



Dienstag, 17. März 2020

Was ist Gesundheit?

Gibt es etwas, das Sie daran hindert, so zu leben, wie es Ihrem authentischen, vitalen Selbstaussdruck entspricht? Wenn ja, was genau ist dieses „Etwas“?

Was lieben und loben Sie an sich selbst?

Was fehlt Ihnen im Leben?

Was schätzen Sie an Ihrem Leben?

Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Arbeit im Einklang mit Ihrer eigentlichen Lebensaufgabe steht?

Empfinden Sie Ihre finanzielle Situation als solide, oder ist Geld in Ihrem Leben ein Stressfaktor?

Welche Regeln befolgen Sie, die Sie gerne brechen würden?

Wenn eine gute Fee daherkäme, und Sie hätten einen Wunsch frei, welcher wäre das?

Es sind die Antworten auf Fragen wie diese, welche oft mehr über den Hintergrund von Krankheit verraten als dies Labortests, medizinische Berichte oder Röntgenuntersuchungen tun können. Denn es reicht nicht aus, den Fokus bloß auf den Körper zu legen. Die Gesundheit auf der körperlichen Ebene stärken zu wollen, ohne auch das geistige Befinden miteinzubeziehen, wird nicht funktionieren. Echte Heilung ist nur möglich, wenn wir verstehen, dass unser physischer Körper ein Spiegel unserer zwischenmenschlichen, spirituellen, beruflichen, sexuellen, kreativen, finanziellen, umweltbedingten, mentalen und emotionalen Gesundheit ist. Krankheit ist nicht einfach auf schlechte Gene, eine ungesunde Lebensweise oder schlicht unglückliche Umstände zurückzuführen, sondern ihr können ebenso gut Einsamkeit, Geldsorgen, Stress oder eine unglückliche Beziehung zugrunde liegen.

In unserem Leben müssen einige Punkte erfüllt sein, damit wir vital und vor Krankheiten geschützt sind und im Krankheitsfall schnell wieder gesund werden:

- Gesunde Beziehungen, einschließlich eines starken Netzwerks von Familie, Freunden, nahestehenden Menschen und Kollegen
- Eine sinnvolle Art, unsere Tage zu verbringen, ob wir nun zuhause oder außerhalb unserer Arbeit nachgehen
- Ein umfassender kreativer Ausdruck, der unserer Seele die Chance gibt, sich zu entfalten
- Eine gelebte Spiritualität
- Ein gesundes Sexualleben
- Eine gesunde Finanzlage, die sicherstellt, dass für die Grundbedürfnisse unseres Körpers gesorgt ist und wir keine Geldsorgen haben
- Eine gesunde Umwelt frei von Toxinen, Bedrohungen durch Naturkatastrophen, Strahlenbelastungen und anderen schädlichen Faktoren

- Eine gesunde mentale und emotionale Einstellung, die von Optimismus und Zufriedenheit geprägt und frei von Ängsten, Sorgen, Depression und anderen mentalen Belastungen ist
- Eine dem körperlichen Wohlbefinden zuträgliche Lebensweise, durch gute Ernährung, regelmäßige sportliche Betätigung, ausreichend Schlaf und den Verzicht auf gesundheitsschädliches Suchtverhalten



Die moderne Schulmedizin berücksichtigt unseren Geist nur marginal, wenn überhaupt. Weil sie uns auf unseren Körper reduziert, löst sie vor allem Verunsicherung und Angst aus. Das erleben wir am Beispiel des Coronavirus momentan sehr deutlich. Viren kommen und gehen, wir teilen die Erde und unser Leben seit jeher mit ihnen. Doch woran liegt es, dass die einen krank werden und die anderen nicht? Warum und wann haben Viren mit uns ein leichtes Spiel, und warum nicht? Eine gesunde Lebensweise ist essenziell für unser

Immunsystem, das ist wahr. Doch andere Faktoren wie die oben aufgelisteten Aspekte sowie positive Gedanken und Gefühle oder das Freisein von Erinnerungen, die uns im Hamsterrad des Gestern gefangen halten, sind geradeso wichtig.

Was die Ärzte „psychosomatisch“ nennen – also körperliche Symptome, die bloß im Kopf existieren – sind in Wahrheit die physiologischen Folgen wiederholter Stressreaktionen, die am Körper nagen, bis er zusammenbricht. „Psychosomatisch“ sind diese Beschwerden insofern, als sie tatsächlich im Kopf, oder besser gesagt mit einem Gedanken oder Gefühl beginnen, beispielsweise mit Angst. Unser bewusster Verstand, der im vorderen Bereich des Gehirns „sitzt“, weiß, dass wir Angst haben und dies „nur“ ein Gefühl ist. Doch unser Reptiliengehirn im Hirnstamm, der Hypothalamus, kann nicht zwischen einem abstrakten Angstgedanken und einer wirklichen lebensbedrohlichen Situation unterscheiden. Es glaubt, dass wir unmittelbar vom Tod bedroht sind, und löst eine Stressreaktion aus, die uns in den Kampf-oder-Flucht-Modus versetzt und unser Immunsystem lahmlegt. Die Selbsterhaltungs- und Selbstreparaturmechanismen des Körpers kommen zum Stillstand. Gleichzeitig wird eine ganze Lawine körperlicher Reaktionen ausgelöst. Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin bewirken eine Erhöhung des Pulsschlags und Blutdrucks, die Blutgefäße, die zum Magen-Darm-Trakt sowie zu Händen und Füßen führen, ziehen sich zusammen, während das Herz und Gehirn stärker durchblutet werden. Unser Atemrhythmus beschleunigt sich, die Muskeln spannen sich an, die Magensäureproduktion wird angeregt, die Fortpflanzungsorgane hingegen stillgelegt und so weiter und so fort. Eigentlich ist dieses Notprogramm des Körpers lebensrettend, doch es ist nur für eine kurzzeitige, vorübergehende Situation gedacht. Wird dies zum Dauerzustand, werden wir krank, der Körper kann sich nicht mehr entspannen, er verwendet alle Energie zum Überleben der scheinbaren Notlage und vernachlässigt zwangsläufig seine Schutz- und Reparaturaufgaben.

Wenn unsere Gedanken und Gefühle in unserem physischen Körper also Krankheit auslösen können, ist es im Umkehrschluss nicht logisch, dass wir auf ebendiese Weise auch Gesundheit wiederherstellen können? Wenn das bewusste Vorderhirn sich mit positiven Gedanken befasst und unter dem Einfluss von Emotionen wie Liebe, Zugehörigkeit, Nähe, Freude und Hoffnung steht, hört der Hypothalamus auf, Stressreaktionen auszulösen. Dann schaltet sich das sympathische Nervensystem aus. Der Cortisol- und der Adrenalin Spiegel normalisieren sich. Das parasympathische

Nervensystem übernimmt die Steuerung. Das Immunsystem wird reaktiviert. Und der Körper kann seine Selbstreparaturprozesse wieder aufnehmen, um Krankheiten vorzubeugen und seinen Beitrag zur Ausheilung bereits entstandener Fehlfunktionen zu leisten.

Der Geist heilt den Körper, und zwar nicht auf irgendeine esoterisch-metaphysische Weise. Es ist schlicht und ergreifend die Physiologie.

Wir alle wissen um die Heilkraft der Liebe, aber sie ist nicht nur Balsam für die Seele, sondern auch für den Körper.

Einsamkeit, Wut, Angst und Verbitterung sind Gift für ihn, der Wunsch nach Verbundenheit, Nähe und Zugehörigkeit zu unserer Familie, unserem Partner und unseren Freunden hingegen ist tief in uns verankert. Erfüllt er sich, reagiert der Körper mit Wohlbefinden. Insofern ist die derzeitige Aufforderung nach Isolation, zur Vermeidung von Körperkontakt und zur Stilllegung des sozialen Lebens alles andere als förderlich für die Überwindung der durch das Coronavirus ausgelösten Krise. Glauben Sie, dass Sie krank werden? Denken Sie, dass Sie gesund bleiben? Wie beantworten Sie die oben gestellten Fragen? Wir sind nicht Opfer des Schicksals, es liegt Macht in unseren Gedanken und Gefühlen.

Buchempfehlung zu diesem Artikel:

Dr. med. Lissa Rankin: Mind over Medicine. Warum Gedanken oft stärker sind als Medizin.



Veröffentlicht am Dienstag, 17. März 2020 in den Kategorien [Coronavirus](#), [Gesundheit](#)

<https://www.naturalscience.org/de/news/2020/03/was-ist-gesundheit/>