

Heilung von zwei Seiten

Schulmedizin und Komplementärmedizin ergänzen sich ideal, denn sie gehen Krankheiten aus unterschiedlicher Perspektive an. Während die Schulmedizin vor allem das Eliminieren der Krankheit im Visier hat, fokussiert die Komplementärmedizin auf die Stärkung der körpereigenen Abwehr- und Selbstheilungskräfte.

Es ist eine banale Weisheit, dass alle Teile und Elemente unseres Körpers zusammenspielen, in einem einzigartigen Balanceakt, den die Wissenschaft noch längst nicht erschöpfend erforscht hat. Die Schulmedizin arbeitet vor allem mit diagnostischen Mitteln und Therapien, denen Forschungsergebnisse zugrunde liegen. Aber es gibt auch noch andere «Medizinen» als die Schulmedizin: Methoden aus der Erfahrungsmedizin unserer Breitengrade, aber auch aus anderen Ländern, wie zum Beispiel die traditionelle chinesische und die indische Medizin. Diese nennt man Komplementärmedizin. Die Schulmedizin fokussiert vor allem darauf, bereits entstandene Schäden gezielt zu reparieren. Die Komplementärmedizin geht den Schaden oft nicht direkt, sondern indirekt an. Sie stärkt den ganzen Organismus, sodass der Körper sich selbst um die Krankheit kümmern kann.

Standard- oder Komplementärmedizin?

Die Frage, welcher Weg der bessere ist, kann nur im Einzelfall und nach sorgfältiger Abwägung entschieden werden. Wie so oft im Leben könnte auch hier die klügste Entscheidung heissen: Das eine tun, das andere nicht lassen.

Die Photonen, Elementarteilchen des Lichts, besitzen sowohl Eigenschaften von Wellen als auch Eigenschaften von Teilchen. Licht ist also beides zugleich, je nachdem, wie wir es betrachten: Teilchen und Welle. Auch der Mensch besitzt beide Ebenen in seinem Körper: biochemische Wirkmechanismen und physikalische, elektromagnetische, quantenphysikalische Wirkmechanismen. Und beide sollten im Fall einer Erkrankung

berücksichtigt werden. Der biochemische Wirkmechanismus wird hervorragend durch die Schulmedizin abgedeckt. Dem zweiten Wirkmechanismus wird vor allem die Komplementärmedizin gerecht. Sie rückt ganz anderen Krankheitsursachen auf den Pelz als die Schulmedizin.

Der Stress mit dem Stress

Einer der grossen Krankmacher unserer Zeit ist Stress – und gerade hier ist die Schulmedizin auf die ergänzenden Methoden der Komplementärmedizin angewiesen. Stress führt zu Atembeschwerden und einem stresshormonüberfluteten Hirn, dessen Denkfähigkeit und Konzentration beeinträchtigt werden. Der Blutdruck steigt, die Durchblutung verändert sich, der Herzschlag beschleunigt sich. Die Nebennierenrinde schüttet das Stresshormon Cortisol aus; es führt auf die Dauer dazu, dass Netzwerke im Hirn destabilisiert werden. Das kann auch Vorteile haben, zum Beispiel wenn diese neuronalen Verschaltungen eher negativ sind. Das überaktivierte Stresssystem greift jedoch tief in unser Immunsystem ein und bringt dieses durcheinander. Die Schulmedizin vermag auf die dadurch entstehenden Erkrankungen einzuwirken, Symptome zu lindern. Aber oft versagt sie, wenn es darum geht, den Körper, der das Entspannen verlernt hat, wieder in seine ursprüngliche Aktivitäts-Ruhe-Balance zu bringen. Monate- und jahrelanger Stress führen nicht selten dazu, dass auch eingehaltene Ruhephasen nicht mehr die gewünschte Entspannung bringen. Hier braucht es tiefgreifendere Hilfe – und genau diese kann die Komplementärmedizin leisten. Dabei erfolgt die Hilfe nicht immer mit Substanzen, die eingenommen werden müssen, sondern oft mit Körper- und Atemübungen, durch eine ganz bestimmte Form, sich selbst zu begegnen: wohlwollend, achtsam, mit wechselndem Fokus nach innen und aussen. Damit rücken Komplementärtherapeuten den Ursachen von stressbedingten Erkrankungen auf den Leib, während die Schulmedizin ihnen nur mit Symptombekämpfung begegnen kann.

Heilung mit Herz und Hirn

Die Selbstheilung ist ein Grundprinzip unseres Lebens, auf das wir uns verlassen. Interessant ist, dass unser Vertrauen in die Heilkraft unseres Körpers sich zumeist schneller erschöpft als die Selbstheilungskräfte an

sich. Ein Beispiel: Wie viele Menschen schleppen sich mit einem simplen fiebrigen Infekt zum Arzt. Da sitzen sie verschnupft niesend in der Praxis und verstreuen munter ihre Viren, statt sich ins Bett zu legen und schlicht abzuwarten. «Ich brauche Medikamente, damit die Erkältung schneller abflaut. Ausserdem brauch' ich was, um die Symptome zu bekämpfen, damit ich weiter arbeiten kann.» Doch keine durch Viren bedingte Erkältung heilt mit Medikamenten schneller ab. Die Symptome lassen sich natürlich unterdrücken, aber eben nur das. Damit unterstützen wir nicht die Selbstheilungskräfte, sondern schwächen sie im Gegenteil. Dem Umsatz der Firma, für die wir arbeiten, und dem Bruttosozialprodukt helfen wir mit unserer heroischen Einstellung auch nicht weiter.

Die Kunst, auf sich selbst aufzupassen

Wer Fieber hat, ist in der Regel ansteckend. Senkt man das Fieber mit einem Medikament, fühlt man sich zwar nicht mehr fiebrig, ansteckend ist man jedoch weiterhin. Wenn wir uns also mit Fieber- und Schmerzkillern bewaffnet ins Büro schleppen, treten wir dort möglicherweise eine Erkältungswelle los, die zu vermehrten Krankheitstagen und zu Arztbesuchen führt. Das schadet (gesundheits-)ökonomisch mehr, als es nützt.

Damit sind wir im Prinzip schon beim Kern des Problems. Es gibt eine Methode, mit der wir unsere Selbstheilungskräfte garantiert torpedieren können: unachtsamer Umgang mit uns selbst. «Pass auf dich auf!», rufen wir einander aufmunternd zu. Leichter gesagt als getan, denn diese Kunst hat uns in der Regel keiner beigebracht. Und bei dieser Kunst geht es nicht nur um Selbstheilungskräfte, sondern auch um Vertrauen, um Selbstvertrauen, darum, stressfrei aus dem Vollen schöpfen zu dürfen. Es geht um die Erlaubnis, im lustvollen Tun Fehler machen zu dürfen und trotzdem ein gelingendes Leben zu führen.

Eine Quelle der Selbstheilung: Ihr Denken

Heilung ist nicht nur eine Sache des Körpers. Heilung beginnt im Kopf, in Ihrem Hirn, noch genauer: in Ihren Gedanken. Wobei ich Sie hier nicht zum positiven Denken anstiften will. Im Gegenteil – wer geheilt werden

will, muss seine Wunden zu würdigen wissen. Aber wenn man sie zu lange leckt, wird damit ihre Heilung unter Umständen verhindert.

Unser Hirn ist – neben den fantastischen Selbstheilungskräften unseres Körpers – der Hauptproduzent von Gesundheit. Das Hirn ist nicht nur der Sitz unseres bewussten Verstandes, sondern auch von vielen unbewussten Fähigkeiten und Kompetenzen. Zudem hat unser Hirn Zugriff auf Gefühle und kann diese hilfreich steuern, denn «Herzensangelegenheiten» sind wichtig, wenn es um unsere Gesundheit geht.

Gerade diejenigen Hirnstrukturen, die unserem bewussten Denken nicht so einfach zugänglich sind, bieten eine Fülle von heilsamen Möglichkeiten, lösungsorientierten Strategien und regelrechten Programmen, die man zur «Herstellung» von Gesundheit aktivieren kann.



INFO *Apropos Programme: Haben Sie gewusst, dass in jeder einzelnen Ihrer Körperzellen ständig krankheitsabwehrende und gesundheitsfördernde Programme laufen – ganz von alleine? Unsere Zellen sind wahre Mini-Gesundheitsfabriken. Und wussten Sie, dass nützliche Erfahrungen unsere Gene verändern können? Auf der Recherche nach den Wurzeln und Mechanismen unserer Selbstheilungskräfte stösst man auf Tatsachen und Theorien, die Mut machen und begeistern.*