

Dr. Franz Decker  
Sich selbst HEILEN





Dr. Franz Decker

# Sich selbst HEILEN

Die inneren  
Lebenskräfte wecken



---

1. Auflage 2016

**Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg**

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)

Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: C.H. Beck, 86720 Nördlingen

© Alle Rechte vorbehalten

---

ISBN 978-3-86616-369-0

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Gesundheit beginnt bei uns selbst .....	9
<b>1. Neue Zeiten, neue Leiden, neue Antworten .....</b>	<b>13</b>
1.1 Gesundbleiben und Gesundwerden in neuer Sicht .....	13
1.2 Die moderne Zivilisation bedroht Leben und Gesundheit .....	17
1.3 Psyche und Seele leiden im Alter.....	19
1.4 Der belastende Lebensstil .....	21
1.5 Gesundheit und Krankheit als Kontinuum .....	24
1.6 Prävention und Selbstmanagement .....	28
<b>2. Selbstheilen als neuer Weg .....</b>	<b>32</b>
2.1 Selbstheilen, Selbsttherapie.....	34
2.2 Unterschiedliche Gesundheits- und Heilansätze.....	37
2.3 Ein neuer ganzheitlicher Heilansatz.....	39
2.4 Ein neues Verständnis von Gesundheit.....	42
2.5 Heilen und Behandeln.....	50
2.6 Selbstheilung als Prozess .....	54
2.7 Den ganzen Menschen sehen .....	60
<b>3. Selbstfürsorge, Selbstentfaltung, Selbstveränderung .....</b>	<b>68</b>
3.1 Fehlende Kraft zur Selbstbestimmung.....	69
3.2 Persönliche Gesundheitskompetenz.....	73
3.3 Selbst Regie im Leben führen.....	76
3.4 Selbst heilen aus eigener Kraft.....	77
3.5 Selbstheilungskräfte mobilisieren .....	77

<b>4. Selbstheilung durch Imagination, Meditation, Mentaltraining .....</b>	84
4.1 Stressabbau, Entspannung.....	84
4.2 Meditation – ein Weg zur Selbstheilung .....	89
4.3 Energie als Lebens- und Heilkraft.....	96
4.4 Vorstellungskraft entwickeln, visualisieren .....	100
4.5 Selbstheilen durch Mindcoaching .....	101
<b>5. Ein ganzheitlicher Selbstheilungsansatz .....</b>	120
5.1 Die gestörte Gesundheits- und Lebensordnung regulieren .....	122
5.2 Die Bedeutung von Lebens- und Heilkräften .....	129
5.3 Dreiklang der Lebens- und Heilkräfte.....	132
5.4 Lebenstil-Regulation als Daueraufgabe .....	134
<b>6. Das innere Selbstheilungs-System .....</b>	139
6.1 Die innere „immaterielle“ Ordnung.....	140
6.2 Ordnung in Geist und Seele .....	142
6.3 Geist, Emotionen und Seele als Heilkräfte .....	144
6.4 Der Geist als Heilkraft.....	145
6.5 Placebo-Effekte.....	148
6.6 Der Simonton-Ansatz: .....	150
6.7 Akute Gesundheitsstörungen und ihre Bekämpfung durch Visualisierungen.....	153
<b>7. Emotionen und Selbstmanagement .....</b>	158
7.1 Emotionalen Stress regulieren .....	159
7.2 Gefühlsmanagement .....	161
7.3 Emotionale Regulation – ein Übungsprogramm.....	163

<b>8. Seelenpflege und Selbsthilfe .....</b>	167
8.1 Symptome seelischer Gleichgewichtsstörungen.....	168
8.2 Die Seele gibt innere Kraft und Stärke .....	172
8.3 Die Seele als Navigator der Lebenskunst.....	173
<b>9. Spirituell-religiöse Orientierung .....</b>	183
9.1 Spiritualität als Sehnsucht unserer Zeit .....	184
9.2 Spiritualität und Religion als Lebenskraft. ....	185
9.3 Christliche Spiritualität und Lebenskunst .....	186
9.4 Religion und Glaube als Heilkräfte .....	187
9.5 Das christliche Kraftdreieck .....	189



# **Einleitung: Gesundheit beginnt bei uns selbst**

**„Es gibt den Beweis, dass wir radikal in die physiologischen Abläufe in unserem Körper eingreifen können, indem wir unser Denken ändern.“**

**Dr. med. Lissa Rankin, Mind over Medicine,  
München 2014**

**„Gesundheitsbewahrung geht  
über Krankheitsbewältigung.“**  
**Galenos von Pergamon**  
**(griech. Arzt, etwa 200 v. Chr.)**

**„Eigentlich ist es ein Berufsgeheimnis, aber ich will es Ihnen trotzdem verraten. Wir Ärzte tun nichts, wir unterstützen und ermutigen nur den Arzt im Inneren des Menschen.“**

**Dr. Albert Schweitzer**

Die moderne Zivilisation mit ihren wesentlichen Belastungen für das Gehirn, den Körper, die Psyche führt zunehmend zu Gesundheitsstörungen und chronischen Erkrankungen. Viele Krankheiten sind in Entstehung und Verlauf wesentlich lebensbedingt. Stress, Hektik, Fehlernährung, Bewegungsmangel, Gehirn- und Geistüberlastung, seelisch-emotionale Veränderungen, innere und soziale Konflikte führen zu einer eingeschränkten Lebensqualität, zu Gesundheitsstörungen und letztlich zu Zivilisationskrankheiten.

Es sind nicht mehr primär die Gene, sondern die epigenetischen Strategien, der Lebensstil und die inneren Ordnungskräfte, die der Regulation und der Therapie bedürfen.

## **Selbstheilen als Weg**

Es geht bei den heutigen Zivilisationsbelastungen darum, sein Leben, seine innere Verfasstheit in Ordnung zu halten bzw. zu bringen.

Wie gesund oder wie krank wir sind, wir haben immer die Möglichkeit, unsere Gedanken, Gefühle und unseren Lebensstil selbst zu beeinflussen und diesen zu entwickeln, um so gesund zu bleiben und zu werden. Wir besitzen für die Qualität unserer Gedanken und Gefühle selbst die Verantwortung und können so positive, heilende Impulse entwickeln.

Forschungsergebnisse geben die Hauptverantwortung für Gesundheit und Heilung an jeden Einzelnen von uns. „Gesundheit beginnt bei uns selbst“ (D. Church, Die neue Medizin des Bewusstseins, Kirchzarten 2008, S. 91).

Selbstregulation, Selbstfürsorge, Selbstmanagement besitzen deshalb eine zentrale Bedeutung, weil unsere mentale, emotionale und spirituelle Atmosphäre und Kraft individuell durch uns selbst erschaffen bzw. beeinflusst wird. So lässt sich Vitalität und Wohlbefinden stärken bzw. schwächen.

Wir haben selbst die Chance der eigenen inneren Heilung und können so selbst im Kranksein unsere Ressourcen entwickeln, Heilung durch Gesundheitsstärkung ermöglichen, die Lebensordnung und die innere geistig-psychisch-seelische Ordnung regulieren.

## Bewusstseinsförderndes Heilen

So kann jeder Mensch heil werden, indem er seine Gesundheit stärkt. „Auch ohne den Zweck leiblicher Heilung kann der Mensch heil werden, je nachdem, wie er mit seiner Krankheit umgeht, je nachdem, wie er sie in sein Leben integriert.“ (Giovanni Maio, Medizin ohne Maß, Stuttgart 2014, S. 207).

In den letzten Jahrzehnten hat die Forschung ergründet, wie sich positives Bewusstsein auf die Gesundheit auswirkt. „Wir wissen inzwischen, dass Altruismus, Optimismus, Gebet, Meditation, Spiritualität, soziales Eingebundensein und energetische Medizin unsere Gesundheit und Lebensdauer positiv beeinflussen können.“ (D. Church, Die neue Medizin des Bewusstseins, a.a.O., S. 92).

Das bedeutet: Durch den Wandel im Krankheitsbild von der Außenverursachung und -therapie zur primär epigenetischen inneren Heilung vollzieht sich auch ein Wechsel zu neuen Heilwegen. Andrew Weil bringt es auf den Punkt:

„Unser Körper verfügt über ein unglaublich leistungsfähiges und mächtiges Selbstheilungssystem. Dieses Selbstheilungssystem ist für unsere allgemeine Gesundheit verantwortlich, es besitzt aber auch ein ungeheures Heilungspotenzial für leichte und schwerste Krankheiten.“  
(Andrew Weil, Spontanheilung, Rottenburg 2014, S. 14).

Das macht für zahlreiche Zivilisationskrankheiten, z.B. für Diabetes, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Alzheimer u.a. „ein Umdenken und einen längst fälligen Perspektivwechsel in der

Bewertung von Therapie und Prävention“ notwendig. (Michael Nehls, Die Alzheimer-Lüge, München 2014, S. 13).

Der Schwerpunkt der Heilung bzw. Behandlung verschiebt sich daher zunehmend in Richtung Heilung durch Gesundheitsstärkung. Lebensstil- und geistig-mentale, psycho-emotionale und seelische Ordnungstherapie werden wichtiger, erhöhen die innere Widerstandskraft und das Heilwerden. Hier gilt, was der berühmte griechische Arzt Galenos von Pergamon ca. 200 v. Chr. wusste:

„Gesundheitsbewahrung geht  
über Krankheitsbewältigung.“

Vor allem die präventiven epigenetischen Maßnahmen erhalten so eine große Bedeutung. Neue Zeiten, neue Leiden erfordern neue Antworten.

Das Buch geht diesen neuen Heilungswegen in Ergänzung der medizinischen Therapie nach und untersucht die inneren Gesundheits- und Heilungsfaktoren.

# **1.**

## **Neue Zeiten, neue Leiden, neue Antworten**

Jede Zeit hat ihre spezifischen Trends, Ausprägungen und zivilisatorischen Merkmale und damit auch ihre Vorzüge und Belastungen. Die Zeiten ändern sich und damit auch die Verhältnisse, das Denken, Fühlen und die Beziehungen. Der Lebensstil ist Ausdruck von Aufgaben, die es zu bewältigen gibt, bzw. von Belastungen, die hingenommen werden und sich auf körperliche, geistige, emotionale und seelische Prozesse auswirken. Mit der Industrialisierung und neuerdings der Digitalisierung in unserer Zeit ist vieles anders geworden. Was hat sich geändert? Es ist vor allem der Zeitgeist, der sich äußert in Syndromen, die zu neuen Leiden, zu Zivilisationskrankheiten führen. Unser Zeitalter kann als Gesundheitsrisiko angesehen werden.

### **1.1 Gesundbleiben und Gesundwerden in neuer Sicht**

**„Es gibt den Beweis, dass wir radikal in die physiologischen Abläufe in unserem Körper eingreifen können, indem wir unser Denken ändern.“**

**Dr. med. Lissa Rankin, Mind over Medicine,  
München 2014**

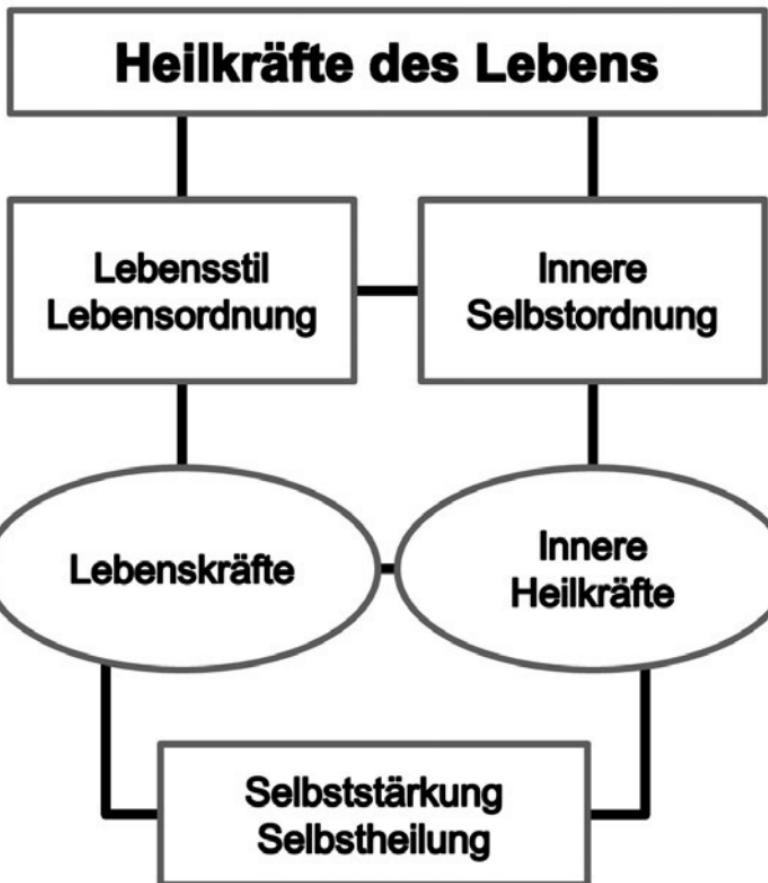
Gesundheit und Krankheit werden zunehmend von den Lebensverhältnissen beeinflusst. Krankheit betrifft nicht nur den

Körper, sondern auch die geistigen, psycho-emotionalen und seelisch-spirituellen Befindlichkeiten.

## **Prinzipien einer neuen präventiven Gesundheitsförderung**

Die Volkskrankheiten von heute breiten sich epidemieartig aus. Wir brauchen ein neues Verständnis von Gesundheit und Krankheit, einen Wandel zu mehr Prävention, zu einem gesünderen Leben. Funktionsstörungen des Körpers müssen verhindert bzw. korrigiert werden, bevor Krankheiten entstehen.

Lebensstil und innere Ordnung sind die Basis für die präventive Gesundheitsvorsorge. Diese ist durch unser Denken und Verhalten zu beeinflussen. Selbstregulation und Selbstmanagement erhalten zunehmend Bedeutung. Gesundheit und Krankheit beginnen im Kopf. Mentale Arbeit rückt deshalb in den Mittelpunkt der präventiven Selbstgestaltung. Hilfe zu dieser Selbsthilfe können Gesundheits-Mentoren als Prozessbegleiter und Berater leisten. Ein solcher neuer Gesundheitsberuf kann unterstützend helfen in Fragen des Lebensstils, der inneren Ordnung und vor allem beim Body-Life-Coaching.



Gerade in der modernen Zivilisation stehen diese inneren Heilkräfte beim Menschen unter Druck. Ungelöste Konflikte, Stress, Lebenskrisen, Energieblockaden, Verlust an spiritueller Fundierung und Vernachlässigung von Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Selbstdisziplin verringern unsere inneren Widerstandskräfte. Viele chronische Krankheiten werden in Entstehung und Verlauf von den gestörten inneren Heilkräften wesentlich beeinflusst. Diese Erkrankungen sind Spiegel unserer inneren „Störungen“, unserer Gedanken und Glau-

bensätze, der negativen Emotionen. Gesundheit und Heilung kommen also von innen.

Die Heilkräfte des Lebens entwickeln sich aus der Regulierung der gestörten Lebensordnung und aus den Störungen der inneren Geist-, Körper-, Seelenordnung.

Da Körper, Geist und Seele über die Fähigkeit verfügen, sich zu regenerieren, aus der „Unordnung“ herauszufinden, geht es darum, die inneren Selbstheilungskräfte freizusetzen und zu nutzen. Das bedeutet so viel wie ganzmachen, in Ordnung bringen, also Balance und Integrität wiederherzustellen. Daraus ergeben sich als Heilkräfte des Lebens:

- Lebenskräfte wie Energien, Entspannung, Energiefeld Körper, Erfüllung u.a.
- Innere Heilkräfte des Geistes wie innere Stärke, Selbstvertrauen, Optimismus, positive Erwartungen und Emotionen, seelisches Gleichgewicht.

Das Konzept der Heilkräfte des Lebens gibt so Antwort auf das veränderte Krankheitsbild und kann wesentlich zur Prävention und Therapie moderner chronischer Erkrankungen beitragen.

Wir werden heute alle älter als früher. Das ist jedoch kein Zeichen einer verbesserten Gesundheit. Es gilt eher das Gegenteil.

Die vielen gesellschaftlichen und technischen Veränderungen wirken sich auf unsere Lebensweise aus. So steigt mit der Lebenserwartung die Krankheitsmöglichkeit.

Laut einer Studie werden wir mit jedem Jahr, das uns durch die höhere Lebenserwartung älter werden lässt, auch zugleich etwa zwei Jahre länger chronisch krank (Vgl. Michael Nehls, Die Alzheimer-Lüge, München 2014, S. 39). Dieser Trend scheint ungebrochen.

Die konsumgesteuerte Fast-Food-Mentalität, meist kombiniert mit einem Mangel an körperlicher Bewegung, Stress, psycho-mental und toxischen Belastungen, führt schrittweise in die Zivilisationskrankheiten. Aufgrund unseres Wohlstandes können wir selbst bestimmen, wie wir unser Leben gestalten und was wir täglich zu uns nehmen. Der Zeitgeist ist jedoch oft stärker, die Kraft der Selbstgestaltung zu wenig ausgeprägt, das moderne Leben in der modernen Zivilisation zu dominant.

## **1.2 Die moderne Zivilisation bedroht Leben und Gesundheit**

**„Selten wird erkannt, dass jede Gesellschaft die ihr gemäßen Krankheiten hat – ja, dass jede Zivilisation ihre eigenen Krankheiten erschafft.“**

**Rene Dubos, 1901-1982, Mikrobiologe und Autor**

Unsere Zivilisation entwickelt sich zunehmend in Richtung Zuvielisation und materiellen Wohlstand. Wir werden durch die Vielfalt der Wahlmöglichkeiten, die Überfülle an Aufgaben, an Verlockungen, durch die Informations- und Meinungsfülle, aber auch durch die psycho-emotionalen Belastungen oft überfordert, überstimuliert, von Hektik geplagt. Das Leben fällt uns immer schwerer, zumal wir nur im äußeren Leben zuhause sind.

„Es wird mir alles zu viel – mein Leben ist ein Energiekiller, ein chronischer Stress, zu erregend, überstimulierend, geistig belastend, zu reizüberflutend, zu konfliktbeladen, zu dynamisch, veränderungsorientiert, zu wenig vitalisierend, weil ich schlecht esse, mich zu wenig bewege.“

Viele Menschen leiden unter der Zuvielisation, Überstimulierung, dem ungesunden Lebensstil. Körper, Geist, Seele und Leben sind überfordert, erheblich belastet.

## Das Zuviel blockiert uns

Mit der ständigen Überstimulierung von Körper und Geist werden Gehirn, Zell- und Nervensystem allmählich lahmgelegt. Es kommt zu neuen Gesundheitsstörungen und Krankheiten.

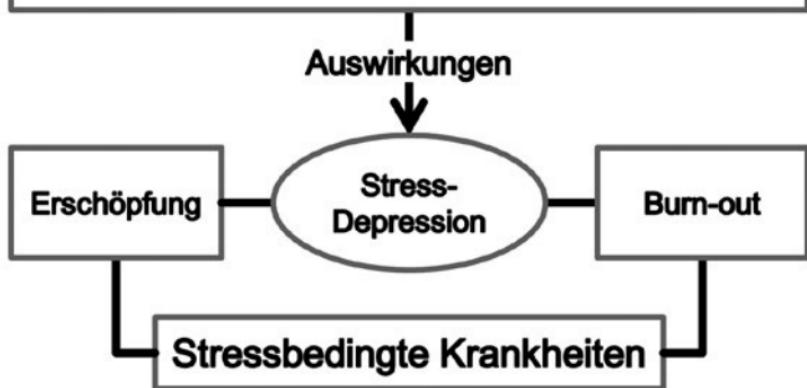
Körper- und Geist-Systeme werden blockiert durch

- **Reizüberflutung** durch Informationsflut der Medien, Handy, Computer, iPod u.a. Das führt zu Überforderung im Gehirn, zu Blockaden und Verarbeitungsstress.
- **Stress und Sorgen:** Ständige Übererregung führt zu stressbedingten, neuronalen Erkrankungen, zu Depression, bipolaren Störungen.
- **Süchte:** Sucht verdrängt alles andere aus den Lustbahnen. Dadurch können nur noch süchtig machende Substanzen bzw. Verhalten Botschaften an das Lustzentrum schicken. Echte Freude geht verloren.
- **Krankheiten:** Lebens- bzw. zivilisationsbedingte Erkrankungen entstehen, so z.B. Diabetes.

Viele moderne Erkrankungen, wie z.B. Diabetes Typ II, Bluthochdruck, Herz- und Gefäßkrankheiten, Übergewicht und Adipositas, bestimmte Krebsarten, werden durch die Lebensführung, die industriellen Verhältnisse mit verursacht. Sie sind also lebensbedingt und bedürfen einer Änderung der Lebensweise.

## **Zeit-Geist-Syndrome**

**Mind-Sozialisation: u.a. Hektik, Wandel, Stress, Herausforderungen, persönliche Veränderungen, moderne Lebensweise, Reizüberflutung**



### **1.3 Psyche und Seele leiden im Alter**

Wir leben in einer Zeit seelischer Belastungen. Ängste, Zweifel, innere und äußere Konflikte, innere Unsicherheiten, fehlendes Selbstvertrauen belasten den modernen Menschen. Oft führen diese Belastungen zum Ausbrennen, zur inneren Leere, zum „Seeleninfarkt“. Fast alle Probleme lassen sich auf fehlen-

de innere Stärke und auf Stress zurückführen. Das wirkt sich auch zentral auf die Körpergesundheit aus. Mit jeder Krankheit sind emotionale Krisen, Gefühle wie Angst, Ohnmacht, Unsicherheit und Verzweiflung verbunden. Die seelisch-emotionalen Nöte hängen eng mit unserem Lebensstil, mit dem Zeitgeist zusammen. Das Leben macht uns neuronal krank. Man spricht von einer neuen Empfindlichkeit in den Industrienationen.

## **Die neue Empfindlichkeit in Industrienationen**

Melancholie, Depression und Angst bestimmen immer häufiger das öffentliche Klima und subjektive Empfinden des Einzelnen.

1. Psycho-depressive Störungen nehmen zu:

- tiefgreifende Traurigkeit
- vitale Lustlosigkeit
- Schlafstörungen
- Verlust an Lebensfreude
- Depression

2. Angst-Erkrankungen an der Spitze der psychischen Erkrankungen:

- statt klassischer Hysterie (Angst vor Spinnen u.a.) Umwelt-Ängste, (Chemie-Ängste, Atom-Ängste, Gift-Ängste)
- Zukunftsängste

## 1.4 Der belastende Lebensstil

Immer mehr Menschen fühlen sich erschöpft, kraft- und energielos, leer und ausgetrocknet. Sie spüren das Leben nicht mehr in sich, funktionieren nur noch. Die Alltagsbelastungen erdrücken uns. Der Lebensstil und die inneren geistig-emotionalen Konflikte rauben uns die Lebenskraft, statt uns Hoffnung, Zuversicht und Vitalität zu geben. Die Zivilisation verbraucht unsere Lebenskraft, aber auch die inneren Kräfte, Vitalität und Gesundheit, werden gestört.

### **Lebensweise beeinflusst unsere Vitalität und Gesundheit**

#### **Fastfood blockiert Abwehrzellen**

**Pizza und Fertiggerichte bringen  
Immunsystem aus dem Takt.**

**Grund:** Die zirkulierenden Fette im Blut  
füttern die Fettzellen im Körper.

**Folge:** Volle Fettzellen setzen 10-mal  
mehr Entzündungsstoffe frei als leere  
Zellen.

#### **Stress wirkt als Immungift**

**Dauer-Stress und ständige psycho-  
mentale Belastungen verringern die  
Körperabwehr, die Zell-Vitalität.**

## **Zucker schwächt weiße Blutkörperchen**

**Zucker ist pures Gift für die Immunzellen.**

**Bereits 5 Teelöffel vermindern die Abwehrkraft der weißen Blutzellen (Leukozyten) um mehr als 50 Prozent.**

**Und diese sind ein Schlüsselstoff im Kampf gegen Viren und Bakterien.**

Doch diese belastenden Lebens- und inneren Heilkräfte lassen sich wieder regenerieren. Es gilt, den Lebensstil zu ändern, Belastungen abzubauen, eine Lebens- und Zivilisationshygiene zu pflegen und die Lebenskräfte sowie die inneren Ordnungs- und Heilkräfte freizulegen. Das ist eine Aufgabe der Selbstregulation und des Selbstheilens.

Um gesund und heil zu leben, brauchen wir eine präventive Lebensweise, also Achtsamkeit, Aktivität, Engagement für die Selbstgestaltung, Selbstregulation und mentales Coaching durch ein Vita-Life-Programm. Selbstheilen wird zur zentralen Aufgabe eines jeden.

## **Eine neue Sicht für Heilung und Selbstheilung**

Bei dieser Körper-Geist-Lebensentwicklung spielen zunehmend die Einflüsse der nichtphysischen, der geistig-seelisch-spirituellen Natur eine zentrale Bedeutung. Gesund älter werden hängt wesentlich von den geistig-seelisch-spirituellen Kräften und Programmen ab. Das ahnte schon C.G. Jung, wenn er sagte:

„Ich glaube, dass Heilen auf nichtmateriellem Weg, durch geistige Methoden, eine Zukunft ungeahnter Möglichkeiten hat. Und ich glaube, dass ihr Bereich allmählich über das, was wir heute, zu Recht oder Unrecht, als „funktionell“ bezeichnen, hinauswachsen und auch alles Organische umschließen wird. Ich sehe die Morgenröte einer neuen Zeit vor mir aufleuchten, in Gewachsen, als bloße Flickarbeit ansehen wird, voller Entsetzen, dass es überhaupt einmal ein so beschränktes Wissen um Heilmethoden gab. Dann wird kaum noch Raum sein für altertümliche Arzneimittel! Es liegt mir fern, die moderne Medizin und Chirurgie irgendwie herabzusetzen, ich hege im Gegenteil große Bewunderung für beide. Aber ich habe Blicke tun dürfen in die ungeheuerlichen Energien, die der Persönlichkeit innwohnen, und in solche von außerhalb liegenden Quellen, die unter gewissen Bedingungen durch sie hindurchströmen und die ich nicht anders als göttlich bezeichnen kann.“

C.G. Jung sah also die Entwicklung zur Gedankenmedizin voraus. (Vgl. Thomas F. Lüscher, Gedankenmedizin, Heidelberg 2010). Wir brauchen daher auf allen Ebenen eine Neubesinnung, einen Weg zu einer ganzheitlichen Sicht, wie sie schon z.B. bei Plato gefordert wurde:

„Die Heilung eines Teils sollte nicht versucht werden, ohne das Ganze zu behandeln. Versuche nicht, den Körper ohne die Seele zu heilen; und wenn Kopf und Körper gesund sein sollen, musst du damit beginnen, den Geist zu heilen; denn dies ist der größte Irrtum unserer Zeit bei der Behandlung des menschlichen Körpers, dass die Ärzte zuerst die Seele vom Körper trennen.“

## 1.5 Gesundheit und Krankheit als Kontinuum

Gesundheit und Krankheit sind Pole eines gemeinsamen Kontinuums in einem Menschen. Krankheit ist ein Teil eines Menschen, ein anderer ist Gesundheit. Es geht deshalb darum, die gesunden Heilkräfte zu mobilisieren durch Selbstmanagement. Der Betroffene besitzt eine Mitgestaltungsaufgabe.

### **Gesundheit und Krankheit als Kontinuum**



Der Erfolg bei der Vermeidung und Bewältigung von Krankheiten hängt wesentlich von dem Miteinander von Ärzten, Therapeuten, Mentoren und der Selbstmanagement-Initiative der Patienten ab.

## **Wandel im Krankheitsbild**

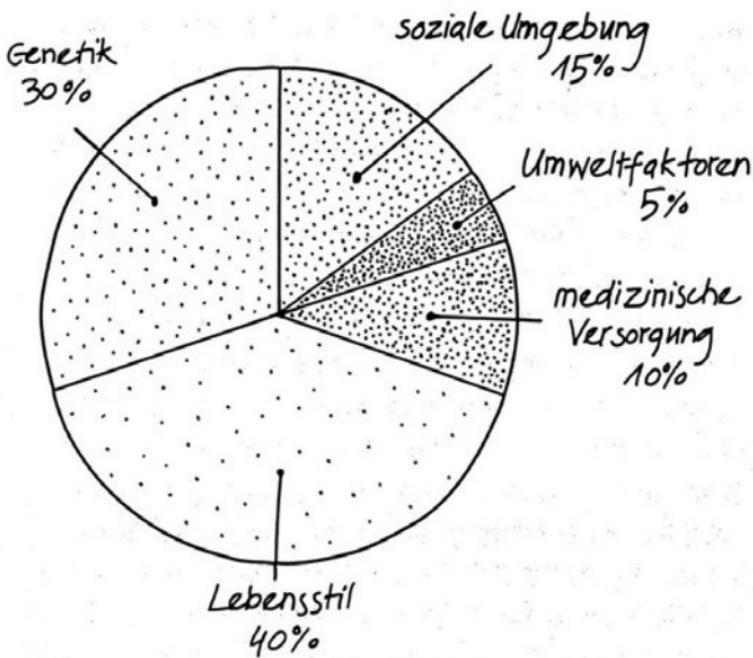
Es sind nicht mehr primär die Gene, sondern die epigenetischen Strategien, der Lebensstil und die inneren Ordnungskräfte, die der Regulation und der Therapie bedürfen. Das bedeutet: Durch den Wandel im Krankheitsbild von der Außenverursachung und –therapie zur primär-epigenetischen inneren Heilung vollzieht sich auch ein Wechsel zu neuen Heilungswegen.

Vor allem die präventiven epigenetischen Maßnahmen erhalten eine große Bedeutung. Es ist vor allem die innere und äußere Lebenswelt, die sich auf die Entstehung und den Verlauf von Krankheiten auswirken.

Innere Umgebung sind die emotionalen, mentalen, energetischen und spirituellen Kräfte des Menschen.

Äußere Umgebung sind Ernährung, Bewegung, soziales Netz, Ökologie.

## Einflussfaktoren auf das Gesundbleiben und Gesundwerden



zit. nach Robin Harnig, Der überforderte Patient, München 2014

## MindBodyLife-Ansatz

Es genügt daher nicht mehr, allein den Körper zu behandeln. Notwendig ist eine Regulation der Lebens- und Denkweise, des Gefühlslebens, der sozialen Beziehungen und der Spiritualität. Krankheiten sind nicht mehr nur genetisch, sondern auch epigenetisch, also durch Lebens- und Denkweise verursacht und deshalb auch nicht nur traditionell medizinisch, pharmakologisch behandelbar bzw. verwertbar.