

Markus Schirner

Ruten- Welten

Das große Arbeitsbuch für die
Einhandrute

Das alles ermöglicht die Einhandrute:

- Wasseradern inklusive Wasserrohren und Rohrbrüchen lokalisieren
- Edelmetalle oder sonstige Bodenschätze finden
- Erdenergien (Verwerfungen, Erdstrahlung, Ley-Lines) verorten
- vermisste Personen, Tiere oder Gegenstände aufspüren
- Gesundheitszustände abfragen (Bioenergetik des Körpers)
- Qualität, Nutzen und Verträglichkeit von Nahrungsmitteln, Medikamenten etc. feststellen
- Unterbewusstes klären
- die Energie innerhalb eines Raums bewerten und Störfelder identifizieren
- mit Naturwesen, Geistführern, Ahnen etc. kommunizieren

Markus Schirner

Ruten- Welten



Das große Arbeitsbuch für die
Einhandrute

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe: 978-3-8434-1542-2

ISBN E-Book: 978-3-8434-6532-8

Markus Schirner: Ruten-Welten Das große Arbeitsbuch für die Einhandrute © 2024 Schirner Verlag, Darmstadt	Umschlag: Hülya Sözer, Schirner, unter Verwendung von # 1927770767 (© supakritleela), www.shutterstock.com Layout: Hülya Sözer, Schirner Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner & Uta Frieling Printed by: Ren Medien GmbH, Germany
--	---

www.schirner.com

1. Auflage März 2024

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

INHALT

EINLEITUNG.....	5	ANWENDUNGEN	29	Der Mensch und seine Umgebung	68
Kurze Geschichte des Rutengehens	6	Spezielle Testverfahren	30	Die menschengemachte Umgebung	69
Warum funktioniert das eigentlich?	7	Austesten von Listen, Tabellen oder Diagrammen ..	30	<i>Farben</i>	69
Radiästhesie	7	Hochzählen.....	31	<i>Chemikalien</i>	72
Strahlenfähigkeit.....	8	Biometer nach Bovis	32	<i>Elektrische Geräte und Funkwellen</i>	73
Material und Methoden.....	11	Exkurs: Polaritäten in der Radiästhesie	34	Natürliche Störzonen: Geopathogene Zonen.....	74
Verschiedene Werkzeuge.....	11	Der Mensch und seine Körper.....	36	<i>Erdstrahlung</i>	74
Verschiedene Materialien.....	14	Der physische Körper.....	38	<i>Wasseradern</i>	76
Persönliche Voraussetzungen	16	<i>Lebensmittel</i>	39	<i>Verwerfungen</i>	77
Einstimmung.....	18	<i>Ernährung</i>	40	<i>Energetische Wirkung der Erdstrahlung</i>	79
Der Baum.....	19	<i>Genussmittel</i>	42	<i>Entstörung</i>	82
Klare Sicht	19	<i>Toxic Load</i>	45	Geologische Radiästhesie	83
Die Schüttelübung	20	<i>Säure-Basen-Gleichgewicht</i>	46	<i>Finden, was Sie suchen</i>	84
Erste Übungen	21	<i>Schlaf und Sport</i>	48	<i>Kartenarbeit</i>	84
Grundübungen (Ja/Nein).....	21	<i>Allergien</i>	51	Die Energien der Erde	85
Fragen richtig stellen.....	22	<i>Zellschwingung</i>	52	<i>Ley-Lines</i>	85
Austesten von Gegenständen	24	<i>Medikamente</i>	54	<i>Kraftorte und Energiezentren</i>	88
Testreihen	26	<i>Die Organuhr</i>	55	<i>Kirchen und Kathedralen</i>	89
		<i>Schnelltest der Organsysteme</i>	56	NACHWORT	92
		Die feinstofflichen Körper	57	Literatur	93
		<i>Aura</i>	57	Über den Autor	93
		<i>Chakras</i>	58	Hilfreiche Testvorlagen	94
		<i>Lebenskraft und Energie</i>	62	Bildnachweis	96
		<i>Meridiane</i>	63		
		<i>Homöopathie</i>	66		



VERSCHIEDENE MATERIALIEN

Ruten wie auch Pendel können aus einer Vielzahl von Materialien gefertigt sein. Für welche Sie sich entscheiden, liegt an der persönlichen Präferenz: Was liegt gut in der Hand, hat das richtige Gewicht, spricht Sie an?

Einhandruten gibt es mit Griffen aus verschiedenen Hölzern oder auch Steinen, denen unterschiedliche Eigenschaften zugesprochen werden, oder einem Griff aus Kork, der verhindern soll, dass die erspürten Energien in den Rutennutzer zurückfließen.

MATERIALEIGENSCHAFTEN

Metall: schwer, robust, testet gut, unempfindlich gegenüber Fremdenergien

Kristall: eher leicht, testet exakt, auch zu Therapiezwecken, lädt sich auf und muss gereinigt werden

Holz: sehr leicht, testet sehr gut, für Anfänger geeignet

Feder, vergoldet: empfindlicher für Schwingungen, reagiert mit mehr Ausschlag

Kupfer: unterstützt geistige Beweglichkeit und psychische Fähigkeiten, von Elektromagnetismus nicht beeinflusst

Messing: wird von Elektromagnetismus nicht beeinflusst

Eisen/Stahl: wird von Elektromagnetismus beeinflusst

Hat die Einhandrute einen Edelstein oder Halbedelstein als Gewicht (oder als Griff), so ist zu beachten, dass dieser Eigenschwingungen mitbringt und Fremdenergien aufgenommen haben kann, die das Ergebnis beeinflussen. Manche Radiästheten suchen sich ihr Rutengewicht nach der Bedeutung bzw. Energie der Steine aus, also z.B. Rosenquarz für Liebesfragen, Amethyst für spirituelle oder Bergkristall für sachliche Fragen. Entsprechend verhält es sich mit Griffen aus Holz, für die verschiedensten Baumarten zur Verfügung stehen, die der Rute jeweils eine andere Energie verleihen. Inwiefern hier das Material mit dem zu testenden Objekt in Resonanz geht oder es das Unterbewusstsein des Rutengängers ist, ist Ansichtssache.

Oftmals wird ein Instrument nur für eine spezielle Anwendung oder Fragestellung verwendet, was allein schon hilft, die Konzentration auf die jeweilige Frage zu halten. Und viele Rutengänger geben ihre Rute nicht in fremde Hände, um die Energie nicht zu verfälschen. Beides kennen wir auch von Kartenlegern und ihren Tarotdecks.

HÖLZER UND KRISTALLE

Birke: Feines, helles Holz, das universell einsetzbar ist. Assoziiert mit Geburt und Neubeginn, aber auch Reinigung.

Buche: Fein gemasertes, gut zu bearbeitendes Holz. Assoziiert mit Erwerb und Weitergabe von Wissen; geeignet, um jede Art von Information zu erfragen.

Eibe: Assoziiert mit Tod und Transformation, Vorfahren und Geistern, aber auch dem Erinnern. Als Tor zu Anderswelt ermöglicht die Eibe, auf anderen Ebenen liegende Informationen zu erhalten.

Eiche: Langsam wachsendes, hartes und schweres Holz. Der Baum der Druiden, Sonnen- und Donnergötter, assoziiert mit Stärke, Mut und Schutz; geeignet zum Finden von Bodenschätzen.

Hasel: Helles Holz, das sich gut schnitzen lässt. Assoziiert mit Weisheit, Inspiration, Kreativität; geeignet zum Finden von Wasser und Bodenschätzen, zur Kommunikation mit Naturwesen und zur Erforschung der Energielinien der Erde.

Kiefer: Universell einsetzbares Holz. Assoziiert mit Heilung und Schutz, aber auch Weissagung; geeignet, um eine geistige Verbindung aufzubauen, sodass Intentionen nicht in Worte gefasst werden müssen.

Weide: Schnell wachsendes, leichtes und eher weiches Holz. Durch seine Flexibilität hält es

Krafterwirkung und auch Fremdenergien stand. Assoziiert mit Wasser, Mond und besonders Heilung; geeignet zur Ausbildung der Intuition.

Amethyst: Quarz von violetter bis lila Farbe. Hilft, in Wahrnehmung und Kommunikation klar zu bleiben, stärkt die Intuition und eignet sich besonders für spirituelle Fragen.

Aventurin: Quarz, der grün, blau oder gold-rot auftritt. Hilft, Ängste und Unsicherheiten loszulassen und eine positive Grundeinstellung zu halten, bringt ins Gleichgewicht und beruhigt.

Bergkristall: Transparenter, klarer Stein. Kann Energien verstärken, aber auch aufnehmen, fördert die Kommunikationsfähigkeit; gut geeignet zum Finden.

Jaspis: Gibt es in den verschiedensten Varietäten. Wirkt erdend, stabilisiert Energien und gleicht die Chakras aus.

Karneol: Rötlicher oder orangefarbener Stein. Hat einen Bezug zum Körper und der Körperlichkeit, vitalisiert und bringt ins Gleichgewicht; geeignet zur Manifestation aller Wünsche (sollte nicht mit selbstsüchtiger Absicht verwendet werden).

Rosenquarz: Rosa Stein der Liebe und des Mitgefühls, reduziert Nervosität und Stress, steht in Resonanz mit dem Herzchakra.



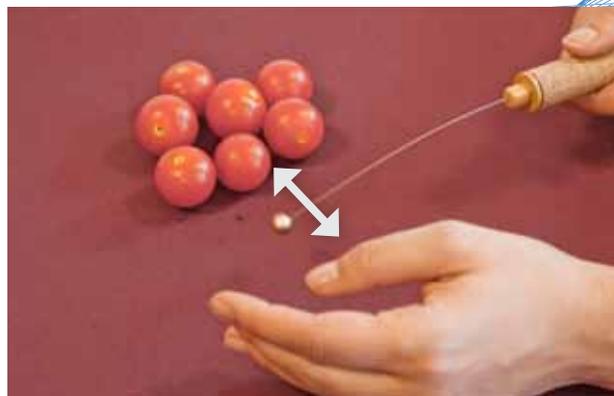
AUSTESTEN VON GEGENSTÄNDEN

Für das Austesten von Gegenständen gibt es mehrere Vorgehensweisen:

- Nehmen Sie die Einhandrute in die Hand, und halten Sie sie so, dass sie frei schwingen kann. Benutzen Sie Ihre freie Hand (oder auch nur einen Finger) als Antenne, indem Sie sie auf oder über den zu testenden Gegenstand halten (oder einen Finger daranlegen). Blicken Sie auf die Spitze der Rute, während Sie Ihre Frage stellen.
- Nehmen Sie die Einhandrute in die eine und den zu testenden Gegenstand in die andere Hand. Halten Sie die Rute so über den Gegenstand, dass sie frei schwingen kann. Ihre Augen sollten sowohl auf den Gegenstand als auch die Spitze der Rute gerichtet sein. Stellen Sie nun Ihre Frage.
- Legen oder stellen Sie den Gegenstand auf einen störungsfreien Platz. Halten Sie die Rute in die Nähe des Gegenstands. Stellen Sie Ihre Frage: »Ist ... jetzt gut für mich?«, während Sie die Spitze der Rute betrachten und auf die Antwort warten.

Die vielleicht wichtigste Technik ist die Resonanz- oder Beziehungstestung. Hierbei wird untersucht, wie sich unterschiedliche Schwingungen vertragen bzw. ob sie harmonieren – wie sie in Resonanz oder Beziehung gehen. Diese Testung können Sie für sich selbst, aber auch für und mit einer anderen Person durchführen.

Legen oder stellen Sie dazu den zu testenden Gegenstand auf einen geeigneten, störungsfreien Platz. Halten Sie Ihre freie Hand ein Stück entfernt mit der Handfläche zu dem Gegenstand gewandt. Möchten Sie den Gegenstand für eine andere Person austesten, hält diese ihre Hand vor den Gegenstand. Mit Ihrer anderen Hand halten Sie nun die Einhandrute zwischen Testhand und Gegenstand. Wenn Sie möchten, dann visualisieren Sie eine Linie zwischen Ihrer Handinnenfläche (bzw. der der anderen Person) und dem Gegenstand. Warten Sie nun auf die Antwort der Rute.



Ein Hin- und Herschwingen bedeutet Zustimmung, Verbindung: Mensch und Gegenstand schwingen in Resonanz.



Ein Rechtskreis bedeutet Harmonie: Der Testgegenstand ist für die Person energetisierend.

Die Schnelligkeit und Intensität der Antwort gibt Ihnen einen Hinweis auf die Stärke der Resonanz oder Dissonanz.

Übrigens: Die freie Hand, die Sie in die Nähe des Testgegenstands bringen, nennt man auch »Hand-antenne«.



Ein Auf- und Abschwngen bedeutet, dass Mensch und Gegenstand nicht harmonieren (»Trennmauer«).



Ein Linkskreis bedeutet Disharmonie: Der Testgegenstand entzieht der Person Energie.



ANWENDUNGEN

Nach dieser kleinen Einführung in die Theorie und die Voraussetzungen des Rutengehens widmen wir uns in diesem zweiten Teil der praktischen Anwendung. Einige Grundtechniken wurden bereits vorgestellt. Jetzt geht es an die konkrete Arbeit. Die Möglichkeiten des Einsatzes der Einhandrute sind vielfältig und individuell, d.h., sie werden nur begrenzt von der Fantasie und der Fähigkeit des Rutengängers.

MÖGLICHKEITEN DES RADIÄSTHESIE:

- Suche nach Wasseradern inklusive Wasserrohren und Rohrbrüchen
- Suche nach Edelmetallen oder sonstigen Bodenschätzen
- Aufspüren von Erdenergien (Verwerfungen, Erdstrahlung, Ley-Lines)
- Suche nach vermissten Personen, Tieren oder Gegenständen
- Abfrage von Gesundheitszuständen (Bioenergetik des Körpers)
- Abfrage von Qualität, Nutzen und Verträglichkeit von Nahrungsmitteln, Medikamenten etc.
- Abfrage von Unterbewusstsein
- Bewertung der Energie und Suchen von Störfeldern innerhalb eines Raums
- Kommunikation mit Naturwesen, Geistführern, Ahnen etc.

Vielleicht werden Sie im Laufe Ihrer Entwicklung feststellen, dass Sie Fragen mancher Bereiche außerordentlich akkurat beantworten, während die Antworten in anderen Bereichen eher unbefriedigend ausfallen. Dies ist kein Grund zur Beunruhigung, ganz im Gegenteil. Die meisten Rutengänger finden ihre eigene Nische, ihr Spezialgebiet. So gibt es Rutengänger, die sich auf das Finden von Wasser spezialisieren, andere auf das von verlorenen Gegenständen und wieder andere auf den Gesundheitsbereich. Probieren Sie aus, welche Ihre Nische ist.

Die Radiästhesie wird zunächst in zwei Teilbereiche aufgegliedert:

- Bei der **mentalen Radiästhesie** wird generell ohne Stoffprobe gearbeitet, also nur mit der Vorstellungskraft, dem Begriff oder dem Namen. Hierzu gehören alle Anwendungen im feinstofflichen Bereich, z.B. das Austesten von Energiekörpern, der Aura, morphischen Feldern oder Fernwirkungen.
- Die **materielle oder physikalische Radiästhesie** untersucht grobstoffliche, materielle Objekte und deren Eigenschwingung. Es liegt hierbei zumindest eine Stoffprobe des zu testenden Objekts vor, oder es werden konkrete Gegen-

stände oder Orte untersucht. In diesen Bereich fällt das Suchen von Wasseradern ebenso wie das Testen von Lebensmitteln. Anfängern fällt diese Art der Rutenarbeit oft leichter, da nicht zusätzlich zu der Frage das Bild im Geist gehalten werden muss.

Des Weiteren unterscheidet man zwei verschiedene Methoden:

- Bei der **aktiven Methode** wird eine konkrete Frage nach z.B. der Eigenschaft eines Gegenstands gestellt, auf die die Rute die Antwort in Form von Ja oder Nein anzeigt. Die Konzentration des Radiästheten liegt hierbei bei der Frage (»Ist XYZ jetzt gut für mich?«). Diese Art des Arbeitens wird bei allen mentalen Testungen benutzt, bei der Arbeit mit Diagrammen und Vorlagen, v.a. im feinstofflichen Bereich. Da das zu testende Objekt oder die Stoffprobe hier nicht materiell vorliegen muss, sondern mit dem geistigen Bild gearbeitet wird, bedarf es einer guten Vorstellungskraft seitens des Radiästheten.
- Bei der **passiven Methode** wird keine konkrete Frage gestellt, sondern die Schwingung bzw. Resonanz des Objekts oder Ortes selbst ausgetestet. Die Konzentration des Radiästheten liegt hier allgemein auf der Rute und ihrer Reaktion. Die Haltung sollte also eine neugierig abwartende sein, man spricht auch von »passiver Kon-

zentration«, da man sich auf den Empfang oder die unbewusste Wahrnehmung der Strahlung einstellt. Mit speziellen Ruten (sogenannten Lecher-Antennen) kann man auf diese Weise auch die Frequenz und Wellenlänge der zu untersuchenden Strahlung austesten.

SPEZIELLE TESTVERFAHREN

Nachdem im vorherigen Kapitel einige Grundtechniken vorgestellt wurden (und Sie diese gut geübt haben), stelle ich Ihnen nun einige speziellere Testverfahren vor, um die Sie die Grundtechniken ergänzen können.

AUSTESTEN VON LISTEN, TABELLEN ODER DIAGRAMMEN

Um aus einer großen Zahl von Möglichkeiten die für Sie oder Ihre Testperson richtige zu finden, kann es sinnvoll sein, diese mittels einer Tabelle oder Liste auszuwählen. Das ist besonders praktisch, wenn eine Bachblüte, ein Nahrungsergänzungsmittel oder ein homöopathisches Mittel ausgewählt werden soll, aber nicht alle physisch zum Austesten zur Verfügung stehen. Für eine derartige Liste können Sie das Inhaltsverzeichnis



oder Glossar eines Buchs, einen Produktkatalog, ein Kartenset oder eine spezifisch für die Radiästhesie angefertigte Liste aus einem Pendel- oder Rutenbuch (z. B. »Pendel-Welten«) verwenden. Natürlich funktioniert eine selbst angefertigte Liste genauso gut.

Vorgehen:

Haben Sie Ihre Liste vorliegen, so beginnen Sie, indem Sie einen Finger als Antenne nutzen. Üblicherweise ist dies der Zeigefinger Ihrer nicht dominanten Hand. Zeigen Sie auf den ersten der ausgewählten Listeneinträge, und fragen Sie: »Ist dies das Richtige?« Sie können die Frage weiter präzisieren, indem Sie »für mich«, »für meinen Körper«, »für meine Gesundheit, psychisch wie physisch« oder Ähnliches ergänzen. Halten Sie die Rute locker in Ihrer Rutenhand, und lassen Sie sie mit Ja oder Nein antworten.

Ist die Liste sehr lang, dann empfiehlt es sich, die einzelnen Positionen in Gruppen zusammenzufassen. Zeigen Sie auf jeweils eine Gruppe, und fragen Sie: »Ist das Richtige hier dabei?« Wenn Sie ein Ja für eine Gruppe bekommen haben, fragen Sie die einzelnen Einträge ab.

HOCHZÄHLEN

Haben Sie Ihr Testprodukt in seiner Qualität bestimmt, dann kann es oft sinnvoll sein, danach die Quantität abzufragen. Es ist leicht ersichtlich, warum bei Genussmitteln oder Arzneimitteln unbedingt die Dosierung wichtig ist: Eine Tasse Kaffee kann gesund sein, zwei oder drei mögen verträglich sein, aber ein oder zwei Kannen sind es sicherlich nicht mehr.

Um also eine Quantität abzufragen – und dies schließt Prozentangaben ein, mit denen man z. B. den Grad einer Beeinträchtigung bestimmen kann –, können Sie wie beschrieben eine Liste oder ein Diagramm benutzen. Einfacher und schneller ist es, wenn Sie sich darin üben, Mengen mental hochzuzählen. Dazu benötigen Sie eine gute Konzentrationskraft.

Vorgehen:

Überlegen Sie sich zunächst eine geeignete Abstufung für das Produkt oder den Zustand, das oder den Sie testen möchten. Dies können Tropfen, Tassen, Löffel, Portionen, Tabletten, Kapseln, Maßangaben wie Gramm oder Milliliter oder Zeitangaben wie Minuten, Stunden oder Tage sein.

Halten Sie das zu testende Produkt in der Hand, oder nutzen Sie den Antennenfinger auf dem Listeneintrag.

Beispiele für Fragen, die Sie stellen können:

- »Benötige ich hiervon als einfache Dosis einen Tropfen? Zwei? Drei?«
- »Soll ich drei Kapseln einnehmen? Vier? Fünf?«
- »Wie viele Tassen sind verträglich: Eine? Zwei? Drei?«

Sie müssen nicht in Einerschritten zählen. Teilen Sie sich die Testschritte ein, wie sie jeweils sinnvoll sind. Warten Sie bei jeder Frage auf die Antwort der Rute. Idealerweise zeigt sie ein Ja oder Nein an.



DER PHYSISCHE KÖRPER

Mit unserem physischen Körper sind wir alle vertraut. Er ist der dichteste unserer Körper – so dicht, dass er sichtbar und greifbar ist. Dieser Leib ist der Sitz unserer Organ- und Gewebesysteme. Über ihn sind wir mit der materiellen Welt und ihren Energiequellen verbunden, die ihn unmittelbar und spürbar beeinflussen: Wenn wir Hunger haben, dann essen wir und fühlen uns daraufhin satt, wenn wir Durst haben, dann trinken wir, und der Durst verschwindet, wenn wir uns verspannt fühlen, dann dehnen und strecken wir uns, usw.

Ohne es zu hinterfragen, gehen wir zum Arzt, wenn diesem Körper etwas fehlt. Leider verbringen die meisten Menschen heute einen großen Teil ihrer Lebenszeit mit geistiger Arbeit und Beschäftigung, und so haben viele den unmittelbaren Kontakt, die Feedbackschleife, mit ihrem Körper verloren. Nahrungsmittel werden eher nach der

Verpackung ausgewählt als nach den Bedürfnissen des Körpers, der Film wird zu Ende geschaut, obwohl der Körper eigentlich schon längst Schlaf benötigt. Krankheiten oder Verletzungen kommen scheinbar aus heiterem Himmel. Tatsächlich ist es aber so, dass viele der feineren Signale einfach nicht (mehr) wahrgenommen werden: der leicht wattierte Kopf oder schlechte Schlaf, häufige banale Infekte oder eine Neigung zu schlechter Verdauung. Oftmals nehmen wir diese leisen Warnsignale einfach hin, und auch die Schulmediziner tun sie ab, solange die Blutwerte innerhalb der festgelegten Normen liegen. Dabei ist der Moment, Körper und Geist in die für tatsächliche Gesundheit nötige Balance zu bringen, jetzt!

Glücklicherweise haben wir mit der Rute ein wunderbares Instrument an und wortwörtlich in der Hand, um diese leicht zu überhörenden Signale wahrzunehmen und das natürliche Wissen um unsere körperlichen Bedürfnisse wieder zu nutzen.

Lebensmittel

Über Jahrhunderte und Jahrtausende war die wichtigste Frage rund um unsere Nahrung eine einfache: genug oder nicht genug? Seit Einzug der intensiven Landwirtschaft und ihren enormen Ertragssteigerungen sowie der industriellen Lebensmittelverarbeitung müssen sich in unseren Breiten nur noch wenige die Frage nach der Quantität stellen. Ein umso größeres Thema ist heute die Qualität. Kaum ein Jahr vergeht, ohne dass neue Ernährungsempfehlungen ausgegeben werden: Esst Kohlenhydrate, meidet Fett ... esst Fett, meidet Kohlenhydrate ... esst nur diese bestimmten Kohlenhydrate und Fette. Es ist leicht nachzuvollziehen, dass Fertigkekse oder Tiefkühlgerichte mit ihren langen Listen an Inhaltsstoffen keine optimale Kost sind, aber dennoch schmecken sie manchmal gut, und um frisch zu kochen, fehlen vielleicht Zeit oder Können. Die ersten Schritte zu gesunder Ernährung sind in jedem Fall, frische, unverarbeitete, biologisch angebaute, regionale Produkte zu bevorzugen und diese selbst zu verarbeiten.

Aber selbst wenn Zeit und Können vorhanden sind, ist die Qualität der angebotenen Zutaten nicht einfach abzuschätzen. Wie gesund ist eine niederländische Treibhaustomate? Kaufe ich besser gespritzte Kartoffeln vom Bauern aus dem Nachbarort oder Biokartoffeln aus Ägypten? Fri-

sche Heidelbeeren aus Peru oder tiefgekühlte aus Europa? Die kleine Bäckerei wird unter Umständen mit denselben Brötchenrohlingen beliefert wie die Tankstelle. Ein Biosiegel bedeutet nicht, dass nicht doch Schadstoffe enthalten sind.

Manche dieser Fragen lassen sich auf konventionelle Art nicht beantworten. Offizielle Testungen wie durch Stiftung Warentest oder Ökotest sind nur Stichproben. Mithilfe der Rute können wir jedoch jederzeit die tatsächliche Qualität der Lebensmittel oder Grundzutaten abfragen und obendrein unseren persönlichen Bedarf und die Verträglichkeit des Produkts. Insbesondere Menschen mit Allergien oder Neurodermitis kann die Rute das Leben sehr erleichtern.

TIPP: Nicht jeder hat das Selbstvertrauen, im Supermarkt die Einhandrute auszupacken. Um Produkte unauffällig zu testen, bietet sich der kinesiologische Fingertest oder das Arm- bzw. Körperpendel an.

Vorgehen:

Egal, ob Sie Rute, Pendel oder Ihren Körper benutzen, beginnen Sie das Austesten, indem Sie das Produkt in die Hand nehmen oder ihre Antennenhand darüberhalten. Es kann sogar ausreichen, das Produkt anzuschauen. Überlegen Sie sich die

Frage, die Sie stellen möchten. Natürlich können Sie auch testen, ohne eine Frage zu stellen. Dann wird Ihnen die Rute anzeigen, wie viel Vitalenergie das Lebensmittel hat.

Beispiele für Fragen, die Sie stellen können:

- »Ist dieses Produkt gut für mich?«
- »Sollte ich von diesem Produkt mehr essen?«
- »Enthält dieses Produkt Vitalstoffe, die ich benötige?«
- »Ist dieses Produkt mit Schadstoffen irgendeiner Art belastet?«
- »Ist dieses Produkt unverträglich für mich?«

Halten Sie Ihre Rute locker in der anderen Hand, und warten Sie auf die Antwort. Auf diese Fragen sollten Sie ein klares Ja oder Nein bekommen. Stellen Sie keine Frage, dann sollte die Rute kreisen.

Im nächsten Schritt können Sie, wenn Sie möchten, die Art der Vitalstoffe oder Schadstoffe sowie die enthaltenen Mengen abfragen oder den Grad der industriellen Verarbeitung, indem Sie mental Prozentwerte hochzählen oder eine Tabelle wie den Biometer benutzen.

Ernährung

Wie im letzten Abschnitt bereits erwähnt, gibt es verschiedene offizielle Empfehlungen, wie wir uns am besten und gesündesten ernähren sollten, und viele davon widersprechen einander. Es gibt nicht eine Richtlinie, die für alle gültig ist, sondern wir müssen unseren persönlichen Bedarf herausfinden. Sie wissen jetzt bereits, wie Sie die Produkte selbst auf ihre Vitalstoffe und enthaltenen Schadstoffe untersuchen können. Nun nähern wir uns der für uns gesunden Ernährung von der anderen Seite, indem wir nicht das Produkt, sondern uns selbst und unsere individuellen Bedürfnisse austesten. Da diese Bedürfnisse je nach Gesundheitszustand, Lebensgewohnheiten, Alter und sogar Jahreszeit unterschiedlich sein können, ist es sinnvoll, sich nicht nur die erhaltenen Antworten aufzuschreiben, sondern auch das Datum und andere Umstände, und die Fragen immer wieder einmal zu wiederholen und die Ergebnisse zu vergleichen.

Vorgehen:

Diese Testung können Sie für sich selbst oder für eine andere Person vornehmen.

TIPP: Wenn es Ihnen schwerfällt, sich die einzelnen Ernährungsweisen (Rohkost, vegetarisch, vegan, Paleo-Diät, Blutgruppendiät, Ayurveda mit seinen unterschiedlichen Ernährungstypen usw.) oder Lebensmittelgruppen vorzustellen oder wenn Sie die lange Liste an Ernährungsformen eingrenzen möchten, dann schreiben Sie sich Zettel oder machen Sie eine Tabelle, an deren Zeilen Sie den Finger als Antenne legen können.

Überlegen Sie sich die Frage, die Sie stellen möchten. Halten Sie die Frage im Geist, oder benutzen Sie einen Stellvertreter in Form eines Zettels oder einer Auflistung. Wenn Sie testen, ohne eine Frage zu stellen, dann wird Ihnen die Rute lediglich anzeigen, wie viel Vitalenergie die jeweilige Ernährungsform oder Lebensmittelgruppe hat, aber nicht, wie geeignet diese für Sie ist. Behalten Sie also ein »für mich« im Kopf, wenn Sie keine ausformulierte Frage stellen möchten.

Beispiele für Fragen, die Sie stellen können:

- »Nehme ich genügend Frischkost zu mir?«
- »Ist der Anteil an verarbeiteten Lebensmitteln in meiner Ernährung zu hoch?«
- »Würde es mir guttun, mehr Vollwertkost zu mir zu nehmen?«
- »Würde es meinem Körper guttun, auf Fleisch/ Milchprodukte/... zu verzichten?«

ERNÄHRUNGSFORMEN

- Ayurveda
- Basische Ernährung
- Blutgruppendiät
- Clean Eating
- Detox-Kur
- Flexitarismus
- Fünf-Elemente-Küche (TCM)
- Intervallfasten
- Low Carb
- Mediterrane Ernährung
- Mischkost
- Paleo-Diät
- Rohkost
- Slow Food
- Trennkost
- Veganismus
- Vegetarismus
- Vollwertkost

- »Benötigt mein Körper mehr Proteine/Vitamine/Mineralstoffe/...?«
- »Benötigt mein Körper regelmäßige warme Mahlzeiten? Rohkost?«
- »Benötigt mein Körper bittere/saure/süße/scharfe/salzige Kost?«
- »Habe ich einen Mangel an Vitamin A/B6/B12/C/...?«

Nachdem Sie mit verschiedenen Ja-/Nein-Fragen die für Sie optimale Ernährung eingekreist haben, können Sie nun Ihren genauen Bedarf ermitteln. Nutzen Sie hierfür eine Tabelle, oder fragen Sie die Mengen direkt ab. Vergessen Sie nicht, dass dies Momentaufnahmen sind! Der Salat, der Ihnen heute guttut, tut es morgen vielleicht nicht.

Beispiele für Fragen, die Sie stellen können:

- »Um so gesund und fit wie möglich zu sein, wie viel Wasser muss ich trinken: einen Liter? Zwei?«
- »Wie viele Portionen Salat/Proteine sind gut für mich: eine/zwei/drei...?«
- »Wie hoch ist mein Bedarf an Vitamin A/B6/B12/C/...?«
- »Benötige ich eine höhere Dosis an Vitamin A/B6/B12/C/...?«

Natürlich können Sie auch Ihren Bedarf und die eventuell zusätzlich benötigte Form von Nahrungsergänzungsmitteln jeder Art abfragen. Testen Sie sich, vielleicht anhand eines Katalogs oder einer Liste der Präparatnamen, durch verschiedene Angebote hindurch. Nahrungsergänzungsmittel unterscheiden sich stark in ihrer Qualität, und es macht definitiv einen Unterschied, ob sie einer natürlichen Quelle entstammen oder synthetisch hergestellt wurden.

Genauso können Sie während einer Mahlzeit fragen, ob Sie die zweite (oder dritte) Portion oder den Nachtisch noch essen sollten. Setzen Sie sich aber nicht unter Druck. Die Arbeit mit der Rute soll Ihnen helfen, zu einer gesünderen Lebensweise zu finden, und nicht zusätzlichen Stress bereiten.

Und: Nicht nur das Was ist wichtig, sondern auch das Wann und das Wieviel. Fragen Sie nach Portionsgrößen, der Anzahl der für Sie optimalen Mahlzeiten, dem Abstand zwischen den Mahlzeiten und den optimalen Uhrzeiten. Jeder Mensch funktioniert anders.



So gelingt das Rutengehen:

Befreien Sie Ihren Geist von vorgefassten Meinungen, Wunschdenken, Erwartungen und Angst.

Richten Sie Ihre Konzentration auf die Frage und das Testobjekt, und lassen Sie sich nicht ablenken.

Stellen Sie eindeutige, klare Fragen, die mit Ja oder Nein zu beantworten sind. Stellen Sie lieber eine Frage mehr als eine zu wenig. Erhält man keine Antwort, liegt es oft daran, dass die Frage falsch gestellt wurde.

Je feinfühlicher Sie sind und je sensibler Sie Ihre Umwelt wahrnehmen, desto leichter wird Ihnen die Rutenarbeit fallen und desto präziser werden Ihre Ergebnisse sein.

Haben Sie Geduld. Besonders am Anfang kann die Antwort etwas auf sich warten lassen. Üben Sie spielerisch und mit Spaß.

Und denken Sie daran: Kein Testergebnis ist unfehlbar.

Der direkte Draht zum **Unterbewusstsein**

*Tut mir diese Mahlzeit gut? Sind meine Nieren geschwächt?
Fließt meine Lebenskraft frei? Dünstet meine Kleidung Chemikalien aus?
Verläuft unter meinem Bett eine Wasserader, die meinen Schlaf stört?*

Mit der Einhandrute, auch Tensor genannt, haben Sie ein einfaches und zuverlässiges Werkzeug zur Hand, um Antworten auf diese und viele andere Fragen zu erhalten, die auf herkömmliche Weise schwer zu klären sind. Denn Sie greifen damit direkt auf das Wissen Ihres eigenen und des kollektiven Unbewussten zu und machen feinstoffliche Schwingungen über den Ausschlag der Rute sichtbar. Sogar das Finden vermisster Gegenstände und das Übertragen positiver Energien sind auf diese Weise möglich.

Markus Schirner, der sich seit Jahrzehnten mit der Radiästhesie beschäftigt, erklärt Ihnen leicht verständlich und anschaulich alles, was Sie über Vorbereitung, Einstimmung und Fragetechnik wissen müssen. Zahlreiche Beispiele zur praktischen Anwendung machen es Ihnen schnell möglich, fundierte Entscheidungen zu treffen, sich vor negativen Einflüssen zu schützen, Ihr Wohlbefinden zu steigern und langfristig glücklich und gesund zu bleiben.



 Schirner
Verlag

ISBN 978-3-8434-1542-2



9 783843 415422
€ 22,00 (D) / € 22,70 (A)