

# Gesundheit verstehen und wiederherstellen

Es gibt wohl kein Thema, das die Menschen so in Bann schlägt, wie die Gesundheit. Dies allerdings oft erst, wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten oder ganz verloren ist. Von vielen als das höchste Gut bezeichnet, folgt sie doch relativ einfachen Gesetzen. Ich versuche diese hier zu beschreiben und zeige im zweiten Teil, wie ich den Menschen in meiner Körpertherapie-Praxis mit einer Kombination von bewährten Methoden helfe, sie zurück zu erlangen und zu erhalten.

## Drei Bereiche

Gesundheit ist zum grössten Teil abhängig von den drei Bereichen Bewegung, Beziehung und Ernährung. Jeder Bereich umfasst den ganzen Menschen, reicht vom Grossen bis ins ganz Kleine und modifiziert unsere ererbte Konstitution von der Zeugung bis zum Tod.

So hat **Bewegung** nicht bloss damit zu tun, wieviel Stunden gejoggt oder im Fitnesszentrum verbracht wird, sondern vor allem damit, wie wir uns im Alltag bewegen. Sie hat auch zu tun mit Rhythmus, mit Aktivität und Ruhe, Wachen und Schlafen und so weiter. Ausserdem sprechen wir von innerer Beweglichkeit, Flexibilität, beweglichem Denken.

**Beziehung** ist ebenfalls ganzheitlich gemeint. Wie ist meine Beziehung zu Gott – oder dem Sinn des Lebens? Eine gute Beziehung braucht es auch in der Partnerschaft und zu anderen Menschen. Schliesslich gibt es die Beziehung zum eigenen Sein, Denken, Fühlen und Handeln.

**Ernährung** schliesslich kann tierisch oder vegetarisch, vegan oder bunt gemischt sein. Genussmittel und Nahrungsergänzungen kommen dazu. Wasser, Luft, Licht und Farbe spielen eine grosse Rolle. Im Seelisch-geistigen ist die Vielfalt noch grösser. Sie reicht von der Medienschlagezeile bis hin zu spirituellen Texten, von Kunst ganz allgemein, vom Wiegenlied bis zur Rock-Oper.

## Das richtige Mass

Die wichtigste Voraussetzung für ein gesundes Leben ist, scheint mir, in allen Dingen das „richtige Mass“ zu finden. Wie in der Natur jeder Prozess reguliert ist, sei es in Ausdehnung, Lebensdauer und unzähligen anderen Eigenschaften, ist es auch für uns Menschen wichtig, das jeweils richtige Mass zu finden und danach zu leben. Das moderne Leben hat uns diese Aufgabe nicht gerade leicht gemacht. Tatsächlich ist es uns oft nicht mehr einfach geschenkt, automatisch zu spüren, wenn etwas fehlt oder schon viel zu viel ist. Leider scheint das moderne Leben Gesundheit nicht automatisch zu unterstützen.

Oft wird die natürliche Regulationsfähigkeit, die wir im Grunde besitzen, ganz einfach ausgeschaltet. Der Appetit wird manipuliert durch Geschmacksverstärker, Zucker und künstliche Süsstoffe. Unsere Beziehungen gestalten sich häufig eher nach gesellschaftlichen Zwängen, als nach natürlicher Sympathie und Antipathie. Auch die Beweglichkeit leidet, einerseits durch sitzende Lebensweise, andererseits durch extreme Sportarten.

Obwohl wir das teuerste Gesundheitssystem aller Zeiten haben, nehmen die sogenannten Zivilisationskrankheiten in erschreckendem Masse zu. Dazu gehören nicht nur Allergien, Herzerkrankungen, Krebs und Demenz, sondern auch die sogenannten psychischen Störungen Depressionen, Burnout und Panikattacken. All dies kann von der modernen Medizin zwar etwas im Schach gehalten, nicht aber wirklich geheilt werden.

Die natürlich in jedem Menschen angelegten Selbstheilungskräfte kommen immer weniger zum Zug. Umweltbelastungen, soziale Zwänge und mangelndes Wissen um die wirklichen Bedürfnisse des Lebens tragen das ihre bei. Dabei hätten wir mehr denn je wirklich eine Wahl, etwas zu tun oder zu lassen.

## Was können wir tun?

Als erstes scheint mir wichtig, unsere gesunde Empfindungsfähigkeit zurück zu gewinnen. Das heisst, wir müssen wieder lernen, auf unseren Körper zu achten. Wie fühlt er sich von innen an? Können wir ihn überall spüren? Wie geht es meinen Zehen im Moment? Sind sie warm oder kalt? Wie ist die Spannung im Fussgewölbe? Wie ist der Kontakt zum Boden? Wie geht es meinem Rücken? Steht er mühelos aufrecht, oder braucht er eine Stütze? Wie fühlt es sich im Nacken an? Sitzt der Kopf leicht dort oben? Wie fühle ich mich nach dem Essen? Wie morgens beim Aufstehen? Wie geht es mir, wenn ich an meine Arbeit denke, den Chef, Untergebenen, Bekannten oder Gegner?

Tausend solche Fragen lassen sich stellen und ich meine, genau das sollten wir tun. Natürlich nicht immer, doch immer wieder. Der nächste Schritt heisst dann, uns den dabei auftretenden Gefühlen zu stellen. Die angenehmen geniessen und uns bei den eher unangenehmen fragen: Was bräuchte ich da? Was würde helfen, mich besser zu fühlen?

Was für den einen leicht, fast selbstverständlich ist, kann für den andern eine grosse Herausforderung sein. Viele haben die natürliche Fähigkeit zu spüren und zu fühlen lang nicht gebraucht. Es sind die Menschen, die meiner Meinung nach gesundheitlich am meisten gefährdet sind. Jedes Auto hat ein paar Warnlampen auf dem Armaturenbrett. Werden die beim Aufleuchten einfach ignoriert, oder gar ausser Betrieb gesetzt, ist der Schaden vorprogrammiert.

Was tun wir beim einnehmen von Medikamenten oder Drogen, von Schmerz- und Beruhigungsmitteln? Ist deren wohltuende Wirkung nicht einfach ein Vorgaukeln von Gesundheit? Was geschieht mit uns, wenn wir uns operieren lassen? Was ist mit unseren Süchten?

## Therapie

Zum Glück gibt es Alternativen. Die Natur hat sehr viel Regenerationskraft. Darum ist oft auch bei schweren Krankheitsfällen eine Heilung möglich, wenn am richtigen Ort reguliert wird. Ich spreche dabei gerne von Grundregulation<sup>1</sup>. Weil sich die meisten gesundheitlichen Störungen, in allen drei Bereichen manifestieren, macht es Sinn, auch deren Therapie entsprechend zu gestalten. Gerade bei chronischen Störungen lassen sich selten klare Ursachen für die auftretenden Symptome benennen. Vielmehr sind meist alle drei besprochenen Bereiche in gewisser Weise aus dem Gleichgewicht geraten. Ich habe dafür Behandlungsformen gewählt, die dem jeweils feinsten und subtilsten Ausdruck der drei Bereiche entgegenkommen. Das sind die Craniosacral Therapie, die Mineralstoffe von Dr.Schüssler und die Blütenessenzen nach Dr.Bach.

## Bewegung

Rhythmische Bewegung ist ein Urprinzip des Lebens, ja der ganzen Schöpfung. Alles was lebt, ist rhythmisch bewegt. Eine der grossen Entdeckungen des 20.Jahrhunderts ist der Craniosacrale Rhythmus<sup>2</sup>. Er bewegt das craniosacrale System 6 -12 mal pro Minute in subtile Ausdehnung und Zusammenziehung. Dieses System bildet die Hüllen des Zentralnervensystems und beinhaltet Schädel- und Wirbelknochen, Hirn- und Rückenmarkshäute, sowie den Liquor cerebrospinalis. Es ist für eine gute Funktion und damit für die Gesundheit des Menschen von zentraler Bedeutung. Weil das Nervensystem den ganzen Körper durchdringt, sogar alle Kapillaren der über 60'000km langen Blutbahn noch umspinnt, muss dessen Zentrale gut funktionieren. Dieser Umstand kommt in einem gesund pulsierenden craniosacralen Rhythmus zum Ausdruck, der an jeder Stelle des Körpers getastet, d.h. von aussen wahrgenommen werden kann. Dieses Wahrnehmen und subtile Anregen hilft dem System zu einer besseren Funktion. Das Geheimnis einer guten Behandlung liegt primär in präziser Beobachtung, gepaart mit guten anatomischen Kenntnissen des Behandlers. Damit öffnet sich ein riesiges Feld therapeutischen Wirkens mit Einfluss auf fast alle Körperfunktionen und der damit verbundenen körperlichen und psychischen Befindlichkeit.

---

1 Alfred Pischinger – Grundregulation 1975

2 William Garner Sutherland -

## Ernährung

Ähnlich umfassend auf einer anderen Ebene wirken die Schüsslersalze. Das Gerüst, auf welchem die organischen Substanzen Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate den Körper aufbauen, sind anorganische Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Silizium, Phosphor und so weiter.

Dr. Schüssler<sup>3</sup> hat entdeckt, dass ein ganz kleiner Teil dieser Stoffe als Funktionsstoffe dienen, d.h. in gelöster, hoch verdünnter Form das organische Leben erst ermöglichen. Dies kann am Beispiel Kochsalz verdeutlicht werden, das ja täglich in einem bestimmten Mass zugeführt werden muss, damit wir gesund bleiben. Es braucht eine gewisse Konzentration davon in jedem Körperteil.

Natriumchlorid ist u.a. verantwortlich für die richtige Verteilung des Wassers im Körper. Wird das Gleichgewicht (wieder das richtige Mass!) durch zu viel oder zu wenig gestört, hat dies gravierende Folgen: Gewebe trocknet aus, was sich als Brennschmerz bemerkbar machen kann, oder es bilden sich Ödeme, Wasseransammlungen, die vom Gewebe nicht mehr integriert werden. Beiden Symptomen kann durch sehr stark verdünnte Gaben von Kochsalz begegnet werden, oder eben dem Schüsslersalz Nr. 8 Natrium Chloratum D6. D6 bedeutet die Verdünnung eins zu einer Million, was dem erwähnten Verhältnis Baustoff-Funktionsstoff im Organismus nahe kommt.

Bis jetzt sind von der Biochemischen Gesellschaft<sup>4</sup> 27 Mineralstoffe in dieser Art beschrieben. Sie bilden die Grundlage von fast allen biochemischen Prozessen im Körper. Enzyme, Fermente, Hormone sind nicht nur alle um einen dieser Stoffe aufgebaut, sondern werden auch von ihnen reguliert. Somit setzt die Schüssler Therapie auf der tiefsten und zugleich feinsten Regulationsebene der Biochemie, und damit auf der Ernährung im weitesten Sinne an.

## Beziehung

Die Beziehungsebene schliesslich hat sehr viel zu tun mit menschlichen Emotionen. Es macht einen entscheidenden Unterschied, in welcher Stimmung ich dem Leben und meinen Mitmenschen begegne. Ob ich mich ruhig, heiter, traurig oder ärgerlich fühle, ist von grosser Bedeutung vor allem dann, wenn diese Stimmungen regelmässig in bestimmten Situationen auftreten. Dr. Bach<sup>5</sup> hat in der Natur verschiedene Blüten gefunden, welche die jeweils positive Seite von blockierten Emotionen repräsentieren, und so wertvolle Unterstützung geben können, diese seelischen und damit grösstenteils auch zwischenmenschlich wirksamen Blockaden zu lösen.

Ein Beispiel ist Centaury, das Tausendgüldenkraut, das die Tugenden von Selbständigkeit, Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit beinhaltet. Was auf den ersten Blick selbstverständlich scheint, ist es im Alltag für viele gar nicht. Wie oft schaffen wir es nicht, nein zu sagen, obwohl wir das möchten und im Grunde müssten? Wie oft tun wir Dinge, nur weil wir eben zuwenig von diesen Qualitäten entwickelt haben, die dieses unscheinbare Blümchen repräsentiert? Als Folge sind wir dann ärgerlich mit uns selbst und/oder anderen, oft völlig unbewusst über die wahre Ursache. Die längere Einnahme dieser Blütenmittel hilft, dass die entsprechenden Themen in uns bewusster werden und wir uns jeweils neu entscheiden können, wie wir handeln oder nicht handeln wollen.

## Integrale Körpertherapie

Sowohl Schüsslersalze wie Bachblüten haben einen wichtigen Bezug zur Körpertherapie. Die richtigen Mittel beider Gruppen haben eine unmittelbare Wirkung auf den Körper, die vom Therapeuten sofort gespürt und sinnvoll eingesetzt werden können. Körpertherapie zwingt niemanden freundlicher, gelassener und selbständiger zu handeln. Sie kann jedoch die körperlichen Voraussetzungen verbessern, dass dies leichter fällt. Christel Heidemann<sup>6</sup> gebrauchte gerne die Metapher vom Klavierstimmer. Wir Therapeuten stimmen das Instrument des Körpers. Darauf spielen muss der Mensch dann wieder selbst! Genau dies will die Integrale Körpertherapie. Sie ist durch die beschriebene Kombination der drei Ebenen Bewegung, Ernährung und Beziehung sehr effizient. Sie wirkt auf jeder Ebene sanft und ohne Nebenwirkungen. Weil sie auch leicht verstehbar ist, gibt sie dem Menschen die ersehnte Gesundheits-Kompetenz zurück.

Passende Bilder: Wasser, Birkenäste, Menschen, Kristallbild Kochsalz, Menü Kunst, Spiritualität

---

3 Dr. Schüssler

4 [www.svfbs](http://www.svfbs)

5 Dr. Edward Bach

6 Christel Heidemann - Meridiantherapie