

Dantse Dantse

Arzt weg!

Apotheke weg!

Krankheiten weg!

**Mit ungewöhnlichen „Medikamenten“ jung,
fit, gesund und potent**

**Ganzheitlich gesund durch die
Kraft der Selbstheilung**

**Heile dich selbst in nur 14 Schritten. Ohne
Tabletten, ohne Arzt**

*„Ich zeige dir 14 banale und einfache Tricks, die deinen inneren
Heiler aktivieren und dich wirksam vor
Krankheiten schützen.“*

**Autoheilung: Die Aktivierung der
Selbstheilungsprozesse in deinem Körper**

Impressum

Besuche uns im Internet:

www.indayi.de



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage September 2016

© indayi edition, Darmstadt

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung, Satz und Lektorat: Birgit Pretzsch

Covergestaltung und Titelfindung: Lena den Brok

Dieses Buch ist schon unter dem Titel „Heil dich selbst sonst heilt dich keiner“ erschienen

ISBN-13: 978-3-946551-61-4

So beendest du Krankheiten mit ungewöhnlichen „Medikamenten“:

- Darmreinigung (gesunder Darm)
- Entschlackung
- Fasten
- Wasser (kalt duschen)
- Öl
- Vitamin D (Sonne)
- Sport
- Selbstliebe
- Gebet und Glaube
- Geduld und Zeit
- Lachen
- Ignorieren-Prinzip
- Positiv denken
- Träume

...und der Arztbesuch bleibt aus!

25 Jahre ohne Medikamente! Lebe wie der Autor topfit und top-gesund mit der

DantseLOGIK™
Meistere deine Gesundheit

afrikanisch inspiriert – wissenschaftlich fundiert



Über den Autor



Dantse Dantse ist gebürtiger Kameruner, hat in Deutschland studiert und lebt seit über 25 Jahren in Darmstadt. Er ist Vater von fünf Kindern, eine Art von Mensch, die man üblicherweise Lebenskünstler nennt.

Unkonventionell, frei in seiner Person und in seiner Denkweise, unabhängig von Etabliertem, das er aber voll respektiert.

Als Kind lebte er mit insgesamt 25 Kindern zusammen. Sein Vater hatte drei amtlich verheiratete Frauen gleichzeitig, alle lebten in einer Anlage zusammen. Da bekommen Werte, wie Geben, Teilen, Gefühle, Liebe, Eifersucht, Geduld, Verständnis zeigen uvm. andere Akzente, als in einer sogenannten „normalen“ Familie. Diese Kindheitserlebnisse, seine afrikanischen Wurzeln, der europäische Kultureinfluss auf ihn und seine jahrelangen Coachingerfahrungen lassen ihn manches anders sehen, anders handeln und anders sein, das hat etwas Erfrischendes.

Als erster Afrikaner, der in Deutschland einen Buchverlag, indayi edition, gegründet hat und als unkonventioneller Autor schreibt und veröffentlicht er gerne Bücher, die seine interkulturellen Erfahrungen widerspiegeln, Bücher über Werte und über Themen, die die Gesellschaft nicht gerne anspricht und am liebsten unter den Teppich kehrt, die aber Millionen von Menschen betreffen, wie zum Beispiel Homosexualität in Afrika, weibliche Beschneidung, Sexualität, Organhandel, Rassismus, psychische Störungen, sexueller Missbrauch usw. Er schreibt und publiziert Bücher, die das Ziel haben, etwas zu erklären, zu verändern und zu verbessern – seien es seine Ratgeber, Sachbücher, Romane, Kinderbücher oder politischen Blog-Kommentare.

Inspiziert von seinen Erkenntnissen und Kenntnissen aus Afrika, die er in vielen Lehren gelernt hat, von seinen eigenen extremen Erfahrungen und Experimenten – wie z.B. der übertriebene Aufnahme von Zucker, um die Wirkung auf die Psyche zu untersuchen – von wissenschaftlichen Studien und Forschungen und von Erfahrungen aus anderen Teilen der Welt hilft er durch sein Coaching sehr erfolgreich Frauen, Männern und Kindern in den Bereichen Ernährung, Gesundheit, Karriere, Stress, Burnout, Spiritualität, Körper, Familie und Liebe. Mit Dantse Dantse meistert man sein Leben!

Sein unverwechselbarer Schreibstil, geprägt von seiner afrikanischen und französischen Muttersprache, ist sein Erkennungsmerkmal und wurde im Text erhalten und nur behutsam lektoriert.



DantseLOGIK™ **DantseLOGIK™**
Meistere deine Beziehung Meistere deine Familie

DantseLOGIK™ **DantseLOGIK™**
Meistere dein Gewicht Meistere deine Gesundheit

DantseLOGIK™ **DantseLOGIK™**
Meistere deine Karriere Meistere deine Kommunikation

DantseLOGIK™ **DantseLOGIK™**
Meistere deine Krise Meistere deinen Stress

DantseLOGIK™ **DantseLOGIK™**
Meistere deine Männlichkeit Meistere deine Weiblichkeit

Coaching, das wie Magie wirkt –
das ist das Motto der



- DantseLOGIK. Logik, die Wunder wirkt.
- DantseLOGIK. Logik, die bewegt.
- DantseLOGIK. Logik, die glücklich macht.
- DantseLOGIK. Die Kraft zum Erfolg.
- DantseLOGIK. Heilt. Wirkt. Garantiert.

Selbstheilung kann jeder

Lass das Unmögliche möglich werden mit ganz banalen Tricks und heile dich selbst! Sogar gefährliche Krankheiten wie Krebs.

Du hast bis heute nie an **Wunderheilung** gedacht und geglaubt? Das heißt Heilung ohne den Einsatz von Medikamenten? Dann wirst du dich über dieses Buch wundern, denn ich glaube selbst nicht an Wunderheilung, sondern an ganz einfache Phänomene und Handlungen, die im Körper **Heilungsprozesse** bewirken, als ob wir ein hochwirksames Medikament eingenommen hätten. Hast du dich schon einmal gefragt, warum einige Menschen Jahr für Jahr den ganzen Winter ohne eine einzige Erkältung durchkommen, obwohl alle um sie herum erkältet sind? Hast du dich gefragt, warum manche Menschen nie Migräne und Kopfschmerzen haben? Warum manche Menschen mit chronischen Krankheiten wie Krebs gegen alle Wahrscheinlichkeiten weiterleben und manche den Krebs sogar vollständig besiegen, obwohl die Schulmedizin ihnen nur noch einige Wochen oder Monate Zeit zum Leben gegeben hatte?

Du kennst vielleicht die Geschichte des Deutschen, der unheilbar an **Krebs** erkrankt war und nur noch paar Monate zu leben hatte. Nachdem alle Untersuchungen das gleiche Ergebnis brachten, zog er sich nicht zurück in die Einsamkeit, sondern ging nach Süd-Amerika zu den Indianern am Amazonas und zwei Jahren später war er immer noch am Leben. Er kam zurück nach Deutschland, ließ sich untersuchen, und der Krebs war weg. Er meinte, im Busch, weit weg vom Stress, hatte er **Ruhe**, er hatte seine Krankheit **ignoriert**, war **positiv** eingestellt und hatte **Freude** um sich.

Die Zeitung DIE ZEIT berichtet unter www.zeit.de/2011/30/M-Selbstheilung-Remissionen auch von solchen Phänomenen, bei denen plötzlich ein todkranker Mensch wieder gesund wird. In einem Fall ging es um eine

Frau, die angeblich nicht mehr lange leben würde, doch bei ihr verschwand der Krebs vollständig. Es war keine spontane Heilung, wie die Ärzte es gern gehabt hätten, sondern ein Prozess, der mit der Lebenseinstellung der Frau zu tun hatte. Sie war, ich zitiere: *„kämpferisch. Sie denkt positiv und ist religiös.“*

Viele Menschen kommen zu mir mit unterschiedlichen Beschwerden. Bei zahlreichen konnten durch mein Coaching ihre Selbstheilungskräfte entfaltet werden, so dass sie sich selbst beschwerdefrei bekamen. Die meisten von ihnen haben aufgehört Tabletten einzunehmen und wie durch ein Wunder sind die jahrelangen Schmerzen dennoch nicht mehr gekommen. Bei einigen gingen die Beschwerden wieder los, sobald sie mit den alten Gewohnheiten wieder anfangen.

Meine Mutter geht seit 45 Jahren nicht zum Arzt und nimmt keine Medikamente ein, meine Geschwister, die alle in Deutschland studiert haben und hier arbeiten, gehen ebenfalls kaum zum Arzt und nehmen selten Medikamente ein.

Ich selbst bin seit zig Jahren in top Verfassung und das letzte Mal, dass ich beim Arzt war, war wegen meines Zahns. Tabletten nehme ich seit mindestens 25 Jahren nicht.

Alle diese Beispiele zeigen, dass es Mechanismen außerhalb der Molekularbiologie gibt, die dazu führen, dass wir uns selbst ohne Medikamente und schmerzhaft Therapien heilen können, mit ganz einfachen und wirklich banalen Tipps, wie die Krankheit ignorieren, träumen und fantasieren, Ruhe, kalt duschen, positiv denken, gesunde Ernährung, lachen, usw.

Du kannst das Unmögliche geschehen
lassen, wenn du ab heute die Tipps und Tricks in diesem Buch umsetzt.

Die Wissenschaft benutzt dieses Wissen, um manche Patienten zu heilen. Sie nennt es Placebo-Effekt.

Placebo ist, anders erklärt, einfach ein Prinzip, das darauf basiert, dass du dich selbst heilst, weil du glaubst, das Medikament habe dich geheilt,

obwohl in dem Medikament null Wirkstoff enthalten ist. Aber die Medizin will wohl den Menschen diesen Weg nicht richtig erklären, damit sie selbst nicht überflüssig wird?

Mit diesem Buch bist du nun imstande, dir selbst Placebo-Effekte zu schaffen, die dich sehr wirkungsvoll heilen und schützen.

Mit der Selbstheilung stellt man die Gesundheit und nicht mehr die Krankheit in den Mittelpunkt. Das bedeutet, dass es nur noch um die Frage geht, unter welchen Umständen man wieder gesund wird oder gesund bleibt.

Inhaltsverzeichnis

Selbsteilung kann jeder	9
Wissenschaftliche Beweise ja oder nein? Das große Geschäft mit wissenschaftlichen Studien	17
Die Kraft der Selbsteilung, was Mediziner selbst sagen	25
Vorwort: Sorge dich selbst um deine Gesundheit: Heil dich selbst sonst heilt dich keiner	31

14 banale Tipps und Tricks, die dem Arzt und der Apotheke Tschüss sagen 35

1. Gesunder Darm: Unser Darm entscheidet über Krankheiten	39
1.1 DIFO – DANTSE IMMUN FORTE: Life & health protect energy sauce	51
1.2 Tee-Kuren für einen gesunden Darm: Tees aus Gewürzen, Kräutern und bitterem Gemüse	52
1.3 Der Darm und unsere psychische Verfassung	54
2. Zeit-Fasten macht gesund	55
3. Entschlacken und Entkalkung machen gesund!	60
4. Gesunde Ernährung	68
4.1 Zusammenhang zwischen Ernährung, Lebensmitteln und der Gesundheit: Eine kleine, persönliche Geschichte	68
4.2 Pflanzliches Öl Ist Medizin	73
4.3 DIFO heilt fast alles: die geheime, würzige, therapeutische Sauce	94
4.4 Weniger Milch, Zucker, Weizen, Salz	101

5. Vitamin D oder wie die Sonne Krankheiten heilt und ihnen vorbeugt 104
6. Kalt duschen oder baden beseitigt Krankheiten und beugt ihnen vor! 115
7. Eine positive psychische Lebenseinstellung heilt: Denke dich gesund! 122
8. Liebe dich selbst, das heilt und beugt Krankheiten vor 129
9. Zeit: Geduld und Ruhe sind Medizin 148
10. Träume dich gesund: Träume und Fantasien, wahre, natürliche Psychotherapie 155
11. Beten: Glaube und Gebetsmeditation wirken Wunder und sind Power-Medikamente 162
12. Das Ignorieren-Prinzip lässt Krankheiten verschwinden 186
13. Sport statt Pillen: Sport heilt 193
14. Lachen ist heilen 200

Wissenschaftliche Beweise ja oder nein?

Das große Geschäft mit wissenschaftlichen Studien

Muss alles wissenschaftlich bewiesen werden, damit es uns hilft?

Leider glaubt die große Mehrheit der Menschen in den westlichen Ländern immer noch nur Informationen, die aus der wissenschaftlichen Ecke kommen. Ich bekomme immer viele Briefe von meinen Lesern, die sich beklagen, dass für manche meiner Behauptungen **wissenschaftliche Quellen** fehlen. Obwohl ihnen mit den Ratschlägen geholfen wurde, wollen sie zur Gewissensberuhigung wissen, ob die Wissenschaft über das eine oder das andere schon mal geschrieben hat.

Ich lächele immer darüber, denn dies zeigt, wie sehr wir konditioniert sind, in Einbahnstraßen zu denken. Man nennt es auf Französisch „la pensée unique“. Das bedeutet, nur auf eine Art zu denken. Etwa in der Art: „Was nicht schwarz ist, muss weiß sein.“ Dass es zwischen schwarz und weiß noch viele andere Farben gibt, ist für viele Menschen immer noch schwer zu begreifen.

Die Wissenschaft ist sehr wichtig und die Idee des „**wissenschaftlichen Beweises**“ finde ich sehr gut und auch ethisch und methodisch, denn es hilft uns zwischen gut, falsch, weniger falsch, seriös, nicht seriös usw. zu trennen und zu unterscheiden, und so kommt das Wissen vorwärts und verbessert unser Leben.

Wir vertrauen der Wissenschaft, wissenschaftlichen Studien, medizinischen Forschungen, denn wir verbinden damit die Hoffnung auf bessere **Gesundheit**,

Heilung, Wohlstand, langes Leben. Die Medien stürzen sich darauf und zitieren neue Studien-ergebnisse, sie sind wie Trophäen, denen viele Menschen Glauben schenken möchten. Gerade darin liegen die *Missbrauchsmöglichkeiten* und das Geschäft mit den wissenschaftlichen Studien:

Das Geschäft mit unserem Glauben und unserer Hoffnung.

Den Satz „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“ kennt fast jeder von uns. Gerade bei wissenschaftlichen Studien hat dieser Satz seine Berechtigung, damit wir wertvolle und ehrliche Studien von wertlosen und tendenziösen Studien unterscheiden können, die uns nur *manipulieren* wollen, damit wir etwas Bestimmtes tun. Warum?

„Schlank durch Schokolade“, diese Doku im ZDF, dem Zweiten Deutschen Fernsehen, brachte großes Medieninteresse. Es ging um das Aufdecken der Wissenschaftslüge „Wer Schokolade isst, nimmt schneller ab“, der „Schokoladen-Diät“ des „Institute for Diet and Health“. Mit Hilfe einer *pseudo-wissenschaftlichen Studie* (einer *fake-Studie*) und ein paar Werbetricks, hatten die Autoren es geschafft, eine völlig absurde Diät seriös erscheinen zu lassen. Die Doku zeigte, ich zitiere: „Wie leicht sich die Medien von dubiosen Studien manipulieren lassen.“ Die Studie wurde weltweit verbreitet, alle Medien berichteten darüber, was die Wissenschaft wieder geschafft hatte und dass Schokolade hilft abzunehmen. Dabei existiert das Institut, die diese Studien gemacht haben sollte, gar nicht. So einfach wurden Menschen mit dem Begriff „wissenschaftlich“ manipuliert und viele dachten nun wirklich, dass man mit Zucker vollgepumpter Schokolade Fett verbrennen kann.

Wir kennen die Problematik auch mit *Asbest*. Ein stark krebserregender Baustoff, der bis Mitte der neunziger Jahre in Deutschland häufig benutzt wurde, bevor er verboten wurde. Davor gab es top-wissenschaftliche Studien von renommierten Forschern, Laboren und Wissenschaftlern, die diesem Stoff seine Ungefährlichkeit bescheinigten. Alle anderen Studien, die vor Asbest warnten, wurden als *verschwörerisch* abgestempelt. Die

Realität danach war desaströs. Tausende von Menschen und besonders Bauarbeiter erkrankten wegen Asbest an Krebs, weil sie diesen wissenschaftlichen Studien geglaubt hatten. Und so ist es mit vielen Studien.

Die Wissenschaft kann sich irren, kann sich korrumpieren und manipulieren lassen, kann Fehler machen.

Die Medizin ist besonders davon infiziert und somit ist unsere Gesundheit manipulierbar.

Viele Ärzte und Forscher, die uns mit Wissen versorgen, bekommen Geld von der Industrie für ihre Mitarbeit. In den Medien wurde schon von Schein-Studien berichtet. Mediziner, die Geld für eine Studie kassieren ohne wirklich eine richtige Studie durchgeführt zu haben, ihr Ergebnis aber „wissenschaftliche Studie“ nennen. Wir kennen Fälle, wo diese Mediziner vor Gericht gelandet sind und ihre Studie widerrufen mussten.

Manche Quellen meinen, dass bis zu 90% der Studien in irgendeiner Form manipuliert sind. Ich nenne nur einige Fälle: Astra Zeneca und Bayer Vital, Lucentis. Lipobay und so weiter.

Wissenschaftliche Standards
werden nicht immer respektiert

In mehr als der Hälfte aller medizinischen Forschungsarbeiten werden die wissenschaftlichen Standards nicht eingehalten, sagt der klinische Koordinator am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen

(DZNE), Dr. Ulrich Dirnagel, der viele medizinische Studien auf ihre Stichhaltigkeit untersucht hat. Er fand heraus, dass die Dokumentation von vielen wissenschaftlichen Arbeiten unvollständig und sogar manipuliert ist. Dirnagel veröffentlichte seine Untersuchungsergebnisse 2015 im Fach-Journal *PLoS Biology*.

Erfundene medizinische und wissenschaftliche Studien und Erkenntnisse ermöglichen einen hohen Umsatz des betreffenden Medikamentes oder anderer Produkte.

Es geht auch um die Vermeidung von Schadensersatzansprüchen. Viele Firmen stellen Medikamente her, die mit der Zeit Menschen schaden. Es wird dann mit allen Mitteln versucht, die Ursache des Schadens nicht in den betreffenden Medikamenten zu sehen, sondern woanders. Dafür nutzen sie Labore, Forscher, Mediziner, die mit zahlreichen Studien belegen sollen, dass das Medikament okay ist.

Nicht immer geht es um Geld. Manchmal geht es um den Namen, um den Ruf und um Ruhm. Um den Kampf unter Wissenschaftlern und um gegenseitige Sabotage.

Hiermit möchte ich die Leser nur warnen, nicht einfach blind alles zu glauben, was sich hinter „wissenschaftlich“ verbirgt und nicht all dem, das diesen Namen nicht trägt, unkritisch zu misstrauen.

Kontrolle ist gut, egal aus welcher Ecke Informationen kommen. Das Beste ist das Selbstexperiment: Selbst testen und ausprobieren, was der Ratgeber empfiehlt – solange es nicht schaden kann – ist die richtige Kontrolle.

Der „pensée unique“ hindert uns daran, weiterzukommen und andere Wahrheiten zu erfahren, denn die wahre Gesundheit liegt in deinen eigenen Händen. Du kannst viel mehr für dich tun, als uns gesagt wird. Du kannst gesund leben ohne Medikamente, ohne chronische Krankheiten, wenn du auf die Natur vertraust, eine positive Einstellung zu dir findest, dich bewegst, deine Ernährung umstellst. In der Ernährung liegt ein Großteil unserer Gesundheit und deine Ernährung liegt in deinen Händen, in deinem Macht- und deinem Wissensbereich und nicht in „wissenschaftlichen Studien“. Dieses Wissen zeige ich dir erfolgreich in meinen zahlreichen Büchern, ohne dass ich Mediziner bin.

Sind wir nicht eigentlich alle
ein bisschen Mediziner?

Mit der „DantseLOGIK – Meistere deine Gesundheit“ wirst du selbst dein eigener Mediziner.

Die Kraft der Selbstheilung, was Mediziner selbst sagen

Die Kunst eines erfolgreichen Arztes besteht darin,
die Patienten mit Zuversicht und einem Lächeln
nach Hause zu schicken, während der Körper die
Krankheit heilt

Wer krank ist, muss nicht unbedingt immer zum Arzt, denn die meisten Leiden kann der Körper ganz allein bezwingen: Zu schnelle ärztliche Eingriffe können dem Körper mehr schaden als helfen.

„Viele Therapien schaden mehr, als sie nutzen. Der Körper regeneriert und repariert sich ein Leben lang selbst“, so steht es in einem Bericht zur Selbstheilung in der *ZEIT ONLINE*, in dem über einen Mann berichtet wird, der dreizehn Minuten lang tot war. Dreizehn Minuten hatte sein Herz ausgesetzt, denn er hatte einen massiven Herzinfarkt erlitten. Aber der Mann, der damals 63 Jahre alt war, schaffte es wieder gesund zu werden und bezeugte damit die Selbstheilungskraft des Körpers, der es schaffte, sich wieder zu erholen.

Geschichten wie diese kann ich millionenfach erzählen. Sie sind überall zu lesen. Ich habe es selbst erfahren, ich kenne es aus meiner sehr nahen Verwandtschaft.

Wie die *ZEIT ONLINE* schreibt:

„Tatsächlich regeneriert und repariert sich das System Mensch permanent selbst. Täglich beseitigen Enzyme Defekte in der