

**HEYNE <**

## DAS BUCH

Wie kann man wirklich gesund leben – im Einklang von Körper, Seele und Geist? An welchen Prinzipien kann man sich orientieren, und was sagt die Wissenschaft?

Als Tommy Rosa nach seiner außergewöhnlichen Nahtoderfahrung, die sein Leben nachhaltig verändert hat, dem Arzt Stephen Sinatra begegnet, wird den beiden bald klar, dass sie mehr gemeinsam haben, als man auf den ersten Blick meinen würde. Die Erkenntnisse aus Tommy Rosas Grenzerfahrung decken sich mit Sinatras jahrelanger Forschung zu den Themen Heilung und ganzheitlicher Gesundheit.

In diesem Buch sind jene acht universellen Gesundheitsprinzipien zusammengefasst – leicht verständlich dargestellt und für jeden Menschen auch im eigenen Leben anwendbar.

## DER AUTOR

Tommy Rosa arbeitet seit seiner Nahtoderfahrung als spiritueller Lebensberater. Er hilft Menschen, ihre Angst vor dem Tod zu überwinden. Zudem ist er Gründer der Unicorn Foundation, einer gemeinnützigen Stiftung zur Förderung sozial benachteiligter Jugendlicher. Dr. Stephen Sinatra ist international renommierter Kardiologe und Ernährungswissenschaftler. Er ist Mitglied des American College of Cardiology und des American College of Nutrition.

Weitere Infos unter: [www.heartmdinstitute.com](http://www.heartmdinstitute.com)

TOMMY ROSA  
DR. MED. STEPHEN SINATRA

# DIE 8 PRINZIPIEN DER GESUNDHEIT

Das verborgene Heilwissen des Himmels

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt  
von Anita Krätzer

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel  
*Health Revelations From Heaven and Earth bei Rodale, New York.*

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Taschenbucherstausgabe 04/2017

Copyright © 2015 by Tommy Rosa and Stephen Sinatra, MD.  
Published by Arrangement with Tommy Rosa and Stephen Sinatra

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2017  
by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München  
Umschlagmotiv: © istock/thinkstock  
Satz: Leingärtner, Nabburg  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
ISBN 978-3-453-70324-7

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*Dieses Buch ist all denen gewidmet, die bereits  
die steuernde Hand Gottes in allen Dingen sehen,  
unsere physische und emotionale Heilung eingeschlossen.  
Und es ist allen Suchenden gewidmet, die gewillt sind,  
einen Sinneswandel hin zur Erkenntnis des Wunders  
der göttlichen Vernetztheit aller Lebewesen zu vollziehen.*



# Inhalt

Einleitung .....	9
Lehren von der anderen Seite .....	9

## Teil I Der Himmel

1 Es war ein Unfall – oder? .....	29
2 Meine Reise durch den Himmel .....	43

## Teil II Die acht Prinzipien der Gesundheit

3 Die Offenbarung der Vernetztheit .....	69
4 Die Offenbarung des Glaubens .....	95
5 Die Offenbarung der Lebenskraft .....	113
6 Die Offenbarung der Erdung .....	139
7 Die Offenbarung des Körpertempels .....	155
8 Die Offenbarung des positiven Denkens .....	181
9 Die Offenbarung der Selbstliebe .....	199
10 Die Offenbarung der Bestimmung .....	221
11 Der größte Augenblick .....	247

## Teil III Verwandelt

12	Zurück auf der Erde .....	253
13	Die Genesung .....	265
14	Der Absturz .....	275
15	Mein Leben als neuer Tommy .....	297
	Nachwort .....	317
	Himmlische und irdische Wahrheiten .....	317
	Möglichkeiten, Ihre Schwingungen zu erhöhen .....	319
	Dank .....	325
	Quellen und Hinweise zum Weiterlesen .....	329



# Einleitung

## Lehren von der anderen Seite

Als ich aus dem Hörsaal hinausging, zwang mich ein ständiger stechender Schmerz in der Hüfte, mich hinzusetzen. Ich hatte in Saint Petersburg, Florida, vor einem großen Publikum einen Vortrag über Erdungsübungen, auch Grounding genannt, gehalten, eine auf Schwingung basierende Heilmethode. Das war im Oktober 2010.

Vier Monate zuvor hatte ich eine Hüftprothese bekommen, und ich machte mir bewusst, dass der Schmerz zwar intensiv, aber vermutlich eine übliche Nebenwirkung der Operation war. Vielleicht war ich an jenem Tag auch einfach zu lange auf den Beinen gewesen. Wie auch immer, ich redete mir ein, der Schmerz würde schon von selbst wieder aufhören.

Aber trotz meines Bemühens, eine positive Einstellung zu bewahren, besserte sich der Schmerz nicht. Vielmehr wurde er, während ich meinen Weg zum Ausstellungsraum alternativmedizinischer Anbieter fortsetzte, so unerträglich, dass ich fast auf einer Bank zusammengebrochen wäre. Ich sah mich um und rief den an mir vorbeiströmenden Menschen ziemlich laut zu: »Hat hier irgendjemand Serrapeptase?« Serrapeptase ist ein entzündungshemmendes Enzym, das die Proteinhülle von Mikroben im Körper auflösen kann, die zur Bildung von Narbengewebe, Plaques, Gerinnseln und Zysten beitragen können.

Zu meiner Überraschung kam eine Frau auf mich zu und sagte mir, sie habe tatsächlich ein wenig Serrapeptase dabei. Ich war recht erstaunt. Serrapeptase ist etwas, das man normalerweise am Stand eines Anbieters für Nahrungsergänzungsmittel findet, aber man erwartet nicht, es von einem Konferenzteilnehmer zu erhalten.

Ihr Begleiter, ein kräftig gebauter Mann, näherte sich mir ebenfalls. Sie stellten sich als Tommy und Michelle Rosa vor und lobten meinen Vortrag. Wir plauderten ein paar Minuten miteinander, dann entschuldigte sich Michelle, um auf ihr Hotelzimmer zu gehen und die Serrapeptase zu holen.

Ich erklärte Tommy, ich hätte mich wegen starker Schmerzen in meiner Hüfte hingesezt. Er sah mich an und sagte ohne zu zögern: »Sie haben eine Staphylokokkeninfektion in Ihrer rechten Hüfte. Die haben sie sich kürzlich bei Ihrer Hüftoperation zugezogen.«

Seine Aussage machte mich sprachlos. Ein völlig Fremder wusste, dass ich eine Operation an meiner rechten Hüfte gehabt hatte? Unmöglich!

»Wie können Sie das wissen, nachdem Sie mich lediglich angesehen haben?«, fragte ich.

Er zuckte nur mit den Schultern und antwortete sanft: »Der Heilige Geist hat es mir gesagt.«

Ich wunderte mich, dass jemand, der kein Arzt war, ein derart ernstes Problem intuitiv hatte erfassen können.

Drei Wochen vor der Konferenz hatte ich wegen Verschorfungen auf meinem Gesicht, die den Verdacht auf Hautkrebs nahelegten, Biopsien machen lassen. Es war angesichts meiner gerade eingesetzten metallischen Hüftprothese möglicherweise nicht der richtige Zeitpunkt dafür. Denn das Bakterium *Staphylococcus aureus* befindet sich ständig auf unserer Haut.

Durch eine offene Schnittwunde kann es in den Blutkreislauf eindringen, und jedes Metallteil im Körper kann herumwandernde Mikroben geradezu magnetisch anziehen.

*Staph aureus*, wie wir Mediziner es nennen, kann sich also in Operationswunden wie meiner ansammeln und gefährliche Infektionen im Blut, am Knochen und an der Haut hervorrufen, die lebensbedrohlich werden können. Diese Mikrobe kann mutieren und den Antibiotika widerstehen, die entwickelt wurden, um sie aufzuhalten. In den Krankenhäusern tötet Staph jährlich Zehntausende Menschen.

Es schaudert mich, wenn ich daran denke, was mir als Ergebnis einer unbehandelten bakteriellen Infektion hätte widerfahren können, wenn es nicht diese »zufällige« Begegnung mit Tommy gegeben hätte. Und wenn mir jemand vorhergesagt hätte, dass ein nicht medizinisch ausgebildeter Teilnehmer einer meiner öffentlichen Vorlesungen imstande sein würde, bei mir eine solche Diagnose zu stellen, hätte ich ihm sicher nicht geglaubt. Aber im Gegensatz zu vielen anderen Ärzten bin ich davon überzeugt, dass alles, was geschieht, einen Grund hat.

Es dauerte nicht lange, bis Michelle mit der Serrapeptase in der Hand zu uns zurückkam. Sie erzählte mir, dass sie, als sie ihre Sachen für die Konferenz zusammengepackt hatte, eine »Botschaft« erhalten habe, sie solle auch eine kleine Flasche mit Serrapeptase einstecken.

Sofort war mein Interesse geweckt. Ich wusste, da ging etwas vor sich, und verspürte den dringenden Wunsch, diese Leute näher kennenzulernen. Es gab eine Verbindung zwischen uns, die Tommy und ich beide in jenem Augenblick spürten. Diese Verbindung sollte sich schließlich zu einer ganz besonderen Freundschaft entwickeln, die ich bis heute

sehr schätze und immer schätzen werde. Und sie sollte uns auf eine Entdeckungsreise führen, die unser beider Leben veränderte. Zumindest änderte sie meine Ansichten über das Leben und das Leben nach dem Tod von Grund auf.

Tommy erzählte mir nicht sofort, dass er vor einigen Jahren Opfer eines sehr schweren Unfalls mit Fahrerflucht geworden war. Er war einige Minuten lang klinisch tot gewesen. Man hatte ihn reanimiert, aber er hatte noch wochenlang im Koma gelegen. Was er als Folge dieses Traumas erlebte, veränderte ihn zutiefst. Während seines »Todes« gewann er ganz besondere Erkenntnisse, und in seinem neuen Leben nach dem »Tod« wurde er zu einem beeindruckenden spirituellen Ratgeber.

Unsere Freundschaft vertiefte sich, und Tommy öffnete sich mir gegenüber sogar noch mehr und erzählte mir etwas, was er jahrelang für sich behalten hatte: Während seines komatösen Zustands war er durch einen Lichttunnel in den Himmel befördert worden, wo er einem spirituellen Lehrer begegnete und die Grundlagen über Gesundheit und Heilung erlernte. Ich war erstaunt und fasziniert. Ich verstehe mich selbst sowohl als Wissenschaftlerin als auch als spirituellen Menschen, sodass es mir nicht schwerfiel, Tommys Bericht als glaubhaft und stichhaltig zu akzeptieren. Was mich jedoch besonders überraschte, war die Tatsache, dass ich in ihm einem Mann begegnete, der keinerlei medizinische Ausbildung besaß, aber fähig war, mit mir über medizinische Dinge zu sprechen, als hätte er Medizin studiert.

Tommy hatte etwas erlebt, das man als Nahtoderfahrung (NTE) bezeichnet. Während der gesamten historisch belegten Menschheitsgeschichte haben alle Religionen eine grundsätzliche Überzeugung geteilt: den Glauben daran, dass es

ein Leben nach dem Tod gibt. Die zahlreichen schriftlichen Belege menschlicher Spekulationen über die Seele reichen bis zur Zeit des großen griechischen Philosophen Sokrates (469–399 v. Chr.) und seines Schülers Platon zurück. Es wird berichtet, dass Sokrates auf seinem Sterbebett entspannt war und diesen Zustand seiner Überzeugung zuschrieb, dass er an einen besseren Ort gehe. Platon beschrieb Gespräche mit griechischen Soldaten, die auf dem Schlachtfeld »gestorben« waren und zurück ins Leben kamen. Er schrieb, alle irdische Weisheit sei »nichts anderes als eine Probe für das große Erwachen, ein Erwachen, das im Tod stattfindet«.

Das Phänomen der NTE ist mir nicht neu. Ich habe viele Jahre lang in der Notaufnahme, in der Kardiologie, auf Intensivstationen und in Herzkatheterlaboren gearbeitet, wo Patienten plötzlich vom Rand des Todes zurückgeholt wurden. Und ich habe an die zwanzig NTE-Berichte von Patienten gehört, die einen Herzinfarkt überlebt haben. Sie wurden intuitiver, geerdeter, großzügiger, liebevoller und weniger materialistisch, nachdem sie die andere Seite besucht hatten. Vereinfachend gesagt, wandelten sie sich, als wäre ihre DNA umstrukturiert worden: unsere Blaupause für alles Leben. Manche sagten, sie seien »zurückgeschickt« worden, weil es für sie noch nicht an der Zeit gewesen sei. Manche berichteten, sie seien um eines anderen Menschen willen »angewiesen« worden, in dieses Leben zurückzukehren, oder sie hätten zurückkehren sollen, um noch etwas Bedeutungsvolles zu vollbringen.

Da ist beispielsweise die Geschichte von Myrtle, einer Frau, die im ländlichen Connecticut aufwuchs und ihre Abstammungslinie bis zum amerikanischen Unabhängigkeitskrieg zurückverfolgen kann. Sie war eine Tochter der amerikanischen

Revolution, eine talentierte Geigerin und Reiterin und eine Frau, die einen Raum erstrahlen ließ, wenn sie ihn betrat. Mit Anfang siebzig wandte sie sich das erste Mal an mich, weil sie Hilfe brauchte.

Myrtles Ärzte hatten ihre neuen und anhaltenden Symptome nicht gründlich genug diagnostiziert. Sie hatte sich von ihrem Mann Harvey – einem Landtierarzt, der sein Metier wirklich gut beherrschte – den über eine Stunde dauernden Weg zu meiner Praxis fahren lassen, um einen Notfalltermin wahrzunehmen. Zu diesem Zeitpunkt hatte sie bereits eine Bypassoperation der Herzkranzgefäße hinter sich, weshalb Harvey und sie sehr beunruhigt waren.

Ich untersuchte sie und wusste sofort, dass sie sich in Schwierigkeiten befand. Ich hörte Turbulenzen in der rechten Carotis-Arterie am Hals, und das bedeutete, dass die Blutversorgung ihres Gehirns gefährdet war. Sie musste sofort von einem Neurologen untersucht werden. Ein Kollege im benachbarten Hartford erklärte sich bereit, sie noch am gleichen Tag anzusehen.

Es stellte sich heraus, dass die Arterie höchst gefährlich blockiert war, weshalb mein Kollege sofort eine Notoperation bei ihr durchführen ließ. Einem geschickten Chirurgen gelang es, die Blutzirkulation zu ihrem Gehirn schnell wieder herzustellen, aber Myrtle erlitt während der Operation einen Herzstillstand. Zwei Monate später erzählte sie mir, was dann geschehen war.

Während sie reanimiert wurde, fühlte sie, dass sie ihren Körper verließ und nach oben bis unter die Decke schwebte. Dabei wurde sie von engelartigen Wesen begleitet. Myrtle sah nach unten und beobachtete, wie die Ärzte und Schwestern verzweifelt versuchten, sie wiederzubeleben. Aber sie bemerkte,

dass Harvey nicht bei ihr war. Im Laufe von vierzig glücklichen Ehejahren war er ihr Gefährte, Liebes- und Geschäftspartner und bester Freund geworden. Als ihr klar wurde, was gerade geschah, rief sie in Gedanken etwas, von dem sie glaubte, es laut auszusprechen: »O nein! Ohne Harvey gehe ich nirgendwohin!«

Plötzlich fand sie sich in ihrem Körper wieder. Myrtle hatte bewusst entschieden, dass sie noch nicht bereit war. Sie hatte hart daran gearbeitet, am Leben zu bleiben, und die Reise, die da unten begann, fühlte sich für sie einfach »nicht richtig« an. Darum beschloss sie, sich wieder in ihren Körper zu begeben.

Im Jahr 2007 verließ mein eigener Sohn Step, der damals nur noch 38 Kilo wog und durch eine massive Stoffwechsel-, Hormon- und Immunstörung dem Tod nahe war, seinen Körper, wechselte ins Jenseits hinüber und sprach mit seinen beiden Großvätern. Sie gaben ihm Informationen, die er ohne die Jenseitserfahrung nicht hätte wissen können. Sein Großvater mütterlicherseits, den wir W.B. nannten, war böse auf Step, weil er sich als Teenager seiner Mom gegenüber schlecht benommen hatte. W.B. verlangte von Step, dass er ihn mit einem »großen Pfadfinderehrenwort« versprach, sich künftig seiner Mutter gegenüber immer gut zu verhalten.

Step fragte mich: »War W.B. je ein Pfadfinderleiter? Und hat er die Formulierung ›großes Pfadfinderehrenwort‹ verwendet?«

»Ja, das war er!«, rief ich, und ich war verblüfft, da Step nichts über das Pfadfindereengagement seines Großvaters gewusst hatte.

Step sprach auch mit meinem Vater, der zu ihm sagte: »Sag deinem Vater [womit er mich meinte], dass es mir leidtut, dass

ich nicht zu seinem letzten High-School-Ringkampf gekommen bin.«

Auch hier konnte mein Sohn nicht gewusst haben, dass mein Vater jenen Kampf versäumt hatte.

NTE-Berichte mögen Ihnen irgendwie merkwürdig vorkommen, aber ich glaube, dass die über viele Jahrhunderte hinweg aufgezeichneten Schilderungen darüber wichtige Beweisstücke sind. Sie bieten der Menschheit eine aufschlussreiche Perspektive bei ihrer Suche nach dem umfassenden Sinn des Lebens.

Früher tat man die NTE als Fantasieprodukt oder Erfindung ab. Inzwischen wurden sie ernsthafter und durch Wissenschaftler untersucht. In den Fachzeitschriften *Lancet* und *Journal of the American Medical Associations* veröffentlichte Forschungsergebnisse haben der Öffentlichkeit gezeigt, dass das Thema NTE eine intensive wissenschaftliche Untersuchung wert ist.

Vor einigen Jahren nahmen Tommy und ich in Montreal an einer Konferenz teil, auf der unter anderem führende internationale Forscher auf dem Gebiet der NTE Vorträge hielten. Einer von ihnen war Pim van Lommel, ein niederländischer Kardiologe, der dreihundertvierundvierzig Patienten nach einem zeitweiligen Herzstillstand befragt hat und uns von seinen Ergebnissen (die 2001 in der *Lancet* veröffentlicht wurden) berichtete. In seinem Vortrag fasste er fünf typische Elemente einer NTE zusammen:

**1. Eine außerkörperliche Erfahrung.** Menschen mit einer NTE haben den Eindruck, dass sie ihren physischen Körper verlassen. Sie können sehen, was um sie herum oder mit ihrem Körper geschieht, als würden sie die Position eines



Beobachters einnehmen, der fähig ist, das Umfeld, Wiederbelebungsversuche oder eine Operation wahrzunehmen. Ihre Versuche, mit den lebenden Menschen, die sie sehen und hören können, zu kommunizieren, sind erfolglos. In ihrem nicht physischen Körpern erleben sie, dass sie durch Wände gehen oder sich einfach an einen Ort »denken« können und dann zu ihm hin teleportiert werden. Dazu van Lommel: »Diese außerkörperliche Erfahrung ist wissenschaftlich wichtig, weil Ärzte, Krankenschwestern und Verwandte die wiedergegebenen Wahrnehmungen bestätigen können.«

**2. Ein holografischer Lebensrückblick.** Die Betroffenen erinnern sich, dass sie ihr gesamtes Leben vor sich haben aufblitzen sehen, einschließlich jeder Handlung und jedes Gedankens, wobei alles bedeutungsvoll war und bewahrt wurde.

**3. Eine Begegnung mit verstorbenen Verwandten oder einem Lichtwesen.** Menschen mit einer NTE erinnern sich häufig daran, dass sie verstorbene Familienmitglieder erkannt und in einer jenseitigen Dimension getroffen haben. Manchmal sind sie auch einem Lichtwesen begegnet, das ein Engel oder ein geistiger Führer sein kann. Alle Kommunikation verläuft wortlos und ausschließlich durch Gedankenübertragung.

**4. Rückkehr in den Körper.** Manche Patienten sind imstande zu beschreiben, wie sie in ihren physischen Körper zurückkehrten, nachdem ihnen auf telepathischem Weg von dem Lichtwesen oder dem verstorbenen Familienmitglied mitgeteilt wurde, dass für sie »die Zeit noch nicht gekommen« sei oder dass sie »noch eine Aufgabe zu erfüllen« hätten.

**5. Keine Angst mehr vor dem Tod.** Viele Menschen mit einer NTE haben keine Angst mehr vor dem Tod. Der Grund liegt darin, dass ihre Jenseitserfahrung so tiefgreifend und real war, dass sie sich des Weiterlebens ihrer Seele sicher sind, selbst wenn sie von einem Arzt für tot erklärt wurden.

Uns ergriff eine tiefe Ehrfurcht angesichts dessen, was wir auf dieser Konferenz hörten. Tommy hatte vier der fünf typischen NTE-Elemente erfahren, die van Lommel beschrieb.

Van Lommel erzählte uns außerdem, dass die von ihm befragten NTE-Patienten wiederholt über intensive Erinnerungen an himmlische Erfahrungen berichteten, obwohl ihre Gehirne klinisch tot gewesen waren. Er schloss daraus, dass das Bewusstsein getrennt vom physischen Körper existiert und auch dann weiterbesteht, wenn unser irdisches Leben beendet ist. Mit anderen Worten: Der Tod mag das Ende unseres physischen Körpers bedeuten, aber er ist nicht *unser* Ende. Unsere Seelen leben weiter. Und genau das war ja auch Tommy im Himmel mitgeteilt worden.

Ich höre mir immer mit großem Interesse die Berichte aus erster Hand über die intensiven Erfahrungen mit einer anderen Welt an, gerade wenn sie zu einem Zeitpunkt gemacht wurden, an dem das Gehirn des jeweiligen Menschen vermutlich nicht mehr funktionierte. Und ich habe mich auch im Zusammenhang mit meiner eigenen Arbeit als Arzt mit diesem spannenden Thema befasst. Ich bin schon lange davon fasziniert und habe mir schon früher eindringliche Fragen über das Leben, den Tod und das Sterben gestellt.

Sind wir sterblich oder unsterblich? Geschieht da tatsächlich etwas Greifbares, das unser Erkenntnisvermögen übersteigt? Gibt es eine Erfahrung außerhalb der Grenzen des

Lebens, wie wir es kennen? Eine Erfahrung, die sich ereignet, wenn unsere Hightechmonitore keinen Nachweis von Leben mehr registrieren? War ich wirklich derjenige, der diese Leute nach Hause zurückbrachte? Und wo ist unser eigentliches Zuhause, wenn man bedenkt, dass so viele Menschen rund um den Globus einen Nahtod überlebt haben und dabei eine göttliche Erfahrung gemacht haben? Solche Fragen beschäftigten mein Denken.

Mein Glaube an Nahtoderfahrungen hat mir massive Kritik eingebracht. Vorwiegend stammt sie von Leuten, die sich darüber entsetzen, dass ein anerkannter Kardiologe und zertifizierter Psychotherapeut wie ich an solche »unwissenschaftlichen« Phänomene glauben kann.

Diese Haltung überrascht mich nicht. Als Arzt weiß ich, dass die meisten meiner Kollegen der Meinung sind, solche Erfahrungen seien als Träume, Unterbrechungen der Hirnströme, Halluzinationen und Hirngespinnste abzutun. Aber weil sich sehr viele meiner wiederbelebten Patienten an ähnliche, wissenschaftlich nicht erklärbare Phänomene erinnerten, konnte ich Nahtoderfahrungen als etwas Wahres akzeptieren. Allerdings war mir noch nie ein Fall wie der von Tommy untergekommen, bei dem jemand mit einem derart umfassenden, vorher nicht vorhandenen Verständnis des Körpers und seiner geheimnisvollen Funktionen zurückgekommen ist.

Alles, was Tommy mir über die ihm im Himmel vermittelten Grundlagen der Gesundheit und der Heilung erzählte, ergab für mich absolut Sinn. Vielleicht lag das daran, dass ich bereits seit Jahrzehnten hier auf der Erde mit ähnlichen Theorien gearbeitet hatte.

Schon vor langer Zeit habe ich erkannt, dass ich, wenn ich

wirklich ein guter Arzt sein will, Wege finden muss, nicht einfach nur Herzkrankheiten und andere Erkrankungen zu behandeln, sondern von vornherein dafür zu sorgen, dass sie gar nicht entstehen können. Diese Erkenntnis war für mich gleichzeitig eine Offenbarung und eine Selbstverständlichkeit. Ich bin ein konventionell ausgebildeter Arzt und ein langjähriger Verfechter der modernen medizinischen Technik und chirurgischer Eingriffe, und zwar aus einem einfachen Grund: Sie funktionieren. Aber ich habe auch immer gewusst, dass zur Rettung und Heilung mehr gehört als nur medizinische Heldentaten, nämlich die systematische Suche nach jeglicher Möglichkeit, die Menschen stark und gesund zu erhalten.

Mein Ansatz förderte mein Interesse an den Beziehungen zwischen verhaltens- und charakterbezogenen Merkmalen und Krankheitsstadien im Körper, wie sie sich beispielsweise an der Typ-A-Persönlichkeit und Herzerkrankungen zeigt. Menschen mit einer Typ-A-Persönlichkeit sind wettbewerbsorientiert, sehr ehrgeizig, harte Arbeiter, anderen gegenüber feindselig und ungeduldig – sie glauben, dass Denken wichtiger ist als Fühlen. Und ja, Menschen dieses Typs sind anfälliger für Herzerkrankungen. Sie streben nach Erfolg, ohne je vollständig zufrieden oder erfüllt zu sein, und das tun sie so intensiv, dass sie Gefühle der Müdigkeit und Erschöpfung, der Traurigkeit oder Isolation leugnen oder unterdrücken. Sie verdrängen ihre Empfindungen selbst dann, wenn sie ein physisches Unbehagen im Brustbereich spüren, das ein frühes Warnzeichen für eine Herzerkrankung sein kann.

Um Gesundheit und inneres Gleichgewicht in einer Person zu verankern, müssen die physischen, geistigen und emotionalen Anteile wiederhergestellt und miteinander verbunden

werden. Dies zu tun wurde zum Hauptanliegen meiner Tätigkeit als Arzt und Psychotherapeut.

Tatsächlich erfordert es Engagement, Nachdruck und Anstrengungen, wenn jemand gesund bleiben soll. Und man braucht Wissen. Es muss Ihnen bewusst sein, was gut für Sie ist und was schädlich. Das kann in unserer modernen Welt eine Herausforderung sein, anders als in den frühen Tagen der Menschheit, als wir noch Jäger und Sammler waren und niemand in ein Fitnessstudio gehen musste, um sich Bewegung zu verschaffen. Damals bestand das Alltagsleben aus Rennen, Klettern, dem Sammeln von Nahrung und der Flucht vor sichtbaren Gefahren wie hungrigen Raubtieren.

Heutzutage sind die Gefahren weniger sichtbar und offenkundig, aber sie lauern überall und werden immer größer: Wir alle sind nährstoffarmen, industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln ausgesetzt – gentechnisch veränderten Organismen (GVO), die für die Herstellung von Nahrungsmitteln eingesetzt werden; verschmutztem Wasser und verschmutzter Luft; Schwermetallen wie Quecksilber, Blei oder Cadmium; Pestiziden und allen möglichen Chemikalien; schnurlosen Telefonen und Sendemasten und so weiter. Das moderne Leben und die modernen Technologien überschwemmen den menschlichen Körper mit toxischen, in der Natur nicht vorkommenden Stoffen und Frequenzen, die heimtückisch schleichende, aber tödliche Entzündungen im Körper auslösen. Die Liste ist schier unendlich lang.

Angesichts all dieser sehr realen Probleme begann ich in meiner Praxis, viele Präventionsmaßnahmen zu propagieren, und ich ermahne meine Patienten, sich vor schädlichen äußeren Einflüssen zu schützen. Beispielsweise rate ich zu nicht entzündungsfördernden, zucker- und gentechnikfreien

Biolebensmitteln wie gelben Leinsamen, Nativem Olivenöl extra, Kiwis, Blaubeeren und Brombeeren aus biologischem Anbau, Wildlachs oder Sardinen. Außerdem empfehle ich gesunde Fette wie Omega-3-Fettsäuren und andere Nahrungsergänzungsmittel, um die Herzfunktion und insgesamt die Gesundheit zu fördern. Denjenigen, die besonders anfällig für Erkrankungen und Beschwerden der Muskeln und des Skeletts sind, empfehle ich eine ähnliche Ernährung und rate ihnen zugleich, Koffein, Alkohol und Lebensmittelfarben zu meiden, ebenso wie toxische elektrische, magnetische und elektromagnetische Felder (die etwa von Handys, Computern und anderen modernen technologischen Geräten ausgehen). Letztere können eine negative Auswirkung auf die Herzfrequenzvariabilität (die Veränderungen der Herzfrequenz von Herzschlag zu Herzschlag) und andere Aspekte der Gesundheit haben.

Und so wenig man es auf den ersten Blick glauben mag: Die meisten dieser Informationen wurden Tommy im Himmel offenbart. Die drei wichtigsten Entdeckungen, die ich im Laufe meiner über vierzig Praxisjahre als Arzt machte, wurden durch Tommys Unterrichtung im Himmel bestätigt: dass wir ein kränkelndes Herz mit natürlichen Mitteln heilen können, dass wir den Körper vor Krankheiten schützen können, indem wir ihn physisch wieder mit dem Energiefeld der Erde verbinden, und dass es einen Zusammenhang zwischen Herzeleid und Herzerkrankungen gibt.

Ich war so bewegt von Tommys Erfahrung, dass ich ihm gestand, ich würde all meine Kenntnisse und Fähigkeiten gegen einen Tag im Himmel eintauschen. Ich glaube, in diesem Moment wusste Tommy, dass ich ihm aus ganzem Herzen glaubte.

Was mit Tommy geschah, ist eine außergewöhnliche Erfahrung, ein Dialog mit dem Göttlichen, der zu tiefgründigen, in sich wahren und allumfassenden Offenbarungen über die Gesundheit und die Heilung führte. Noch erstaunlicher ist die Detailliertheit dieser Offenbarungen – das ist eines der faszinierendsten Merkmale an Tommys Geschichte – und ihre Nähe zu dem, was ich meinen Patienten seit Jahren sage!

Sie werden bald etwas über die Ähnlichkeiten zwischen Tommys Offenbarungen und dem Inhalt meiner vorherigen Bücher – *Reversing Heart Disease*, *Metabolic Cardiology*, *The Great Cholesterol Myth*, *Sugar Shock*, *Earthing* oder *Heartbreak and Heart Disease* – erfahren. Vorab nur Folgendes: Diese Offenbarungen sprachen auch davon, dass man lernen muss, Ängste loszulassen und zu glauben. Tommy lernte, auf welche Weise wir alle miteinander vernetzt sind und dass alles, was wir tun – sei es gut oder schlecht – einen Welleneffekt erzeugt. Ihm wurde bewusst gemacht, dass alles Energie ist und dass wir durch unsere Handlungen eine eigene physische Toxizität auf Erden erzeugen. Dass wir auf unseren Körper achtgeben müssen, dass unsere Gedanken eine Wirkung besitzen, dass wir Schutzengel haben, dass der Sinn des Lebens darin besteht, aus dem Herzen heraus zu leben, und dass die einzige wichtige Sache im Leben bedingungslose Liebe ist. Dies waren die Lehren und Botschaften, die Tommy bei seiner Rückkehr ins Leben mitgegeben wurden.

Tommy und ich sprachen über dieses Material mit Ärzten, Heilern, Freunden und unseren Familien. Sie waren fasziniert und bewegt und wurden angespornt, ihre Lebensweise zu ändern. Sie griffen begierig nach diesen heiligen Informationen. Da wussten wir, dass wir dieses Geschenk des Heilungswissens der Welt zugänglich machen mussten.

Wir sind zu dem Schluss gekommen, dass der beste Weg dazu ein Buch ist, das viele Menschen erreichen kann. Und so begannen wir mit unserer Zusammenarbeit. Sie führte uns durch viele Entwürfe, bevor wir schließlich eine geeignete Struktur fanden und das zu Papier brachten, was Sie nun in Ihren Händen halten.

Wir haben intensiv über Tommys Erlebnis gesprochen. Ich habe ihm von meinen Erfahrungen als Kardiologe erzählt, die seinen Bericht bestätigen. Wir vertieften uns in Zeitschriften und Artikel, die genau dem entsprechen, was Tommy im Himmel mitgeteilt worden ist. Gemeinsam arbeiteten wir daran, eine lineare Geschichte zu erzählen, die damit beginnt, wie der Himmel aussieht, und dann über jede der Offenbarungen berichtet.

Unser Buch greift einige grundlegende, aber dennoch spezifische Fragen dazu auf, wie wir Gesundheitsprobleme vermeiden, auftauchende Erkrankungen heilen und gesund bleiben können, solange wir auf der Erde weilen. Es befasst sich ebenso mit konkreten Fragen der Ernährung wie mit Gedanken über Gesundheit und Heilung, Liebe, Angst, den Weg der Bestimmung und anderen Themen, die unser Leben grundlegend beeinflussen.

Während Tommys Aufenthalt im Himmel wurden ihm acht Offenbarungen über das Erreichen einer guten Gesundheit zuteil. Sie sind erstaunlich genau und decken sich mit dem, was wir aus Biologie, Chemie und Physik wissen. Diese Tatsache ist eines der faszinierendsten Merkmale von Tommys Erfahrung: In gewisser Weise kam er von seiner Reise mit einem differenzierten medizinischen Verständnis zurück, wie es Ärzte erst nach Jahren entwickeln.

In diesem Buch werden Sie von Tommys Reise durch den



Himmel und von seinen Offenbarungen erfahren. Nach der Schilderung jeder Offenbarung aus Tommys Sicht werde ich Ihnen aufzeigen, auf welche Weise sie wissenschaftlich und medizinisch durch die klinische Forschung und ebenso durch meine eigenen Erfahrungen als Kardiologe bestätigt wird. Dann gebe ich Ihnen Empfehlungen, wie Sie die jeweilige Offenbarung in Ihrem eigenen Leben anwenden können. Dazu zeige ich Ihnen genau auf, wie Sie vorgehen, welche Affirmationen Sie verwenden und welche einfachen Übungen Sie durchführen können.

Mithilfe der göttlichen Offenbarungen und ihrer Anwendung werden Sie entdecken, dass Sie die spirituell beflügelte Kraft besitzen, bestimmte Aspekte Ihrer Gesundheit und damit tatsächlich Ihr Leben zu heilen. Dieses Buch ist angefüllt mit zeitlosem Wissen und praktischen Schritten, die Sie sofort umsetzen können. Sie können es immer wieder zurate ziehen, und es wird Ihnen ans Herz wachsen. Lesen Sie diese Offenbarungen mit einem offenen Geist und in dem Bewusstsein, dass Ihr Leben dadurch ausgefüllter und gesünder wird.

*Dr. Stephen T. Sinatra*



Teil I

Der Himmel



## Es war ein Unfall – oder?

Ich habe niemals mit so etwas gerechnet.

Es war ein kühler Abend im März 1999. Ich befand mich auf dem Nachhauseweg, nachdem ich in einem kleinen Geschäft in der Nachbarschaft, nur wenige Blocks von meiner Wohnung entfernt, einen Laib Brot gekauft hatte. Seit zehn Jahren ging ich diesen Weg jeden Tag. Immer brauchte ich irgendetwas, und mir gefiel es, abends nach einem Zwölfstundentag als Installateur zur Entspannung noch ein wenig zu laufen. Der Laden war jeden Abend bis zehn Uhr geöffnet und war daher das perfekte Ziel, wenn ich noch ein wenig frische Luft tanken wollte.

Die Straßen in der Gegend waren sicher und nicht bekannt für kriminelle Aktivitäten. Allerdings missachteten manchmal verrückte Autofahrer, die es eilig hatten, Halteschilder oder rote Ampeln.

Ich halte mich für einen ziemlich aufmerksamen Menschen, und ich war ständig in meinem Stadtteil – der Bronx – unterwegs, und das meist zu Fuß. Dabei hatte ich es mir zur Gewohnheit gemacht, mich erst nach beiden Seiten umzublicken, bevor ich viel befahrene Straßen überquerte.

Aber an jenem Abend war es anders. Vielleicht war ich in meinen Gedanken versunken und grübelte über die am nächsten Tag zu erledigenden Installationsarbeiten. Um ehrlich zu

sein, erinnere ich mich nicht einmal daran, dass ich losmarschiert bin. Und in dem Moment, in dem ich bemerkte, was geschah, war es bereits zu spät.

Ich stand am Bordstein und war gerade dabei, die Straße zu überqueren, als ein Auto ohne Licht aus dem Nichts kam. Es raste auf mich zu, und ich wurde durch die Luft geschleudert. Nachdem ich mit voller Wucht auf den Boden geprallt war, schlitterte ich noch auf Armen, Rumpf, Schultern und Kopf über den Asphalt. Durch die Kraft der Reibung wurden meine Haut und meine Muskeln fast bis zum Knochen weggeschmirgelt.

Ich habe den Fahrer nicht gesehen. Ich könnte nicht sagen, welche Marke oder welches Modell er fuhr oder auch nur, welche Farbe das Auto hatte. Alles, was ich weiß, ist, dass ich vierzig Jahre alt war, als ich starb.

Bis zu jenem schrecklichen Unfall führte ich ein ganz normales Leben. Ich wurde in eine katholische italienische Familie hineingeboren. Wir gingen regelmäßig in die Kirche und beachteten alle traditionellen katholischen Feiertage.

Aufgewachsen bin ich in Riverdale, einer irisch-jüdischen Gegend in der nordwestlichen Bronx. Riverdale ist ein schmaler, hügeliger Streifen Land am Hudson River. Die meisten Menschen halten die Bronx für ein von Kriminalität, Drogen und Armut beherrschtes Stadtviertel, aber auf Riverdale trifft das nicht zu. Es ist eine grüne Gegend mit Bäumen und Einfamilienhäusern, netten Wohnungen und sogar Villen und einem großartigen Blick auf den Fluss. Riverdale bietet denen, die dort aufgewachsen sind, einen starken Zusammenhalt. Heute ist das Viertel sehr angesagt und mit teuren Eigentumswohnungen bestückt.

Ich besuchte eine katholische Schule und war ein ziemlich guter Schüler, obwohl ich nicht sonderlich fleißig war. Nach der Schule hingen meine Freunde und ich gemeinsam rum. Heutzutage gehen die Kinder nicht mehr raus, sondern kleben vor dem Computer, dem Fernseher oder ihrem Handy. Damals war das noch ganz anders. Es gab wenige organisierte Aktivitäten, und wir hatten keine wachsamen Eltern, die unsere Tage verplanten. Wir gingen einfach hinaus auf die Straße und sorgten selbst für unser Vergnügen. Es war eine Welt des Baseballs, des Fußballs, des Straßenhockeys und des Fahrradfahrens, und wenn mal Autos vorbeifuhren, frustrierte uns das. Dadurch, dass ich jeden Tag eineinhalb Stunden mit dem Rad die Hügel von Riverdale rauf- und runterfuhr, bekam ich sehr muskulöse Waden.

Meine Familie wohnte in einem zweistöckigen Haus, und wir hatten die zweite Etage belegt. Neben dem Haus lag ein freies Grundstück. Meine Freunde und ich spielten da die ganze Zeit. An einem der Bäume hing eine Schaukel, mit der wir viel Spaß hatten. Riverdale war ein wunderbarer Ort für uns Kinder.

Ich blieb immer bis fünf Uhr draußen; dann wollten meine Eltern, dass ich zum Abendbrot kam. Meine Mom war und ist eine exzellente italienische Köchin, der es große Freude machte, für ihre Familie Speisen zuzubereiten. Das bedeutete: »Iss deinen Teller leer. Ich habe hart für diese Mahlzeit gearbeitet!« Ihre gehaltvollen, soßenreichen Abendessen mit Bergen von Brot und Pasta und unsere abendlichen Nachtische waren meiner Figur nicht gerade dienlich. Ich hatte die Art von Körper, die man gemeinhin als »kräftig« bezeichnet, eine freundliche Umschreibung von »fett«.

Da ich ein übergewichtiges Kind war, entwickelten sich die



Tommy Rosa, Stephen Sinatra

## **Die 8 Prinzipien der Gesundheit**

Das verborgene Heilwissen des Himmels: In einer Nahtoderfahrung offenbart, wissenschaftlich bestätigt

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Broschur, 336 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-453-70324-7

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: März 2017

Der New Yorker Handwerker Tommy Rosa fällt infolge eines Verkehrsunfalls ins Koma und erlebt eine spektakuläre Nahtoderfahrung: Im Jenseits begegnet er seinem göttlichen Lehrer, der ihm die acht Prinzipien der Gesundheit offenbart. Nach seiner Genesung trifft Rosa den Kardiologen Dr. Stephen Sinatra. Im Dialog wird beiden klar: Alle acht Prinzipien sind wissenschaftlich belegbar. Vollständig bestätigt durch Dr. Sinatras 40-jährige medizinische Erfahrung, lüften diese himmlischen Lektionen das Geheimnis eines gesunden, langen und glücklichen Lebens.



[Der Titel im Katalog](#)