



**Alkohol
& Arzneien**
Das macht
den Mix
so riskant



Apotheker der Natur

So nutzen Sie die
Kraft der Pflanzen

Hautreaktion

Eine Sonnenallergie
schnell erkennen

Gesunder Sport

Übungen für stabile
Sprunggelenke

Krebsforschung

Wie lassen sich
Metastasen stoppen?

Schöne Füße

Pflege-Tipps für
den Sommer

Naturgefühl

Entspannung

Balance



Gedankenkraft

Achtsamkeit

Der innere Arzt

Selbstheilung Die meisten Krankheiten kuriert unser Körper aus eigener Kraft. Wie Sie ihn dabei unterstützen können

Manchmal führt der Drang nach Erkenntnis Mediziner in ungeahnte Höhen. Es war im Jahr 1981, als der amerikanische Kardiologe Herbert Benson zu einer Expedition ins Himalaja-Gebirge aufbrach, im Gepäck Kisten voller medizinischer Messgeräte. Von seinen Untersuchungsobjekten, zu deren Einwilligung es der Vermittlung des Dalai Lama bedurfte hatte, erzählte man schier Unglaubliches: So sollten sie tief in sich versunken über dem Boden schweben, zudem eisige Tücher auf ihren Schultern dampftrocknen können.

Schwebende Mönche fand Benson bei seiner Reise in 3000 Meter Höhe freilich nicht. Seine Messungen beim tibetischen Hitzeyoga waren dennoch spektakulär. So stieg in den Fingern und Zehen der Meditierenden die Temperatur um volle zehn Grad - durch die Kraft der Gedanken.

Tibetische Mönche schulen ihren Geist ein Leben lang durch Meditation.

Gedankenkraft

„Selbstheilung endet nie, auch nicht, wenn man schwer krank ist“

Professor Tobias Esch leitet an der Universität Witten/Herdecke das Institut für Integrative Gesundheitsversorgung

Für Professor Tobias Esch haben die Ergebnisse dennoch Folgen - fast so bedeutsam wie die Entdeckung von Bakterien und Viren. „Das Experiment zeigt, wie eng Geist und Körper verwoben sind“, erklärt der Neurowissenschaftler und Allgemeinmediziner, der an der Universität Witten/Herdecke das Institut für Integrative Gesundheitsversorgung leitet. Zahlreiche Versuche, die Benson teils selbst in seinem Institut für Mind-Body-Medizin in Massachusetts durchführte, haben seither gezeigt: Über das Bewusstsein lassen sich körperliche Reaktionen beeinflussen und damit Gesundheit und Wohlbefinden - nicht nur, indem man Meditationstechniken erlernt. „Im Prinzip kann das jeder“, sagt Esch. In der von ihm geleiteten Universitäts-

Balance

ambulanz versuchen die Therapeuten diese Erkenntnis zu nutzen, um eine noch immer zu wenig beachtete Fähigkeit des Körpers zu stärken: sich selbst zu heilen.

Wenn von Selbstheilung die Rede ist, denken viele an Esoterik und Wundermedizin. Doch sie hat nichts mit Magie zu tun, zumindest nicht mehr als das Leben selbst. „Selbstheilung ist ein biologisches Prinzip“, sagt Esch. Mit jedem Atemzug ist unser Körper damit beschäftigt, alle in ihm ablaufenden Prozesse in einem dynamischen Gleichgewicht zu halten. Hormonsysteme werden hoch- und runtergeregelt, Zellen sterben und werden neu gebildet, das Immunsystem befindet sich in einem ständigen Abwehrkampf. „Gesundheit ist nichts Statisches“, beschreibt Esch. Jede Selbstheilung, sei es bei einer Erkältung oder einem spontanen Rückgang einer fortgeschrittenen Krebserkrankung, stützt sich auf derartige selbstregulative Mechanismen. ▶

Der Arzt dient hier seit jeher nur als Unterstützer. „Jede Medizin ist letztlich Hilfe zur Selbstheilung“, bestätigt Professor Thomas Loew, Leiter der Abteilung für Psychosomatik am Uniklinikum Regensburg. Vor allem, wenn eine akute Erkrankung wie ein Herzinfarkt aus einem Gesunden mit einem Schlag einen Schwerkranken macht, vermag sie Leben zu retten. Doch selbst das geht nie ohne die Selbstheilungskraft des Körpers, der Wunden schließt, Erreger ausmerzt und Knochen wieder zusammenwachsen lässt.

Entspannung

Selbstheilung ist für unseren Körper also Alltag. Wie gut sie funktioniert, hängt nicht zuletzt von uns ab. Um den inneren Arzt zu wecken, kommt es laut Esch zunächst auf eines an: das Vertrauen in ihn zu stärken. Vielen ist dieses irgendwo zwischen Alltagsstress und Apparatemedizin abhandengekommen.

Ein Teil guter Medizin

„Selbstheilung endet nie, auch nicht wenn man schwer krank ist“, sagt Esch. Positiv Einfluss nehmen kann man selbst dann noch, wenn Heilung längst nicht mehr das Ziel darstellt. Dieses Wissen auch in der Medizin wieder mehr zu nutzen, sieht er als eine große Aufgabe moderner Heilkunde. „Selbstheilung ist keine Alternativmedizin. Sie ist Teil guter Medizin.“ Der Arzt kann ein wichtiger Coach sein. Den Weg gehen muss jeder selbst.

So kann man die Selbstheilungskraft des Körpers auch sabotieren: durch ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel – oder indem man dessen Signale missachtet. Das beginnt bereits bei einer harmlosen Erkältung. Wir fühlen uns matt. Trotzdem gehen nach Umfragen des Deutschen Gewerkschaftsbundes zwei Drittel der Deutschen zur Arbeit. „Dabei haben die Symptome einen Sinn“, betont Loew. Wer ihnen nachgibt, stärkt die Selbstheilungskräfte: Im warmen Bett liegend, kann der Körper seine Energie auf den Kampf gegen die Erreger konzentrieren.

Dass wir heute oft nicht auf unseren Körper hören, liegt vor allem an einem der größten Gegenspieler der Selbstheilung: Stress. „Dabei ist die Stressreaktion überlebenswichtig“, betont Esch. ►





Fotos: Getty Images (3) / EyeEm / Richard Corbett / Gregor Schuster / Hero Images

Achtsamkeit

Sie belebt, treibt an, ballt unsere Kräfte. Doch so, wie eine permanent gespannte Feder irgendwann ermüdet, verschleißt die Stressreaktion unsere Selbstheilungskraft, wenn keine Entspannung folgt. Chronischer Stress beeinträchtigt nicht nur das Immunsystem, sondern erhöht das Risiko für viele Erkrankungen.

Eine wichtige Säule der Selbstheilung ist daher Entspannung. Techniken wie Meditation und autogenes Training wirken nachweislich. Dabei reichen laut Loew bereits wenige Minuten für einen spürbar positiven Effekt. Der Weg führt über die Atmung, die meist unbewusst verläuft, sich aber auch bewusst steuern lässt: Vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen – wer die Luft zwei Mal täglich fünf bis zehn Minuten ruhig strömen lässt, wirkt damit effektiv Stress entgegen. „Früher hatte man Rituale, die das begünstigten“, sagt Loew. So entspannt der Körper auch bei der inneren Einkehr im Gebet, das oft genau diese lange Ausatmung vermittelt. Doch lässt sich die wohltuende Wirkung auch ohne Vaterunser oder Psalmen nutzen, indem man das entschleunigte Atmen als Ritual in den Alltag einbaut.

Stress reduzieren kann man überdies durch eine Veränderung der

Wahrnehmung. Das Stichwort lautet Achtsamkeit – auch wenn der Begriff heute durch inflationären Gebrauch vom achtsamen Abnehmen bis zum achtsamen Gärtnern abgegriffen ist. Das ursprüngliche Konzept der „Mindfulness“, wie Achtsamkeit auf Englisch heißt, hat nachweislich eine gesundheitsfördernde Wirkung.

Die Angst nicht bewerten

Es bedeutet, den Autopiloten, der uns durch den Tag steuert, auszuschalten, ganz im Moment zu sein und die Sinne neu für Eindrücke zu öffnen – von außen und von innen. Auch negative Gefühle wie Angst und Trauer werden zugelassen. „Doch sollte man sie nicht bewerten“, sagt Esch. Das verhindert, dass man in eine Spirale aus negativen Gefühlen und Gedanken sowie automatischen Reaktionen rutscht. Das klingt simpel, erfordert nach Esch aber durchaus Übung.

Ein Tor zur Selbstheilung stellt überdies die Imagination dar. Dass Gedanken körperliche Reaktionen auslösen können, ist eine alltägliche Erfahrung. Beim Weg ins Büro denken wir an den Streit, den wir gestern mit dem Chef hatten – schon wum-

mert das Herz. Doch lässt sich dies auch positiv nutzen, indem man sich gedanklich in wohltuende Situationen versetzt, die die Gesundheit fördern. „Zum Beispiel ein aufsteigendes Warmbad, um den Blutdruck zu senken“, sagt Loew. Statt zwanzig Minuten zu baden, kann man sich das Gefühl vorstellen – und der Blutdruck sinkt ebenfalls. Wer sich mit dem Aufrufen innerer Bilder schwertut, dem empfiehlt Loew, diese zu malen. Ganz egal, ob das Bild im Kunstunterricht eine gute Note bekommen hätte – es schult die Vorstellungskraft.

Diese spielt sogar bei der Wirkung von Arzneien mit. In wissenschaftlichen Untersuchungen bekamen Patienten etwa Mittel, die Schmerzen hemmen oder das Immunsystem beeinflussen. Erhielten sie nach einiger Zeit ein Scheinmedikament ohne Wirkstoff, zeigte sich dennoch ein Effekt, hervorgerufen durch Konditionierung und Vorstellungskraft. Experten sprechen vom Placebo-Effekt. Lange galt er in der Medizin als Störfaktor. In einer integrativen Medizin ist er dagegen durchaus willkommen. Denn er beschreibt, was bei jeder medizinischen Behandlung und jedem Arzneimittel zusätzlich wirkt: die enge Verbindung zwischen Geist und Körper.

Sonja Gibis

„Jede medizinische Behandlung ist letztlich Hilfe zur Selbstheilung“

Professor Thomas Loew leitet die Abteilung für Psychosomatische Medizin am Universitätsklinikum Regensburg