

Pausen für die Selbstheilung

Naturheilkundler empfehlen ein Leben in festen Rhythmen

Von Ulrich Nettelstroth

Wenn wir uns in den Finger schneiden, dann tut das zwar weh. Aber gleichzeitig ist es die Gelegenheit, ein Wunder der Natur zu beobachten, sagt Hartmut Schröder, Vorstandsmitglied und Sprecher des Naturheilvereins Berlin-Brandenburg. Die Wunde blutet eine Weile, aber bald fängt die Gerinnung an, es bildet sich eine schützende Kruste, unter der sich die Haut erneuert.

Solche Selbstheilungskräfte sind an vielen Stellen am Werke. Fresszellen und Antikörper wehren Erreger ab. Körperzellen erneuern sich im Schnitt nach sieben bis zehn Jahren. Die eigentliche Aufgabe der Medizin sei es, den Selbstheilungskräften die Bedingungen zur Entfaltung zu

schaffen, sagt Schröder, der an der Universität Frankfurt (Oder) den Lehrstuhl für Therapeutische Kommunikation innehat. Das verfolge etwa die durch den Schweizer Arzt Max Bircher-Benner propagierte Ordnungstherapie. „Wenn jemand gesund bleiben will, muss er in seinem Leben vor allem die Rhythmen einhalten“, umreißt Schröder den Ansatz. Das beginne damit, ausreichend zu schlafen.

Nicht so sehr um die Behandlung isolierter Krankheiten gehe es in der Naturheilkunde, sondern um den Blick auf den ganzen Menschen. „Gesundheit kommt durch Eigenaktivität“, erklärt Schröder. Auch scheinbar automatisch ablaufende Funktionen wie die Atmung spielen dabei eine Rolle. Wer kurz und flach atmet, führt seinem Körper



Ruhepausen und guter Schlaf sind wichtig, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken. FOTO: DPA

wenig Sauerstoff zu, ist müde, verspannt und anfällig für Krankheiten.

Feste Rhythmen im Leben seien für physische und psychische Gesundheit wichtig, so der Naturheilkundler. Un-

gestörte Nachtruhe, Mittagspause, Wochenende und Urlaub – solche Ruhezeiten dienen der Regeneration. Bei Schichtarbeitern etwa ergeben sich durch die Störung des Biorhythmus gesundheitliche

Risiken, sagt Schröder. Aber auch der Rund-um-die-Uhr-Konsum bringe die Menschen aus dem Tritt und mache sie anfällig für Erkrankungen.

Bewegungsmangel kommt hinzu. Studien im Berliner Immanuel-Krankenhaus haben Schröder zufolge gezeigt, dass Bewegung sowohl bei psychischen Erkrankungen als auch bei Herz-Kreislauf-Beschwerden, Rheuma und Darm-erkrankungen eine nachweisbare Wirkung habe. Es sei schade, dass Schulmedizin und Naturheilkunde oft noch als Gegensätze gedacht würden, bedauert Schröder. Schon Hippokrates, der berühmteste Arzt der Antike, habe den Grundsatz aufgestellt, dass in der Medizin zuerst das Wort, dann erst die Medizin und zuletzt das Messer komme, also der operative Eingriff.

Lindernde Mittel

Pflanzliche Wirkstoffe in der Hospizarbeit

Sterbende sind angewiesen auf Zuwendung durch andere Menschen, sie brauchen Hilfe gegen die Angst und das Alleinsein. In der Behandlung stehen nicht mehr lebensverlängernde Behandlungen im Vordergrund als vielmehr solche, die ein Stück Lebensqualität erhalten. Dabei können naturheilkundliche Verfahren eine große Rolle spielen, sagt Kristin Peters. Die promovierte Agrarwissenschaftlerin aus Brunn (Ostprignitz-Ruppin) hat viele Erfahrungen in der Hospizarbeit. Jetzt hat sie unter dem Titel „Naturheilkundliche Sterbebegleitung“

ein Buch dazu verfasst. Oft würden Menschen als „aus-therapiert“ entlassen, so Peters.

Wenn sie in der letzten Phase des Lebens zu Hause oder im Hospiz umsorgt werden, können pflanzliche Wirkstoffe Linderung bei Schmerzen, Verdauungsbeschwerden oder anderen Problemen verschaffen. Der Ratgeber richtet sich vorrangig an Angehörige, begleitende Personen und medizinisches Personal. net

Info Kristin Peters: Naturheilkundliche Sterbebegleitung, 2018, 163 Seiten, 12,90 Euro.

Georg Goetiaris
Esoteriker
Spiritistischer Heiler
15831 Mahlow

- Geistheilung • Besprechen
- Kartenlegen • Zukunftsdeutung
- Hilfe bei Problemen aller Art

Seit 40 Jahren zuverlässig!

Tel.: 03379 / 20 86 16
Tel.: 03379 / 202 78 94
www.goetiaris-enchiridion-mysterien.de

Nedine Herz
MEDICAL BEAUTY

Schöne Beine OHNE OP!
Mit der sanften Krampfaderentfernung per Kochsalztherapie

KONTAKT
Leibstraße 26
14467 Potsdam

TERMINE
Rufen Sie uns gern an:
0331 - 877 09 225

PRAXIS Morgentau

Annegret Schwarz
Tel.: 03371/4014687 • Mobil: 0172/7324097
www.vitalpraxis-morgentau.de
Poststraße 8 • 14943 Luckenwalde

- Wellnessmassagen
- Entspannungstraining
- Reiki & Energiearbeit
- Ernährungsberatung
- Kochkurse & Vitale Küche

– Ihr BIOLADEN –

»Lass die Nahrung Dein Heilmittel sein«
– Hippokrates –

Märkisches Landbrot jeden Donnerstag!

REFORMHAUS REHBERG
Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Mo. - Mi. 10.00 - 18.00 Uhr
Do. 10.00 - 20.00 Uhr
Fr. 10.00 - 16.00 Uhr

☎ 03371 / 40 08 92
Käthe-Kollwitz-Str. 9
14943 Luckenwalde

BIO nach EG-Dlko-Verordnung

Wildfruchtprodukte - Naturprodukte der besondere Kick für Ihre Gesundheit

- Topinambur Saft & Pulver - ein hochwirksamer prebiotischer Wirkstoff
- Sanddornöl und Sanddornmutterstaft, UNVSU
- Aronia und DYNAMOLIKÖR

Besuchen Sie unseren web-Shop unter: www.topilac.de

Willkommen in unsrem Werkverkauf:
Lienig Wildfrucht-Verarbeitung
Märkische Straße 69/Gewerbegebiet
15806 Zossen Dabendorf
Tel.: 03377/328-110 www.lienig.com

1995 **20 Jahre LIENIG** 2015

YOGA IST EINE ART ZU LEBEN

Ihre Gudrun Westphal
Yoga-Lehrerin, Ayurvedische Therapeutin, Reiki-Meisterin

Meine Angebote für Sie:

- Meditations Kurse
- Yoga Kurse
- Reiki Anwendungen

NEU
YOGA und Meditationskursangebot für die Herren.

INFORMATIONSTAG
Donnerstag, 22.03.2018, um 16.00 Uhr
in Pritzwalk, Wittstocker Chaussee 3c

16928 Groß Pankow | Straße des Friedens 7 | 033983/70310 | Funk 0175/1841081
DER KÖRPER IST AUSDRUCK DEINER SEELE