

## **Wenn der Körper über die Haut spricht – Ausleitung über die Lymphe**

Manchmal reagiert der Körper auf seine ganz eigene Weise – und plötzlich zeigen sich im Kopf- und Brustbereich, besonders rund um die Ohren und am oberen Rücken, kleine Entzündungen oder Pickelchen. Sie sind oft ein Zeichen, dass der Körper beginnt, alte Stoffe über die Lymphe abzugeben.

Viele empfinden das als störend oder unangenehm, doch energetisch gesehen steckt oft ein sinnvoller Prozess dahinter:

Der Körper beginnt, alte Belastungen über die Lymphe loszulassen.

Das Ohr steht in enger Verbindung mit dem gesamten Lymphsystem. Es dient nicht nur dem Hören, sondern auch als feiner Spiegel der inneren Prozesse. Wenn sich im Bereich der Ohrmuschel oder hinter dem Ohr kleine Entzündungen oder Pickel bilden, deutet das oft auf eine **aktive Ausleitung über die Lymphe** hin. Der Körper versucht, über die Talgdrüsen und Hautporen Stoffe abzugeben, die er im Inneren nicht mehr halten möchte.

Je nach Intensität geschieht dieser Prozess **nach außen sichtbar** – etwa durch eitrige oder talgige Absonderungen – oder **innerlich**, was sich als tiefer liegende Entzündung zeigen kann. Beides ist Ausdruck einer reinigenden Bewegung des Körpers und kann – gerade am Ohr – als sehr schmerhaft empfunden werden, da dort viele feine Nerven verlaufen.

### **Diese Beobachtung mache ich regelmäßig während meiner Fuß-Anwendungen:**

In solchen Ausleitungsphasen aktivieren **Lunge, Leber und Nieren** ihre energetische Unterstützung besonders spürbar.

- **Lunge:** Reagiert oft durch leichtes Husten oder Räuspern – eine Form des „Abhustens“ alter, festsitzender Energien.
- **Leber:** Beginnt verstärkt zu arbeiten. Das kann sich in einem intensiveren Geruch des Darminhalts oder einem veränderten Stuhlverhalten zeigen – Zeichen, dass der Körper alte Stoffe ausscheidet.
- **Nieren:** Aktivieren ihren Reinigungsprozess, was sich über einen stärkeren Geruch im Urin bemerkbar machen kann.

All das zeigt, dass der Körper versucht, **innere Belastungen nach außen zu bringen**. In dieser Phase ist es sinnvoll, ihn sanft zu unterstützen:

- viel klares Wasser oder Kräutertee trinken (z. B. Brennessel, Goldrute, Birkenblätter),
- bewusst atmen und auf ausreichend Ruhephasen achten,
- stark gewürzte oder belastende Speisen meiden,
- äußerlich eventuell mit sanften Hydrolaten oder Ölen begleiten (z. B. Lavendel, Ringelblume).

Bleibt die Stelle **stark entzündet, geschwollen oder über Tage unverändert schmerhaft**, sollte sie ärztlich kontrolliert werden – um sicherzugehen, dass keine bakterielle Infektion vorliegt, die zusätzliche Behandlung benötigt.

Wenn du solche Reaktionen kennst oder verstehen möchtest, was dein Körper dir damit sagen will, begleite ich dich gerne auf energetischer Ebene dabei.

Die Sprache des Körpers ist ehrlich – und wenn wir lernen, ihr zuzuhören, beginnt tiefe Klärung.

Wenn du Fragen hast oder dich für eine Anwendung interessierst, kannst du mir ganz einfach **eine Nachricht über WhatsApp** schreiben – der Button befindet sich direkt oberhalb dieses Newsletters.

Ich melde mich persönlich bei dir, sobald es mein Tagesrhythmus zulässt.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Karin Haider".

**Humanenergetik & Heilmassage, Lienz**