgrippe, Schweinegrippe..). Unabhängige Nachrichten-Webportale und Blogs, die an offiziell verbreiteten Meinungen zweifeln und sie hinterfragen verbreiten sich im Internet explosionsartig.

Neue gesundheitliche und auf der Natur basierenden Heilungskonzepte, die von der Pharmaindustrie verschwiegen und torpediert werden, werden bekannt (kolloidales Silber, MMS, Neue Germanische Medizin u.v.m.). Das Beste ist, wenn die Menschen keine Angst mehr haben!

Ashtar über den „Reboot von Gaia und unser Bewusstsein“

Ihr wisst bereits was zu tun ist und diejenigen unter Euch die erst kürzlich aufgewacht sind haben die Möglichkeit in kürzester Zeit aufzuholen, was all die anderen Pionieredie letzten Jahre erarbeitet haben. Es ist nicht mehr so, dass wenn einer unter Euch 30 Jahre gebraucht hat um an diesen Punkt zu gelangen, ein Anderer der jetzt erst aufwacht ebenso 30 Jahre benötigt.

Quelle: (Shari, <http://www.sternenkraft.at>)

Die Beschleunigung der Zeitqualität beschleunigt ebenso das spirituelle „Wachstum“ und jede Seele die sich dazu entscheidet aufzuwachen kann in wenigen Monaten dorthin gelangen, wo es früher noch 5, 10 oder 20 Jahre dauerte.

Das Magnetfeld der Erde, das ganz besonders auf Sonnenaktivitäten bzw. Sonnenstürme reagiert ist so viel mehr, als die Menschheit erahnt. Es kann mit einem großen Wissensspeicher verglichen werden. Allerdings ist dieser Wissensspeicher anders geartet wie die große Bibliothek der Akasha-Chronik in der 4. Dimension.

In der Akasha Chronik werden alle Ereignisse, Gefühle, Gedanken und Erlebnisse jedes Lebewesens, das je auf Erden inkarniert war, aufgezeichnet. Man könnte sage in der Akasha-Chronik befindet sich die Wahrheit und nichts als die Wahrheit.

Das Magnetfeld ist eine Momentaufnahme des Bewusstseinszustandes in dem sich die derzeitige Bevölkerung befindet. Durch den Lichtkörperprozess verbinden wir uns wieder mit unserem feinstofflichen Körper und erhalten somit auch Zugang zur Akasha Chronik.

Auch das Magnetfeld ist ein Wissensspeicher, doch dieser Wissensspeicher spiegelt den aktuellen Wissensstand (sowie die Gedanken und Gefühle) der Menschheit wider. Das was die Menschheit über die Geschichte weiß, oder aber auch glaubt über die Geschichte zu wissen befindet sich in diesem Wissensspeicher.

Wie Ihr ja wisst, ist das was Ihr über die Geschichte der Erde gelehrt bekommen habt, nicht besonders zutreffend und somit könnte man sagen, dass auch die aktuellen Lügen und Irrtümer im Magnetfeld gespeichert sind. Das ist zwar auch in der Akasha-Chronik der Fall, doch dort sind diese Irrtümer sozusagen unter dem Kapitel „Epochale Irrtümer“ angeführt.

Das Magnetfeld der Erde hat in den letzten Jahrzehnten rapide abgenommen. Im Lichtkörperprozess spüren wir das besonders durch emotionale Schwankungen.

Der aktuelle Wissensstand bleibt solange erhalten, solange das Magnetfeld existiert, doch es lässt immer weniger Raum für Lügen. Ja, auch dass viele Lügen und Betrügereien nun so offensichtlich werden hat etwas damit zu tun, dass das Magnetfeld der Erde immer durchlässiger wird.

Man könnte das Erdmagnetfeld auch mit der Festplatte eines Computers vergleichen. Die Lügen und Betrügereien, die sich über die Jahre durch das „System“ gefressen haben als Virus. Wenn wer auf seinem PC einen Virus hat wird er früher oder später seine Festplatte formatieren und das System neu aufsetzen. Und das ist es was zurzeit auf der Erde geschieht.

Die Erde rebootet ihr System, denn der „Virus“ hat bereits begonnen die Hardware anzugreifen. Die Akasha-Chronik spielt dabei die Rolle einer Sicherheitskopie, die nicht von dem Virus befallen wurde. Mutter Erde bereitet sich auf einen Reboot vor.

Und sie erhält, so könnte man sagen, zusätzlich ein neues, ein verbessertes Betriebssystem. Statt Erde 3D, bekommt sie das aktuelle Erde 5D Programm hochgeladen. Auch Sexualität gehört zum Magnetfeld – auch diese wird in ihrer Art erneuert.

Alte Daten werden noch zugreifbar sein, wenn auch vielleicht nicht sofort, doch die Lügen oder anders gesagt der Virus wird entfernt werden, die bereits angegriffene Hardware „repariert“. Das Bewusstsein und der menschliche Körper sind eng mit dem Magnetfeld der Erde verbunden.

Viele fühlen die Schwankungen des Magnetfelds. Vor allem dann wenn Sonnenstürme auf die Erde treffen. Sogenannte „Hochsensible“ nehmen zu. Sie spüren ein Vibrieren und Kribbeln, als stünden sie unter Strom.

3) Materie des Körpers

Unser Körper war (wie die gesamte Materie unseres Alltagslebens) bisher v.a. auf Kohlenstoff-Verbindungen aufgebaut. Und so wie immer mehr unserer bisher festenmateriellen Welt (incl Geld und Bücher) inzw. schon virtuell über Computer läuft, der auf Silizium-Kristall-Technologie basiert, wird auch unser Körper in einen kristallinen Lichtkörper (siliziumbasiert) umgebaut.

Bewirkt wird das v.a. durch die massive Zunahme des Lichts (von unserer Sonne, der Zentralsonne der Pleijaden, Alcione und der Muttersonne unserer Milchstraße...).

Siehe der Kornkreis „ET antwortet“ neben dem Radioteleskop in England: die Wesen der Antwort hatten Silizium in ihren Strukturformeln. Die Folge ist u.a.: Krankheiten verschwinden, wir leben viel länger.

Elemente ineinander umzuwandeln ist außerdem möglich (s. Kervran Biological Transmutation)

4) Osteoporose

Ursachen und Behandlung Ernährungspyramide neu, noch besser wäre ohne tierisches Eiweiß (= Verringerung der Knochendichte): in einer feinstofflicheren Welt mit lichterem, größeren Körpern (wir werden statt 140 cm im Mittelalter nun durchschnittlich 175 -180 cm groß) muss die Dichte der festen Bestandteile natürlich auch geringer werden.

Das bedeutet noch nicht, dass die Knochen leichter brechen. Wenn sie elastisch genug sind, und die umgebende Muskulatur gut trainiert ist, passiert gar nichts.

Fasten macht den Körper auch feiner. Wenn Du Dich gerade im Lichtkörperprozess befindest, ist fasten generell sehr hilfreich. Für gesunde, feste Knochen dürften wir nicht übersäuert sein (Kaffee, Nikotin, Süßes, tierische Eiweiße, Kohlensäure, am besten vegane Frischkost), und müssten uns in unseren Breiten ca. 8 h täglich in der Sonne bewegen, wie noch unsere Großeltern am Land. Die Knochen und Zähne brauchen übrigens als Ernährung v.a Silizium, nicht Calcium!!

Auch die Erde wird größer und weniger dicht, und zwar im selben Verhältnis (Fraktal), ein vermindertes Magnetfeld führt zu Abnahme der Knochendichte (> Astronauten im Weltall)

Knochen- und Gelenksschmerzen: Ständig wechselnd und wandernd, rheuma-artig – aber die entsprechenden Blutwerte sind negativ oder zumindest unklar.

Das sind echte „Wachstumsschmerzen“, v.a. an Stellen, wo Wachstumsfugen sind, die aber beim Erwachsenen schon verknöchert sind, dort spannt es.... (> Wärme, Magnesium phosphoricum (Schüssler-Salz Nr.7), Massagen, Shiatsu, Moorpackungen, Regelmäßige Bewegung, Yoga...hilft) Ebenso Muskelschmerzen v.a. im Kopf-Nackebereich, Oberarm-Schulter-Bereich, seit Frühjahr 2012 zunehmend im Hüft/Oberschenkelbereich.

5) Schilddrüse:

Die Steuerhormone aus der Hypophyse (TSH) korrelieren schon länger nicht mehr mit den peripheren Hormonen in der Blutbahn (FT3, FT4), auch nicht mit den Symptomen der Menschen, die Rückkopplung zur Hypophyse geht zu Ende.

Wenn man keine ernsthaften Symptome hat, die eindeutig auf eine Unter- oder Überfunktion hinweisen, sollte man nicht mit Hormontabletten eingreifen. Aber man sollte sich die Stressfaktoren im Leben anschauen, dort muss man auf ein gesundes Maß reduzieren

6) HERZ

a) Blutdruck:

der zweite (diastolische) Wert steigt seit 25 Jahren im Vergleich zum ersten (systolischen), handelt es sich um eine Adaptierung an den magnetischen Polspring mit seiner +/- Umkehr? Oder ist es nur ein Symptom der Thematik alles perfekt schaffen zu wollen und das Gefühl zu haben, es nicht mehr schaffen zu können in diesem Klima der Konkurrenz (Thema der Coronararterien, deren Durchblutung durch den erhöhten diastolischen Druck gefährdet ist). Auch verengte Nierenarterien haben mit materiellen Existenzängsten zu tun, wundert uns das wirklich, wenn dieser Druck ansteigt?

Die unterschiedlichen Energien springen dann auf die gegenüberliegende Seite. Es ist so, als würdest du vom rechten Ufer auf das linke hinüber springen, weil es keine Brücke gibt.

Es macht aber keine Wertung, ist nicht besser oder schlechter, nur anders. So wie halt bisher in Australien Weihnachten im Hochsommer war....Vor 2 Monaten hatten wir den ersten jungen, gesunden Patienten mit einem Blutdruck von 120/135 !

Auch mein Blutdruck ist in den vergangen 3 Jahren 2x von den üblichen 105/55 jeweils für ein paar Tage auf 195/125 gestiegen (beides Zufallsmessungen, da ich keinerlei Symptome hatte, also war es möglicherweise viel öfter) und nach 1 Woche mit ein wenig mehr in den Wald gehen und Wasser trinken von selbst wieder umgesprungen. Heute 185/105- vor 1 Woche war der stärkste Masseauswurf (MFlare) der Sonne seit Monaten...Wie viele Flecken auf der Erde schon N/S Umpolung s. Südatlantische Senke)

Auf körperlicher Ebene kann man im Lichtkörperprozess folgendes unterstützend tun:

Übergewicht senken, Rauchen und Alkohol stoppen. Kein normales Kochsalz verwenden. Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Rad fahren und Wandern. Auch Gymnastik eignet sich zur Senkung des Blutdrucks. Nicht geeignet sind Kraftsport, Kampfsport und Sportarten, die mit vermehrter kurzzeitiger Anspannung verbunden sind.

Verzehr von frischem Obst, Gemüse und verschiedenen Kräutern wie Schnittlauch, Petersilie und Bärlauch bewirken eine Regulierung des Blutdrucks. Weiterhin sollten Sie Ihren Fleischverbrauch, vor allem den von fettem Schweinefleisch, minimieren. Besonders Knoblauch, Tomaten, Paprika, Salat und Zitronen bewirken eine Senkung des Blutdrucks.

Auch Rote Beete können den Blutdruck senken. Da Bluthochdruck oftmals durch übermäßigen Stress verursacht wird, sollten Sie Entspannungsübungen wie Yoga oder Autogenes Training in Ihren Tagesablauf integrieren, um den Bluthochdruck dauerhaft zu senken

b) Analog zur zunehmenden Schumannfrequenz nimmt auch die Herzfrequenz der Menschen zu

(von ca. 55-65 auf um die 100 dzt) Das hängt aber auch damit zusammen, dass wir viel mehr sitzen und uns viel zu wenig bewegen (Sportler haben immer noch Herzfrequenzen um 50-60). Also ehrlich sein und auf den eigenen Anteil an einer Symptomatik nicht vergessen! Ich habe aber auch schon kerngesunde Patienten zwischen 1 und 4 Jahren mit Herzfrequenzen um 150-200. Auch bei ihnen waren es Zufallsbefunde, da sie keine Beschwerden haben und sehr sportlich sind.

c) Herzrhythmusstörungen

Das Herz hat ein elektrisches Reisleitungssystem, das auf die Sonnenwinde stark reagiert- bis hin zu plötzlichen Stillständen als Möglichkeit schnell und sauber zu gehen, wenn der Lebensplan erfüllt ist, ein

Weiterleben auf einem 3-D-Planeten und nicht auf der Erde in 5 D vorgesehen ist.

Thema: ich lebe nicht in meinem persönlichen Rhythmus, im Rhythmus der Natur und des Kosmos, kümmere mich zu wenig um mich, meine Freunde, kultiviere keine Herzens-Qualitäten. Seit einigen Monaten nehmen die Paroxysmalen Tachycardien und andere Herzrhythmusstörungen massiv und bedrohlich zu. Manche lassen sich Schrittmacher einbauen- nachher geht es ihnen ganz schlecht.

Interessanter Artikel: Wähle Deine eigene Zeitlinie - Wie Du Deine Zeitlinie wechselst

Andere lassen eine Elektroablation machen, denen geht es noch etwas besser...die Rhythmusstörungen bleiben aber.

d) Bluthochdruck:

Thema: Zorn und Ärger, nicht verzeihen können, innerer Druckeigener Perfektionismus, (>erste Hilfe: Rohkost, viel wandern)

7) Menstruationsunregelmäßigkeiten:

(die Fortpflanzungsorgane waren ja auch hormonell gesteuert) sehr viele Aborte, Todgeburten, rapid sinkende Fruchtbarkeit (auch Folge von geheimen Eugenikprogrammen der NWO). In Zukunft werden wir bewusst mit den Seelen, die sich inkarnieren wollen vereinbaren, ob wir ihre Eltern sein wollen. Eine bewusste Geburtenregelung, dazu ist keine Menstruation mehr nötig, auch diese Form der Geburten nicht mehr. (Zeichen im Außen: 40% Kaiserschnitte in den Krankenhäusern)

Wenn man bedenkt, dass in der höheren Dimension reisen allein durch bewusstes „sich-wo-hin-wünschen“ (Teleportation) vor sich gehen wird, und welcher langer Weg das vom zu-fuß-Wandern über Reiten – Auto – Flugzeug- Space-shuttle... war. Und noch ist, so könnte man annehmen, dass alles, was in 3D so hart und schwer war (wie “ im Schweiß eures Angesichtes sollst du dein Brot essen... und eben die bisherigen Geburten) dann anders und leichter gehen sollte.

Aber auch bewusster. Insofern sehe ich die Kaiserschnitte (mal ganz abgesehen von verschiedenen 3-D-relevanten Ursachen wie Ängstlichkeit von Ärzten und finanziellen Interessen) auch als einen solchen Übergang. So wie das Handy eine Vorstufe der Telepathie ist.

Die Sexualität verändert sich, sie kann nicht mehr missbraucht werden.

8) Tagesschläfrigkeit:

Ursachen:

1) Verschiebung von Tag und Nacht bei einer Erdachsenverschiebung.

2) Wenn das alte System (Magnetfeld, Wirtschaft,...) auf Null heruntergefahren wird, muss man sich energielos fühlen, wir sind ja energetisch ein Teil davon > sich viel Ruhe gönnen! Hektische Aktivitäten in 3D machen sowieso nicht mehr viel Sinn...

9) Unsere Aura vergrößert sich.

Unsere Häuser werden größer, der m²-Bedarf des Einzelnen steigt, die Menschen werden aber auch körperlich durchschnittlich größer und älter als noch vor 100 Jahren.

10) Sehkraft-Veränderungen:

Wir sehen bisher nur das „Weißlicht, das winzige Spektrum des „sichtbaren Lichts“.

Sehr viele Menschen sehen verschwommen, sowohl in Nähe als auch Ferne oder wechselnd, müssen ständig die Augen reiben, auch nachts, der Augenarzt findet keine Veränderung der Dioptrienzahl, und doch weiß man nicht mehr, soll man die Brillen aufsetzen oder abnehmen, die Linsen sind auch nicht besser. Das kann sich im Lichtkörperprozess immer wieder ändern, bis er abgeschlossen ist.

Unsere „Messinstrumente“ für Licht (die Augen) müssen sich erst an die neuen Frequenzen neuer Realitäten und die hohe Lichtdichte der Sonneneruptionen anpassen.

Die Arkturianer sprechen davon, dass wir von ultraviolettem Licht aus dem Herzchakra der Galaxis geflutet werden und wir unser Sichtfeld auch auf dieses Spektrum erweitern, ebenso wie auf Infrarot, was unsere höheren Chakren erblühen lassen wird. Das strengt unsere Augen natürlich an, ist für den Lichtkörperprozess jedoch unabdingbar. Aber wenn sich das Bewusstsein erweitert, erweitert sich natürlich auch das Frequenzspektrum, das unsere Sinnesorgane erfassen können. Und umgekehrt.

Und unsere Augen waren bisher dafür ausgelegt, unsere eigene Handschrift und den üblichen Buchdruck lesen zu können, Computerschriftgrößen 6-10 waren da noch nicht vorgesehen. Es ist also für die Generation der vor 1987 Geborenen NORMAL, wenn sie das nicht lesen können, kein Zeichen von Altersweitsichtigkeit. Die neue Generation kann die kleinen Schriften lesen.

11) Lebensmittelintoleranzen nehmen zu:

Laktose-, Fruktose-, Histamin- Gluten-Intoleranz. Ursachen:

Stress (wir sind permanent im Fluchtmodus, voller Existenzängste) > Sympathikus erhöht, Adrenalin > Mangel durchblutung der Schleimhaut im Verdauungskanal > Dysbiose (die empfindlichen, hochspezialisierten Bakterienstämme, die wir zur Aufbereitung speziell des Lichtes in der Nahrung brauchen, sterben als erstes ab, übrig bleiben die eher einfacheren, die höher spezialisierte Leistungen nicht erbringen können, aber für ein Überleben ausreichen)

Je mehr die Darmwand mit ihrer aufgelagerten Schicht aus Bakterien mangelversorgt wird, umso mehr stirbt davon ab. Die restlichen Bakterien widmen sich dann dem Abbau des toten Materials mithilfe von Toxinen (Giften) > es entstehen Löcher in der Darmwand und damit können aus der Nahrung (die ja meist auch nicht sehr gesund ist) Bestandteile in den Kreislauf gelangen, die der Körper wirklich nicht verdauen kann.

Das führt zu zunehmenden Verdauungsproblemen (Blähungen, Durchfall, Krämpfe...) Diese Toxine schädigen auch den Rest des Körpers und verlangsamen den Lichtkörperprozess, mit manchmal dramatischen Auswirkungen (plötzliche Herztodesfälle z.B. durch Botulinus-Toxin).

Also unbedingt Stress loslassen, Ängste bearbeiten, und auf körperlicher Ebene entgiften (Fasten, Vulkangestein u.v.a.), Entsäuerung und ausreichend Wassertrinken tagsüber (3% des Gewichts), sonst wird der Lichtkörperprozess immer anstrengender.

Dann 3-4x pro Jahr Darmbakterienpräparate zur Wiederaufforstung einer gesunden Darmflora, erst dann haben gesunde Ernährung (Vollwertküche, Vegetarismus, Vegane Kost, Rohkost, nur noch Früchte und Samen essen...) und Vitaminpräparate die Chance richtig aufgenommen und auch

vertragen zu werden. Diese Probleme bereiten uns aber auch darauf vor uns auf Lichtnahrung umzustellen, was für die Meisten sich die Folge des Lichtkörperprozess ist.

Und noch eine interessante Sichtweise: von Kryon (Channeling Lee Carroll vom 7.2), gekürzt: Was für euch im Bereich Gesundheit arbeitet, basiert vollständig auf eurem persönlichen Akasha-Erbe. Wo habt ihr die meiste Lebenszeit verbracht? Vielleicht war es in Asien? Vielleicht in Indien oder Tibet? Vielleicht war es in der südlichen Hemisphäre?

Jeder dieser Orte und Kulturen wird unterschiedliche Nahrung gehabt haben um euch ausgeglichen und gesund zu halten. Dennoch seid ihr hier in der nördlichen Hemisphäre, in dieser Lebenszeit. Ich möchte, dass ihr wisst, dass ihr durch die Art der Nahrung beeinflusst werdet, die ihr normalerweise hattet (in euren früheren Leben).

Möglicherweise wart ihr vegan. Vielleicht habt ihr nur Körner gegessen. Deshalb sehnen sich eure Zellen nach dieser Nahrung, um euch ausgewogen zu fühlen. Es gibt andere, die hauptsächlich aus Nordamerika oder Europa kommen und niemals jene Arten von Nahrung aus Asien oder dem Süden hatten. Deshalb werden sie auch keine Mühe mit dem Essen des Landes haben.

Hört zu: Es gibt keine allgemeine Antwort auf die Frage, was ihr für eure spirituelle Gesundheit essen solltet. Stattdessen gibt es „angeborene“ Signale in euch, welche das Verständnis bezüglich der gesündesten Dinge für euren eigenen Körper geben. Mit anderen Worten ~ hört auf eure Zellen! Nun – warum erwähne ich das? Weil euch Menschen Ratschläge geben wollen, was ihr essen sollt, um zu korrigieren, was mit euch nicht stimmt, dass ihr euch umstellt. Deshalb sage ich euch in diesem Augenblick, ignoriert sie!

Geht stattdessen in euch und lasst euch eure eigene Akasha-Aufzeichnung geben die euch erklärt, was für euch gut ist und für euch arbeiten wird. Seid nicht überrascht, wenn einige von euch allergisch auf manche Dinge reagieren, die ihr immer gegessen habt. Ich sage euch: Eure Biologie wird neu kalibriert.

Dieses Attribut wird notwendig sein, damit ihr euch vorwärts bewegt, ihr euch zu dem Punkt verschiebt, wo ihr euch mit Weisheit am meisten ausbalancieren könnt, und dazu braucht jeder SEINE eigene, ihn am meisten ausgleichende Ernährung Bauchschmerzen der Kinder um den Nabel: Integration des neuen Kristalls für die Lichtsteuerung des Stoffwechsels. Und „ungutes Bauchgefühl“ (Rebellion im Bauchhirn), wenn sie in diese Art der Schule müssen....

12) Zunahme von spastischem Husten/Asthma/Keuchhustenepidemien:

Todes-Angst (Atemnot) einerseits und der Thematik, diesem alten System und seinen Machern „was husten wollen“, bis hin zu „das alte System ist zum Erbrechen“. Der Lichtkörperprozess bringt all diese inneren Haltungen deutlich zum Ausdruck.

Atmung: wir atmen alle zu schnell und flach, als wären wir ständig gehetzt und auf der Flucht. > zuwenig Sauerstoff, zuviel Krampfneigung (Hyperventilationstetanie), >> bewusst wieder langsam und tief atmen!! Das ist Teil aller alten spirituellen Lehren!

13) Veränderungen im Immunsystem:

Wir kehren aus dem Ego-ismus, der Einsamkeit zurück zur kosmischen Gemeinschaft, aus ICH wird WIR, d.h. wir brauchen keine Konkurrenz, kein Überleben des Stärkeren mehr, keine Anti-Körper oder Antibiotika. Wir kooperieren wieder bewusst mit allen lebenden Wesen (v.a. mit den Einzellern in und um uns = Bakterien, ...), was wir an sich unbewusst eh immer mit dem allergrößten Teil von ihnen getan haben, sonst hätten wir nicht leben können! Isoliert (steril)>> endet, es beginnt die Symbiose, (Probiotika).

14) Psychische Probleme/Burn-out/Depressionen

Alles, was ungelöst ist, alles Verdrängte, Dissonante...kommt nun an die Oberfläche, (nicht nur global durch Wikileaks u.ä.) dazu Visionen und Träume,- die Schleier zwischen den Welten werden durchsichtig (> Buch: „Fehler in der Matrix“)- viele Leute sind damit heillos überfordert und glauben verrückt zu werden.

Das 150 MHz-Feld, das von der Sonne derzeit erzeugt wird, führt zur Zunahme der Bildung von DMT (Dimethyltryptamin) und man beginnt hinter die Schleier zu sehen, was WIRKLICH ist. (Film Solar Revolution von Dieter Broers). Bewusstseinslücken, Orientierungslosigkeit sind in diesem Zusammenhang auch verständlich.

Hohe BURN-OUT-Rate: dieses Syndrom zwingt die Menschen innezuhalten, über ihr bisheriges (3-D) Leben nachzudenken und sich neu auszurichten. Eine Rückkehr ins selbe Hamsterrad, in dem man sich befunden hat, ist nicht auf Dauer möglich!! (> Rückfall). Es ereignen sich viele Trennungen, Neuorientierungen und Konfrontationen mit verhärteten, zur neuen Frequenz nicht mehr in Resonanz stehenden Strukturen (in Körper und Gesellschaft).

15) Schwindel

Wo beschwindeln wir uns? Wo stehen wir auf schwankendem Boden?

(Wirtschaftssystem,..Beziehungen...) Wo (ver)steigen wir uns in schwindelnde esoterische Höhen

und verlieren dabei vielleicht den Bodenkontakt? Kopf-und Gesichtsschmerzen: die neuen Chakren und die vergrößerte Epiphyse brauchen Platz > dehnen den

Gesichtsschädel. Die die eine Zahnsperre hatten, kennen das Gefühl.

16) Auch das Magnetfeld eines jeden Menschen verändert sich

und wird den neuen Gegebenheiten angepasst.

Das sind „chirurgische“ Eingriffe an den feinstofflichen Körpern, die nun unternommen werden, sonder Zahl, damit wir diese Lichtmengen ertragen und aufnehmen können

17) Veränderungen der Haut

Ekzeme, Juckreiz

Was ärgert mich, wogegen möchte ich mich längst abgrenzen. Oder: fehlt mir nicht ganz viel Nähe, Zärtlichkeit, Berührung?! Ein Thema der Leber und der Verdauung (>Lebensmittelunverträglichkeiten)

18) Höhere Chakren (8-12) nehmen ihre Arbeit auf

Das führt anfangs zu Adaptierungsproblemen, weil wir noch nicht damit vertraut sind. Durch den Lichtkörperprozess werden wir aber sanft heran geführt.

Wie können wir uns im Lichtkörperprozess auf körperlicher Ebene unterstützen?

1. Sich viel in die Natur aufhalten

sich viel Ruhe und Stille gönnen um in die eigene Mitte zu kommen. Meditationen, Mantren singen, liebevolle Gemeinschaft leben (Zärtlichkeit).

DUNKELHEIT („Höhlen“ schaffen) und auch viel Sonnenlicht, v.a. morgens und abends (hektische systemerhaltende Aktivitäten in 3D zahlen sich eh nicht mehr aus, weder für diesen Job, noch für dieses Geld, noch für ein neues Haus, die Pension oder sonst was)

2. Regelmäßiges Entgiften

innere (Darmreinigung, Ölziehen...) und äußere Reinigung (Sauna, Duschen, Schwimmen), Fasten, Darmbakterien nachfüllen, mit Genuss essen, lichtvolle Nahrung (v.a. rohes Obst, Gemüse, Nüsse > green smoothies, Lichtnahrung), viel reines Wasser, so wenig wie möglich Fleisch, Alkohol, Zucker, Medikamente

3. Die neu entstehende Struktur fördern

Silicea Hochpotenz (C30-C1000), oder mit dem eigenen homöopathischen Konstitutionsmittel

4. Erste Hilfe

viel Zitronenwasser trinken, lauwarme Mehrsalz-Fußbäder, liegen bleiben, Bewegung in der Natur! Auch hilfreich sind:

Melatonin

Vit B6

Kristallwasser nach Dr. Niklas u.v.m.

5. regelmäßige Bewegung

besonders günstig im Freien (Wandern, Schwimmen) oder Yoga und QiGong

Meditation für den Lichtkörperprozess

Hinweis von Dr. med. Natalie Wohlgemuth, Lebenswerkstätten Stainz, Österreich zum Lichtkörperprozess:

Dieser Artikel war ursprünglich nur für ein paar wenige meiner Patienten zur persönlichen Beruhigung zum Thema Lichtkörperprozess und seine Auswirkungen gedacht, wurde aber offensichtlich blitzschnell im Freundeskreis weitergeleitet und ist dann nach 3 Tagen schon auf fast allen großen spirituell ausgerichteten websites erschienen. Es sollte wohl so sein, selbst wäre ich nie auf die Idee gekommen ihn in so großem Rahmen zu veröffentlichen. Seither erhalte ich viele interessante und lichtvolle

Rückmeldungen. Darüber freue ich mich von Herzen.