

Lebenspflege: Gesundheit stärken und erhalten

Dr. med. Susanne Hammel Frauenärztin (Traditionelle Chinesische Medizin)

Dr. med. Ewald Becherer Frauenarzt (Homöopathie, Naturheilverfahren)

Die Pflege des Lebens ist in allen großen Medizinsystemen ein sehr wichtiger Bestandteil. In der westlichen Medizin nennt man sie „Ordnungstherapie“ und zählt sie zu den klassischen Naturheilverfahren. Wenn alles in unserem Leben „in Ordnung“ ist, kann Gesundheit gedeihen und Krankheit vergehen. Moderne Präventivmedizin greift diesen Gedanken auf und fragt nach Möglichkeiten, Gesundheit und Wohlbefinden auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene aktiv herbeizuführen und zu erhalten.

Umfangreiche Beschreibungen, welche Lebenseinflüsse der Genesung und Gesundheit eines Menschen förderlich sind oder im Wege stehen können, findet man ebenso in der Traditionellen Chinesischen Medizin und in der Ayurvedischen Medizin, der indischen Heilkunst. Auch in der Homöopathie werden so genannte „Heilungshindernisse“ beschrieben, denen man sich manchmal zuwenden muss, um die Heilung zu ermöglichen.

Im Jahrhunderte alten, religiös-rituell geprägten „Schamanischen Heilen“ verschiedener Naturvölker war es vielfach Voraussetzung, zuerst sein Leben in Ordnung zu bringen, bevor man den Schamanen, den Heiler, aufsuchen durfte.

Wann Gesundheit gedeihen kann

Die amerikanische Physikerin und Heilerin Barbara Ann Brennan beschreibt Gesundheit so: *„Die Essenz von Heilung und guter Gesundheit ist Selbstverantwortung und das Sammeln der Kraft im eigenen Selbst.“*

Hierbei spielen die seelische Ausgeglichenheit und die Geisteshaltung eines Menschen eine große Rolle. *„Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken“*, predigte schon Buddha rund 500 Jahre vor Christi Geburt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin finden wir eine Entsprechung in den Worten: *„Die Energie folgt den Gedanken“*. Unsere Gedanken scheinen tatsächlich die Wirklichkeit mit zu erschaffen. Es gilt heute als erwiesen, dass eine optimistische Lebenseinstellung, auch in Zeiten schwerer Krankheit, die Genesung unterstützt und die Gesundheit fördert. Und schließlich ist auch eine gute körperliche Verfassung, die wir durch eine vernünftige Lebensführung selbst aktiv fördern können, Fundament sowohl für Gesundheit als auch für ganzheitliches Wohlbefinden.

Lebenspflege – heute so wichtig wie nie zuvor

Je mehr man in den letzten hundert Jahren an die umfassenden Behandlungsmöglichkeiten durch pharmazeutische Medikamente glaubte, desto mehr trat die Pflege des eigenen Lebens in der westlichen Medizin in den Hintergrund. Doch ist eine engagierte Lebenspflege in unserer heutigen stressigen und mit vielerlei Schadstoffen belasteten Welt so notwendig wie noch nie zuvor.

Alles, was wir in uns aufnehmen – seien es Nahrung und Atemluft, intellektuelle, spirituelle und emotionale Einflüsse oder auch prägende Erlebnisse aus unserem sozialen und gesellschaftlichen Umfeld – alles beeinflusst unseren Organismus, unser Fühlen, Denken und Handeln, kurz: unser gesamtes Befinden. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, an einer Vielzahl von „Rädchen“ zu drehen, um etwas zur eigenen körperlichen, seelischen und psychischen Gesundheit beizusteuern – dies bedeutet „Lebenspflege“.

Im Folgenden möchten wir Ihnen für verschiedene Bereiche des Lebens Anregungen geben, wie dies gelingen kann. Es gibt wohl keinen Menschen auf dieser Welt, die Autoren dieses Beitrags eingeschlossen, die es schaffen, all diese Anregungen umzusetzen. Die Pflege Ihres Lebens muss auch in Ihr derzeitiges Leben passen. Aber bedenken Sie: Auch einzelne oder kleine Schritte der Veränderung sind sinnvoll und lohnen sich. Hören Sie auf Ihre innere Stimme und prüfen Sie, mit welchen Punkten Sie in Resonanz gehen und mit welcher Veränderung Sie sich jetzt Gutes tun können.

Ernährung

Legen Sie großen Wert auf Ihre Ernährung, denn mit dem Essen nehmen wir Energie auf. Eine gesunde, vielseitige und bekömmliche Ernährung mit ausreichend Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen stärkt Ihren Körper, entgiftet ihn und unterstützt sowohl Abwehrkräfte als auch Heilungsprozesse – und ist ein Gewinn an Lebenslust und Lebensqualität. Vermeiden Sie fettreiche Lebensmittel, essen Sie wenig Fleisch, Wurst und Eier. Genießen Sie regelmäßig Fisch, Milchprodukte und reichlich Getreide und Vollkornprodukte, Kartoffeln, Salate, Gemüse und Obst, möglichst biologisch angebaut und nicht konserviert. Essen Sie, was Jahreszeit und Region Ihnen bieten, denn dann kommt es frisch und vitaminreich auf den Teller. Garen sie Ihre Speisen schonend, sparen Sie an Salz und Zucker und trinken Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag.

Essen Sie in Maßen und nur dann, wenn Sie wirklich hungrig sind. Kauen Sie gut, das erleichtert die Verdauung, und schmecken Sie bewusst, das fördert den Genuss. Nehmen Sie sich Zeit und erfreuen Sie sich an jeder Mahlzeit. Starten Sie mit einem guten Frühstück in den Tag, und essen Sie abends eher wenig und leicht Verdauliches.

Achten Sie auf Ihren Appetit, denn Ihr Körper sagt Ihnen, was er braucht. Das heißt nicht, dass Sie ungesunden Gelüsten nachgeben sollen. Wer ständig Heißhunger auf Süßes hat, ernährt sich schlecht und energiearm, so dass der Körper immer wieder schnelle Energiereserven einfordert. Vermeiden Sie Übergewicht.

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) formuliert zehn einfache Regeln für eine gesunde Ernährung (Internetadresse s.u.).

Bewegung und körperliche Entspannung

Regelmäßiger, typgerechter Sport hält gesund, fit und leistungsfähig. Herz und Kreislauf werden trainiert, Muskeln auf- und Fett abgebaut, das Immunsystem gestärkt und die Psyche positiv beeinflusst. Auch lässt sich das Risiko, nach den Wechseljahren an Osteoporose (Knochenschwund) zu erkranken, durch regelmäßige Bewegung verringern.

Sie können Ihrem Körper auf dreierlei Weise Gutes tun:

- Sorgen Sie für Bewegung im Alltag – nehmen Sie die Treppe und nicht den Fahrstuhl, benutzen Sie für kurze Wege ihre Beine und nicht das Auto.
- Praktizieren Sie ausgleichende Körperübungen, z. B. Yoga, Qi Gong oder Taiji. Es verbindet Bewegung mit meditativen Übungen und lässt Sie zur Ruhe kommen.
- Treiben Sie Sport. Allein oder im Sportverein. Ausdauersportarten wie Schwimmen, Joggen, Walken und Fahrradfahren, drei Mal pro Woche je 30 Minuten, sind nicht nur ein gutes Herz-Kreislauf-Training. Tun Sie das, was Ihnen am meisten Spaß macht *und* Ihnen gut tut. Ihr Körper sagt es Ihnen. Nehmen Sie sich dabei eine Auszeit vom Alltagsgehetze. Wenn Sie z.B. Joggen, dann verausgaben Sie sich nicht bis zur Kurzatmigkeit – das ist der Gesundheit nicht dienlich. Lauschen Sie der Natur, verzichten Sie auf Musik. Werden Sie ruhig, kommen Sie „zu sich“.

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) hat „10 Goldene Regeln für ein gesundes Sporttreiben“ formuliert (Internetadresse s.u.). In Fitnessstudios, Sportvereinen oder in jeder Volkshochschule finden Sie ein reichhaltiges Angebot an Sportarten und Kursen, die inzwischen oft von den Krankenkassen finanziell unterstützt werden.

Sorgen Sie für *körperliche Entspannung*. Sie kann viele Varianten zeigen – passend zu Ihrem Leben und den körperlichen Anforderungen Ihres Alltags. Entspannungsverfahren oder ein kurzer Mittagsschlaf bieten sich an. Wenn Sie keine Zeit haben, reichen manchmal schon fünf Minuten Augen zu machen und Beine hoch legen in der Mittagspause aus. Bewegung und Entspannung sollten in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.

Körperpflege

Es ist wichtig, den ganzen Körper mit all seinen Organen zu pflegen und nicht nur Zähnen, Haut und Haaren Aufmerksamkeit zu schenken. Achten Sie auf eine gute Funktion der Organe, die Ihren Organismus entgiften und für einen gesunden Stoffwechsel unerlässlich sind: Darm, Nieren, Blase, Haut und Lunge. Vermeiden Sie alles, was Ihren Körper schädigt: Rauchen, Alkohol, unverträgliche Nahrungsmittel, zu wenig frische Luft, Schlaf- und Bewegungsmangel.

Der *Darm* ist sehr wesentlich für unsere Gesundheit. 80 Prozent des Immunsystems liegen im Darm. Schon Paracelsus beschrieb ihn als Zentrum unseres Wohlbefindens. Nur wenn der Darm gesund ist, fruchtet eine gute Ernährung, weil alle Nährstoffe aufgenommen werden können. Achten Sie daher auf eine geregelte Verdauung. Verstopfung, Blähungen und Völlegefühl sind Funktionsstörungen, die Ihnen zeigen, dass es Ihrem Darm nicht gut geht. Die *Lunge* ist zuständig für die Sauerstoffaufnahme, die Kohlendioxidabgabe und die Regulation des Säure-Base-Haushalts im Körper. Wenn Sie Ihre Lunge pflegen wollen, dann rauchen Sie nicht und bewegen Sie sich viel an der frischen Luft. Auch mit der Atmung nehmen Sie Energie auf. Sauerstoff ist lebenswichtig für jede Zelle unseres Körpers. Arbeits- und Schlafräume sollten gut belüftet sein bei einer Raumtemperatur von 15 bis 20°C und einer Luftfeuchtigkeit von 30 bis 60 Vol.%.

Atmen Sie richtig, in dem Sie darauf achten, nicht zu flach oder zu hektisch zu atmen. Eine Atemtherapie, bei der Sie lernen, bewusst und richtig zu atmen, kann Ihnen helfen (Internetadresse s.u.). Atemarbeit hat heilende Wirkung, spendet Kraft und belebt den Organismus. Sie wirkt seelisch harmonisierend, löst Blockaden und Verspannungen, kuriert verspannungsbedingte Schmerzen. Emotional bedingte Schmerzen lassen sich manchmal einfach „wegatmen“.

Die *Haut* reguliert den Wärmehaushalt und die Durchblutung und erfüllt Aufgaben der Wundheilung. Über Talg- und Schweißdrüsen werden Stoffwechselprodukte ausgeschieden und der Körper entgiftet. Diese Funktionen der Haut lassen sich verbessern: Empfehlenswert

sind Hauptpflegemittel mit physiologischem pH-Wert, das Tragen atmungsaktiver Kleidung, Durchblutungsanregung durch Trockenbürsten, Wechselduschen und Massagen sowie Schwitzen und Saunieren. Meiden Sie intensive Sonnenbäder.

Die *Nieren* sind für die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten, für die Regulierung des Wasser- und Mineralhaushalts und des Säure-Basen-Gleichgewichts zuständig. Trinken Sie ausreichend, mindestens 1,5 Liter pro Tag. Ein großer Anteil dabei sollte Wasser sein. Beugen Sie Harnwegsinfekten vor, indem Sie Unterkühlungen vermeiden und für eine warme Nierengegend und warme Füße sorgen.

Ruhephasen und Schlaf

Leben verläuft in Rhythmen. Neben den natürlichen Rhythmen, wie beispielsweise Tag und Nacht oder Sommer und Winter, kennen wir eine eigene, individuelle „innere Uhr“. Es gibt Phasen, in denen wir effizient arbeiten können und Zeiten, in denen uns nach Ruhe verlangt. Ruhephasen sind sehr wichtig, denn in diesen Phasen verrichtet der Körper wichtige Arbeiten: die Energie kann für den Verdauungsprozess und für die Reparaturvorgänge in den Zellen genutzt werden. Achten Sie daher auf eine rhythmische Strukturierung Ihres Alltags, die nicht nur den natürlichen Taktgebern angepasst ist, sondern auch den Bedürfnissen Ihres Körpers. Leben Sie in Ihrem Rhythmus, der nicht nur den Vorhaben Ihres Verstandes entspricht, sondern auch Ihrer Seele und Ihrem Körper gut tut! Störungen des individuellen Tagesrhythmus können zu Schlafstörungen, Leistungsabfall und depressiven Verstimmungen führen, was wiederum die Schmerzwahrnehmung erhöht.

Besonders wichtig ist genügend Schlaf in der Nacht, der ein Gradmesser unseres Wohlbefindens ist. Chronischer Schlafmangel macht reizbar, unkonzentriert und schmerzempfindlich. Im Schlaf regeneriert sich der Körper, Zellschäden werden repariert, das Immunsystem regeneriert, das Gehirn wird „aufgeräumt“, Gelerntes gespeichert. Erlebnisse des Tages werden emotional verarbeitet. Auch der Spiegel des Stresshormons Cortisol im Blut geht zurück und der Körper entspannt sich. Sorgen Sie für ausreichenden, erholsamen Schlaf durch möglichst regelmäßige Schlafenszeiten. Ein behagliches Schlafzimmer mit dem richtigen Raumklima und ein gutes Bett, in dem Sie sich so richtig wohl fühlen, sind ebenfalls für eine hohe Schlafqualität unerlässlich. Wohltuende Einschlafrituale und warme Füße beim Zubettgehen erleichtern das Einschlafen. Vermeiden Sie späte, schwer verdauliche Mahlzeiten, Alkohol und Koffein. Sie beeinträchtigen den Schlaf.

Geistige Entspannung

Entspannung, „Entschleunigung“ und Ruhe sind auch für Geist und Seele sehr wichtig. Es geht dabei um die Kommunikation mit sich selbst, ein „In-sich-Hineinfühlen“. Regelmäßige Meditationen und weitere Entspannungsverfahren wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung können dabei sehr hilfreich sein. Achten Sie dabei auf Ihre Gefühle. Sich seiner Gefühle bewusst zu sein ist, sind manchmal hilfreicher als das Denken des Verstandes. Vertiefen Sie die Verbundenheit mit sich. Wenn sie fehlt, kann dies Störungen des Befindens und sogar Krankheiten auslösen oder begünstigen. Nehmen Sie sich ganz bewusst und entschieden Zeit für die Dinge des Lebens, die Ihnen persönlich am Herzen liegen und Sie zur Ruhe kommen lassen, z.B. ein Lese- oder Badewannenabend in der Woche, täglich zehn Minuten Meditation oder einfach mal kurz zwischendurch bei einer Tasse Tee die Seele baumeln lassen.

Innere Ausgeglichenheit

Länger anhaltende, übermäßige körperliche und seelische Belastungen, der so genannte negative Stress, kann sich auf vielfältige Weise schädlich auf den Organismus auswirken. Meist sind Funktionen betroffen, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden, das nicht unserem Willen unterliegt. Dazu gehören Puls- und Blutdruckanstieg, beschleunigte Atmung, Muskelverspannungen, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Konzentrations- und Leistungsdefizite, geringere Lern- und Erinnerungsfähigkeit, Gereiztheit, Nervosität und Unruhe. Solche Störungen können in Erkrankungen münden. Gehen Sie diesem negativen Stress auf den Grund. Wo können Sie etwas verbessern?

Verstimmungen und Traurigkeiten entstehen, wenn das Erleben nicht mit den eigenen Lebensvorstellungen und -wünschen übereinstimmt. Manchmal verrennen wir uns dabei aber auch in eine Sackgasse, aus der wir ohne Hilfe nicht mehr herausfinden. Lernen Sie, offen zu sein für andere Betrachtungsweisen. Alles hat seine Vor- und Nachteile.

Entspannungsverfahren, ausgleichende Hobbys, Sport und Muße sowie gute soziale Kontakte können helfen, die beschriebenen emotionalen Stressreaktionen abzubauen und Ihrem Leben neben Gesundheit wieder mehr Freude und neue Energie zu verleihen.

Nutzen Sie Möglichkeiten, um festgefahrene Denkschemata, einschränkende Glaubenssätze und falsche Verhaltensmuster aufzuspüren, abzustellen und sich auf diese Weise zu entlasten – und eventuell zu heilen! Vielleicht kann dabei auch eine Psychotherapie eine Hilfe sein.

Umweltfaktoren

Viele ungünstige Umweltfaktoren können wir gar nicht oder kaum beeinflussen. Dennoch haben wir in unserem eigenen Lebensrahmen einige Möglichkeiten, die Aufnahme von Umweltgiften zu reduzieren. Umweltgifte werden zum einen mit der Nahrung über den Darm aufgenommen. Sie gelangen aber auch über die Haut in unseren Körper, wenn wir z. B. mit Giftstoffen belastete Textilien tragen, und ebenso über die Lunge, wenn Innenräume, Möbel, Matratzen, Bettwäsche oder das Wohnumfeld schädliche Stoffe ausdünsten. Hinzu kommen physikalische Störeinflüsse wie Elektromog durch Computer, Fernseher, Radiowecker (Internetadresse s.u.). Selten ist eine akute Vergiftung zu beobachten, sondern ein chronischer Verlauf, wobei Befindlichkeitsstörungen und Symptome erst nach einigen Jahren der Belastung auftreten. So können Umweltbelastungen auf das Immunsystem, die Hormonregulation, die Fruchtbarkeit, das Nervensystem und die Psyche wirken. Das individuelle Risiko für umweltbedingte Gesundheitsstörungen ist höher, wenn zum einen verschiedene Umweltbelastungen zusammenkommen und zum anderen zusätzlich Stress und emotionale Belastungen bestehen.

Ihr Zuhause

Schaffen Sie sich ein behagliches Zuhause zum Wohlfühlen! Gestalten Sie mit Farben und Formen, die Ihnen gefallen und entsprechen. Wählen Sie eine warme, angenehme Beleuchtung.. Beleben Sie Ihre Wohnung mit Grünpflanzen und Blumen, das schafft eine wohltuende Atmosphäre. Manche Menschen machen gute Erfahrungen mit den Gestaltungsprinzipien des Feng Shui, das Design und Ästhetik bei der Raumgestaltung mit fernöstlicher Lebensphilosophie verbindet. Es heißt, mit Feng Shui ließen sich die Energien des Lebensumfeldes harmonisieren, was Gesundheit, Lebenskraft und Persönlichkeit stärken und Erfolg mit sich bringen soll.

An dieser Stelle möchten wir auch auf die Geomantik hinweisen, die Lehre von „Wasseradern“ und „Erdstrahlen“, die heute international „geopathische Störzonen“ genannt werden. Es gibt Orte, an denen Menschen schlechter schlafen, sich weniger wohl fühlen oder andere Beschwerden bekommen. Seit jeher wird vermutet, dass solche Beeinträchtigungen mancher Menschen mit Einflüssen „aus dem Boden“ zu tun haben könnten. In den letzten Jahren wurden verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen durchgeführt, die erste Hinweise darauf geben, dass es solche Einflüsse gibt und dass manche Menschen darauf reagieren können. Prüfen Sie, ob es bei Ihnen Orte gibt, die Ihnen nicht gut tun. Vielleicht könnte es dann eine Hilfe sein, wenn Sie längere Aufenthalte an ungünstigen Orten meiden, zum Beispiel beim Schlafen oder Arbeiten.

Arbeitswelt

Das Ausüben eines Berufes birgt ein sehr hilfreiches Potential. Im Beruf zu stehen bedeutet, in einem festen Tagesrhythmus zu leben. Es bedeutet, Sozialkontakte und Abwechslung zu haben. Im Beruf sollte ein Mensch seine individuellen Begabungen und Neigungen verwirklichen können. Überlegen Sie, ob Sie Ihren Beruf gerne ausüben, ob er ihrem Leben Sinn gibt, ob Sie dort Menschen treffen, die Ihnen wichtig sind und mit denen Sie sich wohl fühlen. Ist dies überwiegend nicht der Fall, kann es sinnvoll sein, konkret über mögliche Veränderungen nachzudenken. Vielleicht können Sie sich auch eine völlige Neuorientierung vorstellen. Was ist Ihre Aufgabe auf dieser Welt? Was haben Sie zu geben, der Welt zu schenken? Jedem Menschen sind besondere Begabungen geschenkt worden. Überlegen Sie, welches Ihre Talente sind und wie Sie sie sinnvoll in Ihr Leben einfließen lassen können. Dies kann auf beruflicher oder auf privater Ebene sein.

Freizeit

Achten Sie auf ein gesundes Verhältnis von herausfordernder Arbeit und Erholungsphasen. Das erfordert gutes Zeitmanagement. Wenn Sie merken, dass Sie nicht genügend Zeit für Freizeitaktivitäten und Vergnügungen haben, dann planen Sie diese Zeit genauso konsequent ein wie Ihre Arbeitszeit.

Prüfen Sie die zugrunde liegende Motivation für Ihre Freizeitaktivitäten, Mitgliedschaften und ehrenamtlichen Tätigkeiten. Machen Sie eine Kosten-Nutzen-Aufstellung. Ist es für Sie ein Stück Selbstverwirklichung? Empfinden Sie Sinnerfüllung und Freude dabei? Versuchen Sie, sich auch über unbewusste Bedürfnisse klar zu werden und hinterfragen Sie sie kritisch. Entdecken und pflegen Sie die kindlichen Anteile in Ihnen. Gibt es etwas, wovon Sie schon lange träumen? Warum tun Sie es nicht? Machen Sie einen Plan, wie Sie diese Sehnsucht befriedigen können.

Partnerschaft und Sexualität

Eine glückliche Partnerschaft und ein erfülltes Sexualleben tun nicht nur dem Seelenleben gut, sondern stärken auch das menschliche Immunsystem und fördern somit die Gesundheit des gesamten Organismus. Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Partner, auch wenn es um sensible Bereiche Ihrer Beziehung geht. Nehmen Sie sich bewusst Zeit füreinander und lassen Sie einander an Ihren Gefühlen, Träumen und Lebensvorstellungen teilhaben. Stellen Sie die Weichen des Lebens gemeinsam, damit Sie auf demselben Weg bleiben. Und wenn es mal

schwierig wird, scheuen Sie sich nicht, eventuell eine Eheberatung aufzusuchen. Viele Paare machen gute Erfahrungen damit.

Sich eine lustvolle *Sexualität* zu erhalten, ist auch ein wichtiger Parameter für Lebensqualität. Besprechen Sie mit Ihrem Partner, wie Sie eine erfüllte Sexualität leben können, in dem Sie z.B. schmerzhaftes Stellungen beim Geschlechtsverkehr vermeiden, vielleicht ein Gleitgel verwenden oder eine zärtliche und für beide befriedigende Sexualität leben, zu der nicht immer ein Koitus gehören muß. Die phantasie- und vertrauensvolle Entwicklung von Alternativen in Ihrem Sexualleben kann eine Möglichkeit sein, sich einen lustvollen Umgang damit zu erhalten. Wenn Sie für sich alleine keinen Weg finden, ziehen Sie ruhig einen Sexualtherapeuten zu Rate (Internetadresse s.u.).

Familie und Freunde

Nehmen Sie sich Zeit für die wichtigsten Menschen in Ihrem Leben – für Ihre Familie und für Ihre Freunde! Erfolg im Beruf ist nur ein kleiner Baustein des Lebensglücks. Viel wichtiger und für das seelische Wohlbefinden unverzichtbar sind ein liebevolles, erfülltes Familienleben und gelebte Freundschaften. Sie geben Ihnen nicht nur in Krisen- und Krankheitszeiten Halt und Hilfe. Mit welchen Menschen sind Sie gern zusammen? Verweilen Sie nicht nur in leerer Geselligkeit, bei oberflächlichem Smalltalk. Überlegen Sie auch, mit welchen Menschen Ihnen intensive Gespräche und Begegnungen möglich sind, die Sie berühren, bewegen, bereichern und Ihnen wohl tun.

Lebenseinstellung und Spiritualität

Der amerikanische Soziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) entwickelte die „Salutogenese“, die „Lehre von der Entstehung von Gesundheit“ und arbeitete dabei mit einem Bild: Wir sollen uns unser Leben wie einen Fluss vorstellen. Keiner von uns geht sicher und unbeeinträchtigt am Ufer entlang. Wir alle schwimmen in diesem Fluss, der seichte und tiefe Stellen, ruhige Wasser und Stromschnellen hat, der vielerorts mehr oder weniger verschmutzt ist und in seiner Natur von seiner Umgebung geprägt ist, auf die wir keinen Einfluss haben. Antonovsky fragte sich: Wie werden wir gute Schwimmer, egal an welcher Stelle im Fluss wir uns befinden? Er fand hierfür drei emotionale Voraussetzungen, die uns eine Hilfe sind:

1. Das Gefühl von Verstehbarkeit. Wenn wir verstehen, was mit uns geschieht, belastet es uns weniger und wir können das Problem besser angehen.

2. Das Gefühl von Handhabbarkeit. Dies ist die tiefe Überzeugung, dass Schwierigkeiten lösbar sind.
3. Das Gefühl von Sinnhaftigkeit. Alles, was geschieht, hat für uns eine Bedeutung und verdient es, beachtet zu werden. Es will uns etwas sagen, über uns und über unser Leben. Anders gesagt: Nicht die Widrigkeiten des Lebens machen uns krank, sondern Unverständnis, Hoffnungslosigkeit und der fehlende Glaube, dass alles für irgendetwas gut ist.

Der Schweizer Psychotherapeut Jakob Bösch beschreibt die Faktoren, die uns unsere Lebenskraft und unsere Freude nehmen, so: Verzweiflung, Angst, Schuld, Abhängigkeit, Wut, Hass, Arroganz und Trotz. Insbesondere Angst und Schuld. Und er nennt die Faktoren, die unsere Gesundheit, Lebenskraft und Freude stärken: Spiritualität, Dankbarkeit, Demut und insbesondere Versöhnung sowie Vergebung.

Vielleicht versuchen Sie es mal mit einem „Glücks- und Dankbarkeits-Tagebuch“, wie es der Arzt und Kabarettist Eckart von Hirschhausen vorschlägt. In dieses Tagebuch können Sie regelmäßig – beispielsweise abends oder ein Mal pro Woche – fünf kurze Stichworte eintragen: Was war heute schön? Was war besser als erwartet? Wofür bin ich heute dankbar? Worüber habe ich mich heute gefreut? Kurze Notizen, die nach kurzer Zeit die Achtsamkeit dafür erhöhen, was immer da ist.

Ein Wort zum Schluss: Wir haben in diesem Beitrag viele Anregungen zusammengetragen, die Ihnen helfen können, Ihre Gesundheit zu stärken oder zu erhalten. Da wir aber selbst wissen, dass es mitunter sehr schwierig sein kann, viele solcher Anregungen in das eigene Leben zu integrieren, möchten wir auf einen Rat von Beppo, dem Straßenkehrer aus dem Buch „Momo“ von Michael Ende hinweisen. Er empfiehlt:

„Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man. Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann gar nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen. Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst Du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder an den nächsten. Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein. Und

auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste. Das ist wichtig.“

Internetadressen:

Homepage von Susanne Hammel

www.dr-becherer.de

www.dge.de (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

www.dgsp.de (Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention)

www.ernaehrung.de

www.oekolandbau.de

www.info-atemtherapie.de (Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik e.V.)

www.baubiologie-schroeder.de/index-Dateien/Page332.htm (Tipps zum Elektrosmog)

www.netzwerk-sexualtherapie.de

www.frauengesundheitsportal.de

www.bzga.de (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

www.gbe-bund.de (Gesundheitsberichterstattung des Bundes)

Gesundheitstipps auf den Homepages vieler Krankenkassen