

Eröffnung

Naturheilkunst fördert Selbstheilungskräfte

Wir wollen leben
inmitten von Leben,
das leben will.

Albert Schweitzer

Die Wirksamkeit der Selbstheilung obliegt dem vernetzten System der Natur.

Die Kombination Patient – Arzt – Natur ist eine grundlegende Wechselbeziehung zur kundigen Mobilisation der Selbstheilungskräfte. Nicht zufällig ist das eine Dreieinigkeit. Den Schlüssel zum Öffnen der Schatzkammer der Selbstheilungskräfte hat häufig der Arzt. Das Schlüssel-Schloss-System ist demnach die Arzt-Patient-Beziehung. Wie und ob der Schlüssel passt, entscheidet der Patient. Die Sperrbarkeit entspricht dem gegenseitigen Vertrauen. Selbstheilungskräfte wirken ausschließlich individuell, es gibt keine Massenware.

Deine persönliche Wirklichkeit – körperlich und geistig, in deiner persönlichen Umgebung, zu deiner Zeit – bewirkt, dass Selbstheilungskräfte mobilisiert werden.





Eröffnung

Selbstheilungskräfte erzeugen Wohlbefinden

Wohlbefinden ist eine „kugelrunde Sache“ ohne anzuecken.

Wohlbefinden ist gewachsen aus „Vererbung, Erziehung und Selbst-erziehung“.

Wohlbefinden ist das Nebeneinander von „Sein und Haben“.

Wohlbefinden ist Miteinander von „Ich und Wir“

Wohlbefinden ist das Füreinander von „Gefühl und Wissen“.

Wohlbefinden ist die Gleichzeitigkeit von „Diesseits und Jenseits“.

Das Wohlbefinden ist wie eine Kugel, die durch kleinste innere oder äußere Veränderungen ins Rollen gebracht wird. Diese Kugel ist ständig in Bewegung. Sie bewegt sich auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Bewusstsein, die den Elementen Erde, Wasser und Luft entsprechen. Die Säulen sind fundamentiert in der Umwelt, und das ganze System ist umspielt vom Feuer der Liebe.

Die stabilen Grundsäulen für unser Wohlbefinden sind **BEB** (Bewegung/Ernährung/Bewusstsein). Auf diesen drei Säulen rollt symbolhaft die Kugel unseres Wohlbefindens. Die drei Säulen sind stabil, wenn unser Ernährungs-, Bewegungs- und Bewusstseinsverhalten stimmt.

Die Grundlage für gesunde Bewegung ist **BAK** (Beweglichkeit/Ausdauer/Kraft). Gutes Training für Beweglichkeit spielt sich im Wasser ab. Im Wasser wird der Druck auf unsere Gelenke um ein Vielfaches reduziert und dadurch werden das Gelenkspiel und der Gelenkausschlag erweitert. Weiters kommt es bei warmer Wassertemperatur zu einer Lockerung der Muskulatur.

Als Ausdauertraining effektiv und jederzeit machbar sind Wandern, schnelles Gehen oder – wenn es leicht geht – Laufen. Um wirkungsvoll zu sein, sollten wir es zumindest 3 x pro Woche eine halbe Stunde tun.

Ganzheitlichen Kraftaufbau erreichen wir im natürlichen Umfeld am Besten, zum Beispiel beim Klettern. Sehr unterhaltsam ist Krafttraining bei der Nachahmung von natürlichen Bewegungen der Tiere, wie im Kapitel Wasser beschrieben.

Empfehlungen für gesunde Ernährung gibt es in Unmengen, und dennoch gibt es nicht die wissenschaftlich fundierte sogenannte gesunde Nahrung. Meiner Erfahrung nach essen wir gesund mit **GUV** (Genuss/Umwelt/Vielfalt).

Genießen beim Essen heißt, sich jeden Bissen auf der Zunge zergehen zu lassen, somit essen wir langsam, kauen gut und schmecken unsere Nahrungsmittel auch ohne Geschmacksverstärker. Das U steht für Umwelt. Der Einkäufer der Familie soll Nahrungsmittel erwerben, die umweltfreundlich produziert werden, aus unserer Umgebung und auch jahreszeitlich angepasst sind.

Essen wir vielfältig, so werden wir weniger Allergien haben. In der Praxis zeigt sich dies bei der Rotationsdiät. Vollwertigkeit bringt uns viele Mineralstoffe und Spurenelemente, darf jedoch beim empfindlichen Darm nicht übertrieben werden.

Unser Bewusstsein bilden wir mit **SAN** (Stille/Atmung/Natur).



Eröffnung

Die Stille wurde uns gestohlen, sagte der Dalai Lama. Er kommt aus einem ehemals weiten, stillen Land. Beim Burn-out braucht die Glut Ruhe, um sich entfachen zu können. Der moderne Mensch fürchtet sich vor der Stille, weil man in der Stille mit sich alleine ist. Konrad Lorenz sagte, der Mensch kommt in der Stille zur Selbstreflexion und das ist oft eine zu große Herausforderung. Manche brauchen in der Stille eine Begleitung, einen Ratgeber, eine Vertrauensperson.

Unser Atmung ist der erste Energiebringer für unsere Lebenskraft. Täglich auf den eigenen Atem hören oder die Atembewegung spüren, ist eine Übung, die uns kurzfristig aus dem schnellen Treiben des Alltags heraus-holt.

Die dritte Komponente fürs Bewusstsein ist Naturbeobachtung; diese war über Jahrtausende die Grundlage der Wissenschaft. Ein Baum ohne Wind bekommt keine Wurzeln. Jeder Tag bringt uns neue Möglichkeiten, die kleinen und großen Wunder der Natur, wenn möglich unter freiem Himmel, zu erkennen.

Auch wenn alle drei Säulen stabil sind, kann die Kugel leicht durch **EI** (Emotion/Information entsprechend dem Element Feuer) an den Rand zum Absturz gebracht werden.

Emotion beinflusst, wie es die Neuroimmunologie beweist, unser Immunsystem massiv negativ oder positiv.

Eine negative Information kann unsere Gefühlswelt plötzlich stark in Bewegung bringen. Oft tritt noch Angst auf, bevor die Information als real bestätigt ist. Oft auch berechtigte Angst, bis die Information verarbeitet ist. Wie gehen wir mit diesem Angstgefühl um? Setzen wir ihr starken Widerstand entgegen, ist es wie beim Wasser, der Druck wird größer. Wir fühlen uns unwohl. Erkennen wir die Angst und nehmen sie an, so können wir Lösungen schaffen, wie wir große Wassermassen nicht aufhalten können, wohl aber umleiten. Wir fühlen uns wohl.