

Vortrag: Einfach gesund? Natürlich!

Ein Vortrag von Silke Kirschmer - Heilpraktikerin

Erst mal zu meiner Person. Mein Name ist Silke Kirschmer. Ich bin Krankenschwester und Heilpraktikerin. Ich arbeite in beiden Berufen. Als Krankenschwester war ich bereits schon in den verschiedensten Bereichen tätig wie z.B. Unfallchirurgie oder ambulante Pflege. Als Heilpraktikerin bin ich selbständig in eigener Praxis, die sich auf dem Dilsberg befindet. Und arbeite in meiner Praxis mit verschiedenen Methoden wie z.B. Sanfte Wirbelsäulentherapien, Kunsttherapie und anderen.

Mein Vortrag hat den Titel „Einfach gesund - Fragezeichen, Natürlich - Ausrufezeichen. Das hört sich schon fast etwas provokativ an. Natürlich sind die Themen Gesundheit und Krankheit etwas komplexer. Mit diesem Vortrag liefere ich Ihnen kein Patentrezept, wie Sie gesund werden und bleiben, das gibt es nicht. Es geht mir vielmehr um ganz grundlegende Informationen, die ganz einfach, aber sehr wichtig sind. Und es ist sinnvoll, uns diese mal wieder ins Gedächtnis zu rufen, da wir inzwischen in unserem Denken und Verständnis viel zu komplex sind.

Also nochmal, es geht in diesem Vortrag um grundlegende Informationen, die uns und unserer Gesundheit dienen und eine gute Basis für unsere Gesundheit sind. Diese Informationen betreffen unseren Körper und die Schöpfung, in der wir leben und von der wir ein Teil sind.

Rhythmus – Und warum er essentiell für uns ist

Ich beginne mit dem Thema Rhythmus. Oder anders gesagt, der wichtige Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe, der in der Natur zu finden ist und ebenso in unserem Organismus. Erst mal möchte ich den Blick auf die Rhythmen der Natur lenken. Die ganze Schöpfung, die uns umgibt, ist ein Wunderwerk. Es gibt Gesetzmäßigkeiten und Rhythmen, die alles lenken und dafür sorgen, dass alles funktioniert und optimal zusammenspielt. Alles ergibt Sinn und ergänzt sich und ist sozusagen vom Schöpfer gut geplant. Beispiele: der Lauf der Jahreszeiten oder der Wechsel von Tag und Nacht.

Das sind die Rhythmen im Großen, nun zu den Rhythmen im kleinen nämlich in unserem Organismus. Auch hier ist jede Menge Rhythmus zu finden. Der Herzschlag, unser Atem oder die Menstruation der Frau, um nur einige zu nennen.

Es gibt also in der Natur/ in der Schöpfung und ebenso in unserem Organismus Rhythmen und Gesetzmäßigkeiten. und diese sind, wie bereits genannt, gekennzeichnet durch eine Phase von Aktivität im Wechsel mit einer Ruhephase.

Die Jahreszeiten

Schauen wir uns die Jahreszeiten und ihr Einfluss und ihre Beziehung zu uns an.

Im Frühjahr ist in der Natur Aktivität angesagt, alles sprießt, wächst und gedeiht, sämtliche Tierbabys kommen auf die Welt. Für uns beispielsweise eine gute Zeit, um zu entschlacken und alten Ballast loszuwerden. In der Natur wachsen in dieser Zeit auch genug Heilkräuter, die diesen Reinigungsprozess unterstützen. Da gibt es dann Vogelmiere, Bärlauch, Giersch, Brennnessel, Löwenzahn, um nur einige zu nennen.

Der Winter ist dafür da, um zur Ruhe zu kommen. Die Natur ist im „Winterschlaf“, Bäume und Pflanzen machen Pause und sammeln Kraft. Das sollten wir zu dieser Jahreszeit auch tun, ein paar Gänge zurückschalten und Kraft tanken. Zeit für Reflexion und Innenschau. Die Jahreszeiten spiegeln Ruhe und Aktivität im Wechsel. Wir sollten uns ein Beispiel daran nehmen, und uns diesem jahreszeitlichen Rhythmus wieder anpassen, so wie ursprünglich von unserem Schöpfer vorgesehen.

Jahreszeiten und Lebensmittel

Jede Jahreszeit bringt zudem für uns auch alle heimischen Lebensmittel hervor, die für diese Zeit für uns gut und unserer Gesundheit zuträglich sind.

Nahrungsmittel in Frühjahr und Sommer unterstützen die Ausscheidung, was nötig ist für die Reinigung/Entschlackung, die ich vorhin schon erwähnte. Frühjahrsputz für unseren Körper sozusagen.

Nahrungsmittel in Herbst und Winter sorgen dagegen für Substanzaufbau.

Die Jahreszeiten bringen Nahrungsmittel mit einer optimalen Nährstoffzusammensetzung hervor. D.h. Früchten und Gemüse unserer Klimazone ist auch der Vorrang zu geben. Tropische Früchte kann man dennoch zur Winterzeit ab und an genießen.

Obst im Sommer, wie Beeren, Steinobst etc., ist säurereicher als Herbstfrüchte, wie z.B. Äpfel und Birnen.

Auch Salate zeigen Unterschiede im Mineralstoffreichtum. Sommerblattsalate haben einen hohen Wassergehalt, dienen, wie gesagt, der Ausscheidung und Reinigung und auch der Kühlung.

Wintersalate enthalten weniger Wasser aber mehr Mineralien.

Die Natur bietet immer das Beste zur entsprechenden Jahreszeit. Es gibt Kalender, in denen verzeichnet ist, wann welches Obst und Gemüse Saison hat.

Ich denke gerade bei jüngeren Menschen ist dieses Wissen eher in Vergessenheit geraten, da wir es ja inzwischen gewohnt sind, im Supermarkt jederzeit alles zu erhalten. Erdbeeren im Winter oder ähnliches.

Zu früheren Zeiten, wo man noch eher eigene Gärten hatte und Gemüse und Obst noch selbst angebaut hat, war das anders.

Die Natur bietet immer das Beste zur entsprechenden Jahreszeit, das gilt auch für die tierischen Produkte. Eier und Milch sind im Frühjahr und Sommer wesentlich nährstoffreicher als im Winter, da die Tiere viel frisches Grün fressen.

Wir als moderne Menschen können nicht zu 100% im Rhythmus der Natur leben, aber wir können uns ihm wieder annähern. Das schafft Lebensrhythmus und dient der Heilung oder Gesunderhaltung.

Gute Ernährung mindert außerdem den Konsum von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln.

Nahrung ist die billigste Medizin. Regionale und saisonale Produkte sind zu bevorzugen. Ebenso sollten sie so wenig wie möglich und nötig verarbeitet sein. Natürlich sind solche Produkte erst mal teurer, aber wie viel teurer sind Medikamente, auf die man angewiesen ist, wenn bereits Organe geschädigt sind.

Es gibt dazu auch schöne Zitate von Pfarrer Kneipp: „Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“ Oder Hippokrates, ein berühmter Arzt des Altertums, auf den die Ärzte ihren Eid schwören: „Eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“

Tag und Nacht

Tag und Nacht spiegeln ebenso den Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe. Alle unsere Organe sind diesem Wechsel ausgesetzt.

Jedes Organ hat eine Phase der höchsten Aktivität und eine Phase der niedrigsten Aktivität sprich Ruhe.

Einige Beispiele: Unsere Leber, das Organ der Wandlung, Erneuerung und Veränderung, hat die höchste Aktivität nachts von 1-3 Uhr und die schwächste Aktivität von 13- 15 Uhr.

Unser Dickdarm, der unseren Stuhlgang nach draußen befördert, hat die stärkste Aktivität von 5-7 Uhr und die schwächste Aktivität von 17-19 Uhr.

Es ist nicht möglich ständig und immer Höchstleistung zu bringen, auch nicht für unsere Organe. Selbst unser Herz, das ständig schlägt, hat zwischen jedem Schlag eine kurze Ruhephase. Oder auch unser Atem, der ja auch immer und ständig fließt und von dem man auch als Atemrhythmus spricht, hat jeweils nach dem Ein- und Ausatmen eine kurze Pause. Achten Sie mal darauf. Oft nehmen wir den Atem ja gar nicht wahr, weil er so selbstverständlich für uns ist. Und das ist ja auch richtig und in Ordnung.

Alle diese Pausen sind ganz natürlich und notwendig und haben ihren Sinn und ihre Bestimmung.

Bedeutung von Tag und Nacht für unseren Organismus

Wenn man sich mit diesem Wissen im Hinterkopf einen Tag mal genauer anschaut, dann ist es so, dass der Morgen bzw. Vormittag eher für geistige Aktivität steht.

Damit der Geist vital und aktiv sein kann, sollte der Körper „leicht“ sein. D.h. Reinigung und Befreiung von allem, was sich so über die Nacht angesammelt hat.

Also, Urin und Stuhlentleerung am frühen Morgen. Sie erinnern sich was ich eben sagte über die Aktivität und Ruhezeit vom Dickdarm, seine aktive Zeit ist von 5-7. Zum Frühstück sind daher auch vitaminreiche Nahrungsmittel, wie z.B. Obst, günstig, die die Reinigung unterstützen und den Körper nicht belasten, damit der Geist vital und aktiv sein kann.

Für die morgendliche Ausscheidung sollte man sich auch genug Zeit einplanen, damit sie in Ruhe und ohne Druck vonstatten gehen kann.

Der Morgen ist von unserem Organismus her gesehen aktiv, man ist vitaler wie in der 2ten Tageshälfte, in der ja bereits gegen später dann eine Einstimmung auf die Nachtruhe stattfindet.

Die Mittagszeit kennzeichnet den Umkehrpunkt im Tagesrhythmus; die geistige Regsamkeit und Aufnahmebereitschaft nimmt ab, Körper kommt zur Ruhe und kann in der 2. Tageshälfte Substanz aufbauen: Zellen, Blut, Gewebe, Einregelung von Mineralstoffen.

Am Nachmittag und Abend ist es passender eine Arbeit zu wählen, die weniger Konzentration und geistigen Anspruch erfordert. Die geistige Arbeit soll nicht erlahmen, sondern nur gemächlicher werden, damit der Organismus in Ruhe seine Aufbauarbeit verrichten kann, die 2. Tageshälfte ist also eher verlangsamt.

So tickt unser Körper also am Tag und in der Nacht. Die Nacht dient der Ruhe und Regeneration. In unserem Körper wird nachts verarbeitet, repariert und regeneriert.

In der chinesischen Medizin spricht man sogar von der Organuhr.

Wenn man dies bedenkt, kann man versuchen, den eigenen Tagesrhythmus anzupassen.

Es gibt noch ein schönes Zitat von der englischen Dichterin Elizabeth Barrett-Browning: „Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.“

Aktivität und Ruhe

Wie kann man den wichtigen Wechsel, wie Sie gehört haben, zwischen Aktivität und Ruhe in den Alltag und die Woche integrieren? So, dass wir weiter mentale Leistungen bringen können und starke Nerven haben und es uns körperlich gut geht. All das ist nämlich davon abhängig.

Eigentlich wurden wir mit einem Gespür für all das geschaffen, allerdings scheint es uns modernen Menschen oft abhanden gekommen zu sein. Daher ist es wichtig, über Wissen und Bewusstsein bzw. wieder bewusst werden, dahin zurück zu kommen.

Anregungen

- Eine Anregung für den Tag, die man selbst im stressigsten Alltag unterbringen kann, ist folgende. Immer wieder über den Tag verteilt kleine Minipausen und zwar in der Form, dass man einige Atemzüge lang, sprich einige wenige Sekunden bis Minuten, sich ganz bewusst auf den Atem konzentriert. Bewusst ein- und ausatmen. Einatmen und ausatmen, einatmen und ausatmen. Langsam und ruhig. Machen Sie sich auch die Pausen zwischen den Atemzügen bewusst. Einatmen – Atempause, Ausatmen – Atempause.
- Diese Atempausen sind ganz natürlich, sie müssen nicht bewusst von uns gemacht werden, sie sind einfach da. Die Minipausen in dieser Form kann man zwischen 2 Tätigkeiten beispielsweise machen, vielleicht kann man sich dabei auch an ein offenes Fenster stellen oder kurz raus gehen, das ist aber kein Muss. Es ist eine Sache der Gewohnheit solche Minipausen zu integrieren. Anfangs kann man sich vielleicht irgendwo ein Post-it befestigen oder eine Erinnerung in den Kalender eintragen oder ähnliches. Auf die Bedeutung unseres Atemrhythmus gehe ich später gleich noch ein.
- Anregung für einen gesunden Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe für die Woche: Einen arbeitsfreien Tag wählen, an dem Ruhe und Regeneration im Vordergrund steht und einen Lieblingstag wählen, an dem Sie dann entscheiden, was heute dran ist: Einkehr, Ruhe und Regeneration oder ein Powertag, wo die Aktivität im Vordergrund ist und beispielsweise Erledigungen auf dem Programm stehen oder anderes, oder vielleicht ein Mix von beidem? Morgens Action, nachmittags Regeneration. Dieser Lieblingstag ist dann einsetzbar wie ein Joker sozusagen.
- Solche festen Rhythmen bringen uns weiter, wie eine straff durchorganisierte Woche. Pausen nämlich bringen Ordnung und Regulation. Denken Sie nur an die Musik, dort wimmelt es sozusagen von Pausen, was für Rhythmus und das Entstehen einer Melodie sorgt.

Störungen des natürlichen Körperrhythmus

Bei chronisch kranken oder auch gestressten Menschen stimmt der natürliche ausgewogene Wechsel zwischen Ruhe und Aktivität im Körper nicht mehr. Vieles ist sozusagen durcheinander und hat weitreichende Auswirkungen, da in unserem Körper ja alles wie bei einem Uhrwerk zusammenspielt.

Bei chronischen Erkrankungen reicht dieser Verlust hinein bis in die in die feinsten Körperrhythmen. Zum Beispiel was die Atmung betrifft.

Bei chronisch Kranken oder gestressten Menschen ist der Atemrhythmus gestört, die Atmung ist meist zu flach.

Erstmal: Was bedeutet eine gesunde Atmung für den Körper: Ziel der Atmung ist die Sauerstoffversorgung aller Zellen und die Ausscheidung von Kohlendioxid einem Stoffwechselprodukt, das wir ausatmen. Wenn dies nicht möglich ist, erhält der Körper nicht genügend Sauerstoff, und das Abfallprodukt Kohlendioxid wird nicht zur Genüge ausgeatmet und verbleibt im Körper.

Ein wichtiger Atemmuskel, neben den Bauchmuskeln, ist das Zwerchfell. Es befindet sich zwischen unserem Brust- und Bauchraum und trennt die beiden voneinander.

Das Zwerchfell arbeitet wie eine Pumpe. Bauchorgane wie Leber, Milz und Darm werden zusammengedrückt, wobei das Blut aus den Organen gepresst wird und somit die Blutzirkulation angeregt und belebt wird.

Die Atmung steuert die Bewegung sämtlicher Körperflüssigkeiten wie z.B. das eben genannte Blut aber auch Lymphe, Gehirnwasser, Augenwasser und Rückenmarksflüssigkeit.

Ist die Atmung nun zu flach wie bei chronisch kranken oder gestressten Menschen, ist diese Bewegung nur ungenügend vorhanden.

Nun können Sie hoffentlich nachvollziehen, wie weitreichend die Folgen sind, wenn aufgrund von Erkrankungen oder Stress die Atmung beeinträchtigt ist.

Atemübung

Achten Sie mal auf Ihre Atmung. Ist sie flach und unregelmäßig oder ruhig und tief?

Um der eigenen Atmung bewusster zu werden, habe ich eine einfache Atemübung. Wenn Sie möchten, machen Sie diese gleich mit.

Setzen Sie sich so auf den Stuhl, dass man die beiden Sitzbeinhöcker am Gesäß spürt. Die Füße stehen schulterbreit auf dem Boden, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln auf, die Wirbelsäule ist aufgerichtet, ohne sich anzulehnen.

Die Augen sind geöffnet, der Blick ist gesenkt.

Stellen Sie sich vor, sie tragen eine Krone auf dem Kopf. Die Lippen sollen locker aufeinander liegen und die Zunge soll am Mundboden liegen.

Nun lassen Sie den Atem ohne jede Anstrengung durch die Nase ein- und ausströmen.

Konzentrieren Sie sich nur darauf, wie der Atem ein und ausströmt, ganz locker und natürlich.

Dies kann man täglich mehrmals für 3-5 min üben.

Wir stehen die meiste Zeit tagsüber unter Anspannung und haben deswegen auch unbewusst die Zunge am Gaumen kleben. Vielleicht beißen wir sogar auch noch die Zähne zusammen. So entsteht Spannung im Bauch und am Rücken, Folgen sind Verspannungen im Zwerchfell, Sie erinnern sich, ein wichtiger Atemmuskel, Verspannungen im Kiefergelenk, im Bauch und Rückenbereich.

Eine weitere einfache Übung ist das rhythmische Atmen im Gehen. Gehen Sie am besten in die Natur. Die Zunge liegt am Mundboden, die Wirbelsäule ist aufgerichtet, stellen Sie sich wieder eine Krone auf dem Kopf vor, die Sie dort balancieren.

Im Gehen atmen Sie in Ihrem Schrittempo auf vier Zählzeiten ein und auf sechs aus. Das Gehen sollte Ihrem Atem angepasst sein, nicht zu schnell und nicht zu langsam.

Bitte nicht umgekehrt die Atmung der Bewegung anpassen.

Durch diese Übung kann sich der Atem vertiefen, erweitern, verlangsamen und verlängern.

Die Frau

Einige Worte zu uns Frauen. Alles in uns Frauen ist rhythmisch und zyklisch angelegt. Denke man nur an die Menstruation oder Geburtswehen.

Die weibliche Kraft erhält ihre größte „Nahrung“ durch die Rhythmen der Natur.

Ihre wässrigen Anteile, ganz besonders aber ihr Menstruationszyklus, schwingen im Rhythmus der Mondphasen.

Die Menstruation ist Ausdruck des weiblichen Mondrhythmus, der die Flüssigkeiten wie in Ebbe und Flut bewegt. Dieser Mondrhythmus bewegt im großen Maßstab die Meere und im kleinen Maßstab in unserem Körper das Blut, die Lymphe, die Rückenmarksflüssigkeit, das Gehirnwasser und das Augenwasser. Das gilt natürlich auch für den Mann.

Lebensrhythmus ist für die moderne Frau also umso wichtiger, es gibt ihr eine stabile Grundkonstitution. Bleibt die moderne Frau auch im Klimakterium rhythmisch beweglich durch häufige Wechsel von Aktivität und Pause, kommt das ihrer Gesundheit bis ins hohe Alter zugute.

Bei Naturvölkern sondern sich die Frauen während ihrer Menstruation ab. Die üblichen Aktivitäten ruhen, sie kommen zur Ruhe und tanken Kraft. Auch die moderne Frau kann dies praktizieren, indem sie während ihrer Menstruation 1-2 Tage Termine reduziert oder am besten ganz sein lässt. D.h. sich bewusst zurückzieht und sich in dieser Zeit auf sich und ihren Körper konzentriert und sich so regeneriert. Diese dringend notwendige Pause für die Frau, sollte auch im Klimakterium fortgesetzt werden. Eine Anpassung an den Rhythmus der Natur ist für uns alle wichtig, aber für uns Frauen besonders.

Wunderwerk Körper

Unser Körper ist ebenso ein Wunderwerk wie die Schöpfung, in der wir leben. Auch in unserem Organismus ist alles auf wunderbare Weise miteinander abgestimmt. Unser Körper läuft wie ein Uhrwerk mit lauter kleinen Zahnrädchen, die ineinander greifen. Unser Organismus hat alle nötigen Voraussetzungen und Organe, damit alles läuft und im Gleichgewicht ist. Nichts anderes bedeutet Gesundheit, es bedeutet im Gleichgewicht zu sein, und dass das Uhrwerk Körper wie geschmiert läuft. Krankheit bedeutet im Gegenzug Ungleichgewicht und Arrhythmie, wir und unser Körper kommen aus unserem Rhythmus. Eine gewisse Zeit kann unser Organismus selbst dieses Ungleichgewicht eine Weile kompensieren, bis es irgendwann nicht mehr geht und sich zum Beispiel Organschäden oder ähnliches bemerkbar machen.

In der Regel benötigt unser Körper auch keine Unterstützung in Form von Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln, wenn alles im Gleichgewicht ist, um seine Arbeit optimal zu verrichten auch so würde man ihn statt zu stärken eher schwächen.

Beim Stoffwechsel, der in unserem Körper stattfindet, fallen Abfallprodukte an, aber auch durch ungünstige Ernährung, Stress oder Umweltgifte. Diese Abfallprodukte müssen raus aus unserm Körper, dafür gibt es so wunderbare Organe wie die Niere, den Darm, unsere Haut oder die Lunge. Wenn über längere Zeit vermehrt Abfallprodukte anfallen, sei es durch Krankheit, Dauerstress oder anderes, werden die Ausscheidungsorgane überlastet und die Abfallprodukte verbleiben im Körper und werden sozusagen „zwischengelagert“ bis sie irgendwann ausgeschieden werden können. Das ist ungünstig und liefert das Fundament für weitere Störungen und Erkrankungen.

Unser Körper ist mit einem ausgeklügelten Schutzsystem versehen, das uns vor Krankheiten schützt bzw. dafür sorgt, dass wir wieder gesund werden, sollten wir krank geworden sein. Dieses

Schutzsystem ist unser Immunsystem. An allen Körperöffnungen beispielsweise stehen „Wächter“ bereit, damit nichts schädliches in unseren Körper gelangt. Solche „Wächter“ sind die Tränenflüssigkeit, Ohrschmalz, die Mandeln im Nasen/Rachenbereich oder der Säureschutzmantel der Haut.

Sollte dennoch was krankmachendes in den Körper gelangen, hat das komplexe Immunsystem ausgeklügelte Möglichkeiten dieses unschädlich zu machen. Nahezu 80% unseres Immunsystems befinden sich in einem lange vernachlässigtem Organ, nämlich unserem Darm. Lange als bloßes Ausscheidungsorgan betrachtet, rückt es und seine große Bedeutung immer mehr in den Vordergrund.

Schon der vorhin erwähnte Hippokrates sagte: „Der Tod sitzt im Darm“. Der Darm braucht, um gesund zu bleiben gute Nahrung und einen ausgeglichenen Wechsel zwischen Ruhe und Aktivität. Also, Sie sehen, diese bereits erwähnten Dinge sind wichtig in mehrfacher Hinsicht. Der Darm ist ein faszinierendes Thema für sich, es gibt viel zu ihm zu sagen. Über den Darm habe ich bereits auch schon Vorträge gehalten.

Wenn man akut oder chronisch krank ist, sollte man versuchen den Körper und seine Immunarbeit optimal zu unterstützen.

Bei akuten Infekten gehört dazu zum Beispiel, dass man ausreichend trinkt, sich schont, leichte Kost zu sich nimmt, Fieber nicht unterdrückt, Arzneimittel einnimmt, die den Körper in seiner Heilarbeit unterstützen und nicht die Symptome unterdrücken.

Die Symptome wie z.B. Fieber, Durchfall oder eine laufende Nase, haben ihre Gründe und Berechtigung. Keiner ist gerne krank, aber heutzutage kann man es sich ja auch fast nicht leisten krank zu sein und einen Infekt auszukurieren. Die Symptome sollen nur schnell verschwinden, damit man wieder weiter durch seinen Alltag hetzen kann. Keine guten Voraussetzungen für eine stabile Gesundheit.

Unterstützt man seinen Körper optimal, werden langfristig der Körper und seine Funktionen gestärkt.

Macht man dies nicht, schwächt es den Körper und seine Funktionen auf lange Sicht.

Auch bei chronischen Erkrankungen kann man sich bemühen, mit den richtigen unterstützenden Maßnahmen oder Arzneimitteln, den Körper wieder in Richtung Gleichgewicht, Rhythmus und Harmonie zu bringen, was Beschwerden und Symptome dann unter Umständen lindern kann.

Bewusstsein

Unser Bewusstsein spielt für Krankheit und Gesundheit auch eine Rolle. Du wirst, was du denkst, ist eine alte Weisheit.

Krank wird man sozusagen erst im Kopf. Negative Gedanken, negative Glaubenssätze oder ähnliches führen zur Schwächung unseres Körpers.

Wir werden was wir denken - im Guten wie im Schlechten. Unser Denken beeinflusst unseren Körper. Es hat eine große Bedeutung welche Gedankenmuster permanent gedacht werden und an welchen wir uns festhalten.

Negative Gedankenmuster, die sich dann in Krankheit, Streit oder Zerwürfnissen zu zeigen, während positive Gedankengänge inneren Frieden, Versöhnung und Heilung bewirken. Heilung geschieht nur im Frieden mit sich selbst und mit dem Umfeld, in dem jemand lebt.

Ganz am Anfang von Heilung steht das Bewusstwerden, dass etwas im Ungleichgewicht ist und die Bereitschaft umzudenken. Jeder heilt sich selbst und wird im besten Fall gut von einem Therapeuten begleitet.

Es sind nicht die Arzneimittel usw., die heilen, sondern der Kranke heilt sich selbst, indem er sein

Denken, Fühlen, und Handeln = sein Bewusstsein ändert, dem folgt dann der materielle Leib. Therapeuten und Behandler geben Geleit, aber gehen muss der Patient selbst - und das ist meist mühsam.

Der Behandler oder Therapeut kann nur Impulse geben mit Arzneimitteln oder was auch immer, aber gesund wird der Patient zuhause.

Gesund macht ihn nicht der Therapeut oder Behandler.

Der Patient ist in Eigenverantwortung und ist derjenige, der es zulässt, dass Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Darin versucht der Therapeut, der im Idealfall ganzheitlich arbeitet, zu unterstützen, mit welchen Heilungsimpulsen auch immer.

Krankheit und Gesundheit beginnen also, kann man sagen, beide im Bewusstsein.

Zusammenfassung

Die Grundlagen für Gesundheit nochmal zusammengefasst, sie sind eng miteinander verwoben:

- Ein ausgewogener Wechsel zwischen Ruhe und Aktivität sollte gewährleistet sein. Auch Gott hat am 7. Tag Pause gemacht.
- Rückbesinnung auf ein Leben im Einklang mit Schöpfung und Natur. Dazu zählt der Tages- und Nachtrhythmus und der Rhythmus der Jahreszeiten mit jeweils passendem Angebot an Nahrungsmitteln.
- Eine optimale Sauerstoffversorgung des Körpers - bewusstes Atmen oder Atemübungen evtl. auch durch Yoga o.ä.
- Ausscheidungsfunktionen müssen funktionieren. Leber, Niere, Darm sollten optimal arbeiten, schwitzen sollte funktionieren. Bei der Frau sollte die Menstruation gut funktionieren (auch die Menstruation ist ein Ausscheidungsvorgang). Bei Infekten sollte der Körper in der Lage sein zu fiebern.
- Das Immunsystem sollte gut aufgestellt und stark sein. Dafür ist es notwendig, dass es dem Darm gut geht, da 80% des Immunsystems im Darm sitzen.

Naturheilkunde

Ich komme nun zur optimalen Unterstützung zur Vorbeugung und zur Behandlung bei Krankheit durch naturheilkundliche Methoden.

Es umgibt uns vieles in der Schöpfung, das auch heilsam ist. Die Naturheilkunde bietet eine Vielzahl an Therapiemöglichkeiten, auch für solche Erkrankungen, die in der Schulmedizin als unheilbar gelten. z.B. Rheuma auch hier ist es möglich Linderung und falls noch möglich evtl. Regeneration zu erfahren.

Es gab in der Geschichte immer wieder Menschen, die geforscht haben und denen sich Heilweisen erschlossen haben.

Gott hat uns auch unseren Intellekt gegeben, um zu verstehen und zu entdecken.

Beispiele sind u.a. Paracelsus (1493-1541), ein Schweizer Arzt, Naturphilosoph, Naturmystiker, Alchemist und noch einiges mehr. Oder Samuel Hahnemann (1755-1843) ein deutscher Arzt und

medizinischer Schriftsteller und Übersetzer. Oder Henry Pol (1918-1988) ein belgischer Arzt.

Ich erwähne nun einen Auszug an einigen Methoden. Es gibt sehr viele hilfreiche und faszinierende alternative Behandlungsmethoden.

Man muss sich hierüber entweder beraten lassen oder sich selbst belesen, welche Methoden bei welchen Erkrankungen angewandt werden können und hilfreich sind.

Es ist auch ein Stück weit von eigenen Vorlieben abhängig und was einen anspricht. Zudem muss es auch mit dem jeweiligen praktizierenden Therapeuten für einen selbst passen.

Ich kenne selbst längst nicht alle Methoden, die es gibt.

Eine große westliche Heilmethode ist die **Homöopathie**. Entwickelt und erforscht von Samuel Hahnemann. Anstatt stolz darauf zu sein, eine so großartige Heilmethode im westlichen Teil der Welt zu haben, wird darüber diskutiert und gestritten, ob sie hilft, nur weil man die Wirkweise noch nicht versteht bzw. noch nicht 100% ig nachweisen kann. Was sich jedoch durch die Fortschritte in der Quantenphysik ändert. Inzwischen sind beispielsweise auch in den Hochpotenzen Nanopartikel nachgewiesen worden.

Jedenfalls kann diese großartige Heilmethode bis in unsere DNA wirken. Und die Ausgangssubstanzen sind alle in der Schöpfung zu finden wie Pflanzen, Mineralien, u.a. Das tolle an dieser Methode ist auch, dass die Arzneimittel ganz individuell verordnet werden. Jeder einzelne Patient bekommt ganz individuell für seine Symptome ein Arzneimittel unter Berücksichtigung seiner Krankheits- und Familiengeschichte. Jeder Mensch ist einzigartig, auch wenn er krank ist. Einsetzbar ist die Homöopathie bei akuten und chronischen Erkrankungen. Als alleinige Therapie oder begleitend zu anderen Verfahren oder auch zur Schulmedizin.

Eine weitere sehr alte Heilmethode ist die **Pflanzenheilkunde**: eine alte Herangehensweise, wie es früher einfache heilkundige Leute taten, war über die Signaturenlehre. Unser Schöpfer hat alles gut geplant.

Signaturenlehre heißt stark vereinfacht ausgedrückt eine Arzneilehre, bei der vom Äußeren der Pflanzen, bspw. von Farbe oder Form auf das Innere, also auf Wesen und Wirkung geschlossen wird. Die Ähnlichkeit, die beispielsweise eine Blattform mit einem Organ oder eine Farbe mit einem Körpersaft zeigt, lässt demzufolge auf die zu erwartenden Heilkräfte schließen.

Diese Erkenntnismethode scheint auf den ersten Blick sehr simpel und das muss sie auch sein, denn diesen Schlüssel zur Heilkunst haben von den Urzeitmenschen bis hin zu den Bauerndoktoren der Neuzeit stets auch einfache Menschen gebraucht. Auch giftige Pflanzen haben Heilwirkung, hier gilt die Dosis macht es.

Eine Art der Pflanzenheilkunde ist die **Spagyrik**, die auf Lehren des vorhin erwähnten Paracelsus basiert, wiederum basierend auf der Signaturenlehre. Die ganze Pflanze wird verwendet und auf spezielle Art und Weise ein Arzneimittel daraus hergestellt.

Ein junger Zweig der Pflanzenheilkunde ist die **Gemmotherapie**, hier sind die Arzneimittel aus Pflanzenknospen hergestellt, die nochmal andere Inhaltsstoffe haben als die Pflanze an sich. Auch hier erfolgt die Herstellung der Arzneimittel auf spezielle Art und Weise. Begründer ist der vorhin erwähnte Dr. Henry Pol.

Berührung ist heilsam: Auch Jesus hat die Kranken berührt. **Massage** ist auch eine alte bewährte Heilmethode. Die älteste Form der Heilung, schon Hippokrates (griech. Arzt 460-377 v. Chr.) hat sie angewandt. Massagen tun in physischer und psychischer Hinsicht gut. Sie dienen der Entspannung, Lockerung und Belebung der Muskeln, Bänder und Sehnen werden gedehnt, der venöse Blutstrom gefördert, Lymphfluss angeregt, Energieblockaden gelöst, das Körperbewusstsein gefördert und auf seelischer Ebene Angst und Stress gelindert.

Die **traditionelle chinesische Medizin**, kurz **TCM**, weiß um die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krankheit bzw. Lebensstil und Krankheit. Wenn man nicht im Einklang mit den Naturgesetzen lebt wie eingangs beschrieben, hat das Folgen für den Organismus, das wussten schon die alten Chinesen.

Uraltes heilsames Wissen fand man durch sorgfältige Beobachtung so z.B. die Entdeckung von Energiebahnen im Körper, den Meridianen. Aber die Chinesen haben noch viel mehr entdeckt, in der chinesischen Medizin spielt die Entsprechungslehre eine große Rolle: Auch hier spielt z.B. die Form der Organe eine Rolle und lässt Rückschlüsse auf Zusammenhänge mit anderen Körperteilen zu. Erkrankungen der Leber haben so z.B. Auswirkungen auf Auge und Schulter.

Und weiterführend: warum zeigt sich eine Krankheit an bestimmten Organen oder Körperteilen? Betroffene Organe können auf einen Konflikt hinweisen, der hinter der Erkrankung steht. Warum ist man krank und warum ausgerechnet auf die Art und Weise, wie man es ist? Was steckt dahinter? Darin findet man die Sache mit dem Bewusstsein, die ich vorhin erwähnte.

Die Entsprechungslehre findet man aber nicht nur in der chinesischen Medizin, sondern auch in einer Vielzahl anderer alternativer Behandlungsmethoden.

Die **Steinheilkunde**: Vieles von Gott erschaffene, das uns umgibt, ist auch heilsam. So werden auch den Halbedelsteinen oder Edelsteinen Heilwirkungen nachgesagt.

Die Steinheilkunde gehört zu den energetischen Behandlungsmethoden. Durch die Messung von elektromagnetischer Strahlung wird nachgewiesen, dass nicht nur Menschen, Tiere und Pflanzen Energie aussenden, sondern auch leblose Objekte.

Steine nehmen jegliche energetische Kraft auf, die sie sich in ihrer unmittelbaren Umgebung befindet. Außerdem besitzen sie die Fähigkeit, ihre Energie zu konservieren, sie sind also Träger von wertvoller Energie und das macht sich die Edelsteintherapie zu Nutzen.

So können sie zur Linderung oder Heilung von Beschwerden dienen. Auch eine reinigende Wirkung auf Körper und Geist, wird den Edelsteinen nachgesagt.

Die **Farblichttherapie**: Ist auch ein alte Heilungsmethode. In Europa durch die Weltkriege in Vergessenheit geraten außer in Großbritannien, wo es bis heute colour healing sanctuaries gibt. Das sind z.B. Räume mit farbigen Glasscheiben, durch die das Tageslicht fällt. Farben nehmen Wirkung auf uns. Farben bei der Farblichtbestrahlung regen z.B. die natürlichen Organfunktionen an, fördern die Gewebebildung, haben eine antibakterielle Wirkung und stärken die Immunkräfte, um nur einiges zu nennen.

Dann gibt es noch **Basistherapien** wie **Entsäuerung, Entgiftung und Darmsanierung**.

Schädliche Stoffe, oder Stoffwechselendprodukte, die sich durch ungünstige Lebensumstände im Körper angesammelt haben, werden durch Entsäuerung und Entgiftung ausgeschieden.

Das ist auf verschiedene Arten möglich zum Beispiel auf pflanzlicher Basis oder mit Mikronährstoffen.

Bei einer Darmsanierung wird der Darm gereinigt und die natürliche Darmflora mit guten Darmbakterien aufgebaut. Die Bedeutung und Wichtigkeit des Darms habe ich vorhin bereits erläutert. Die Darmbakterien spielen dabei auch eine ganz entscheidende Rolle.

Auch die Darmsanierung ist auf verschiedene Art und Weise möglich.

Und zu guter Letzt ist auch Heilung/Beschwerdelinderung durch Kunst möglich. Wir als Abbilder des Schöpfers sind selbst Schöpfer und haben das Können und Wissen um schöpferischen Ausdruck in uns. Unbewusstes wird hier sichtbar oder Dinge, wofür uns die Worte fehlen. Schon der künstlerische Prozess kann befreiend und heilsam wirken. Hier geht es nicht um Leistung, es kommt nicht darauf an Kunstwerke zu erschaffen. Der individuelle Ausdruck ist wichtig. Kunst macht sichtbar. **Kunst- und Kreativtherapie** ist die Bezeichnung für diese Methode. Körperliche

Beschwerden können so gelindert werden. Die Lebensfreude wird gesteigert, Entspannung wird gefördert, das Selbstbewusstsein wird gesteigert, Gefühle/Ängste oder Sorgen können ausgedrückt werden, neue Perspektiven können eröffnet werden beispielsweise, was sich alles wiederum positiv und stärkend auf unser Immunsystem auswirken kann.

Es ist es an der Zeit für Rückbesinnung, wie vorhin schon erwähnt, was unseren Lebensstil angeht und auch bei den Behandlungsmöglichkeiten. Sicher gab es viele wichtige Entdeckungen in der modernen Medizin und die Schulmedizin mit ihren Arzneimitteln, ist auf jeden Fall sehr wichtig. Aber uraltes und alternatives Heilwissen ist auch sehr wichtig und oft nebenwirkungsfrei heilsam und es ist schade, dass es oft ins Hintertreffen gerät.

Eine Medizin, die alles miteinander vereint und das Beste an Gesundheit für den Patienten, was möglich ist, herausholt, wäre schön.

Unser Körper ist ein Wunderwerk und hat alle nötigen Funktionen, die es braucht, um sich wohl zu fühlen. Wichtig ist es, ihn optimal in Krankheit, aber auch bereits in Gesundheit zu unterstützen und dafür sind wir in eine Umwelt gesetzt, die uns alles dazu liefert.

Achten und respektieren Sie Ihren Körper, pflegen Sie ihn gut innerlich wie äußerlich und leben Sie im Einklang mit der Natur und ihren Gesetzmässigkeiten und Rhythmen.

Ich bin nun am Ende dieses Vortrages angelangt und bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit.

