

## **Vertrauen Sie Ihren Selbstheilungskräften**

Wenn Sie sich unwohl fühlen, ist das meist ein Zeichen dafür, dass Ihr Körper seiner täglichen Arbeit in den Bereichen Regeneration und Reparatur nicht genügend nachkommen kann, weil die dafür erforderliche Energie anderweitig verbraucht wurde oder er sie von Ihnen nicht zur Verfügung gestellt bekam. Zum Beispiel durch Schlafmangel, Ärger über einen Kunden, Fastfood, zu viel Kaffee und Alkohol, Übertreibungen jeglicher Art, Stress oder emotionale Belastungen. Psychosoziale Konflikte sind laut Gerald Hüther die häufigste Ursache dafür, dass Ihr Körper mit einer Stressantwort reagiert. Dies bedeutet, dass Ihr Immunsystem heruntergefahren wird und dafür Organe, Nerven und Drüsen aktiviert werden, die ursprünglich für Kampf oder Flucht vorgesehen waren. Mit einer reduzierten Abwehrleistung haben Bakterien und Viren leichteres Spiel, sich in Ihrem Organismus niederzulassen und auszubreiten. Doch sind gerötete Rachenmandeln nur in 20 % aller Fälle ein Grund, Antibiotika aufgrund einer bakteriellen Entzündung zu nehmen. Auch erhöhte Temperatur zeigt nur an, dass Ihr Körper aktiv dabei ist, Eindringlinge mit eigener Kraft wieder loszuwerden. Fiebersenkende Mittel würden den Selbstheilungsprozess stören und dem Immunsystem eine Trainingssituation vorenthalten. Wenn Sie ihm dafür nicht die notwendige Energie rauben, schafft er das spielend.

Wir sind auf Selbstheilung programmiert. Nicht anders ist es möglich, dass sich zum Beispiel die Innenauskleidung Ihres Dünndarms alle drei Tage vollständig erneuert. Nur so kann es sein, dass eine Leber, die zur Hälfte entfernt wurde, wieder von selbst auf ihre ganze Größe zurückwächst, Verletzungen zuheilen und Knochen nach einem Bruch wieder zusammenwachsen. Ihr Körper ist jedoch ein offenes, mit der Außenwelt in Verbindung stehendes System, das aus seiner Umgebung Energie aufnehmen muss, die geeignet ist, es am Funktionieren zu halten. Inzwischen gibt es weltweit mehrere Studien an Menschen, die über 100 Jahre alt geworden sind. Dabei stellte sich heraus, dass es hauptsächlich eine Frage des richtigen Maßes und der zugeführten Stoffe ist, um gesund zu bleiben. Die meisten der über 100 Jahre alten Menschen rauchten wenig, wenn überhaupt und tranken nur mäßig Alkohol. Sie nahmen als Erwachsener nur geringfügig an Gewicht zu. Sie hielten sich an mäßige Mengen beim Essen und nahmen viel Obst und Gemüse zu sich. Sie forderten regelmäßig ihre geistige Aktivität durch Lesen und Lernen, hatten eine optimistische Grundhaltung und pflegten einen regelmäßigen und harmonischen Austausch mit Familienmitgliedern und Freunden.

Ihre Selbstheilungskräfte lassen sich stärken, indem Sie dafür sorgen, Schädliches zu vermeiden und Nützliches aufzunehmen. Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Körper bei der Selbstheilung Energie verbraucht und gönnen Sie ihm daher stets die nötige Erholung in Form von Nichtstun, Ruhe und Schlaf. Vielen meiner Klienten, die beruflich stark engagiert sind, fällt vor allem das Nichtstun und Abwarten schwer. Doch genau das ist es, was Ihr Körper braucht, um seine Selbstheilungskräfte wirken zu lassen. Ich rede dabei nicht von medizinischen Notfällen, wie einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt, bei denen ein schnellstmögliches ärztliches Eingreifen überlebensnotwendig ist. Doch nur 10-15 % aller Schmerzen im Brustbereich weisen auf eine Verengung von Herzkranzgefäßen hin und verschwinden oft von ganz alleine. Vertrauen Sie Ihrem inneren Arzt und geben Sie ihm die nötige Zeit, um aktiv zu werden. Bei mehr als der Hälfte der Beschwerden ist das Eingreifen eines anderen Arztes nicht nötig. Der bereits erwähnte Ferdinand Gerlach sagte in einem Interview mit Alina Schadwinkel (ZEIT Wissen 4/2012): „Wir müssen beurteilen, wann unsere gezielte Hilfe notwendig ist. Den richtigen Weg einzuschlagen und manchmal einfach in Ruhe abzuwarten – genau das unterscheidet den guten von einem schlechten Arzt.“