
Die Selbstheilungskräfte entfalten

Das Potential an Lebenskräften ist eindrucksvoll, mit dem wir geboren worden sind. Zwar überwiegt in den ersten Lebenstagen und Monaten ein recht hohes Maß an Verletzlichkeit, doch setzt sich schon innerhalb der ersten Jahre trotz zunehmender Widrigkeiten der Lebensumstände ein mitgebrachtes Programm an Lebens- und Selbstheilungskraft durch, das uns körperlich und seelisch ebenso stärkt wie es ein - dem Erwachsenen schon gar nicht mehr nachvollziehbares - Vertrauen in eine gute Zukunft wachsen läßt. Fraglos gibt es auch gegenteilige Entwicklungen, wenn eine sozial und emotional verwaahlte nächste Umgebung jedes keimende Pflänzchen zertritt, bevor es sprießen kann, doch ist dergleichen zum Glück die seltene Ausnahme.

Trotz Infekten, Belastungen durch Gifte, Elektrosmog, ungesunde Ernährung, Reizüberflutung, allgemeine Umweltbelastungen, reaktionsblockierenden Medikamente (z.B. Antibiotika, Fiebersenkung), Termindruck schon im Kindergarten, Impfungen und vielen anderen Belastungen mehr setzten sich aus unserem Inneren heraus Kräfte durch, welche den jungen Organismus nach dem Kontakt mit äußeren Stressoren immer wieder in seine Balance zurückfinden lassen. Diese als „selbstregulativ“ bezeichneten Selbstheilungskräfte sind es auch später, die uns „automatisch“ wieder gesund werden lassen, wenn wir erkältet sind. Ja, sogar die immer wieder spontan auftretenden Entartungen von Zellen, die in jedem Körper täglich entstehen, werden vom Immunsystem ohne unser Zutun erkannt, unschädlich gemacht und ausgeschieden.

Solange also die Naturkräfte in uns ungestört wirken können, bleiben wir gesund, ohne uns darum kümmern zu müssen. Verantwortlich sind wir allerdings dafür, die Rahmenbedingungen zu gewährleisten, die unser Organismus benötigt, um diese ihm innewohnenden Selbstheilungskräfte sofort zu mobilisieren, wann immer er sie braucht.

Die wichtigsten Details dieser Absicherung seien im folgenden aufgelistet, wobei jeweils die gewählte Reihenfolge die vorrangige Bedeutung kennzeichnet. Selbstverständlich muß nicht jeder Mensch alles immer praktizieren. So wie man sich nicht jeden Tag allen Schmuck umhängt, sondern einmal dies, ein ander Mal jenes schöne Stück aussucht, so sollte man auch mit den nachstehenden Empfehlungen umgehen.

1. Gesunde Ernährung: Naturbelassene Kost mit wenig raffinierten Anteilen (z.B. Zucker und Feinmehl) und ein täglicher Anteil von Gemüse-Obst-Frischkost im Essen, weitgehender Verzicht auf Wurst auf Nikotin, Alkohol, Wurst, Kaffee, Zucker, Fleisch - dies ist eine allgemeine Regel, die sehr vielen Menschen hilft, eine bedeutsame Entlastung von Überflüssigem zu erreichen.
 2. Tägliche dosierte aktivierende Bewegung: Gymnastische Übungen morgens und oder abends, stramme Spaziergänge, Atemübungen, das Benutzung der Treppe statt dem Aufzug, Umsteigen vom Auto auf Fahrrad für kurze Strecken – dies ist eine Selbsterziehung, die jeder Mensch einfach praktizieren kann und die sich schon mittelfristig außerordentlich positiv auswirkt. Dabei ist der Kontakt zur Natur besonders wichtig. Wer nicht zweimal pro Woche im Wald gewesen ist, hat Wesentliches versäumt!
 3. Sport: Für Gesunde lautet die beste Faustregel, zwei bis dreimal pro Woche wenigstens 30 Minuten lang bis auf die Haut durch aktive Betätigung durchgeschwitzt zu sein. Mit welcher der vielen dafür zur Verfügung stehenden Möglichkeiten dieses Ziel erreicht wird, ob beim Tanzen, in der Sporthalle, beim Joggen im Wald, im Fitneßstudio – dies ist nebensächlich. Jedenfalls aktiviert regelmäßiges Schwitzen in ganz hervorragender Weise die natürliche Entgiftung von Schlacken, regt den Kreislauf an, trainiert die vegetativen Funktionen und hebt das allgemeine Wohlbefinden.
 4. Bewegungskurs: Sehr zu empfehlen ist, einen Kurs für Walking, rhythmische Tanzgymnastik, Qi-Gong, Yoga, Tanzen, Tai Chi, Aikido oder Selbstverteidigung zu buchen. Bei vielen Menschen erstickt der gute Vorsatz im Keim, wenn er nicht mit terminlicher Organisation realisiert wird.
 5. Lachen, Singen, Gelassenheit: Viele Erwachsene verbringen viele Tage ohne Lachen und ohne Singen. Dabei stimulieren diese Ausdrucksformen die Abwehrkräfte völlig kostenlos und nachhaltig, und das Wohlbefinden und die Lust am Umsetzen der anderen genannten Punkte steigen enorm. Nehmen Sie sich vor, täglich mehrfach bewußt zu lachen und zu singen. Und wenn Sie keinen Anlaß finden, probieren Sie es ohne Grund, laut hörbar für sich selbst, zum Üben. Die Wirkung stellt sich rasch ein. So entwickelt sich eine gelassene
-

Grundhaltung vielen Dingen, der Ernst des Lebens drückt weniger und der Alltag macht mehr Spaß.

6. Regelmäßige Lebensführung und ausreichender Schlaf: Beide Aspekte sind umso wichtiger, je größer die äußeren Belastungen (Alltags- und Berufsaufgaben) werden.
7. Verringerung elektromagnetischer Belastungen: Der Verzicht auf die Benutzung eines Mobiltelefons, die Abschaffung des Schnurlostelefon zuhause, die Beseitigung elektrischer/in der Steckdose steckender Geräte in der Nähe des Bettes, das Schlafen auf metallfreier Unterlage, auch eine Netzfreeschaltung im Schlafzimmer – dies sind allgemeingültige Prinzipien, die jeder Mensch beachten sollte.
8. Hobbies aktivieren: Die Dinge nicht auf später verschieben und sich an die Kraft erinnern, die aus den in der Kindheit oder Jugend gepflegten Hobbies entstand, motiviert, auch heute wieder das zu pflegen, was schon früher über die täglichen Sorgen hinausgehoben hat: Musik, Malen, Gestalten, Sport, Kino- oder Konzert- oder Theaterbesuch, mit Freunden einen Spieleabend verbringen. Die Liste der Möglichkeiten findet kein Ende.
9. Gesprächskultur entwickeln: Neue Themen aufgreifen, bisherige Tabus im Gespräch überwinden, eine noch nicht gestellte Fragen aussprechen, ein Lob äußern. Nehmen Sie sich jeden Tag eine Aussage vor, die Sie neu von sich geben, und Ihre Welt verändert sich.
10. Zärtlichkeit entfalten: Jemand über die Wange streicheln, in den Arm nehmen, beide Hände drücken, einen Kuss geben, die oder den Anderen bitten, dies bei mir selbst zu tun – diese scheinbaren Banalitäten verbessern den Alltag und aktivieren die Abwehrzellen. Auch das Lächeln kommt dann wie von selbst. So entsteht eine neue erotische Kultur, über die ganze Spannweite von Zärtlichkeit bis zur Sexualität. Je freier sich hier Neues entfalten darf, desto besser regulieren sich alle Selbstheilungskräfte.
11. Soziales Engagement in Vereinigungen / Interessen entwickeln: Die Teilnahme an gemeinsamen Aktivitäten mit anderen ist höchst wirkungsvoll, um Einsamkeit, Resignation und Abwehrschwäche abzubauen. Es kann sich um sportliche, politische, soziale, Umweltbezogene, musikalische, künstlerische, literarische, kulturelle Vereine handeln. Es gibt viele Möglichkeiten um Sie herum; suchen Sie einfach aus!
12. Positiven Gedanken Raum geben: Regelmäßiges Lesen, Hören klassischer Musik, jemand zu loben, einem Mitmenschen zulächeln – dies verändert die Stimmung und hebt die Abwehrkräfte an. Dabei liegt es an Ihnen, welche Literatur- oder Musik-Themen Sie aufgreifen, jene von Dunkelheit und Problemen oder helle und motivierende. Ein täglicher Spaziergang im Wald unterstützt, positive Gedanken zu entwickeln.

Diese 12 grundsätzlichen Schritte sind dem Buch „Salutogenese – Lebensführung und Gesundheitskraft. Die Lehre vom Gesundwerden und Gesundbleiben“ entnommen (107 S., 14,80 Euro; Bezug beim Privat-Institut für Ganzheitliche Medizin und Gesundheitsförderung, Deutsch Evern, Tel. 04131-854 40 83)

Dr. med. Karl Braun von Gladiß
