

Eigene Gesundheit managen? Tun Sie's!

Meine Klienten , von denen ich täglich sehr viel lernen darf, kommen zu mir als echte „Macher“, was die eigene Gesundheit betrifft:

- Sie achten auf sich und nehmen rechtzeitig Warn-Signale ihres Körpers wahr.
- Sie suchen nach nebenwirkungsfreien Möglichkeiten, um gegen zu steuern.
- Sie formulieren ihre Gesundheitsziele und steuern mit mir als Begleiterin diese systematisch an.
- Sie wissen, dass Körper, Geist und Seele zusammen hängen und ein Problem auf einer der Ebenen Schwierigkeiten auf den anderen Ebenen nach sich ziehen kann.
- Sie beugen einem Ausbrennen und chronischen Krankheiten vor, indem sie regelmäßig auf gesunde Ernährung, genügend Bewegung und Entspannung achten.
- Sie wissen, dass das Gros ihres Wohlbefindens in der eigenen Hand liegt. Ist ärztliches Eingreifen einmal nötig, informieren sie sich vorab über alle Möglichkeiten der Therapie und geeignete Therapeuten.
- Das Wichtigste: Sie schätzen sich vor allem anderen wert. Denn nur, wenn es ihnen gut geht, können sie auch für andere aktiv und leistungsfähig sein.

Zu diesem Thema ist vor kurzem ein neues Buch erschienen, das auch in meiner Bibliothek zum Ausleihen zur Verfügung steht: Harald Walach: Weg mit den Pillen (Irisana Verlag)

Harald Walach, eine Koryphäe auf dem Gebiet der Komplementärmedizin, geht in seinem Buch der Frage nach, wie echte Heilung überhaupt zustande kommt. Er fordert dazu auf, vom passiv erduldenen, konsumierenden und als unwissend hingestellten Patienten zum eigenständig aktiv Handelnden und Entscheider zu werden, wenn es um das höchste Gut, die Gesundheit geht. Dabei belässt er es nicht bei den Theorien zu einer möglichen Lebensstiländerung, sondern wird glaubwürdig durch die Schilderung eigener Erfahrungen beim Abnehmen oder beim Loswerden hartnäckiger Schmerzen. Seine Aussagen untermauert er mit zahlreichen konkreten Beispielen aus aktuellen Studien, die so spannend und verständlich erläutert werden wie in einem Kriminalroman. Ein umfangreiches Verzeichnis der verwendeten, weiterführenden Quellen macht Lust, selbst an der Thematik weiter zu forschen: Was wirkt, muss nicht unbedingt Chemie oder Skalpell sein, sondern es ist die eigene Bewertung eines Medikaments oder einer Therapie, die Heilung bringt. Dies belegen zahlreiche Studien, in denen Placebo-Effekte untersucht wurden. Harald Walach beschreibt auch, wie die am aktuellen „Krankheitssystem“ verdienenden Institutionen versuchen, durch manipulierte Studienergebnisse uns und den Ärzten ein falsches Bild von Heilung zu vermitteln.

Kritik ist nur dann gut, wenn konstruktive Vorschläge zu einem anderen Verhalten/ anderen Gegebenheiten gemacht werden. Das Buch endet mit dem Entwurf eines Modells eines neuen „Gesundheitserhaltungssektors“ mit griffigen Ideen, deren Umsetzung von ihrer Verbreitung abhängig sein wird. Und den Schlüssen, die jeder einzelne Leser daraus zieht und entsprechend handelt.

Wollen Sie zukünftig Ihr Wohlbefinden gezielt managen? Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine e-mail! Ein erstes Telefonat ist kostenlos, unverbindlich und bietet die Chance, sich in einem Gespräch kennen zu lernen.