

Grundgedanken zur Selbstheilung

Der Repariermechanismus – auch ‚innerer Heiler‘ genannt – jeder hat ihn!

Wer seinen Körper und seinen Geist ausgewogen, sprich im inneren Gleichgewicht hält, gehört zu den Menschen, die nicht Grippe anfällig sind oder laufend mit einer Triefnase herumlaufen. Woran mag es liegen, dass einige Menschen auch im tiefsten Winter kein Problem mit Erkältungen haben? Und hören wir nicht immer wieder von Krebspatienten, die der Schulmedizin den Rücken gekehrt haben und nach Jahresverlauf den Krebs besiegt haben und sich wieder bester Gesundheit erfreuen. Nicht jeder berichtet darüber, aber es sind längst keine Ausnahmen oder Einzelfälle mehr.

Phänomene, die uns seit langem beschäftigen und die die Wissenschaftler nun mehr und mehr entschlüsseln. Sie haben dem Geheimnis dahinter einen Namen gegeben: Salutogenese (von „salus“ = gesund und „genesis“ Ursprung, Entstehung).

Salutogenese heißt, die Gesundheit, nicht die Krankheit in den Mittelpunkt zu rücken

Konkret bedeutet das zum Beispiel: Eine Patientin mit Schlafstörungen kann über ihre zu hohe Belastung im Job oder in der Familie grübeln und Tabletten schlucken. Sie kann sich aber auch fragen, unter welchen Umständen sie gut schläft, und so ihre eigenen heilenden Kräfte entdecken und mobilisieren. Denn um mit Krankheiten fertig zu werden, müssen wir unsere ganz persönlichen Gesundheitsquellen nutzen.

Die inneren Heiler können uns am Leben erhalten

„Mit dieser Macht, die in uns allen steckt, lassen sich zwei Drittel aller Krankheiten in ihren Auswirkungen mildern“, sagt Professor Wolfram Schüffel, Leiter der Klinik für Psychosomatik an der Universität Marburg, „wenn nicht gar verhindern.“ Tatsächlich: Die inneren Heiler freizusetzen kann uns am Leben erhalten. Eine Erkenntnis, die sich endlich auch in der Forschung durchsetzt – und einen radikalen Wandel in der Medizin eingeleitet hat.

Fest steht: Gedanken und Gefühle haben einen viel größeren Anteil an unserer Gesundheit, als Wissenschaftler es lange für möglich hielten. Natürlich wissen wir längst, dass zu viel Stress krank macht und Entspannung das Immunsystem stärkt. Inzwischen aber ist die Medizin einen großen Schritt weitergekommen. Eine neue Wissenschaft, die Psychoneuroimmunologie, will klären, was genau passiert, wenn der Geist den Körper heilt. Sie erforscht, wie Psyche, Nervensystem und die körpereigene Krankheitsabwehr miteinander verknüpft sind. Und liefert Belege, dass Gedanken tatsächlich messbar auf Organe, Drüsen und Zellen wirken.

Die Gedanken steuern den Körper

Das haben inzwischen viele wissenschaftliche Studien bewiesen:

Koffeinfreier Kaffee treibt Puls und Blutdruck in die Höhe, wenn man nur glaubt, das Koffein drin ist.

Versuchspersonen in Neuseeland wurde weisgemacht, dass ihr Tonicwater Alkohol enthielt. Ergebnis: Nicht wenige der Pseudo-Zecher lallten, fühlten sich unsicher auf den Beinen und machten „alkoholbedingte“ Fehler bei einem Merkttest.

Eine durch oberflächliche Schnitte vorgetäuschte Operation am Knie hat dieselbe positive Wirkung wie der echte Eingriff. Damit der Geist auf den Körper wirkt, braucht es aber noch nicht mal eine Scheinbehandlung oder ein Scheinmedikament). Placebo, übersetzt: „ich werde gefallen“.) Die bloße Besinnung genügt: Meditation beruhigt nachweislich den Stoffwechsel, mildert Schmerzen, senkt den Blutdruck, lässt das Herz langsamer schlagen.

Auf Grundlage solcher Erkenntnisse suchen Forscher nach Wegen, die Macht der inneren Heiler therapeutisch gezielt einzusetzen. Statt nur immer auf Krankmacher wie Stress, falsche Ernährung oder Viren zu verweisen, besinnen sich Mediziner zunehmend auf das, was gesund hält. Sie fragen: Wie lassen sich die positiven Kräfte, die im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele schlummern, wecken und aktivieren? Dabei sind die Patienten mehr denn je gefragt. Sie sollten nicht nur den „äußeren Arzt“, den Mediziner, befragen, sondern auch den „inneren“ konsultieren. Denn wer weiß oder spürt, was ihm gut tut und Widerstandskraft verleiht, kann am besten seine ganz persönlichen gesundheitsfördernden Kräfte nutzen.

Gefühle und Einstellungen können das Leben verlängern

Auch dies belegen ganz unterschiedliche Untersuchungen.

Patienten, die auf ihre Genesung vertrauen, bilden mehr Immunzellen. Umgekehrt führt ein Gefühl von Hilflosigkeit zu einer erhöhten Ausschüttung des Stresshormons ACTH und damit zu einer Abschwächung der Antikörperproduktion.

Innerhalb einer Gruppe von Testpersonen, die mit einem umfangreichen Psycho-Fragebogen in Optimisten und Pessimisten unterteilt worden waren, starben im Zeitraum von 30 Jahren 19 Prozent mehr Pessimisten als Optimisten.

Eine andere Untersuchung zeigte: Wer Rückschläge im Leben nicht für schlichtes Pech ohne tiefere Bedeutung, sondern für einen typischen Schicksalsschlag mit Wiederholungstendenz hält, stirbt im Schnitt drei Jahre früher.

Fast jeder zweite Asthmatiker, der glaubte, Allergene einzuatmen, bekam Atemprobleme. Tatsächlich war die Atemluft sauber gewesen. Das zeigt deutlich: Negative Erwartungen und Vorstellungen können krank machen. Wissenschaftlicher sprechen vom „Noncebo-Effekt“ (noncebo = „ich werde schaden“). Damit erklären Experten auch den Voodoo-Tod: Die bloße Angst vor dem Fluch böser Geister kann körperliche Prozesse wie Atmung oder Blutdruck so stark beeinflussen, dass das Opfer tatsächlich stirbt.

Mit der Kraft der Gedanken lässt sich sogar der Tod verschieben: In der Woche vor hohen Festtagen, die die Teilnehmer einer britischen Studie gern noch erleben wollten, gab es ein Drittel weniger Todesfälle als sonst. Nach dem Fest stieg die Sterberate dann jeweils wieder um ein Drittel an.

Die Anzahl der körpereigenen „Killerzellen“ zur Krankheitsabwehr nimmt nachweislich zu, wenn man therapeutischen Fantasiereisen (Visualisierungen) macht.

Wie Geist und Körper miteinander kommunizieren, ist für Gesundheitswissenschaftler zu einer wesentlichen Frage geworden. Auch weil wir mit dem Medizinbetrieb, wie wir ihn bisher kennen, an Grenzen gestoßen sind. Patienten fühlen sich trotz Behandlung erschöpft oder überfordert, sind dauererkältet oder depressiv. Ungeachtet des gewaltigen medizinischen Fortschritts wird längst nicht jeder wieder gesund. Für viele gibt es noch immer keine befriedigenden Therapien, bei anderen schlagen sie nicht an

Körper, Geist und Seele

Wie unser Denken die Gesundheit beeinflusst

Die Kraft der Gedanken kennt jeder, der schon mal einen Kurs für autogenes Training mitgemacht hat. Wer intensiv denkt: „Meine Hände und Füße werden ganz warm“, der bekommt tatsächlich warme Hände und Füße“. Wie kann das sein? Wie schafft es der Geist, den Körper zu beeinflussen, uns gesund zu erhalten oder krank zu machen? Ganz genau versteht man es noch nicht, aber so viel ist klar: Psyche, Nervensystem und die körpereigene Krankheitsabwehr kommunizieren untereinander mit Hilfe von Botenstoffen wie Hormonen und so genannten Transmittern. Dazu gehören die Zytokine, die unter anderem bei negativen Gefühlen wie Angst, Wut oder Depressionen ausgeschüttet werden und dann beispielsweise chronische Entzündungsprozesse auslösen können. Wie man heute weiß, spielen solche Entzündungsprozesse zum Beispiel bei der Entstehung der Arteriosklerose eine große Rolle. Und die kann wiederum Folgekrankheiten wie hohen Blutdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall nach sich ziehen. Umgekehrt fördern Gefühle wie Freude und Stolz die Ausschüttung von Glücksbotenstoffen wie Serotonin oder Endorphinen, die die körpereigene Abwehr stark machen.

Dr. Sabine Thor-Wiedemann

Salutogenetische Kräfte stecken in jedem von uns. Wie man sie freisetzt, lässt sich lernen

Manche Menschen wissen ganz instinktiv, was ihnen gut tut (siehe: „Haben Sie Zugang zu Ihren Selbstheilungskräften?“) Einige haben Hobbys, die nachweislich die Immunabwehr stärken oder den Stoffwechsel stabilisieren, wie etwa Meditieren. Andere müssen den Zugang zu ihren Selbstheilungskräften noch finden. Manchmal gelingt das erst, wenn sie schwer krank werden. Wie die Ärztin Dr. Ruth Pillat, die an Krebs erkrankte. Ihre geschätzte Lebenserwartung lag bei drei Monaten. Das ist bald 20 Jahre her. Heute sagt sie: „Ich mache nur noch, was mir Freude bringt und Kraft gibt.“ Die Tanztherapeutin Ute Bühler macht mit Erfolg Visualisierungsarbeit gegen ihre zu hohen Schilddrüsenwerte: „Jetzt weiß ich, wie ich Gesundes in mich hineinholen kann.“

Wesentlich für ein salutogenetisches Handeln ist immer die Überlegung: „Was kann ich selbst tun, um gesund zu bleiben?“ Laut Professor Gerd A. Nagel, dem langjährigen Wissenschaftlichen Direktor der Freiburger Klinik für Tumorbologie, ist sie „eine der wichtigsten Fragen, die sich Patienten stellen, nicht nur bei Krebs“. Auch Professor Wolfram Schüffel ist überzeugt: „Patienten, die schnell genesen, haben ihre ganz persönlichen Gesundheitsquellen entdeckt. Sie übernehmen Verantwortung für sich und ihr Wohlbefinden.“ So erklärt er auch, warum es Rheumatiker gibt, die trotz schmerzender Gelenke und eingeschränkter Beweglichkeit ein glückliches, erfülltes Leben führen. Und das ist gar nicht mal

so selten. Erst kürzlich zeigte die Auswertung von 30 Studien, für die mehr als 10 000 Patienten befragt wurden, dass Menschen, die unter Krebs, Rheuma oder Diabetes leiden, nicht unglücklicher sind als die Normalbevölkerung.

So weit die Wissenschaft. Aber haben ihre Erkenntnisse schon die niedergelassenen Ärzte erreicht, unsere direkten Ansprechpartner, wenn wir krank sind? Wir haben nachgefragt. Das Ergebnis des Ärzte-Tests: Es muss noch viel passieren, Ärzte haben salutogenetisches Denken noch wenig verinnerlicht und können darum ihre Patienten zu wenig dazu ermutigen. Den ausführlichen Testbericht finden Sie ab Seite 140.

Annette Bopp

Checkliste :

Haben Sie Zugang zu Ihren Selbstheilungskräften?

Sie steckt in jeden von uns: Energie, die uns ohne Risiken und Nebenwirkungen heilen oder gesund erhalten kann. Wissen Sie, was Sie brauchen, um sie zu aktivieren – damit Sie sich rundum wohl und gesund fühlen? Unsere Fragen helfen, sich darüber klar zu werden.

1. Haben Sie Ihre persönliche Entspannungsmethode?
2. Ist Ihnen bewusst, an welchem Platz in Ihrer Wohnung Sie sich am wohlsten fühlen?
3. Kennen Sie bestimmte Speisen und Getränke (z. B. frisch gepresste Säfte oder ein Glas guter Rotwein), die Ihnen besonders gut bekommen?
4. Wissen Sie, welche Ihrer liebsten Lebensmittel und Gerichte auch gesund sind?
5. Haben Sie eine Lieblingssportart?
6. Können Sie sagen, was Ihnen persönlich hilft, bei einer „normalen Erkältung“ schnell wieder gesund zu werden (z. B. zwölf Stunden schlafen; eine kräftige Hühnersuppe; ein heißes Bad; mit einer Wärmflasche aufs Sofa)?
7. Ist Ihnen klar, Was Sie brauchen, um gut zu schlafen?
8. Sorgen Sie für regelmäßige Erholungspausen?
9. Haben Sie sich schon mal gefragt, was Sie im Alltag ändern können, um weniger Stress zu haben?
10. Merken Sie es rasch, wenn Sie krank werden?
11. Fantasiereisen, Tagträume – kennen Sie Ihre Vorstellungskraft?
12. Ist Ihnen bewusst, wie angestrengt (oder auch entspannt) Ihr Leben gerade ist?
13. Nehmen Sie Ihr Leben als Herausforderung wahr, die Sie selbst gestalten können?
14. Vertrauen Sie darauf, dass eine höhere Kraft Sie vor Krankheiten schützt?

Auswertung: Je mehr Fragen Sie mit Ja beantwortet haben, desto besser nutzen Sie Ihre Selbstheilungskräfte ganz instinktiv. Auch wenn Sie überwiegend mit Nein geantwortet haben

– innere Heiler haben Sie trotzdem. Wie Sie diese entdecken und aktivieren können, lesen Sie in den nächsten drei Teilen.

von Frau Kirsten Khaschei

Der Ärzte-Test

Was wissen Ärzte über die „inneren Heiler“?

Sie gelten selbst als Placebos. Das Gespräch mit ihnen kann Vertrauen schaffen, motivieren oder entmutigen. Ärztinnen und Ärzte sind die direkten Ansprechpartner, wenn es um unsere Gesundheit geht. Wir sollten wissen: Entsprechen ihre Empfehlungen dem neuesten Stand der Wissenschaft? Kennen sie sich mit Salutogenese, mit Selbstheilung aus? Helfen sie den Patienten, ihre inneren Heiler zu aktivieren? Für den Ärzte-Test haben wir eine repräsentative Auswahl praktischer Ärzte, Allgemeinmediziner und Internisten telefonisch befragt. Mit Hilfe eines Fragebogens, der unter anderem verschiedene Situationen aus der täglichen Praxis beschreibt. Zum Beispiel: Eine Frau mit Schlafstörungen kommt in Ihre Sprechstunde. Was fragen Sie ab? (Die genaue Frage können Sie im Kasten rechts nachlesen.) Die Ärzte sollten dann angeben, welche der vorgegebenen Antworten sie für wie wichtig halten bzw., was sie für gewöhnlich abfragen oder empfehlen. Bei jedem Thema gab es mehrere Antwortmöglichkeiten, aber nur jeweils eine entsprach salutogenetischen Prinzipien. In unserem Beispiel (siehe Kasten) war das die Frage: Unter welchen Umständen haben Sie sich zuletzt gut gefühlt? Das Ergebnis: Bei Schlafstörungen halten Ärzte die salutogenetische Frage unter den Vorgaben für die am wenigsten wichtige. Nur knapp ein Viertel (24 Prozent) bewertet sie mit „sehr wichtig“, gut die Hälfte (51 Prozent) mit „wichtig“. Ein gutes Viertel (26 Prozent) der Umfrageteilnehmer würde eine entsprechende Frage voraussichtlich gar nicht erst stellen – so viele Ärzte ordnen sie als „unwichtig“ oder „weniger wichtig“ ein. Am meisten Wert legen die Mediziner darauf herauszufinden, wann die Symptome angefangen haben (61 Prozent: „sehr wichtig“, 36 Prozent: „wichtig“).

Noch deutlicher ist das Ergebnis beim Thema Bluthochdruck. Fast alle Befragten (96 Prozent) raten einer Patientin mit zu hohem Blutdruck, das Rauchen aufzugeben und sich mehr zu bewegen. Das ist zwar richtig – aber nicht genug. Denn solche Empfehlungen erreichen die Patienten oft nicht. Sie werden vielmehr als Beeinträchtigung empfunden und helfen kaum, innere Heiler zu aktivieren. Angemessener wäre es, auch zu fragen, was die Patientin in ihrer Freizeit gern tut, bei was sie sich wohl fühlt – und dann zu besprechen, welche dieser Beschäftigungen besonders günstig für sie sind, etwa weil sie das Herz-Kreislauf-System trainieren. Genau das wollten aber nicht mal zwei von drei Ärzten wissen (60 Prozent).

Ähnlich ist es beim Abnehmen. Die allermeisten Mediziner (90 Prozent) raten der Patientin dazu. Wenn es dann aber darum geht, sie zu motivieren, fragt nur etwa die Hälfte (55 Prozent), was sie gern isst, um dann die gesunden Lebensmittel zu empfehlen. Dabei wäre das der direkte Weg, die Selbstheilungskräfte der Patientin zu wecken. Stattdessen geben Ärzte Gebote aus: Ganze 82 Prozent raten dazu, auf Süßigkeiten zu verzichten. Dabei hält einen Verzicht ohnehin niemand durch, nicht selten ist Heißhunger die Folge. Und 57 Prozent empfehlen FdH (von allem die Hälfte bzw. einfach weniger zu essen), um Gewicht zu verlieren – obwohl längst bewiesen ist, dass das meist zum gegenteiligen Ergebnis führt. Fazit: Beunruhigend viele Ärzte stellen nach wie vor die Krankheit in den Fokus, nicht die Gesundheit, denken also noch nicht salutogenetisch. Und: Auch in einigen anderen Punkten liegen Mediziner daneben. Zum Beispiel verschreiben 57 Prozent ein Blutdruck senkendes Mittel, obwohl es medizinisch nicht unbedingt erforderlich wäre. Denn fast die Hälfte der

Befragten (45 Prozent) glaubt immer noch, dass Patienten in erster Linie ein Rezept wollen und keine guten Ratschläge. Da haben Deutschland Ärzte also noch einiges nachzuholen.

Dabei zeigt der Test: In punkto Salutogenese müssen Ärzte mehr dazulernen als Ärztinnen. Internisten mehr als praktische Ärzte. Die Frage nach der liebsten Freizeitbeschäftigung zum Beispiel stellt nur etwa jeder zweite Arzt (55 Prozent), aber fast drei Viertel aller Ärztinnen (72 Prozent). Unter den Internisten hält sie nicht mal jeder zweite für nötig (44 Prozent), dagegen zwei Drittel der praktischen Ärzte (66 Prozent).

Wer nach zeitgemäßer ärztlicher Behandlung sucht, ist den Umfrage-Ergebnissen zufolge bei einer Hausärztin am besten aufgehoben.

von Diana Helfrich

So sind wir vorgegangen

Hier ein Beispiel unserer Fragen an die Ärzte:

Sie haben eine Patientin, die unter Schlafstörungen leidet. Sie fühlt sich müde und antriebslos, klagt über depressive Verstimmungen. Ich lese Ihnen nun im Folgenden einige Fragen vor, die Sie Ihrer Patientin stellen könnten. Bitte sagen Sie mir zu jeder dieser Fragen, wie wichtig diese für Ihr weiteres therapeutisches Vorgehen ist (Antwortvorgabe: sehr wichtig, wichtig, weniger wichtig, unwichtig).

1. Seit wann haben Sie diese Symptome
2. Können Sie schlecht ein- oder durchschlafen?
3. In welchen Situationen, bei welchen Gelegenheiten ist es am schlimmsten?
4. Gibt es Tage, wo es schlimmer ist als an anderen?
5. Unter welchen Umständen haben Sie sich zuletzt gut gefühlt?
6. Haben Sie besonders viel Stress?
7. Haben Sie Probleme am Arbeitsplatz?
8. Haben Sie Probleme mit der Partnerschaft oder der Familie?
9. Haben Sie bisher etwas dagegen unternommen?

Medizin im Wandel:

So machen Sie sich heute fit für den Arztbesuch

Krank sein, gesund sein: Überlegen Sie vor dem Termin nicht nur, wann Ihre Beschwerden angefangen haben, sondern auch, wann Sie sich zuletzt (so richtig wohl und gesund gefühlt haben. Was fällt Ihnen auf, wenn Sie beide „Zustände“ miteinander vergleichen?

Mittel Ihrer Wahl: Schreiben Sie auf, welche Medikamente Sie bereits ausprobiert haben bzw. welche Hausmittel oder andere begleitenden Maßnahmen (z. B. bestimmte Tees, Speisen, Bewegung o.ä.) Ihnen gut tun.

Spurensuche: Fragen Sie sich im Vorfeld, was beim Krankwerden eine Rolle gespielt haben könnte (Stress im Job, Überanstrengung, Veranlagung, Ansteckung) – aber auch, was Sie generell stark und gesund macht, also: Welche Lebensumstände könnten Ihre Basis für Gesundheit und Wohlbefinden sein? Dazu gehören neben bestimmten Aktivitäten, Erlebnissen und Kontakt zu anderen Menschen auch Hausmittel oder Übungen.

Nicht mogeln: Es ist verführerisch, den eigenen Lebensstil zu beschönigen, um damit vor sich selbst und / oder vor dem Arzt besser dazustehen. Aber diese kleinen Lügen helfen nicht weiter. Also besser ehrlich sein – auch wenn es sehr schwer fällt – und den Arzt direkt fragen: Haben Sie eine Idee wie ich es schaffen kann, wirklich das zu tun, was mir gut tut? Gibt es vielleicht eine Selbsthilfegruppe? Oder einen Kurs bei der Volkshochschule oder Krankenkasse?

Untersuchungen hinterfragen: Nicht alle der heute verfügbaren Untersuchungsmethoden sind immer wirklich sinnvoll. Deshalb sollten Sie sich erkundigen, was Ihnen eine aufwändige Untersuchung bringt. Manche haben nur den Zweck, etwas genauer über die Beschwerden bzw. Symptome Bescheid zu wissen – aber keinerlei Einfluss auf die Behandlung. Dann ist es sinnvoll zu fragen: Muss das tatsächlich sein?

Zeit lassen: Fühlen Sie sich im Gespräch mit Ihrem Arzt überrumpelt, etwa wenn es um eine Operation geht oder eine schmerzhaftere Untersuchung? Dann nehmen Sie sich Zeit, um in Ruhe zu entscheiden – schlafen Sie darüber. Holen Sie gegebenenfalls eine zweite Meinung bei einem anderen Arzt ein. Falls Ihnen ein Medikament oder eine bestimmte Behandlung verordnet wird: Überlegen Sie bewusst, ob Sie es wirklich schaffen, sich daran zu halten. Wollen Sie das verschriebene Medikament trotz eventueller Vorbehalte wirklich nehmen? Oder möchten Sie doch lieber erst noch etwas anderes ausprobieren? Das ist Ihr gutes Recht.

Abschied nehmen: „Für jede Krankheit gibt es eine ideale Behandlung, und die will ich haben!“ – Von dieser alten Überzeugung sollten Sie sich verabschieden, denn heute weiß man: Die Therapie, die dem einen gut tut, hilft dem anderen vielleicht gar nicht. Haben Sie also den Mut, mit Ihrem Arzt zusammen verschiedene „Behandlungspläne“ zu diskutieren und den auszuwählen, von dem Sie wirklich überzeugt sind. Denn Studien haben gezeigt: Menschen, die an ihre Heilung glauben, werden schneller wieder gesund als Zweifler.

von Kirsten Khaschei

Teil 2

Gesund werden mit der Kraft des Geistes

Unheilbar krank, chronische Schmerzen – und plötzlich doch genesen.

Drei erstaunliche Fälle und wie sie sich erklären lassen. Wunderheilung sagen Laien. Spontanremission nennen es Ärzte. Gesundheitswissenschaftler meinen: Es ist nicht unerklärlich, wenn Patienten entgegen ärztlicher Prognosen gesund werden oder viel schneller als erwartet auf die Beine kommen. Viele dieser Patienten haben ihre Selbstheilungskräfte aktiviert, sich auf das besonnen, was sie gesund macht. Salutogenese (von „salus“ = gesund und „genesis“ = Ursprung, Entstehung) nennen Forscher diesen neuen Weg in der Medizin.

Danach zu handeln nützt nicht nur bei schweren Erkrankungen wie Krebs, sondern auch bei jeder Erkältung, bei einem gebrochenen Bein oder bei Schmerzen. Das sehen auch Mediziner aus der Praxis so: „Ärzte, die ehrlich sind, wissen, dass sie noch nie aus eigener Kraft und allein einen Menschen geheilt haben“, sagt Dr. Gerhard Müller-Schwefe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e.V., der Patienten mit chronischem Schmerz behandelt. Und ist überzeugt: „Menschen heilen sich selbst, indem sie ihre inneren Helfer aktivieren.“ Wie diese drei Frauen, die die Geschichte ihrer Genesung erzählen.

„Jetzt weiß ich, wie ich Gesundes in mich hineinholen kann“

Von Ute Bühler, 55, selbständige Tanzpädagogin und Schilddrüsenpatientin:

Zum Jahreswechsel 1996/97 kam´s für mich knüppeldick. Im Herbst ist meine Beziehung nach 13 Jahren in die Brüche gegangen. An Weihnachten kam meine Mutter mit Herzrhythmusstörungen ins Krankenhaus. Zehn Tage später starb mein Schwager von einer Minute auf die andere, plötzlicher Herztod. Ich bin sofort zu meiner Schwester gefahren. Dort hat´s mich dann aber selbst erwischt: Mein Herz raste plötzlich los, ich dachte nur noch: „Jetzt bist du dran!“ Der Notarzt hat mir dann ein Beruhigungsmittel gespritzt. Am nächsten Tag beim Internisten zeigte sich: Das Herz war in Ordnung, die Blutwerte nicht – ich hatte eine Schilddrüsenüberfunktion mit mehreren „kalten“ und einem „heißen“ Knoten. Der Arzt sagte, ich müsse sie operativ entfernen lassen. Warum, hat er mir allerdings nicht erklärt

Ute Bühler konnte ihre viel zu hohen Schilddrüsenwerte mit Visualisierungsarbeit senken. Dr. Ruth Pillat hat durch ihren Krebs gelernt, für sich Verantwortung zu übernehmen. Doris Nuding ging mit Heileurythmie und Atemtherapie erfolgreich gegen ihr Asthma an.

Später fand ich dann selbst heraus: Der „heiße“ Knoten macht sich immer wieder selbständig und schüttet viel zu viel Hormone aus, bei den „kalten“ weiß man nie, ob sich nicht Krebs daraus entwickelt. Die Operation wurde auf den 18. April 1997 festgesetzt – zehn Wochen später, vorher war kein Bett frei.

Es ging mir miserabel. Immer wieder hatte ich Herzrasen, Todesangst, stand ständig unter Strom, konnte kaum schlafen, nur mit Musik und bei Licht. Mir kam dann ein Prospekt über eine neue Behandlungsmethode in die Finger: Visualisierungen nach der „Methode Wildwuchs“¹⁾ Das fand ich interessant, war aber total skeptisch – ist das nicht nur Hokuspokus? Aber ich dachte, ich kann´s mir ja mal ansehen, und vereinbarte einen Termin mit der Therapeutin. Sie hatte so gar nichts Esoterisches, und die Praxisräume waren hell und freundlich. Ganz präzise und schnörkellos hat sie erklärt, was sie macht. Nach drei Sitzungen war mir klar: Was immer dabei herauskommt, das mache ich! Ich muss nichts tun, was ich nicht möchte, mir wird viel Feingefühl entgegengebracht, und es hat mich fasziniert, mit mir selbst so in Kontakt zu kommen. Ich hatte sofort das Gefühl, meine Schilddrüse damit beeinflussen zu können. Nach drei weiteren Sitzungen habe ich die Operation im April abgesagt, mir aber sicherheitshalber einen anderen Termin im August geben lassen.

Meine Freunde haben mich für diesen Mut bewundert, aber meine Familie reagierte eher ablehnend

Ich dachte, dass sie sich doch freuen müssten, weil ich vorerst um die Operation herumkomme. Aber es hieß nur: „Die Ute muss halt wieder ihre eigenen Wege gehen.“ Ich weiß nicht, was ich gemacht hätte, wenn nicht meine Hausärztin gesagt hätte: „Wenn Sie das so für sich entscheiden, dann bin ich bereit, Sie medizinisch dabei zu begleiten.“ Das hat mich wirklich sehr bestärkt. Ich habe auch immer wieder die Blutwerte überprüfen lassen – ich wollte ja nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern lediglich etwas ausprobieren, was mir vielversprechend erschien. Nach dem zehnten Visualisierungstermin waren die Schilddrüsenwerte gesunken. Da habe ich auch den zweiten OP-Termin abgesagt und keinen neuen vereinbart. Ich hatte gelernt, meine Schilddrüse wahrzunehmen, wenn sie sich meldet. Sobald ich dieses Flirren im Körper spürte, wusste ich: Ich muss kürzer treten, mir Ruhe gönnen, nicht so perfektionistisch sein, es nicht immer allen recht machen wollen. Grenzen ziehen, Nein sagen. So bin ich dazu gekommen, Schwäche zu zeigen und Wut zuzulassen. Beides habe ich mir früher versagt, weil ich mich dafür geschämt habe.

Im Herbst, etwa ein dreiviertel Jahr nach der Diagnose, waren die Werte ganz überwiegend im Normbereich, und sie sind es bis heute, also schon gut sechs Jahre. Der Ultraschall zeigte: Die Knoten sind zwar noch da, aber die „kalten“ sind „flüssiger“ geworden, nicht mehr so verhärtet – ein gutes Zeichen. Der Internist sagte: „Unter diesen Bedingungen würde ich eine Operation nicht mehr befürworten.“

1) Die dabei visualisierten inneren Bilder helfen, mit den körperlichen Beschwerden in Kontakt zu kommen.

Zwei Jahre lang habe ich die Visualisierungsarbeit gemacht, anfangs wöchentlich, später alle zwei Wochen, in eineinhalbstündigen Sitzungen

Es war erstaunlich, was sich in dieser Zeit getan hat. Anfangs war ich total euphorisch, kreativ, bin viel ausgegangen, fühlte mich jung, war begehrt und habe begehrt. Später habe ich auch meine Schattenseiten kennen gelernt: Schwäche, Wut Eifersucht, Neid, sogar Mordgelüste! So etwas kannte ich vorher nicht, ich hatte es mir wohl einfach nicht zugestehen können.

Es ist merkwürdig, aber heute mag ich meine Schilddrüse. Sie ist mein „Sprachrohr“ zu mir selbst. Durch sie kenne ich die Schrauben, an denen ich drehen muss, um Gesundes in mich hinein zu holen. Klar, es hätte auch schief gehen können, und dann hätte ich doch noch unters Messer gemusst. Aber ich bin sicher: Damit wäre es auch nicht getan gewesen. Denn zum Gesundwerden gehört mehr als nur etwas wegzuschneiden.

„Ich mache jetzt nur noch, was mir Freude bringt und Kraft gibt“

Von Dr. Ruth Pillat, 73, Ärztin und Krebspatientin

Meine geschätzte Lebenserwartung: mit Glück noch drei Monate. Das war vor bald 20 Jahren. Ich war monatelang erkältet, müde, kaputt gewesen. Kein Wunder bei dem Dauerstress: die Arbeit in der Praxis meines Mannes, der Tod meiner Mutter, die Renovierung des Elternhauses – wir wollten dort einziehen -, da blieb keine ruhige Minute für mich. Nachdem noch Herzrhythmus-Störungen und Fieber hinzukamen, bin ich im März 1986 endlich zum Arzt gegangen. Als gerade das EKG geschrieben wurde, hielt er mir meine Lungen-Röntgenbilder vor die Nase und sagte: „Schauen Sie sich das an.“ Ich kramte meinen medizinischen

Sachverstand zusammen. Tuberkulose? Nein. Lungenkarzinom? Nein. Dann sind es Metastasen. Er hat nur genickt. Und ich habe sofort gesagt: „Ich gehe aber in keine normale Klinik!“ Danach kam die übliche Diagnostik: fortgeschrittener Nierenkrebs, Metastasen in Leber und Lunge. Und ich wusste nur eines: Ich gebe nicht auf.

Freunde empfahlen mir eine anthroposophische Klinik. Der leitende Internist, mein Mann und ich entschieden gemeinsam: Die Niere mit dem Tumor wird entfernt. Das war gegen die Regel. Eine Operation, so lehrt die Erfahrung, kann die Metastasen förmlich zum Explodieren bringen. Aber ich wusste: Damit ich eine Chance bekomme, mit dem Krebs fertig zu werden, muss die Tumormasse verkleinert werden. Und das geht nur operativ. Chemo oder Bestrahlungen lehnte ich ab, aus Sorge, den Körper damit zu sehr zu schwächen. Die Ärzte und auch mein Mann haben das zum Glück unterstützt.

Nach der Operation habe ich viel gelegen, mich dabei aber immer gut gefühlt

Und vieles geht ja auch im Liegen:

- 1) Ich habe eine Misteltherapie und Heileurythmie
- 2) begonnen – beides mache ich heute noch. Ich konnte meditieren und nach Simonton visualisieren
- 3). Jeden Monat beim Arzt dann das große Zittern: Wie sehen die Metastasen aus? Anfangs sind sie weiter gewachsen und mehr geworden. Ein halbes Jahr nach der Operation kam dann die Wende: kein weiterer Schatten auf der Lunge, Stillstand. Jetzt wollte ich auch wieder mehr tun, aktiver sein. Ich begann zusätzlich eine Mal- und eine Gesprächstherapie. Der Internist hat mir damals den Grundsatz mit auf den Weg gegeben: „Hören Sie mit allem immer auf, bevor es zu viel ist.“ Nur: Wie merkt man das rechtzeitig? Ich habe eine einfache Antwort gefunden: Immer wenn ich anfangs, keine Lust mehr zu haben, höre ich auf.

Das habe ich strikt eingehalten, bei allem, und zuerst bei der Hausarbeit. Ich habe nur noch getan, was mir Freude machte und Kraft gab. Das hat mich gezwungen, selbst Entscheidungen zu treffen und Grenzen zu setzen – schon für die Art der Therapie, aber noch viel mehr in meinem Alltag. Bisher hatte ich mich vorwiegend nach anderen gerichtet, habe gemacht, was von mir erwartet wurde, im Elternhaus, beim Studium, in meiner Ehe, und immer mit Freuden. Nur: Ich habe mich im Grunde hinter den anderen versteckt. Das ging jetzt nicht mehr. Mein Urteil, meine Grenzen waren gefordert – für meinen Körper, für mein Leben. Offenbar habe ich dafür den Krebs gebraucht.

In den folgenden Jahren hatte ich einige neue Metastasen, die ich operieren ließ. Seit 1997 sind aber keine mehr dazugekommen. „Sie werden eines Tages nicht an, sondern mit Ihrem Krebs sterben“, hat mein Internist zu mir gesagt. Das Gefühl habe ich auch. Der Krebs hat mich gelehrt, dass es bestimmte Spielregeln gibt, an die ich mich halten muss, wenn ich weiterleben will. Das fällt mir nicht schwer. Heute weiß ich, was ich will, dass ich für mich selbst Verantwortung übernehmen muss und kann. Ich bin mit Disziplin erzogen worden, ich bin wegen zu viel Disziplin krank und mit Hilfe von Disziplin gesund geworden. Das ist meine Überzeugung – auch wenn die meisten Ärzte es „Spontanremission“ nennen würden.

Von Doris Nuding, 48, Bilanzbuchhalterin und Asthma-Patientin

Mit 22 bin ich zu Hause ausgezogen. In meinem möblierten Zimmer hat mich dann ein schwerer Asthmaanfall überrascht. Schon als Kind hatte ich Asthma gehabt, aber mit der Pubertät war es verschwunden. Nun kam es mit voller Wucht zurück. Nach diesem unerwarteten Anfall verging kein Tag mehr ohne Medikamente. Bis zu achtmal täglich nahm ich Notfall-Spray, ständig mit der großen Angst: Schaffe ich es, den Anfall früh genug zu bremsen?

Im Herbst 1982, mit 27 Jahren, habe ich es nicht geschafft. Da musste ich blitzschnell ins nächste Krankenhaus. Das war eine anthroposophische Klinik. Bei einer der Visiten fragte mich der leitende Internist: „Wo bringen Sie eigentlich Ihr Asthma her? Das passt so gar nicht zu Ihnen.“ Da bin ich ins Grübeln gekommen. Später hatte ich ein langes Gespräch mit ihm – dabei habe ich mich angenommen und erkannt gefühlt wie noch nie zuvor. Dieser Arzt hat mich nicht nur als Asthmatiker gesehen, sondern wollte mich als Mensch verstehen. Und dabei ging mir ein Licht auf: Ich hatte mich dem Asthma völlig ausgeliefert, als Opfer, das immer nur auf den Anfall wartet, nichts tun kann, als Tabletten und Sprays zu nehmen. Und ich merkte: Das will ich nicht mehr.

2) und 3) Beim Visualisieren nach Simonton stellt man sich bildhaft vor, wie Krebszellen im Körper vernichtet werden. Heileurythmie ist eine anthroposophische Therapieform, die einzelne Elemente der Sprache in Bewegung umsetzt.

Ein halbes Jahr später war ich dann für fünf Wochen in dieser Klinik, um zu lernen, anders mit der Krankheit umzugehen

Täglich machte ich Heileurythmie. Und spürte, wie es mir besser ging. Im ganzen Körper: Meine Füße zum Beispiel waren immer kalt gewesen – bei Asthma steckt ja alle Energie immer oben, in der Brust. Jetzt waren sie warm, meine Knie zitterten nicht mehr. Zum ersten Mal hatte ich das Gefühl, mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen. Ich habe dann täglich Eurythmie gemacht – und hatte keine Asthma-Anfälle mehr.

Sechs Jahre lang, bis 1988. Da landete ich wieder auf der Intensivstation. Anschließend habe ich die Eurythmie nach und nach reduziert. Es war klar, dass sie allein jetzt nicht mehr reicht. Und das tägliche Üben hatte etwas Zwanghaftes bekommen. Aber ich wusste: Um den Kontakt zu mir zu halten, brauche ich etwas anderes. Nur was?

Erst mal war ich ratlos

Trotz der Medikamente hatte ich immer wieder schwere Anfälle. Mein Arzt riet mir, mal etwas für mich zu tun. So fuhr ich im Sommer 1994 zur Kur. Dort musste ich Atemgymnastik machen, ganz stur: auf 1-2-3 einatmen und auf 1-2-3-4-5-6 ausatmen. Das fixiert total auf den Atem, darauf ist man aber eh schon fixiert. Ich fand das scheußlich, habe aber gleichzeitig gespürt: Mit dem Atem kann man auch ganz anders arbeiten. Atemtherapie 5) – das könnte mir helfen. Ich wollte möglichst viel wissen, die Methoden vollständig durchdringen. Schon in der Kur hatte ich die Idee: Ich werde Atemtherapeutin! Nur: Wie? Wo? Wann? Ich habe dann eine Schule in der Nähe von Freiburg gefunden. Drei Jahre lang bin ich Mittwochfrüh um sechs von zu Hause los, Freitagabend um neun war ich zurück. In dieser Zeit habe ich gelernt, den Atem

loszulassen. Das war konzentrierte Eigentherapie, intensive Auseinandersetzung mit der Krankheit und mit mir selbst. Seither weiß ich, worin mein Asthma begründet war: Ich hatte mich eng gemacht, weil ich dachte, ich sei nichts wert. Schon gar nicht mit Asthma. Und ich wollte meiner männerdominierten Familie immer beweisen, dass ich alles genauso gut kann als Frau. Das hat mich viel Kraft gekostet, die ich sinnvoller nutzen kann. Für mich.

Seit neun Jahren habe ich keinen Asthmaanfall mehr gehabt. Ich mache Atemübungen, nicht täglich, aber oft. Eines meiner Dauermedikamente habe ich 2001 abgesetzt, das Kortisonspray auf einmal täglich reduziert. Wenn die Eurythmie mich auf die Beine gestellt hat, dann konnte ich dank Atemtherapie loslaufen. Ich habe durch sie meine Mitte gefunden. Auch als Mensch, als Frau. Ich weiß jetzt, was ich wert bin. Und ich bin in der Lage, meinen Weg selbstbestimmt weiterzugehen – wohin er mich auch führt.

Protokolle: Annette Bopp

4) und 5) Bei einer Atemtherapie geht es darum, den Atem bewusst wahrzunehmen und als Kraftquelle zu entdecken.

Selbsteilung – die wichtigsten Fragen

Gesund werden durch die Kraft der Gedanken – kann das bei jedem klappen?

Im Prinzip ja. Denn Selbsteilungskräfte stecken in jedem von uns. Manche Menschen wissen ganz instinktiv, was ihnen gut tut, was ihnen Widerstandskraft verleiht und sie stark macht. Einige haben Vorlieben oder Gewohnheiten, die nachweislich die Immunabwehr stärken oder den Stoffwechsel stabilisieren, wie etwa Meditieren. Andere müssen den Zugang zu ihren Selbsteilungskräften noch finden. Manchmal gelingt es erst, wenn sie durch eine schwere Krankheit gezwungen sind, sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Fest steht: Man kann jederzeit lernen, die inneren Heiler zu aktivieren.

Heißt das: Wer trotzdem krank wird, ist selber schuld?

Nein. „Manches, aber nicht alles können wir beeinflussen“, sagt Dr. Jürgen Schürholz, langjähriger ärztlicher Leiter der Stuttgarter Filderklinik. Zwar lassen sich sehr viele Krankheiten durch salutogenetisches Handeln abmildern oder gar verhindern – Experten schätzen den Anteil auf zwei Drittel -, aber eben nicht alle. Zudem „geht es bei Krankheiten nicht um Schuld oder Strafe“, sagt Dr. Schürholz. Niemand muss sich Vorwürfe machen, auch wenn keine Besserung eintritt. Eine Garantie auf den Erfolg gibt es nicht. „Aber es lohnt sich immer, etwas für sich zu tun. Und dazu gehört viel mehr, als nur das körperliche Wohlbefinden zu fördern. Alles, was hilft, den eigenen Platz in der Welt zu finden, hält gesund.“

Woher weiß ich, was mir gut tut?

Viele von uns haben längst verlernt, auf den Körper und seine Botschaften zu hören – und spüren Signale erst, wenn sie etwa eine Grippe bekommen. Über allen täglichen Anforderungen vergisst man schnell, was einem Lebensenergie, Vitalität und Widerstandskraft spendet. Dabei liegt genau darin das Geheimnis der Heilung aus eigener Kraft. Verfahren wie Atemtherapie oder Eurythmie können helfen, sich zu erinnern, einen neuen Kontakt zum Körper herzustellen und diese Kräfte aufzuspüren; im vierten Teil unserer Serie finden Sie die besten Methoden dafür. Aber oft bringt auch eine kurze Besinnung viel. Professor Wolfram Schüffel, Leiter der Klinik für Psychosomatik an der Universität Marburg, rät, sich ganz schlicht zu fragen: Wann fühle ich mich so wohl, dass ich Bäume ausreißen und die Welt umarmen könnte? Versuchen Sie sich diese Umstände ins Gedächtnis zu rufen – dann wissen Sie auch schon, was Ihnen gut tut.

Geht es in erster Linie um Wellness?

Nein, es geht weit darüber hinaus. Gerade bei ernsten Erkrankungen. Denn die Selbstheilungskräfte zu aktivieren bedeutet auch: Verantwortung übernehmen. Wer den inneren Arzt konsultiert hat, wird einen Rat des äußeren Arztes, des Mediziners, womöglich in Frage stellen – einfach aus der Überzeugung heraus, dass die empfohlene Therapie nicht die angemessene ist. Aber deshalb eine Chemo ablehnen? Das bringt die Patienten mitunter in sehr schwierige Situationen, und nicht jede ist sich so sicher wie Ruth Pillat. Es gibt keine Patentlösung. Nur einen Rat: Besprechen Sie den Konflikt in aller Ruhe mit Ihrem Arzt. Und finden Sie in partnerschaftlicher Diskussion heraus, was jetzt das Beste für Sie ist.

Und wenn meine Ärztin oder mein Arzt das nicht mitmachen will?

Noch tun sich viele Ärzte schwer damit, Patienten als Partner in therapeutischen Fragen anzuerkennen. Sie sind irritiert, wenn sich ihr Gegenüber aus Büchern oder dem Internet informiert hat – und womöglich in Details besser Bescheid weiß als sie selbst. Wenn Sie diesen Eindruck haben, sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin darauf an. Sagen Sie, was Sie möchten und warum Sie den ärztlichen Rat in Frage stellen. Und geben Sie dem Arzt zu verstehen, dass Sie ihn dennoch brauchen. Aber eben nicht als Verordner, sondern als „Fährmann im Meer des Wissens und der Erkenntnisse“ – so skizziert Ellis Huber, Geschäftsführer der naturheilkundlich orientierten (gesetzlichen) Krankenkasse „Securvita“, die neue ärztliche Rolle.

Gibt es Krankheiten, bei denen es besonders viel bringt, salutogenetisch zu denken und zu handeln?

Bei jeder Krankheit, ob Erkältung, Bänderriss oder Migräne, hilft es, die inneren Heiler zu mobilisieren. Mehr noch: Auch für Gesunde ist es nützlich. Denn jeden Tag sind wir Belastungen ausgesetzt, die wir ausgleichen müssen – sonst werden wir krank. Besonders angewiesen auf die inneren Heiler sind dabei alle Patienten mit chronischen, also unheilbaren Krankheiten oder mit Behinderungen. Sie stellen oft fest: Wenn ich mich bemühe, so zu leben, dass ich mich gesund fühle, dann kann ich mit meiner Krankheit oder Behinderung überraschend gut leben. Einige bezeichnen sich sogar als gesund. Beobachtungen wie diese

haben die Definition des Begriffs „Gesundheit“ der Weltgesundheitsorganisation als „Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“ ins Wanken gebracht. Heute gilt vielen Experten als gesund, wer „mit seinen Krankheiten ausreichend glücklich leben kann“ – und Krankheit und Gesundheit als Pole, zwischen denen der Mensch sich zeitlebens bewegt.

Man hat aber keine Lust, alles selbst in die Hand zu nehmen. Entscheidungen überlässt man lieber dem Arzt mit seinem Fachwissen. Kann man trotzdem Selbstheilung für sich nutzen?

Wenn Sie sich ganz bewusst dafür entscheiden, ist auch das ein Zeichen von Selbstbestimmung und damit von salutogenetischem Denken: Sie geben die Verantwortung freiwillig an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt ab, auf der Basis gegenseitigen Vertrauens.

Wie können so einfache Dinge – kürzer treten, bestimmte Übungen – so große Wirkungen haben?

Im Detail erklären kann das bisher niemand. Zwar weiß man inzwischen, dass Geist und Körper enger miteinander verknüpft sind als lange angenommen. Auch sind sich Experten sicher, dass in jedem von uns eine Kraft schlummert, die uns gesund machen kann. Doch diese Kraft ist bei manchen Menschen sehr groß und bei anderen kleiner, sie wird auf sehr individuelle Weise aktiviert – und sie ist auch nicht immer wirkungsvoll. Darum lässt sich nicht jede Schilddrüsenerkrankung mit Visualisierung lindern, nicht jedes Asthma verschwindet mit Eurythmie und Atemtherapie. „Was für die eine Patientin heilsam ist, kann für die andere schädlich sein“, sagt Dr. Jürgen Schürholz. Das gilt sowohl für schulmedizinische Behandlungsmethoden als auch für jede begleitende Maßnahme wie etwa Visualisieren – und letztlich auch für alle Gewohnheiten und Verhaltensweisen im Alltag. Jede muss selbst herausfinden, was gut tut und was die inneren Heiler aktiviert. Das kann einem kein Arzt abnehmen.

Salutogenese – das klingt alles so einleuchtend. Warum ist es erst jetzt ein Thema?

Dass Wissenschaftler erst jetzt die Kraft der Selbstheilung ernsthaft diskutieren, liegt nicht nur an vielen spannenden und ermutigenden Erkenntnissen der vergangenen Jahre. Sondern auch daran, dass wir mit unserem bisherigen Denken an Grenzen gestoßen sind. In den 50er Jahren glaubte man zum Beispiel noch, Krebs ausrotten zu können. Heute ist klar: Das wird nicht gelingen, auch mit noch so modernen Therapien und Milliarden-Forschungsetats nicht.

Text: Annette Bopp, Diana Helfrich

Teil 3

Was uns wirklich gesund hält ... ist jetzt bewiesen und leicht nachzumachen

Gar nicht erst krank werden – das wär's. Wie man das schafft, interessiert mittlerweile auch führende Wissenschaftler. Ihre Erkenntnisse haben zu zwei neuen Trends in der Medizin geführt: der Salutogenese, dem Aktivieren der inneren Heiler. Und der Prävention, über die wir

heute sehr viel mehr wissen als noch vor zehn Jahren. „Wer gesund werden oder bleiben will, sollte beides tun: die eigenen Kraftquellen der Gesundheit erschließen und Risikofaktoren ausschalten“, sagt der Internist Dr. Jürgen Schürholz, langjähriger Ärztlicher Direktor der Stuttgarter Filderklinik. In Teil 3 geht es deshalb um Prävention. Was wirklich etwas bringt – die neuesten Erkenntnisse. Und warum es so schwer fällt, gesund zu leben. Das legendäre „Runner´s High“. Seit fünf Jahren laufe ich ihm nach, ohne es zu finden. Wenn ich mir morgens noch im Halbschlaf die schmutzigen Sportschuhe zuschnüre, ahne ich bereits, dass es wohl auch diesmal nichts werden wird mit dem Glücksgefühl, zu dem regelmäßiger Sport angeblich verhilft. Statt Ekstase bleischwere Glieder. Und der ewige Kampf gegen den inneren Schweinehund. Aber Gesundheit hat eben ihren Preis. Oder?

Bewegung ist Gold wert, erzählen uns Mediziner und Gesundheitspolitiker. Sie stärkt das Bindegewebe und macht schlank, lindert Depression und Herzschwäche, beugt Brustkrebs und Osteoporose vor. Was will man mehr? Eine Garantie für langes Leben? Wer weiß, ob es war nützt, denke ich mir, wenn ich auf halber Strecke das Traben unterbreche, um im schnellen Schritt den kleinen Berg zu erklimmen, der mich vom Heimweg trennt.

Es ist gar nicht so einfach, sich selbst um seine Gesundheit zu kümmern. Obwohl wir eigentlich schon viel darüber wissen, was wir tun müssten: fünfmal am Tag Obst und Gemüse, ausreichend schlafen, Stress vermeiden, Alkohol und Nikotin aus dem Weg gehen. Und natürlich Sport treiben. Das Einhalten dieser Grundregeln soll nach der neuesten Stufe der Gesundheitsreform künftig belohnt werden: durch einen Bonus. Wer sich unter ärztlicher Anleitung zum Beispiel das Rauchen abgewöhnt, soll weniger Krankenkassengebühr bezahlen. Wie das genau kontrolliert werden wird, ist noch Gegenstand heftiger Debatten. Ein „Präventionsgesetz“ soll nach einem Bundestagsbeschluss bis zum Herbst verabschiedet sein. Sicher ist nur: „Eigenverantwortung wird künftig eine größere Rolle spielen“, so SPD-Fraktionschef Franz Müntefering.

Aber muss man sich nicht fragen, warum so viele ihr Leben nicht längst in die eigene Hand genommen haben? Kann es sein, dass wir uns allzu sehr darauf verlassen haben, für alle unsere Symptome ein Rezept zu haben, für jede Krankheit einen Labortest, für sämtliche Gebrechen den richtigen Facharzt? Unsere Großmütter taten das noch nicht: Sie konnten die meisten Wehwehchen selbst kurieren und sind nicht wegen jeder Kleinigkeit zum Arzt gerannt. „Die Frau als Hausärztin“ – dieser dicke Wälzer stand im Schrank meiner Mutter und wurde oft hervorgezogen; als Kind faszinierten mich die Darstellungen kunstvoll verschlungener Verbände und die Eiterbeulen zum Ausklappen.

Ayurveda ist en vogue, die chinesische Medizin auch, und jede bessere Frauenärztin verweist auf Yogakurse gegen das prämenstruelle Syndrom oder die Wechseljahre. Die Magie ferner Welten soll da wirken, wo unsere Medizin keine Wunder mehr verspricht. Denn sie hat alles messbar gemacht, was wir so genau gar nicht wissen wollten. Doch exotische Kräuter und rauchende Nadeln bringen uns nicht unbedingt weiter. Sollten wir von den Medizintraditionen nicht vor allem lernen, dass Gesundheit eine Lebenseinstellung ist und keine Selbstverständlichkeit? Dass man täglich neu an sich arbeiten muss?

Warum fällt es uns so schwer, freiwillig Verantwortung für uns zu übernehmen? Klar, es ist leichter, sich mit Geld oder Pralinés zu belohnen als mit dem prima Gefühl, das eigene Leben halbwegs im Griff zu haben – zumal wir uns dafür echt anstrengen müssten. Wir sind faul geworden, und Faulheit macht abhängig.

Die zehn Euro Praxisgebühr und die Zusatzversicherung für Zahnersatz, die auf uns zukommen, werden uns jedenfalls nicht verändern. Sie setzen nur am Geld an, die wahren Probleme erreichen sie nicht. Trotzdem liegt in der finanziellen Misere des Gesundheitswesens auch eine Riesen-Chance: Sie zwingt uns dazu, unseren Lebensstil zu überdenken. Wenn wir lange leben wollen, müssen wir, das zeigen die Diskussionen in der Sozialpolitik, auch lange arbeiten, demnächst vielleicht bis 70. Und wer nicht in 20, 30 oder 40 Jahren auf viel Hilfe angewiesen sein will, muss lernen, für sich selbst zu sorgen – finanziell genauso wie gesundheitlich.

Den Riesen-Reparaturbetrieb, zu dem sich die Medizin in den vergangenen Jahrzehnten aufgeblasen hat, sollten wir dabei meiden, wo wir können. Denn er produziert viel zu oft Krankheit statt Gesundheit: wenn wir zu oft geröntgt, vorschnell operiert und unnötig medikamentiert werden. Selbst Gesundheitsexperte Karl Lauterbach, Mitglied der Rürup-Kommission, gibt zu, dass nicht nur Ernährung, Stress und Umweltgifte Risikofaktoren sind, sondern auch die Medizin selbst: „Eine Untersuchung der AOK zeigte, dass die Lebenserwartung bei steigender Ärztedichte nicht steigt, sondern abnimmt ...“

Die Gesundheitspolitik aber denkt bei Prävention nicht an die Patienten, sondern vor allem an die Lobbys: an mehr Tests zur Krebsvorsorge zum Beispiel, die vor allem Ärzten, Laboranten und Apothekern zugute kommen. Zudem ist der Sinn solcher Vorsorge-Untersuchungen mitunter umstritten: Gerade wurde von den Kassen beschlossen, dass sie alle zwei Jahre eine Mammografie bezahlen, da stellen jüngste Untersuchungen diese Früherkennungsmethode bereits wieder in Frage. Ihnen zufolge scheinen die meisten Brustkrebsarten nämlich schon zu metastasieren, bevor der Tumor auf dem Röntgenbild überhaupt erkannt werden kann. Da fällt es wirklich schwer, sicher zu sein, was das Richtige ist.

Lernen wir also, auf uns selbst zu vertrauen. Achten wir auf die Signale, die unser Körper aussendet. Informieren wir uns, welche Krankheiten es in der Familie gab und welche persönlichen Risiken wir in uns tragen. Trauen Sie keinem schnellen Programm, nur Ihrem eigenen Weg! Auch das ist ein Element der Salutogenese, der Besinnung auf die eigenen Selbstheilungskräfte.

Viele Menschen gehen bereits diesen Weg – in Deutschland gibt es über 70 000 Selbsthilfegruppen. „Sich interessieren und teilnehmen, Anteil nehmen, mitgestalten – auch das gehört zur Gesundheit“, sagt Felix Gutzwiller, Medizinprofessor an ETH Zürich. „Man kann dabei neue Kräfte entwickeln, um nicht alles ungefragt mich sich geschehen zu lassen.“

Einen Anfang machen. Auch wenn es noch verdammt früh am Morgen ist ...

Text: Petra Thorbrietz

Vorsorge-Untersuchungen: Das zahlt die Kasse

Gibt es Darmkrebs in Ihrer Verwandtschaft? Ist Ihre Oma Diabetikerin? Sind Sie übergewichtig? Wie wichtig eine Untersuchung für Sie ist, hängt von vielen individuellen Voraussetzungen ab. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, wovon Sie wann profitieren. Zur Orientierung ist hier ein Überblick der Tests, die die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen:

Bei Frauen

Ab 20: jährlich Unterleibsuntersuchung und Krebsabstrich beim Frauenarzt.

Ab 30: jährlich Tastuntersuchung der Brust und der Achselhöhlen durch die Ärztin, Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust.

Ab 50 bis 70: alle zwei Jahre Mammografie (im Rahmen von Screening-Programmen, die es noch nicht überall gibt).

Bei Frauen und Männern

Ab 35: alle zwei Jahre Check-up – allgemeine körperliche Untersuchung, Bestimmung von Blutwerten und Urintest zur Früherkennung von Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf- und Nierenkrankheiten.

Ab 50: jährliche Tastuntersuchung des Enddarms und Test auf verborgenes Blut im Stuhl zur Früherkennung von Darmkrebs.

Ab 56: eine Darmspiegelung zur Früherkennung von Dickdarmkrebs (plus eine weitere Spiegelung nach zehn Jahren). Wer die Darmspiegelung nicht will, kann weiter alle zwei Jahre einen Rest auf Blut im Stuhl machen.

Bei Männern

Ab 45: jährliche Untersuchungen zur Früherkennung von Krebs an Penis (optische Kontrolle) und Hoden (Tastbefund), jährliche Tastuntersuchung der Prostata vom Darm aus.

PRÄVENTION – worauf es ankommt

Fast täglich gibt es neue Studienergebnisse. Wir haben für Sie die wichtigsten zusammengestellt, damit Sie mit wenig Aufwand viel erreichen können

Dünne sind besonders gefährdet:

Osteoporose

Besonders Frauen, die groß (über 1,70 m) oder sehr dünn sind, die ständig Crash-Diäten machen und sich ungern bewegen, haben ein erhöhtes Risiko für den Knochenschwund. Gefährdet sind außerdem Raucherinnen: Wer 20 Jahre lang eine Packung am Tag raucht, hat bis zu zehn Prozent weniger Knochensubstanz. Zur Vorbeugung wichtig: viel Kalzium und wenig Phosphat im Essen. Reichlich Kalzium liefern vor allem Milchprodukte, kalziumreiches Mineralwasser (mindestens 150 Milligramm pro Liter sind gut) und grünes Gemüse wie Lauch, Grünkohl oder Brokkoli. Vorsichtig sollte man mit Innereien, Schmelzkäse, Wurst und Cola sein, sie enthalten viel Phosphat. Ebenfalls wichtig für feste Knochen: Bewegung, kombiniert mit einem leichten Krafttraining (z. B. mit dem Theraband oder mit kleinen Hanteln). Wassergymnastik ist besonders effektiv, weil der Wasserwiderstand den Knochenaufbau fördert. Am besten für feste Knochen ist ein abwechslungsreiches Training, so eine Münchner Studie. Gymnastik gegen Osteoporose und Aquafitness werden von vielen Krankenkassen angeboten oder bezuschusst. Für alle Aktivitäten gilt: möglichst früh anfangen. Wer schon mit 20 bis 30 Jahren für eine gute Knochensubstanz sorgt, kann diesen Vorsprung oft in die kritische Zeit nach den Wechseljahren hinüberretten.

Richtig essen beugt vor:

Brustkrebs

Neuesten Schätzungen zufolge könnten rund 60 Prozent aller Todesfälle an Krebs durch Änderungen des Lebensstils verhindert werden. Besonders wichtig ist das für Frauen, die ein überdurchschnittliches Brustkrebsrisiko haben. Risikofaktoren sind zum Beispiel: erste Regel vor dem 12. Lebensjahr, Wechseljahre erst mit 55 oder später, das erste Kind mit über 30, schon bestehende gutartige Brustveränderungen, Mutter oder Schwester mit Brustkrebs oder eine jahrelange Hormontherapie während und nach den Wechseljahren. Die Antibabypille erhöht dagegen einer neuen amerikanischen Studie zufolge das Risiko nicht. Wer sich bewusst ernährt, kann sein Brustkrebsrisiko um schätzungsweise 30 Prozent senken. Das heißt: nicht zu viel Fett und Kalorien, damit der Body Mass Index* unter 25 bleibt. Denn übergewichtige Frauen produzieren in ihrem Fettgewebe zusätzliches Östrogen, und dieses Hormon begünstigt die Entstehung von Brusttumoren. Wichtig ist aber nicht nur, wie viel, sondern auch was man isst. Reichlich Obst und Gemüse senken das Brustkrebsrisiko, mindestens 400 Gramm am Tag sollten es sein. Neben Vitaminen, die helfen, Schäden in der Erbsubstanz zu reparieren, spielen auch so genannte Sekundäre Pflanzenstoffe für die Krebsvorbeugung eine Rolle. Solche Schutzstoffe sind zum Beispiel in Tomaten, Knoblauch, Kohl, Tee oder Weintrauben und auch in Rotwein besonders reichlich enthalten. Aber Vorsicht: Mit steigendem Alkoholkonsum nimmt wiederum das Brustkrebsrisiko zu, bei zwei Gläsern Wein oder Bier am Tag schon um 40 Prozent. Ein kleines Glas pro Tag ist aber vollkommen okay. Auch Vollkornprodukte, Soja, Nüsse und Seefisch enthalten Inhaltsstoffe, die vor Krebs schützen können. Vorsichtig sollte man mit stark erhitzten Kartoffelprodukten sein (Chips, Pommes frites, Bratkartoffeln). Sie enthalten Acrylamid, das im Verdacht steht, Krebs zu erregen. Wenn junge Mädchen innerhalb der ersten fünf Jahre nach der ersten Regel zu rauchen anfangen, haben sie einer neuen kanadischen Studie zufolge ein sehr viel höheres Brustkrebsrisiko. Das wird in einigen Jahren in Deutschland sicher ein klar erkennbares Problem, denn mittlerweile raucht bei uns jedes fünfte Mädchen zwischen 12 und 15 und fast jedes zweite zwischen 16 und 19.

*Der Body-Mass-Index (BMI) berechnet sich so: Körpergewicht in Kilogramm, geteilt durch Größe in Metern im Quadrat. Eine 1,68 Meter große Frau, die 62 Kilo wiegt, hat demnach einen BMI von 22.

Ein Programm gegen Rückenschmerzen

Dass Prävention vor Rückenproblemen schützt und so jede Menge Kosten spart, zeigte kürzlich eine von der AOK in Auftrag gegebene Studie. Versicherte mit chronischen Rückenbeschwerden, die an einem Rückenschulprogramm teilnahmen, waren demnach in den nächsten zwei Jahren im Schnitt volle 18 Tage weniger pro Jahr krankgeschrieben als Nicht-Geschulte. Viele Kassen bieten ähnliche Programme an oder finanzieren entsprechende Kurse. Allerdings: Mit ein paar Verhaltensänderungen im Alltag könnten die meisten Betroffenen genauso viel gegen ihre Rückenschmerzen tun. Denn fast immer liegen den Beschwerden schlicht Bewegungsmangel, eine schlappe Bauch- und Rückenmuskulatur und stressbedingte Muskelverspannungen zugrunde. Wer den ganzen Tag sitzt, sollte überlegen, wie er mehr

Bewegung in sein Leben bringt. Telefonieren kann man auch im Stehen, die Fernbedienung muss man nicht unbedingt benutzen, und zwischendurch mal ein paar Schritte gehen oder sich strecken kann man eigentlich fast in jedem Job. Wer viel Rad fährt, achtet besser auf die richtige Einstellung von Sattel und Lenker. Der Lenker sollte etwa 20 Zentimeter höher sein als der Sattel. Eine Vollfederung reduziert die Stoßbelastung für die Wirbelsäule um gut ein Drittel. Besonders gut für den Rücken sind Schwimmen (vor allem Rückenschwimmen und Kraulen), ein gut angeleitetes dosiertes Krafttraining im Fitness-Studio, Skilanglauf, Nordic Walking und erstaunlicherweise auch Reiten.

Haustiere können das Risiko senken:

Allergien, Asthma, Neurodermitis

Fast ein Drittel aller Kinder und Jugendlichen reagieren mittlerweile auf irgend etwas allergisch, insgesamt gibt es mindestens zehn Millionen Allergiker in Deutschland. Grund genug, so früh wie möglich vorzubeugen. Unter Umständen sogar schon vor der Geburt. Eine Beratung von allergiegefährdeten Schwangeren (sie sollten zum Beispiel nicht rauchen, möglichst ein halbes Jahr lang stillen und hypoallergene Babynahrung benutzen) senkte jedenfalls in einer Studie der Medizinischen Hochschule Hannover die Neurodermitisrate ihrer Babys auf die Hälfte. Nach einem Jahr war die Hautkrankheit bei Kindern, deren Mütter an der Beratung teilgenommen hatten, immer noch um 16 Prozent seltener. Ebenfalls wichtig: eine gesunde Einstellung zu Schmutz und Infekten. Denn viele Studien weisen mittlerweile darauf hin, dass das Immunsystem nicht richtig ausreift, wenn es im Kindesalter nicht mit ganz alltäglichen Keimen konfrontiert wird. Einzelkinder sollten deshalb möglichst viel mit anderen Kindern spielen, damit sie sich die üblichen harmlosen Infekte einfangen (die gängigen Impfungen gegen Kinderkrankheiten halten die meisten Experten aber trotzdem für nötig!). Denn sie haben ein um ein Viertel höheres Allergierisiko als Kinder mit älteren Geschwistern. Eine Münchner Studie zeigte, dass Bauernkinder, die von klein auf im Stall gespielt hatten, viel seltener unter Heuschnupfen, Asthma oder Neurodermitis litten als Stadtkinder. Kinder kriegen auch nicht häufiger Allergien, wenn ein Hund oder eine Katze im Haus ist, im Gegenteil: Einer neuen amerikanischen Studie zufolge hatten Kinder mit mehreren Haustieren sogar nur ein halb so großes Allergierisiko. Auch andere fest gefasste Meinungen wackeln mittlerweile: So zeigte eine australische Studie, dass nicht etwa synthetisches Bettzeug am besten vor Asthmaanfällen schützt, sondern die früher verpönten Federbetten, weil sie deutlich weniger mit Milben besiedelt sind.

Sport bringt mehr als Tabletten:

Diabetes

Diabetes Typ II (früher „Altersdiabetes“ genannt) lässt sich mit dem richtigen Lebensstil weitgehend verhindern. Das steht spätestens seit zwei Jahren fest, als eine bahnbrechende finnische Studie die Fachwelt erstaunte. Darin wurden Übergewichtige, die ein hohes Diabetes-Risiko hatten, umfassend betreut. Das Ziel: Sie sollten fünf Prozent Gewicht abnehmen, täglich eine halbe Stunde körperlich aktiv sein und den Gehalt an Fetten (besonders gesättigten tierischen Fetten) in ihrem Essen senken sowie den Ballaststoffanteil in der Nahrung erhöhen. Nach vier Jahren hatten 11 Prozent der Versuchsteilnehmer Diabetes

bekommen – aber 23 Prozent in einer Vergleichsgruppe, die ihren Lebensstil nicht geändert hatte. Das entspricht einer Senkung des Risikos um 58 Prozent. Eine solche gewaltige Risikoreduktion konnte in einer amerikanischen Studie nicht mal mit Medikamenten erreicht werden. Nach etwas können Diabetes-Gefährdete tun: viel Nüsse essen (fünfmal pro Woche eine Handvoll oder täglich ein Brot mit Erdnussmus). Einer US-Studie zufolge senken Nüsse durch ihre günstige Fettzusammensetzung das Diabetes-Risiko um rund ein Fünftel, denn Fett- und Zuckerstoffwechsel sind eng miteinander verzahnt.

Faulheit kann ihn fördern:

Schlechter Schlaf

Kummer und Sorgen steigern das Risiko, schlecht zu schlafen, um über 400 Prozent, so eine britische Studie. Dieselbe Untersuchung zeigte: Wer sich kaum bewegt, schläft doppelt so häufig schlecht, denn Sport senkt den Pegel der Stresshormone im Blut. Direkt vor dem Schlafengehen sollte man es aber ruhig angehen lassen. Eine amerikanische Studie belegt nämlich, dass schon ein fünfminütiger Spaziergang direkt vor dem Hinlegen den Kreislauf so in Schwung bringt, dass das beim Einschlafen stört. Ebenfalls ein echter Schlafkiller: Geräusche. Japanische Forscher zeigten, dass schon 40 Dezibel (weniger als Zimmerlautstärke) den Schlaf beeinträchtigen.

Gesundes Zahnfleisch schützt vor Herzkrankheiten

Dauerhaft Tabletten nehmen – oder zwei bis drei Kilo abnehmen: Bei Patienten mit zu hohem Blutdruck (Werte über 140 zu 90) hat beides oft den gleichen deutlichen Effekt! Schon kleine Veränderungen der Essgewohnheiten können viel bewirken. Zwei bis vier Portionen Seefisch (Makrele, Hering, Lachs) oder über 150 Gramm Nüsse pro Woche reichen, um das Infarktrisiko um rund ein Drittel zu senken. Als verantwortlich dafür gelten die Omega-3-Fettsäuren in diesen Lebensmitteln. Seit kurzem weiß man auch, dass Vitamin B6 (in Vollkornprodukten, Fisch, Fleisch und Bananen), Vitamin B12 (in Milchprodukten, Leber und Fleisch) und Folsäure (in Nüssen, grünem Gemüse, Tomaten und angereichertem Salz) gut fürs Herz sind, denn sie senken den Eiweißstoff Homosystein im Blut, der seit kurzem auch als Risikofaktor gilt. Einer britischen Studie zufolge könnte durch eine konsequente Senkung erhöhter Homosystein-Spiegel jeder sechste Infarkt und jeder vierte Schlaganfall verhindert werden. Überraschend: Auch Schokolade und Kakao, die viele Antioxidantien enthalten, schützen offenbar das Herz, so eine Langzeitstudie. Wer dreimal pro Woche eine halbe Tafel bittere Schokolade isst, hat demnach eine höhere Lebenserwartung als Leute, die gar nicht naschen. Alle, die nach der Schokolade dann noch ihre Zähne putzen, tun noch mehr fürs Herz. Gründliche Zahnpflege verhindert Parodontose und Zahnfleischentzündungen und damit womöglich eine Verschleppung von Keimen in die Herzkranzgefäße. Immerhin haben neun von zehn Infarktpatienten eine Parodontose, aber nur 30 Prozent der Herzgesunden.

Als Faustregel für Raucher gilt heute: Eine Schachtel pro Tag verdoppelt das Infarkt- und Schlaganfallrisiko. Doppeltes Risiko tragen übrigens auch Couch-Potatoes. Eine aktuelle Studie der Medizinischen Hochschule Hannover und der AOK zeigte, dass ein Kurs mit Walken, Ernährungsberatung und Yoga Blutdruck und Blutfette bei den Kursteilnehmern senkte und

damit das Infarkt- und Schlaganfallrisiko um rund ein Viertel reduzierte. Solche Kurse haben mittlerweile viele Krankenkassen in ihrem Programm.

Schuldnerberatung gegen Depressionen

Jeder Zehnte, der zum Hausarzt geht, hat Depressionen – eine Krankheit, die mit einem erhöhten Selbstmordrisiko einhergeht und unter anderem das Herz schädigt. Frauen trifft es doppelt so häufig wie Männer. Studien haben gezeigt, dass ein anonymes Leben in der Großstadt für Depressive riskant sein kann, dort passieren 70 Prozent aller Selbstmorde, obwohl nur 50 Prozent der Bevölkerung in Großstädten leben. Ein soziales Netzwerk, in dem man Kontakt und Entlastung findet, ist also offenbar entscheidend. Wer finanzielle Probleme hat, dessen Risiko, depressiv zu werden, ist siebenfach erhöht, so eine aktuelle Untersuchung – die Sorge um das Geld war dabei der wichtigste Stressfaktor überhaupt. Deshalb rechtzeitig zur Schuldnerberatung gehen, wenn die Schulden einem über den Kopf wachsen. Außerdem wichtig: viel Bewegung. Besonders Ausdauersportarten wie Laufen reduzieren das Risiko, depressiv zu werden. Eine niederländische Studie legte außerdem nahe, dass man in stressreichen Zeiten besonders kohlenhydratreich und proteinarm (also viel Gemüse und Getreideprodukte, wenig Fleisch) essen sollte, um den Hirnstoffwechsel günstig zu beeinflussen und so Depressionen vorzubeugen. Gut ist auch Fisch mit seinen ungesättigten Fettsäuren. Wer weniger als einmal pro Woche Fisch isst, hat ein um etwa ein Drittel höheres Depressionsrisiko.

Von Dr. h.c. Peter Echevers H.:

Seit 30 Jahren etwa war ich nicht mehr beim Arzt, nicht etwa aus Scheu, es gab in meinem Denken dafür einfach keinen Anlass. Gut, ein bisschen gelogen ist es schon, einmal ist mir eine Zahnbrücke locker geworden und benötigte die Hand des Fachmannes und einmal musste mir die Schuler nach einem Überfall wieder eingerenkt werden. Aber krank? Nein!

Noch länger bin ich auch nicht mehr krankenversichert und habe unter dem Strich sehr viel Geld gespart, was aber nicht zur damaligen Entscheidung beitrug. Ich fand es albern für einen Dienst Monat für Monat zu bezahlen, den ich nicht in Anspruch nahm, das war für mich wie eine KFZ-Versicherung, wenn man gar kein Auto hat. Also weg damit.

Nun bin ich auch keine Art Guru, der seinen lieben langen Tag auf einem einsamen Berggipfel hockt und über das Jenseits meditiert. Ich bin Arzt, kein Therapeut, kein Heilpraktiker – auch wenn ich Selbstheilung an mir praktiziere.

Mit der Zeit habe ich eine Antenne entwickelt, was mir Freude macht, was mir gut tut, was mich aus dem inneren Gleichgewicht bringt und was mich tatsächlich krank machen könnte.

Jemanden zu hassen beispielsweise, würde mich so viel Energie kosten, dass ich es vermeide. Auch wenn ich meinen Nachbarn nicht leiden kann, aber hassen? Auf keinen Fall.

Sorgen immer und wieder lösungslos durchdenken. Sie kennen diese Endlosschleifen bestimmt auch, man kommt von Hütchen auf Stöckchen und fängt irgendwann wieder von vorne an.

Auch das bringt mich aus dem inneren Gleichgewicht. So habe ich mir ein Mantra besorgt und leierte das nächtens runter, wenn sich Endlosschleifen einstellen wollen, damit schlafe ich dann tief und fest ein.

Negative Gedanken, Hoffnungslosigkeit, Weltschmerz, können mir meinem Körper und meinem Geist nichts Gutes bringen. Da musste ich es lernen, mich zur Ordnung zu rufen. Ich machte Pläne wie: „Na gut und wenn jetzt alles schiefgeht, wenn es genauso schlimm kommt, wie Du hier „herbeidenkst“, was machst Du dann?“ Diese „worst case“ Szenarios traten dann meist doch nicht ein, denn dafür hatte ich ja nun einen Plan und war gewappnet.

Ich neige zu einer hohen Erwartungshaltung, wenn sie dann allerdings enttäuscht wird, wirft mich das komplett aus der Bahn, ich werde traurig – und verstehe die Welt nicht mehr. Das musste ich mir langsam abgewöhnen, um nicht an Enttäuschungen zugrunde zu gehen.

Auf jemanden zu warten, ist für mich ein Graus. Ich finde es respektlos, schließlich kämpfe ich mit allen gleich Unabwägbarkeiten und bin IMMER pünktlich. Aber die Menschen sind nicht alle so wie ich, haben nicht die gleichen Prinzipien und Prioritäten, kommen zu spät, ohne sich Gedanken zu machen, dass es den Wartenden kränken könnte. Daher habe ich mir eine Technik zurecht gelegt, damit ich nicht auf 180 bin, wenn der oder schlimmer noch die Erwartete endlich auftaucht, denn dann ist „der Abend gelaufen“. Ich verabrede mich und sage, dass ich maximal eine Viertelstunde warten werde. Und genau das halte ich ein. Es klappt, ich rege mich nicht mehr auf, muss zwar das eine oder andere Unternehmen fahren lassen oder mich alleine vergnügen, aber zu einem Großteil wird meine Einstellung respektiert und man ist pünktlicher.

So ruhig uns ausgeglichen ich auch erscheinen mag, ich bin eher einer mit einem „kurzen Docht“, der schnell zum Explodieren neigt – aber dann ist es auch gleich wieder gut. Nachtragend sein, würde mich krank machen. Mich ständig an eine Schmach erinnern und sie erneut durchleiden und erneut böse auf mein Gegenüber sein, das bringt nichts, außer dass man unausgeglichen und krank wird.

Wenn ich den Mund aufmache, achte ich darauf, auch im schlimmsten Zorn nie etwas zu sagen, was respektlos wäre oder mich dazu zwingen könnte, mich später entschuldigen zu müssen. Dieses Angekrochenkommen und sich entschuldigen müssen, bringt mich aus dem Gleichgewicht – denn ich weiß, man kann eine durch Worte verursachte Verletzung gar nicht wieder ungeschehen machen, da kann man sich auf den Boden werfen und um Verzeihung betteln, es hilft nichts. Daher lieber gleich vermeiden.

Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen. Nichts stimmt so, wie dieser Satz. Alles was ich trinke oder esse ist IMMER eine Art Medizin. Dabei gibt es in meinem Leben nichts von einer asketischen Ernährung. Aber was ich einkaufe, wo ich einkaufe, wie ich zubereite und in welchem Maße ich esse, das habe ich im Griff. Hochprozentiges verändert meinen Charakter, wenn im Übermaß genossen, also lasse ich es. Zu süß oder zu viel Süß, zu salzig oder zu viel Salziges, zu fett oder zu viel Fett. Lange Zeit ohne frisches Obst und Gemüse geht einfach nicht. Die Paläo-Diät – eigentlich Ernährung ist genau das Richtige für mich. Nicht umsonst habe ich das Buch „Heilen durch Essen“ geschrieben. Wenn ich meinen mittwöchigen Altherrenskatabend habe, trinken wir auch ein zünftiges Bier (auch zwei oder drei... also Sie verstehen schon), dann trinke ich drei Tage bestimmt keinen Alkohol und achte ganz besonders auf meine Ernährung, proteinreich und reich an Mineralien, vor allem basisch und entgiftend.

Es gibt kein Patentrezept für die Selbstheilungskräfte, aber ich denke, man muss einmal schonungslos mit sich zu Gericht gehen, was läuft in meinem Leben, meinem Denken, meinem Handeln und meiner Ernährung meiner Gesundheit gegen den Strich. Es ist die Summe der kleinen Dinge, an denen wir erkranken, die unseren Körper dazu zwingen, etwa mit MS oder Krebs zu reagieren. Wie sieht es in meiner Umwelt aus? Joggen auf einer Hauptstraße ist der größte Blödsinn den man machen kann. Wenn ich lange gesund bleiben will oder wieder heilen möchte, muss ich meinem Körper dazu auch die Gelegenheit geben – das kann bedeuten, dass man seine Koffer packt und einen Umzug in eine gesündere Region ins Auge fassen muss, mit allen Konsequenzen. Vielleicht ist es auch der Beruf, der einen krank macht, will man wirklich heilen, muss da vielleicht auch ein Umdenken stattfinden. Ich beispielsweise wechselte vom Architekten zum Schriftsteller.

Meine Nachtruhe oder meine Schlafenszeiten tragen erheblich zu meinem Wohlbefinden bei, kein Elektromog, keine Mücken, die richtige Matratze (in meinem Fall eine recht weiche) und Schlafenszeiten, so wie mein Körper müde ist. Das ist von nachts um zwei bis morgens um neun und nachmittags von zwei bis vier. Das kann bei jedem anders sein, aber wenn mir einer sagt, im Alter braucht man kaum noch Schlaf, so halte ich das für Blödsinn. Unausgeschlafen kann von mir keiner Kreativität erwarten. In einem müden Schädel findet keine Inspiration statt und von Durchhalteparolen halte ich gar nichts.

Dinge tun, die einem Freude machen. Das trägt zum inneren Gleichgewicht bei, Freunde treffen – also nicht im Chat sondern Life und in Farbe. Mein Garten, da bin ich täglich eine halbe Stunde – ohne jetzt ein wirklich großartiger Gärtner zu sein. Tango tanzen, eine wunderbare Sache für meine Gesundheit.

Und um mein Gehirn immer neu herauszufordern habe ich gelernt, sobald ich in einem Fach Meister geworden bin, fange ich in einem neuen als Lehrling an.

Keine Ahnung, wie Sie es mit der Religion halten, aber die meisten Religionen verlangen von uns eine stete, devote Opferrolle ab, die uns dazu nötigt, die Dinge einfach zu ertragen, zu erleiden und zu erdulden. Dass das der Gesundheit nicht zuträglich sein kann, liegt auf der Hand. Ich persönlich bin Agnostiker, weil mein Geist mehr Freiheit braucht, als die Religionen ihm zugestehen wollen und wenn ich einem Nächsten etwas Gutes tue, dann ohne berechnende Hintergedanken für ein mögliches Jenseits. Helfen macht mir einfach Freude und wenn mit etwas Freude macht, ist es gut für mein inneres Gleichgewicht.

Hoffentlich konnte ich Ihnen mit diesem kleinen Einblick in mein Leben ein paar gedankliche Anregungen geben. Jeder, der seine Sinne beieinander hat und zu einer Selbstanalyse fähig ist, kann seine Selbstheilungskräfte mobilisieren, davon bin ich überzeugt.