

Das Wunder der Selbstheilung

Unser Körper ist keine Maschine, sondern ein lebendiges System, das die Fähigkeit besitzt, sich selbst zu heilen. Unsere mentale und seelische Verfassung, aber auch Ernährung und Bewegung nehmen Einfluss auf die Ausschüttung von Botenstoffen, können Heilungsprozesse anstoßen, Schmerzen verschwinden lassen. Das Wunderbare: Wir können dieses Vermögen aktiv nutzen

VON **Harald Walach**

VOR ETWA 15 JAHREN quälte mich eine Ischialgie: starke Schmerzen, die vom unteren Rücken in die Beine ausstrahlten und mir Sitzen und Liegen schwer machten. Wie sie kamen, weiß ich nicht mehr. Aber wie sie verschwanden, weiß ich noch genau. Ein halbes Jahr lang probierte ich alles mögliche aus: Ich fragte die Kollegen im Freiburger Universitätsklinikum, wo ich damals beschäftigt war, um Rat. Einer akupunktierte mich, ohne spürbaren Erfolg. Auf einer Konferenz bot mir jemand „Energieheilung“ an, was auch nichts brachte. Ich ging zu einer guten Physiotherapeutin. Ich vergrößerte mein Bewegungsprogramm, schwamm im Sommer viel im Meer, wanderte trotz Schmerzen durch die Alpen. Nichts verbesserte die Situation.

Als die Schmerzen nach den Ferien unverändert schlimm waren, ging ich in mich. Ich weiß noch genau: Ich beschloss, Klarheit darüber zu gewinnen, was mir wichtig ist. Ich war damals wissenschaftlicher Mitarbeiter ohne Aussicht auf eine feste Stelle, fühlte mich von einer ungewissen beruflichen Zukunft getrieben, von Terminen und Plänen unter Druck gesetzt. Ich merkte: Ich muss jetzt alles Planen und Hetzen bleiben lassen. Eine Reise zu einer Tagung in die USA sagte ich ab, von nun an würde ich mir mehr Zeit gönnen und weniger auf Achse sein. Diese Einsicht war an sich schon befreiend.

Wie jeden Tag setzte ich mich dann auf mein Meditationskissen und versank zum ersten Mal seit langer Zeit in sehr großer Stille. Und dann war es wirklich so, als wenn ein Schalter umgelegt worden wäre: Mit einem Mal war der

Schmerz, der mich so lang geplagt hatte, verschwunden. Einfach weg. Nach vielleicht 30 Minuten stand ich auf, bewegte meine Glieder. Der Schmerz war weg. Ein kleines Echo war noch zu spüren, aber das verging schnell. Der Schmerz kam seither auch nicht wieder. Sein abruptes Verschwinden hing mit meinen Einsichten und der Meditation zusammen, daran erinnere ich mich noch sehr genau.

Was war passiert? In meiner wissenschaftlichen Arbeit beschäftige ich mich auch mit dem Placeboeffekt. Daher kannte ich die Forschungsergebnisse, die damals gerade frisch publiziert worden waren: Demnach ist das Gehirn in der Lage, morphinähnliche Substanzen zu produzieren, sogenannte Endorphine. Diese körpereigenen Stoffe spielen eine wichtige Rolle für die Schmerzwahrnehmung. Sie hemmen aufsteigende Schmerzreize, die aus der Peripherie, also den Organen, Gliedern und Gelenken kommen, und verhindern so, dass unser Organismus normale Reize als Schmerz empfindet. Endorphine werden auch durch psychologische Prozesse wie Freude, Erwartung, Hoffnung ausgeschüttet und tragen zum Wohlfühl bei. Praktisch alle Süchte – nach Nikotin, Alkohol, Opiaten – beruhen darauf, dass die Wirkung solcher Endorphine verstärkt wird, jedenfalls anfangs; mit der Zeit produziert der Körper immer weniger davon, sodass er nach einer verstärkten Zufuhr von außen verlangt.

In bestimmten Situationen, etwa wenn wir erwarten, dass sich unsere Lage verbessern oder eine Therapie ►




Prof. Dr. Dr. Harald Walach

ist Psychologe, Philosoph und Wissenschaftshistoriker. Er ist derzeit Gastprofessor an der Medizinischen Universität Poznan in Polen

Selbtheilung durch Achtsamkeit

Die Steuerung von Gedanken, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung verändert nicht nur Stimmung und Weltsicht, sie hat auch einen messbaren Einfluss auf körperliche Vorgänge. Gut erforscht ist das bei der Achtsamkeitsmeditation MBSR.

- Tägliche Achtsamkeitsübungen verändern das Gehirn: Sie stärken den präfrontalen Cortex, jene Region, die uns Kontrolle gibt über unser Fühlen, Denken und Handeln.
- MBSR dämpft unsere neuronale Angstzentrale, die Amygdala.
- Wer meditiert, ist eher in der Lage, sich von stressigen Erlebnissen zu distanzieren, und bekommt dadurch mehr Handlungsfreiheit.
- Achtsamkeitsmeditation stärkt unsere Fähigkeit zur Selbstregulation und damit die Willenskraft – das hilft dabei, Lebensgewohnheiten zu verändern.
- Wer Achtsamkeit übt, verfügt über eine stärkere Immunabwehr.
- Der Hippocampus im Gehirn gewinnt an Substanz, das ist jene Region, die Neues aufnimmt und verarbeitet.
- Achtsamkeitstraining verändert die Schmerzwahrnehmung. Bei Menschen, die unter chronischem Kreuzweh, Migräne oder Fibromyalgie leiden, nimmt daher die Lebensqualität deutlich zu.
- Negative Emotionen wie Ängstlichkeit oder Reizbarkeit nehmen ab, Erfahrungen von Ruhe, Liebe, Dankbarkeit, Wohlbefinden nehmen zu und stärken die Lebenszufriedenheit.
- Achtsamkeit führt zu mehr Nachsicht mit sich selbst und mit anderen und dämpft daher die typische Negativ-Feedback-Schleife bei Dauerstress. Der Spiegel des Stresshormons Cortisol im Blut sinkt.
- Achtsamkeitstraining vermindert die Rückfallhäufigkeit bei Depressionen und Angststörungen.
- Achtsamkeitsmeditation hilft dabei, eine Alkoholabhängigkeit zu überwinden.

An elderly couple is shown in a warm embrace within a market stall. The man, on the right, has white hair and wears glasses, a red and white checkered short-sleeved shirt, and a white apron. The woman, on the left, has short dark hair and is wearing a grey dress and a silver watch. They are standing on a tiled floor. The background is filled with various fresh produce like tomatoes and leafy greens, and a large, glowing circular light fixture hangs from the ceiling. The overall atmosphere is intimate and heartwarming.

Nur in der
Verbindung mit
anderen sind
wir das, was wir
sein können und
sein wollen



Kein Radio. Kein Fernsehen.
Keine Ablenkung. Nur dann
können wir den Geist
bewusst ausrichten und die
leisen Töne hören, die sonst
überdeckt werden

helfen wird, werden vermehrt Endorphine ausgeschüttet. Das haben Experimente belegt, in denen Freiwilligen Schmerzreize und Placebos verabreicht wurden, also unwirksame Substanzen, die aber als wirksame Schmerzmittel angepriesen wurden und dann Schmerz tatsächlich zu lindern vermochten. Ich konnte mir natürlich seinerzeit nicht ins Hirn schauen. Aber die Annahme ist plausibel, dass die Kombination von Einsicht und tiefer Sammlung und Entspannung, wie sie die Meditation vermittelt, die Balance der Neurotransmitter in meinem zentralen Nervensystem so verändert hat, dass der Schmerz verschwand. Das ist wichtig: Es war nicht nur eine Einbildung. Der Schmerz war wirklich weg.

Die Placeboforschung hat solche endogenen, also durch psychologische Prozesse vermittelten Ausschüttungen von verschiedenen Neurotransmittern mittlerweile nachgewiesen. Verschiedene psychologische Mechanismen können dafür verantwortlich sein, einfache Lernprozesse zum Beispiel. Wenn wir etwa als Kinder erfahren, dass auf die Einnahme von Medikamenten eine Besserung erfolgt, dann bildet sich eine unbewusste Assoziation, die automatisch abläuft, auch wenn wir nicht daran denken oder gar kein wirksames Mittel verabreicht wird. Muss man regelmäßig ein Medikament einnehmen, kann man darum auf jede zweite oder dritte Dosis verzichten und sie durch ein Placebo ersetzen, ohne dass die Wirkung nachlässt – das wurde in Experimenten belegt. Bei solchen automatischen Prozessen ist auch das schmerzmodulierende

Endocannabinoid-System beteiligt, das Substanzen produziert, die chemisch dem Cannabis ähneln.

Die Placeboforschung hat gezeigt, dass durch mentale Prozesse wie Erwartung, Vertrauen, Hoffnung, Glaube, aber auch durch unbewusste Assoziationen im Gehirn Endorphine und andere wichtige Substanzen wie Dopamin ausgeschüttet werden, die unsere Wahrnehmung, unser Gefühl, unsere Bewertungen und unser Empfinden verändern können. Indem wir unser Innenleben beeinflussen, etwa durch Entspannung, Meditation, die Regulation von Emotion und Erregung können wir direkt auf körperliche Vorgänge einwirken, im positiven wie im negativen Sinn.

Das zentrale und das autonome Nervensystem sowie das Immunsystem sind innig miteinander verquickt, alles was wir erleben und bewusst in uns gestalten, wirkt sich auch auf das autonome oder vegetative Nervensystem aus. Dieses steuert alle Lebensvorgänge, die Atmung, den Stoffwechsel, auch an der Steuerung des Immunsystems ist es beteiligt. All dies geschieht unbeusst und automatisch.

Eine der Hauptkomponenten des vegetativen Nervensystems, der Parasympathikus, bremst auch Entzündungsvorgänge. Dies geschieht über die Ausschüttung der Überträgersubstanz Acetylcholin. Entzündungsprozesse sind an der Entstehung der meisten chronischen Krankheiten beteiligt. Der Parasympathikus ist immer dann besonders aktiv, wenn wir entspannt sind, in der Meditation, beim Sex, nach dem Sport, beim Handarbeiten oder wenn wir schlafen. Durch ganz bewusste tiefe Entspannung können wir also entzündlichen Prozessen entgegenwirken. War dieser „anti-inflammatorische Reflex“ auch bei meiner spontanen Schmerzheilung beteiligt? Möglich wäre es durchaus.

Das Gehirn sei ein „Gesundheitsfürsorgesystem“ hat Gary E. Schwartz, Psychologe an der Universität von Arizona, einmal gesagt. Denn es stellt im Grunde alles Nötige bereit, um gesund zu bleiben bzw. eine Erkrankung zu heilen: Es regelt die Immunprozesse und lässt zum Beispiel Fieber entstehen, wenn sich der Organismus mit einem Erreger auseinandersetzen muss. Das veranlasst, dass wir uns müde fühlen und ins Bett gehen. Genauso meldet es uns auch Unbehagen, wenn irgendetwas in unserer physiologischen oder psychologischen Innenwelt schief läuft. Damit sorgt es dafür, dass wir uns um uns selbst kümmern, uns Zeit für unsere Bedürfnisse nehmen und nachspüren, was wir brauchen. Unser Gehirn ist also eigentlich ein Selbstfürsorge- und Selbstheilungssystem.

Auch wenn man das landläufig oft so annimmt, ist der Organismus nämlich

keine Maschine, die irgendwie kaputtgeht und dann von der Medizin repariert werden muss. Vielmehr haben wir die Macht, auf den Organismus einzuwirken – durch das, was wir tun oder essen, was wir in uns aufnehmen oder eben draußen lassen. Wir können in gewissem Maße unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden selbst regeln. Ich sage bewusst: in Grenzen. Denn wir sind immer eingebunden in Zusammenhänge. Wir können die Welt meist nicht ändern, weder die Menschen, mit denen wir zusammenleben oder arbeiten, noch die Regeln, nach denen die Gesellschaft funktioniert. Aber wir können uns in ihr und unseren Standpunkt ändern. Diese innere Freiheit ist zentral für das Konzept der Selbstheilung.

DIE IDEE DER SELBSTHEILUNG ist der Ausdruck eines fundamentalen Wandels in der Art, wie wir den menschlichen Organismus sehen. Im Jahr 1662 wurde posthum das „Traktat über den Menschen“ des französischen Philosophen René Descartes (1596-1650) publiziert, „De Homine“. Darin schlug er vor, man solle doch menschliche Körper und tierische Organismen als Automaten verstehen, also als etwas Mechanisches, das durch Prozesse von Ursache und Wirkung in Bewegung versetzt wird. Damals war das eine unerhörte, ja revolutionäre Neuigkeit. Es dauerte etwa 200 Jahre, bis die wissenschaftliche Welt sie verdaut hatte. Der Pathologe Rudolf Virchow und andere Mediziner griffen die Idee schließlich in den 50er Jahren des 19. Jahrhunderts auf: Der Organismus könne als ein komplexer Automat verstanden und entsprechend behandelt werden. In der Tat hat diese Sichtweise erkennbar Nutzen gebracht: Die Medizin hat die großen Epidemien in den Griff bekommen. Eine erstklassige Notfallversorgung bewahrt viele Menschen vor einem frühzeitigen Tod. Auch haben wir ein tiefgreifendes Verständnis der biologischen Prozesse gewonnen.

WAS WIR ÜBER Selbstheilung wissen, verändert nun dieses Bild: Der Organismus erscheint nicht mehr als Maschine, die kaputtgeht und repariert werden muss, sondern als aktives, selbstre- ➤

So hilft Bewegung

Die jüngeren wissenschaftlichen Erkenntnisse haben Ärzte und Therapeuten staunen lassen: Bei Herz- und Kreislauf-Erkrankungen, bei Rückenschmerz und Gelenkproblemen, bei Stoffwechselkrankheiten, Depressionen und Ängsten wirkt regelmäßiger Sport wie Medizin.

- Wer sich regelmäßig bewegt, senkt sein Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, um 30 Prozent.
- Das Immunsystem wird stärker.
- Das Risiko, an Diabetes zu erkranken, sinkt um 30 bis 40 Prozent.
- Durch Bewegung verbessert sich die Kreativität.
- Das Risiko, Brustkrebs zu entwickeln, sinkt um 20 bis 30 Prozent.
- Das Risiko, an Arthritis zu erkranken, sinkt.
- Der Blutdruck sinkt.
- Bewegung senkt den Stresspegel, die Stimmung hebt sich.
- Durch regelmäßigen Sport werden Depressionen gelindert.
- Gedächtnis und Denkvermögen werden verbessert.
- Die Stimmung bessert sich.
- Die Lebenserwartung steigt um mindestens zwei Jahre.
- Die Gelenke werden gestärkt, Gelenkschmerzen bessern sich.



Wir Menschen sind soziale Wesen. Ohne Beziehungen, ohne Nähe können wir nicht leben

gulierendes System. Eine solche Sichtweise ändert unser Verständnis von Krankheit und Heilung. Denn so verstanden ist Gesundheit die Fähigkeit des Organismus, auf Anforderungen konstruktiv zu reagieren.

Es gibt eine faszinierende Darstellung aller Enzyme und Proteine, die der Organismus produziert, wenn wir eine Zigarette rauchen. Das scheinbar wirre, aber höchst intelligente Netzwerk bildet die extrem komplexe Stressantwort des Organismus auf einen einzigen Reiz ab. Es zeigt: Der Organismus ist eigentätig. Er ist nie passiv, sondern antwortet auf alles mit Aktivität. Und er ist keine Maschine. Denn einer Maschine fehlt das zentrale Element, das uns kennzeichnet: die Freiheit.

Freiheit meint: Wir sind Akteure, Handelnde. Wir können die Initiative ergreifen. Für mich war es damals die Einsicht, zur Ruhe kommen zu müssen. Für andere wird es vielleicht die Entscheidung sein, sich auszusprechen oder Hilfe zu akzeptieren, eine neue Fertigkeit oder ein Musikinstrument zu lernen, in eine Gruppe Gleichgesinnter zu gehen, mit den eigenen Gebrechen leben zu lernen, Medikamente abzusetzen

oder den Lebensstil zu verändern, sich mehr zu bewegen, mit dem Rauchen aufzuhören, eine Zeit der Stille in den Tagesablauf einzubauen, oder den Fernseher seltener einzuschalten, um ein Buch zu lesen. Sie können die Liste ergänzen mit dem, was für Sie wichtig ist. Denn wesentlich am Gedanken der Selbstheilung ist: Sie selbst sind der Fachmann oder die Fachfrau für Ihr Leben, niemand sonst weiß besser, was Sie brauchen. Das Wissen, was wir für unser Wohlergehen benötigen, ist uns eingepägt. Wenn wir lernen, auf das zu achten, was uns wirklich guttut, dann sind wir schon einen Schritt näher an unserer inneren Weisheit.

VIELLEICHT IST DAS DER GRUND, warum die Achtsamkeit in den vergangenen Jahren so in Mode gekommen ist. Der aus der alten buddhistischen Tradition kommende Begriff meint ja, dass wir bei allem, was wir gerade tun, bewusst präsent sind. Das gelingt meist nur, wenn wir diese Präsenz auch üben, statt

uns abzulenken. Kein Radio also. Keine Zeitung. Kein Fernsehen. Keine Musik. Nichts. Nur dann können wir die leisen Töne hören, die sonst so leicht überdeckt werden, von unseren Erwartungen und den Reizen und Anforderungen aus der Außenwelt. Die alte Sprache Pali spricht von der „Kultivierung des Geistes“ oder „Kultur des Bewusstseins“. Das entsprechende Wort dafür, „dhyana“, wurde übrigens von früheren Indologen im Deutschen als „Meditation“ wiedergegeben. Diesen Begriff kannte man aus der westlichen Mönchstradition. Dort meint er das regelmäßige Sich-Ausrichten des Geistes. Achtsamkeit ist also keine aus Asien kommende Modeerscheinung, sondern greift zurück auf ein tief in uns Menschen verankertes Gewahrsein, dass wir durch eine bewusste Ausrichtung des Geistes nicht nur unser Innenleben ordnen, sondern insgesamt heilsam auf Körpervorgänge einwirken können.

Das hat mittlerweile auch die Forschung solide belegt: Regelmäßige Meditation wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die Persönlichkeit aus, auf Angst und kognitive Leistungsfähigkeit, Emotionsregulation, Stressbewältigung und zwischenmenschliche Fertigkeiten wie Empathie und soziale Kompetenz – das ergab sich aus einer Meta-Analyse von insgesamt 163 Studien. Die Art der Meditation scheint egal zu sein, entscheidend ist, dass sie regelmäßig betrieben wird. Kürzlich wurden 23 Reviews ausgewertet, die insgesamt 115 Studien zusammenfassten. Fazit: Achtsamkeitsprogramme können dabei helfen, die Lebensqualität zu verbessern, Angst, Depression und Stress zu verringern und bei chronischen Krankheiten die Körperfunktionen zu verbessern. Achtsamkeit verringert auch die Gefahr von Rückfällen nach Depressionen, das fand Willem Kuyken vom Oxford Mindfulness Centre in einer ganz neuen Meta-Analyse aller neun Studien zu einem speziellem Achtsamkeitsprogramm gegen Depressionen. Dieses war nicht nur besser als Nichtstun, sondern auch anderen aktiven Kontrollprogrammen oder der Gabe von Antidepressiva überlegen. Die Wirkung beeindruckt um so mehr, da es sich um relativ kurze Interventionen

So hilft gutes Essen

Eine gesunde Ernährung kann im Krankheitsfall zur Heilung beitragen. Doch was macht eine gesunde Ernährung aus?

→ Abwechslung ist Trumpf

Eine vielseitige Ernährung fördert die Bakterienvielfalt im Darm. Ein artenreiches Mikrobiom wiederum geht mit einer robusteren Gesundheit einher.

→ Wenig Zucker

Zucker in hohen Mengen kann der Körper nur schwer verarbeiten. Das gilt umso mehr, wenn wir uns wenig bewegen und wenn wir älter werden. Vor allem der Fruktoseanteil im Zucker begünstigt die Entstehung einer Fettleber und Folgekrankheiten wie Diabetes.

→ Natürlich und frisch

Lebensmittel sollten möglichst unverarbeitet sein: Kochen Sie am besten selbst, mit frischen Zutaten. Das erspart bedenkliche Zusätze und Konservierungsstoffe. Obst, Gemüse und Kräuter sind nicht nur reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, sondern auch an Fasern. Diese Ballaststoffe halten den Darm gesund.

→ Gesunde Fette

Die Warnung vor Fett gilt als überholt. Nicht nur Nüsse und Avocados, auch Butter, Kokosöl oder Speck dürfen reichlich verzehrt werden. Um Entzündungsprozesse einzudämmen, ist es sinnvoll, statt der gängigen Pflanzenöle (z.B. Sonnenblumenöl) lieber Butter, Schmalz und Olivenöl zu verwenden. Milchfett enthält die gesunde konjugierte Linolsäure. Sie beugt Diabetes vor und wirkt antioxidativ.

→ Gut gewürzt

Traditionelle Kräuter und Gewürze enthalten eine Vielzahl von Stoffen, die Krankheiten lindern und heilen können. Beispiele: Zimt normalisiert den Blutzuckerspiegel, Kurkuma hemmt Entzündungen, Majoran beugt Thrombosen vor, Meerrettich ist ein natürliches Antibiotikum, Petersilie reinigt Blase und Nieren.

handelte, meist über acht Wochen. Woraus wir schließen können: Es ist höchstwahrscheinlich sehr nützlich, zur Selbstfürsorge ein solches Programm in sein Leben einzubauen, und zwar nicht nur acht Wochen lang.

Nicht nur Achtsamkeit hilft, auch Maßnahmen, die das Mitgefühl stärken, wirken wohltuend, wie die Psychologin Barbara Fredrickson nachgewiesen hat: Sie setzen eine positive Emotionsspirale in Gang. Dies hat auch die Arbeitsgruppe von Tania Singer in Leipzig in ihrem groß angelegten ReSource Projekt belegt. Dort wurden Anfänger in verschiedene Formen der Meditation eingeführt, die besonders auf die Entwicklung des Mitgefühls abzielten. Die Ergebnisse, die Singer im vergangenen November auf einem Kongress in Berlin vorstellte, sind ermutigend. Das regelmäßige Ausüben einer solcher Meditation verändert nicht nur Gehirnstrukturen dauerhaft, sondern auch das Verhalten und Erleben der Teilnehmer.

Wenn wir lernen, uns selbst und anderen mit mehr Fürsorge und Aufmerksamkeit zu begegnen, dann wird das unser Umfeld beeinflussen und unsere sozialen Beziehungen stärken, die zu unseren wichtigsten Kraftquellen gehören. Eine kürzlich publizierte Analyse aus der großen amerikanischen „Nurses Health Study“, in der über 70 000 Frauen über mehr als 20 Jahre begleitet wurden, kam zu dem Schluss, dass der regelmäßige Besuch eines Gottesdienstes die Wahrscheinlichkeit eines frühen Todes um 33 Prozent reduziert; andere Risikofaktoren für einen frühen Tod wie Rauchen, Ernährung, Depression und wirtschaftliche Lage waren statistisch berücksichtigt worden.

Man muss nicht den lieben Gott bemühen, um dieses Ergebnis zu verstehen: Die soziale Unterstützung und Gemeinschaft, die Menschen in religiösen und vermutlich auch in anderen Gruppierungen finden, reicht als Erklärung aus. Wie wichtig soziale Unterstützung vor allem mit steigendem Alter ist, sieht ▶



Neurapas® balance Sommer für Ihre Seele

Drei starke Heilpflanzen für mehr Lebensfreude und Ausgeglichenheit

Johanniskraut

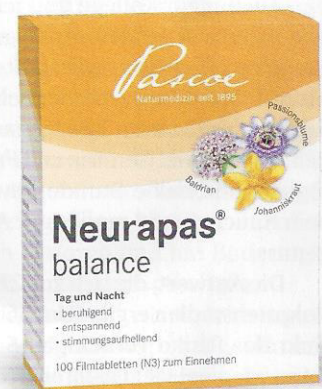
- stärkt die Nerven
- hellt die Stimmung auf

Passionsblume

- wirkt entspannend
- beruhigt von Anfang an

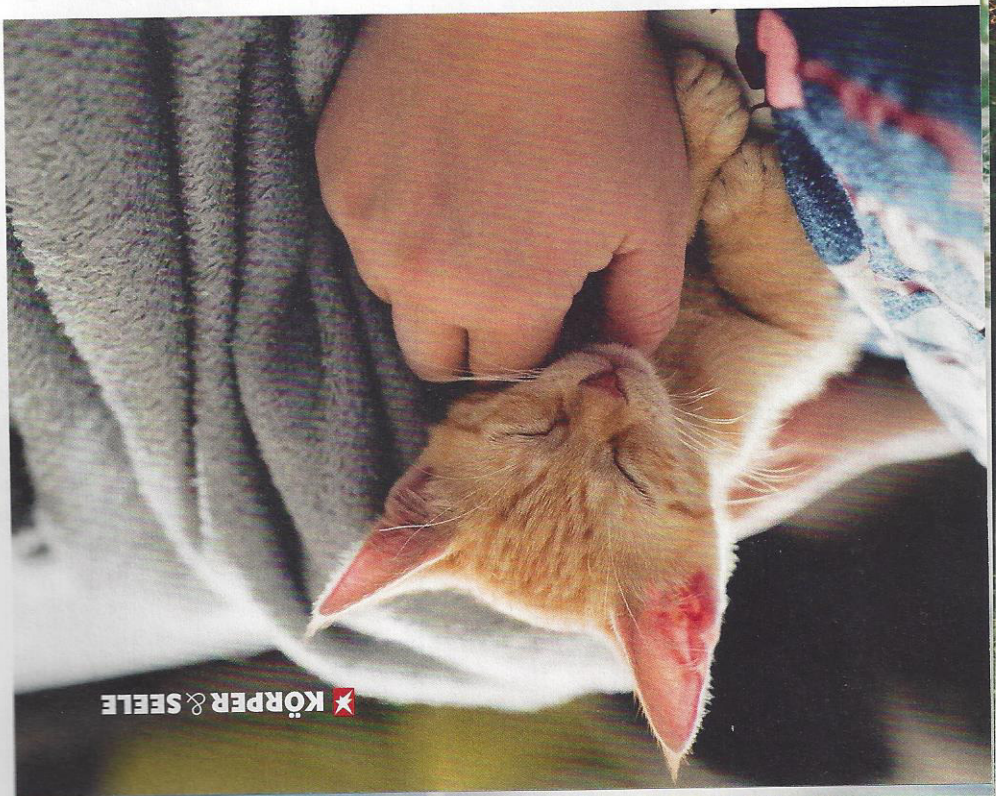
Baldrian

- mildert rasch die nervöse Unruhe
- hilft bei Einschlafstörungen



Neurapas® balance - Filmtabletten. Wirkstoffe: Johanniskraut-Trockenextrakt, Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Leichte vorübergehende depressive Störungen mit nervöser Unruhe. Enthält Glucose und Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH · D-35383 Giessen · info@pascoe.de www.pascoe.de

Das Wissen, was wir für unser Wohlergehen brauchen, ist uns eingeprägt. Wenn wir lernen, auf das zu achten, was uns wirklich guttut, sind wir einen Schritt näher an unserer inneren Weisheit



KÖRPER & SEELE

man auch daran, dass unvertehrate alleinlebende Menschen ein höheres Risiko haben, vorzeitig zu sterben, wie eine Meta-Analyse von 95 Publikationen zeigt. Auch mein Kollege und ich haben vor kurzem eine Meta-Analyse zu der Frage veröffentlicht, wie stark sich das Mortalitätsrisiko durch vier Lebensstilfaktoren reduzieren lässt: gesunde Ernährung mit viel Gemüse und Früchten, täglich eine halbe Stunde Bewegung, kein Rauchen und moderater Alkoholgenuß.

Die Antwort, die sich aus 21 großen Kohortenstudien ergibt: Um 66 Prozent sinkt das Risiko vorzeitigen Sterbens, wenn wir diese vier Faktoren in unserem Leben kombinieren. Dabei scheint vor allem frische Kost zu uns nehmen. Denn die Antioxidanten, die in Gemüse und Früchten enthalten sind, wirken vor

allein durch ihre Vielfalt und Kombination. Mit künstlichen Supplementen lassen sie sich nicht ersetzen. Bewegung ist ein weiteres wichtiges Element. Wir wissen haben (das sowieso meist mehr schadet als nützt). Auch wenn der Sport aufs Wochenende beschränkt bleibt, Die übermäßige Zufuhr von Nahrung und Kohlenhydraten, ist wahrscheinlich unser größtes Problem. Man denke nur an die versteckten Zucker in Backwaren,

Wir Menschen sind soziale Wesen. Ohne Kontakt, ohne Beziehungen, ohne Nähe sind wir tot. Selbstheilung ist kein narzisstischer Akt gesunderheitlicher Selbstbefriedigung, sondern eine neue Art, uns selbst zu verstehen. Zu ihr gehört die Einsicht, dass wir nur in Verbindung mit anderen das sind, was wir sein können und wollen.

Das ist das große Paradox: Nur weil wir innerlich ganz für uns verantwortlich sind und frei, können wir das leben, ohne das unsere Freiheit nichts wäre – nämlich eine Beziehung mit anderen, deren Wesen es ist, dass wir freiwillig unsere Freiheit einschränken. Erst dann werden wir selbst heil. *

MIT DERLEI MASSNAHMEN können wir viel für uns selbst tun, sei es präventiv, als Gesunde, oder unterstützend bei Krankheit. Welche davon im Einzelfall nützlich und angemessen ist, muss jeder Mensch für sich entscheiden. Da hilft es sehr, wenn man gelernt hat, mit Geduld in sich hineinzuhören.

Selbstheilung ist also keine neue Hautmethode im Werkzeugkoffer des selbstoptimierten postmodernen Großstadtkämpfers. Vielmehr geht es um eine neue Haltung gegenüber uns selbst, gegenüber unserem Körper, unserer Gesundheit – und letztlich auch gegenüber anderen.

Getränken und Fertignahrung. Zur Selbstfürsorge gehört auch, den Körper allmählich umzuerziehen, von einem zuckerhungrigen Bengel, der alle paar Stunden nach einem Snack quengelt, zu einem Erwachsenen, dessen Stoffwechsel ohne Zuckerspitzen gleichmäßig arbeitet und gelernt hat, zwischen durch auf seine Reserven zurückzugreifen. Davon haben die meisten von uns mehr als genug.

Denn darin ist sich die Forschung einig: Die beste Maßnahme zur Gesundheitserhaltung und Lebensverlängerung ist der zeitweilige Verzicht auf Nahrung. Das muss nicht gleich eine traditionelle Fastenwoche sein, obwohl die in größeren Abständen nützlich ist. Es genügt schon, das Frühstück hinauszuschieben, bis man richtig Hunger hat oder hin und wieder aufs Abendessen zu verzichten, oder einfach einen halben oder ganzen Tag mal nichts zu essen.