

**Vadim Tschenze**

Katarina Michel

# DIE AURA UND DIE HAUT



**Praktische Ratschläge  
für den Alltag**

*Aquamarin Verlag*

Vadim Tschenze  
Katarina Michel

**DIE AURA UND DIE HAUT**

Vadim Tschenze  
Katarina Michel

# **DIE AURA UND DIE HAUT**

Praktische Ratschläge für den Alltag



*Aquamarin Verlag*

1. Auflage 2020  
© Aquamarin Verlag GmbH  
Voglherd 1 • D-85567 Grafing

Umschlaggestaltung: Annette Wagner  
unter Verwendung von © Valery121283 - [Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

ISBN 978-3-96861-097-9

# Inhalt

## Vorwort

- 1 Die Haut und die Aura des Menschen  
Was ist die Aura?
- 2 Wie können Sie Ihre Aura und Ihre Haut schützen und heilen?  
Die Aura erkennen  
Praktische Ratschläge für den Alltag  
Computer und Aura  
AURA-SOMA  
Schutz für die Aura, Heilung für die Haut
- 3 Die Natur heilt  
Die Arbeit mit Farben  
Arbeit mit Steinen  
Arbeit mit Salz  
Arbeit mit Kräutern und Pflanzen  
WASSER – QUELLE DER GESUNDHEIT (Ursprung für straffe Haut)
- 4 Ernährung  
Nahrungsmittel, die Ihre Haut zum Strahlen bringen
- 5 Heilende Masken  
Omas Rezepte  
Teemasken  
Kaffeemasken  
Honig & Co
- 6 Energetische Massagen  
Massagen für die Haut
- 7 Schönheit  
Tipps für den Alltag

Vitamine  
Ihre Füße  
Ihr Körper atmet  
Ihre Haare  
Ihre Nägel – Spiegel Ihrer Gesundheit!  
Wehwehchen

**8**

KINDER  
Juckreiz, Nervosität, Konzentrationsmangel  
Säuglinge  
Neurodermitis bei Kindern  
Pubertät

**9**

Frauen  
Die Haut der Frau spiegelt ihre Wahrnehmung über sich selbst  
Was die Falten verraten können  
TIPPs für eine harmonische Aura und für strahlende Haut

**10**

Geistige Arbeit  
Arbeit mit der Vorstellungskraft  
Geistheilung

Emotionale Heilung – Gefühle benennen und annehmen

**11**

Kundenberichte und Erfahrungen sowie Antworten auf weitere Fragen

Nachwort  
Die Autoren

# Vorwort

Liebe Leser,

das Thema »Haut und Aura« liegt uns besonders am Herzen, weil es wirklich alle Menschen betrifft: Vor allem während der rasant voranschreitenden Digitalisierung ist der menschliche Filter in seiner Schutzfunktion ganz besonders gefordert. Haut und Aura bilden dabei zwei Ihrer Energiehüllen, die auf die Außenwelt reagieren – es sind Ihre Grenzen zur Außenwelt, manchmal durchlässig, manchmal voller vitaler Energie. So haben Haut und Aura eine Filter- und Schutzfunktion während Ihres gesamten Lebens. Die Aura schützt dabei Ihre Seele und die Haut Ihren Körper vor Angriffen. Neben der Schutzfunktion müssen Haut und Aura jedoch auch durchlässig sein, denn nur so ist der Energieaustausch mit der Umwelt und mit den Mitmenschen gewährleistet. Keiner von uns ist ständig als Einsiedler unterwegs. Wir alle lieben den sozialen Austausch und können über die Filterfunktion von Aura und Haut unsere emotionalen Momente »hautnah« erleben.

Durch Haut und Aura nehmen Sie verschiedene Strahlen wahr und speichern diese in Ihrer Seele sowie in Ihrem Körper – Strahlen, die aus dem Kosmos kommen (kosmische Energie), und solche, die auf der Erde vorhanden sind (das Magnetfeld etc.).

Wir beschäftigen uns mit diesem Thema seit vielen Jahren. Die Haut und die Aura sind für jeden von uns sehr

wichtig. In unserem Alltag sind diese beiden Hüllen die Grundlage des Wohlbefindens. Auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, werden staunen, wie viel diese beiden Begriffe mit Ihrem Wohlbefinden zu tun haben. Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Haut und Ihre Aura pflegen können, um noch mehr Wohlbefinden zu erlangen.

Eines Tages saßen wir beide in einem Lokal. Wir unterhielten uns über verschiedene Themen, die die Welt bewegen, über Energiearbeit und Spontanheilung, und tauschten unsere Erfahrungen aus. So kam das Thema »Haut und Aura« auf den Tisch. Wir diskutierten stundenlang – bis die Idee entstand, unsere Erfahrungen in einem Buch festzuhalten.

Was ist die Aura und was ist die Haut – und warum sind beide so wichtig? Wie schützen Sie Ihre Grenzen vor negativen Energien? Wie können Sie Ihre Aura stärken und Ihre Haut verbessern? Alle diese Themen werden wir mit Ihnen in diesem Buch behandeln. Erfreulicherweise gibt es viele Tipps und Techniken, die eine schnelle Verbesserung bieten.

Sie lernen, mit Ihrer Haut und mit Ihrer Aura zu sprechen, sie zu verstehen und sie zu heilen.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Ihre  
Katarina Michel  
und  
Vadim Tschenze

# 1

## Die Haut und die Aura des Menschen

### Was ist die Aura?

Viele Erfahrungen aus dem alltäglichen Leben belegen, dass ein Mensch weit über seinen Körper hinaus lebt. Er kann sich nicht nur mit seinem physischen Körper identifizieren, sondern auch und vor allem durch Geist und Seele leben. Diese prägen das menschliche Dasein durch Gedanken und Gefühle.

Vom Erdenleib bis zum göttlichen Geistfunken besitzt ein Mensch sieben Ebenen, die seine Energie-Struktur, auch AURA genannt, manifestieren. Die Aura ist eine pulsierende Energie, welche den menschlichen Körper umhüllt. Man kann sie auch »Schutzkokon« oder »bioenergetisches Feld« nennen. Bei jedem Mensch ist sie sichtbar, auch wenn dies nicht jedem bewusst ist.

»In der Aura sind alle Strukturen und Muster einer Persönlichkeit enthalten, und je nach Reife und Persönlichkeit schwingen alle Ebenen miteinander. Hier werden Charakterzüge verzeichnet, das Karma aus früheren Leben abgelagert und auch Gedankengebilde und emotionale Felder, die im Laufe des Erdenlebens zur Verarbeitung anstehen oder als Erkenntniswege durchlaufen werden sollen, sind hier erkennbar«, schreibt in ihrem Buch *Die Aura - Das Tor zur Seele*\* die bekannte Heilerin Manuela Oetinger.

Dem physischen Körper steht die Äther-Aura am nächsten. Sie wird oft auch als »Gesundheitsaura« bezeichnet, weil ihr Zustand zeigt, wie der Körper mit Lebenskraft versorgt ist.

Die Astral-Aura manifestiert alle Gefühle, Emotionen, Lebensmuster, Gewohnheiten sowie die Bedürfnisse des Menschen.

Die Mental-Aura enthält Gedankenformen, die einen weitreichenden Einfluss auf die Umgebung haben können.

Die Kausal-Aura entspricht der seelischen Ebene eines Menschen. Sie ist der Sitz des wahren »Ich«.

Über den Lichtkörper ist die menschliche Seele mit den göttlichen Kräften verbunden. Er manifestiert höchste Ideale und tiefste Inspirationen aus der geistigen Welt.

Die Aura des Menschen ist niemals statisch. Je nachdem wie ein Mensch lebt, sich geistig entwickelt und körperlich verändert, reagiert auch sein Energiefeld. Emotionen und Gedanken zeigen sich direkt durch die Ausstrahlung. So hat zum Beispiel ein fröhlicher Mensch eine ebensolche Ausstrahlung, weshalb man sich gerne in seiner Gegenwart aufhält. Ein wütender oder depressiver Mensch hingegen verströmt trübe Energie, weshalb der Wohlfühlfaktor in seiner Umgebung ein ganz anderer ist.

Warum ist die Aura so wichtig? Schon auf alten Ikonen (heiligen Bildern) der ganzen Welt sind Aura-Erscheinungen um den Kopf der Heiligen zu sehen. Dies zeigt ihre seelische Entwicklung und spirituelle Kraft. Die Aura auf den Ikonen wird meistens mit Blattgold gestaltet. Die Aura ist das Haus der Seele und des Körpers und ein Zeichen der seelischen Reife, die Gold wert ist.

Dieses Energiefeld hat mehrere Funktionen und Aufgaben. In erster Linie steht es für den Schutz der körpereigenen Lebensenergie, Chi genannt, und dient dem

Energieaustausch mit der Umwelt. Die Aura ist ein Regulator. Durch sie nehmen Menschen Energien aus der Umgebung wahr. Sie dient nicht nur der Wahrnehmung, sondern auch der Energieaufnahme. Der Mensch tankt durch die Aura Energien von außen, die er zum Leben braucht. Da die ganze Welt dual ist, besteht auch die Aura aus Plus- und Minus-Energien. Die Aura versucht die Energie aus der Umgebung zu speichern und gleicht beide Energieanteile aus. Nur wenn beide Energieanteile in Harmonie schwingen, fühlt man sich wohl.

Welche Energien gibt es überhaupt? Die gesamte Energie der Erde kann man als einen »Energie-Cocktail« bezeichnen. Manchmal kann es sich als positiv erweisen, dass nicht jeder Mensch diese Energie sehen kann. Das könnte ihn irritieren, denn es gibt zahllose verschiedene Energieanteile. Menschen bewegen sich in dieser Energie gleichsam wie Fische im Wasser.

Zu diesem Energie-Cocktail gehören die Energien des Wohnortes, der Mitmenschen mit denen man kommuniziert, die Energien der Verstorbenen, der Planeten, Seelenanteile der Lebenden und der Engel sowie die eigenen oder fremden Emotionen und Gefühle. Diese Energiemischung wird durch die Aura empfangen und ausgewertet. Ähnlich wie am Zoll, werden alle Energiezutaten geprüft. Die sogenannten »Schmuggler«, also Energien, welche Negativität versteckt über die Grenze bringen wollen, werden oft angehalten. Eine starke Aura entdeckt die Schmuggler, eine schwache Aura hingegen ist durchlässig – und hier entsteht ein Problem. Wie an jedem unbesetzten Zoll, gibt es auch in der Aura Schwachstellen. Somit können einige negative Einflüsse in die Aura durchdringen. Daher brauchen Menschen mit einer schwachen Aura große

Unterstützung, die sie jedoch selber durch Reflexion und Handeln umsetzen müssen.

Ein unmittelbarer Schritt wäre es, die Verantwortung für die eigenen Gedanken und Gefühle zu übernehmen. Gedanken und Gefühle bilden eine lebendige Kraft, die direkten Einfluss auf das Leben hat. Ein Gedanke ruft ein Gefühl hervor, und zusammen beeinflussen diese konkrete Handlungen im Alltag. Wenn man zum Beispiel aus dem Gedanken heraus lebt »ich habe in meinem Leben nie genug bekommen«, lebt man folglich mit der Angst und Überzeugung, dass es auch zukünftig so sein wird. Man handelt stets aus Angst und aus der falschen Vorstellung über sich selbst und über das eigene Leben. Mit dieser Einstellung sind Glück und die Fülle des Lebens nicht auffindbar.

Die Aura kann durch Emotionen, Strahlungen und Fremdenergien geschädigt werden. Machen Sie einen Test. Halten Sie Ihre Hände zwei Minuten lang hoch. Nehmen Sie sie wieder herunter und legen Sie die linke Hand auf die Herzgegend. Mit der rechten Hand scannen Sie nun Ihre Aura. Sie gehen mit der Hand einfach vom Kopf in Richtung Unterleib, ohne den Körper zu berühren, nach unten und achten auf Ihre Empfindungen. Sollten Sie mit der Hand Temperaturunterschiede merken, ist Ihre Aura nicht ideal verteilt und weist Unebenheiten auf. Es gibt also einige Schwachstellen. Diese sollten repariert werden.

Das Aura-Immunsystem schützt unsere drei Hüllen (Körper, Geist und Seele) vor Angriffen und Belastungen und reguliert den Energiehaushalt. Die Aura ist also eine Art Schutzkokon, ein leuchtender Energiekörper, der den sichtbaren physischen Körper durchdringt und über ihn hinausreicht.

---

\* Manuela Oetinger: Die Aura - Das Tor zur Seele, Grafing 2014, S. 56

## **Wie können Sie Ihre Aura und Ihre Haut schützen und heilen?**

Es gibt viele Vorgänge, um Aura und Haut zu schützen. Wir haben uns beide nicht nur als Autoren mit dem Aura-Schutz befasst, wir haben beide auch schon Hautprobleme selbst erlebt. Unsere Erfahrungen möchten wir hier an Sie weitergeben. Wichtig ist, dass diese Ratschläge auf beide Schutzhüllen gleichzeitig eine tiefgreifende Wirkung ausüben, wodurch sowohl Aura als auch Haut repariert werden. Dies geschieht durch den Einsatz mehrerer »Werkzeuge«, wie etwa Pflanzen und Edelsteine, aber auch durch geistige Kraft und durch bestimmte Energieübungen.

Jeder dieser Vorgänge ist Gold wert. Suchen Sie für sich davon mehrere aus und setzen Sie diese in die Tat um. Oder gehen Sie nach und nach alle Vorschläge durch. Kombinieren Sie sie mit den Ihnen zur Verfügung stehenden Gaben von Mutter Natur und stärken Sie dadurch Haut und Aura! Einige unserer Vorschläge werden Ihnen neu erscheinen, da diese aus dem russischen Raum kommen. Zuerst aber ein anderes Thema: Wie erkenne ich die Aura?

### **Die Aura erkennen**

Es gibt Menschen, welche die Aura immer schon wahrnehmen, sowie Menschen, die es nach und nach durch spezielle Übungen wieder erlernen. Es ist keine leichte Gabe, weil man dadurch auch bemerken kann, wenn jemand erkrankt ist. Die Aura ist unser Energiemantel. Sie schützt unsere höheren Körper. Katzen sehen die Aura ständig, weil sie infrarot sehen können (Nachtsicht). Kleinkinder sehen die Aura häufig bis zum 5. Lebensjahr, die meisten verlernen die Aura-Sicht ab diesem Alter wieder. Das erneute Lernen kann durch folgende Übung in Gang gesetzt werden:

Wir können die Aura visuell sowie über die Gefühle wahrnehmen. Schauen Sie einen Menschen einfach an. Machen Sie Ihre Augen danach zu und versuchen Sie, die Farben zu sehen. Versuchen Sie, die Energie dieses Menschen wahrzunehmen. Nehmen Sie sich ruhig einige Minuten Zeit dafür. Wenn es beim ersten Mal nicht klappt, sollten Sie die Übung wiederholen. Irgendwann kommt eine farbige Eingebung. Und was haben Sie gesehen? Welche Farben hat dieser Mensch?

### **Was Farben anzeigen:**

- Sehen Sie die Farben Gelb und Gold, deutet das auf einen spirituellen Menschen hin. Er ist ein Energiespender.
- Nehmen Sie Rot wahr, weist das auf einen Energie produzierenden Menschen hin, der gerne Energien weiterleitet.
- Sehen Sie Orange im Aura-Feld, zeigt es ein niedriges Energiepotenzial. So ein Mensch ist meistens leicht erregbar und ist in der Lage, Ihre Energie abzuziehen.

- Sehen Sie Grün, ist der Mensch dazu fähig, durch seinen Geist zu heilen.
- Hellblau und Türkis deuten auf eine starke kosmische Verbindung zum Universum hin. Solch ein Mensch kann Energien gut aufnehmen und weiterleiten.
- Sehen Sie Königsblau, deutet das auf einen gutmütigen Menschen, der Energie nehmen und geben kann.
- Magenta weist auf einen Menschen, der Energien produziert und weiterleitet, jedoch auch Energie absaugen kann.
- Lila/Violett zeigt uns einen universellen Energieverteiler, der unbewusst an einigen Tagen Energie weiterleitet und an anderen Tagen aufnimmt.
- Braun und Schwarz finden sich bei Menschen, die Energien benötigen und sie, bewusst oder unbewusst, absaugen.

Die Aura eines jeden Menschen kann sich verändern und ausdehnen, von einem Meter bis hin zu mehreren Kilometern. Die aurasichtigen Menschen nehmen diese als neblige, pulsierende Silberwolke wahr, die von Zeit zu Zeit ihre Farbe verändern kann. Dies geschieht durch Umgebungseinflüsse, den Energieaustausch von einem Menschen zum anderen und durch Wesensveränderungen.

Der menschliche Körper ist in der Lage, ein gewisses Energievolumen in der Aura aufzubauen. Die Energie im Körper ist jedoch konstant, und wenn wir sagen, dass wir energielos sind, meinen wir eigentlich, dass wir gute Energie verloren und schlechte aufgetankt haben. Wenn ein Mensch

sich in einer ungünstigen Umgebung befindet oder zu wenig Kontakt zur Natur hat, leidet er an sogenannten Energieverlusten. In diesem Fall bedeutet ein Energieverlust, dass man viel zu viel positive Energie durch negative Energie ausgetauscht hat.

Für Menschen, die in dieser Situation sind, bietet sich folgende Übung an:

Machen Sie diese Übung über mehrere Wochen. Sie bringt Ihnen neue positive Energie.

Setzen Sie sich hin. Schließen Sie Ihre Augen. Stellen Sie sich dabei vor, dass kosmische Energie in Ihren Körper fließt und ihn wie einen Luftballon mit Luft füllt. Atmen Sie dabei tief ein und aus. Sollten Sie nach etwa fünfzehn Minuten merken, dass der Luftballon voll ist, lassen Sie die Energie wieder aus dem Ballon heraus und tanken Sie neu auf.

## **Praktische Ratschläge für den Alltag**

---

### **Tipp 1**

Arbeiten Sie mit Nüssen. Nüsse gelten als starke Energieträger. Sie unterstützen Ihre Aura durch die in ihnen verborgene Kraft, die man als Ursubstanz bezeichnet. Sibirische Schamanen zählen zu den Ursubstanzen Nüsse, Körner, Samen, Wasser und Wurzeln sowie Eier. So ist die grüne Walnuss in Russland ein »Energie-Renner«. Empfohlen wird, eine ungeschälte grüne Walnuss immer in der Hosentasche zu tragen. In der Nähe des Körpers bewirkt sie eine Reinigung der Energiehülle. Die Walnuss reguliert zudem Ihre obere Aura-Grenze durch ihre eigene Kraft und