

Die Selbstheilung aktivieren : die Kraft des inneren Arztes [Delia Schreiber]

Autor(en): [s.n.]

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Curaviva : Fachzeitschrift**

Band (Jahr): **88 (2017)**

Heft 10: **Innere Kräfte : wie der Geist dem Körper hilft**

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Echte Arznei oder doch nur Placebo?
Verblüffende Effekte.

ren Form von Parkinson litten und sich kaum bewegen konnten. Als aber bei einem schweren Erdbeben das Krankenhaus einzustürzen drohte, konnten sie schlagartig eine schier wundersame innere Kraft mobilisieren, die ihre Gangblockade schlagartig löste. Die Patienten retteten sich selbstständig ins Freie und konnten unterwegs sogar neun ihrer Pflegefachpersonen aus dem einstürzenden Spital mitziehen.

Neurobiologinnen, Ärzte und Psychologinnen versuchten an der Tagung, der Antwort auf die Spur zu kommen: Wie gelingt es, dass innere Kräfte sozusagen Berge versetzen? Eine allgemein gültige Antwort fanden sie nicht.

Auf der Suche nach der Antwort auf diese Frage ist auch Tobias Esch, Neurowissenschaftler und Professor für Integrierte Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung an der Uni-

versität Witten/Herdecke. Er arbeitete zwei Jahre in Harvard am «Mind Body Medicine Institute» und findet es höchste Zeit, dass auch bei uns die Medizin wieder komplementär wird. «Die Ärzte kümmern sich bisher meist um das Kranke, nicht um das

Gesunde», sagte er in einer Dokumentation über Selbstheilung auf Arte TV. «Es ist aber etwas anderes, ob ich die Krankheit oder die Gesundheit in den Mittelpunkt stelle.»

Die wichtigsten Voraussetzungen für Selbstheilungskraft sind Entspannung und Schlaf.

«Jeder kann zu seiner Lebenszufriedenheit beitragen»

Ungefähr 50 Prozent des Gesundheitszustandes, vermutet er, seien genetisch festgelegt. Weitere 10 Prozent seien auf die gegenwärtigen Lebensumstände zurückzuführen. Auf rund 40 Prozent seines Zustandes jedoch könne der Mensch selber Einfluss nehmen. «Jeder hat also die Chance, trotz einer möglichen genetischen Benachteiligung auf diesem Weg einen Beitrag zu

So fördern Sie Ihre Selbstheilungskräfte

Der deutsche Neurowissenschaftler und Gesundheitsforscher Tobias Esch hat in seinem Buch «Der Selbstheilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit» vier Säulen benannt, die die Selbstregulation stärken können und die «auf jahrzehntelanger Forschung basieren», wie er sagt. Abgekürzt heißen sie BERN, abgeleitet von den englischen Begriffen «Behaviour» (Verhalten, Einstellung), «Exercise» (Bewegung), «Relaxation» (Entspannung, Meditation) und «Nutrition» (Ernährung).

Zahlreiche Entspannungsmethoden und Naturheilverfahren wie beispielsweise die Traditionelle Chinesische Medizin, Feldenkrais, Rolfing, Akupunktur, Meditation oder Yoga sind bereits ziemlich gut erforscht, sie haben messbare körperliche Veränderungen zur Folge. Auch andere Methoden können durchaus wirksam sein, sogar wenn ihre Wirkungsweise nicht wissenschaftlich messbar ist: Schon der Gedanke, man tue sich etwas Gutes, tut gut und kann die Selbstheilungsmechanismen aktivieren.

Gefährlich wird es allerdings, wenn Anbieter einer Therapieform unwissenschaftlich, abhängigkeitsmachend oder sektiererisch daherkommen. Psychotherapeutin Delia Schreiber beschreibt in ihrem Buch* unter anderem, wie man seriöse von unseriösen Anbietern unterscheidet: Sie empfiehlt abzuklären, ob jemand auf der Therapeutenliste der Krankenkasse steht oder welche ZSR-Nummer die Person hat: «Diese erhalten Therapeuten nur, wenn sie bei einem der beiden Register für Komplementärtherapie und

Erfahrungsmedizin registriert sind.» In der Schweiz sind das zum einen das Erfahrungsmedizinische Register (EMR), zum anderen die Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin ASCA. Ein Eintrag bedeutet, dass jemand eine anerkannte Ausbildung absolviert hat, und das wiederum bietet einen gewissen Schutz vor Scharlatanerie.

Ausserdem gibt die Psychotherapeutin Anregungen, wie man die Selbsthilfekräfte auch ganz allein anregen kann. Zum Beispiel, indem man sich regelmässig zwischendurch für fünf Minuten auf einen Stuhl setzt, ganz tief durchatmet, den Körper bewusst wahrnimmt und ihm Achtsamkeit schenkt.



* **Delia Schreiber**, «Die Selbstheilung aktivieren. Die Kraft des inneren Arztes», Beobachter-Edition 2016, 224 Seiten, 39.90 Franken