



SELBSTTHEILUNG – DER ARZT IN DIR!

DIE MEISTEN KRANKHEITEN KURIERT UNSER KÖRPER SELBST AUS EIGENER KRAFT

DIE NEUEN WEGE DER MEDIZIN: INTEGRATIVE MEDIZIN

Für jedes gesundheitliche Problem gibt es einen Spezialisten: Augenarzt, Chirurg, Hautarzt, Internist... Aber dem wichtigsten Arzt, dem inneren Arzt, vertrauen wir immer weniger. Und doch erleben wir das Wunder der Selbstheilung tagtäglich, z.B. ein Schnitt in den Finger heilt wie von selbst und einige Tage später ist kaum noch etwas an der Wunde zu sehen. Eine lästige Erkältung schütteln wir nach ein paar Tagen ab

und gebrochene Knochen heilen in der Regel auch von alleine.

Unser Körper beschäftigt sich andauernd mit gefährlichen Zellen, heilt Wunden und stärkt das Immunsystem. Gerät diese Selbstregulation durcheinander, ist unser Immunsystem anfälliger für Krankheiten. Die ärztliche Kunst besteht dann darin den Patienten bei der Selbstheilung zu unterstützen. Die innere Einstellung spielt nicht nur bei der Genesung eine Rolle, sondern ist auch entscheidend dafür ob jemand krank wird oder nicht. Dabei haben Gefühle und Gedanken einen enormen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden.

Frauen und Männer die beruflich unter Druck stehen, haben ein viel höheres Risiko sich eine Erkältung zu holen als andere die keinen Stress haben. Dies belegen Studien der Psychoneuroimmunologie, die sich mit dem Zusammenwirken von Seele und Körperabwehr beschäftigen.

«ES IST IMMER DER GANZE MENSCH, DER BEHANDELT WERDEN MUSS» (HIPPOKRATES)

Hippokrates, der Begründer der Schulmedizin, sah es als die wichtigste Aufgabe eines Arztes an, die Selbstheilungskräfte des Patienten zu aktivieren und



Frau Dr. med. Amineh Solberg
Praxis Dres.

Michael und Amineh Solberg
Stauffacherstrasse 1
6020 Emmenbrücke
Telefon 041 260 10 37

www.gesundheitszentrum-emmacenter.ch

den Menschen und seine Krankheit als Einheit zu sehen. Er lebte vor mehr als 2500 Jahren und kann als erster Ganzheitsmediziner gelten. Er empfahl den Kranken sich aktiv in den Genesungsprozess mit einzubeziehen. Der Patient sollte nicht nur Medizin einnehmen, sondern auch handeln und sich mit den Ursachen seines Leidens befassen. Hippokrates «fünf Säulen» der Behandlung umfassten Bewegung, Entspannung, Ernährung, Umwelt und Bewusstsein.

Ein auch wieder heute moderner Therapieansatz der in der integrativen Medizin verfolgt wird. In Universitäts-spitäler werden Studien zur Wirksamkeit, Sicherheit und Wirtschaftlichkeit von Komplementärmedizin und integrativer Medizin durchgeführt. Erforscht werden alternative Heilmethoden wie z.B. die klassischen westlichen Naturheilverfahren wie Akupunktur, Ayurveda, Meditation, Homöopathie, die Mind-Body-Medizin, Ordnungstherapie sowie die Integration weiterer traditioneller Heilsysteme wie der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

DER ARZT IST DER COACH, DEN WEG MUSS MAN SELBER GEHEN

Viele psychische Belastungen lösen direkt oder indirekt körperliche Beschwerden aus. Eine der wichtigsten Ursachen ist Stress. Dieser führt über das vegetative Nervensystem zur Ausschüttung von Hormonen, die eigentlich nur eine kurzzeitige Steigerung von Leistung und

Konzentration bewirken sollen. Wenn diese Hormone ständig erhöht sind, macht uns das krank. Man schläft schlecht, wird nervös, der Blutdruck steigt und unser Immunsystem wird schwach.

Integrative Medizin zeigt Wege z.B. bei Stress nicht gleich aus der Balance zu geraten und wie das Immunsystem trotz Stress gestärkt werden kann. Alles was unsere seelische Zufriedenheit stärkt, stärkt auch unser Immunsystem, fördert unsere Gesundheit und aktiviert die Selbstheilungskräfte. In der integrativen Medizin heisst das achtsamkeitsbasierte Stressreaktion. Durch ein Verhaltenstraining wird Achtsamkeit erreicht, indem der gegenwärtige Moment ohne wertende Gedanken und Gefühle erfasst wird. Durch Akzeptanz auch von problematischen Situationen kann der innere Stress befreit und reduziert werden.

Eine andere Methode ist die Mind-Body-Methode. Sie will das Bewusstsein des Patienten für den eigenen Körper stärken durch stressreduzierendes Verhalten, wie Bewegung, innere Einkehr, Entspannung sowie gesunde Ernährung fördern.

DER INNERE ARZT KANN NICHT IMMER HELFEN

Selbstheilungskräfte stossen aber auch an ihre Grenzen. Wenn der Körper krankheitsbedingt nicht mehr in der Lage ist, zum Beispiel Insulin oder Schild-

drüsenhormone zu produzieren, dann nützt der innere Arzt wenig. Auch Erkrankungen wie Krebs, heilen nicht von selbst. Betroffene können aber mitunter ihre Situation verbessern, wenn sie ihre schwere Erkrankung bewusst annehmen und versuchen, ihre positiven Gedanken entgegenzusetzen.

ALSO:

Achten Sie auf Ihren Stress! Erkennen Sie was bei Ihnen Stress auslöst! Versuchen Sie Stress zu vermeiden oder anders mit ihm umzugehen. Alles was Freude bereitet reduziert den Stresspegel: Meditation, Yoga, Tai-Chi, Malen, Singen, Sauna, Kommunikation, Freunde sehen, Sport und vieles mehr. Selbst moderate Bewegung sorgt schon für die Ausschüttung von Glückshormonen und regelmässiger Sport kann viele Erkrankungen durch Stimulation des Immunsystems vorbeugen.

UND:

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Wir brauchen die Nähe zu anderen Menschen. Manchmal hilft schon ein gutes Gespräch, um das Wohlbefinden zu verbessern. Ein intaktes soziales Netzwerk hilft uns nicht nur mit Stress besser umzugehen, es kann sogar unser Immunsystem stärken und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Körper, Geist und Seele sind eine Einheit - in der Ruhe liegt die Kraft!

