

## Selbstheilungskräfte (SHK)

Wie lange dauert eine Erkältung ? Ohne Arzt 7 Tage und mit ärztlicher Betreuung 1 Woche. Mitunter kann man sich ganz einfach auf seine Selbstheilungskräfte verlassen. Unsere naturgegebenen und angeborenen SHK sind ein fester Bestandteil unseres Seins und begleiten uns länger als Menschen gedenken können. Sie halfen schon unseren vierbeinigen Vorfahren mit den gesundheitlichen Widrigkeiten des Lebens auf den Bäumen zurecht zu kommen. Seither unterstützen sie uns treu und stillschweigend auf unserem evolutionären Weg auf 2 Beinen. Es scheint als hätte die Natur uns mit unseren SHK ein bisher nicht entschlüsseltes High Tech Gen mit auf unseren Weg gegeben.

Sieht man einmal von extremen medizinischen Notfallsituationen ab, scheint es im wahrsten Sinn des Wortes natürlich zu sein auf die Kräfte der Natur und damit auf unsere SHK zu vertrauen. In Abwandlung einer alten Volksweisheit läßt sich sagen „vertrauen ist gut“ aber Unterstützung ist besser. Und nichts scheint leichter zu sein als unseren SHK hilfreich unter die Arme zu greifen. Oft sind es ganz einfache Dinge, nur kaum jemand beachtet sie heute noch, Omas altbewährte Hausrezepte. Vom Kräutertee, heißer Zitrone mit Honig und Holundersaft reicht die Bandbreite über Schwitzkuren in der Sauna oder Dampfbäder bis zur chinesischen Medizin und Atemtherapie. Der Name verrät es, bei den Selbstheilungskräften ist es nicht nur so das der Körper selber macht, sondern das jeder sie leicht unterstützen kann. Von der Vollwertkost über die Wasseranwendungen der Pfarrer Kneipp und Felke. Morgendliches Tautreten oder wechselwarme Güsse vertreiben nicht nur den Schlaf, sie fördern auch die Durchblutung und stählen unser Immunsystem, einem wesentlichen Bestandteil unserer SHK. Kneipp und Felke hatten erkannt, daß frische Luft, Licht, Sonne, Wasser und Bewegung ein wahrer Jungbrunnen sein können. Ergänzt durch eine vernünftige Ernährung (Trennkost, Vollwertkost, Fünf Elemente oder vegetarische Ernährung...) und eine gesunde, optimistische Einstellung zum Leben gewürzt mit einem Teil Bewegung an der frischen Luft garantiert ein solider Grundstock für gut arbeitende SHK. Aber damit ist die Spanne der Möglichkeiten noch lange nicht ausgenutzt. Das rechtzeitige Heilfasten ist fast in Vergessenheit geraten, ist aber etwas womit auch Tiere ihre SHK stärken. Schwitzen, daß weiß jeder, ist gesund. Früher mußten sich unsere Vorfahren noch eine Schwitzhütte bauen, wir können zu Hause ein Kopfdampfbad machen oder in die Sauna gehen. Aber vielleicht ist es uns damit einfach zu leicht gemacht und wir denken zu selten an das Naheliegende und Einfache. Noch viel einfacher und jede Menge gesundes Potential stecken in einer guten Atmung. Auf wieviel Arten und Möglichkeiten wir dabei zurückgreifen könnten ist den meisten Menschen kein Begriff mehr. Ich bin davon überzeugt das den meisten Lesern eine atemtherapeutische Schulung gut bekommen und völlig ungeahnte Reserven mobilisieren und spürbar machen würde. Dabei ist es egal ob sie ein neues Atemgefühl beim Yoga, Rebirthing, Holotropen Atmen, Tai Chi oder klassisch physiotherapeutischer Atemtherapie bekommen. Es ist aber gut möglich, daß Sie Lust darauf bekommen auch andere Formen der Atemweiterung und Atemerfahrung kennen zu lernen. Der Atem ver-

sorgt nicht nur unseren Körper mit Sauerstoff, er verbindet auch unseren Körper mit unserer Psyche. Ein psychisch erregter Mensch verändert seine Atmung. Manch einer schnauft aufgeregt wie ein Schwerarbeiter und ärgert sich doch nur über die rote Ampel. Eine gesunde und ruhige Atmung kann also auch dabei helfen entspannter zu leben, das Nervensystem zu schonen und den Blutdruck in seinen Grenzen zu halten. Zum Erlernen spezieller Entspannungstechniken sollte man, wie bei der Atemtherapie, fachmännische Anleitung zu Rate ziehen. Neben diesen vielen Möglichkeiten für die so gut wie nichts erforderlich ist, gibt es auch noch einiges mit etwas mehr Aufwand. Das Immunsystem läßt sich mit vielen Substanzen aus Natur und Apotheke unterstützen. Die Palette reicht von A wie Aloe vera, B wie Basensalz über Vitamine bis Z dem Zink. Ebenso trifft das auf die immer beliebter werdende nebenwirkungsfreien Arzneitherapien zu, die über 200 Jahre alte Homöopathie und ihrem „biochemischen Ableger“ der Biochemie nach Dr. Schüßler sowie der Bachblütentherapie. Letztere oft und bewährt angewandt um unsere SHK auf der emotional – psychischen Seite zu stärken. Sind doch alle drei Therapieformen medizinische Varianten eines Dafür, einer Stärkung unserer SHK, unserer inneren „Dynamis“. Die verwendeten Arzneigrundstoffe werden der Natur entnommen und „potenziert“, was nichts anderes bedeutet, als das die dem Grundstoff innewohnenden natürlichen Heilkräfte verstärkt werden. **Eine ähnliche Unterstützung der SHK auf einer anderen Ebene, nämlich der körperlichen Behandlung, stellt die Osteopathie dar. Hier werden feinste körperliche Blockierungen und Störungen ertastet und sanft korrigiert, im Sinne eines besseren fließens der SHK. Im Mittelpunkt steht nicht das Manipulieren von außen, sondern das Unterstützen der inneren Kräfte des Körpers.** Wem westliche und europäische Varianten nicht genügen, der kann auf eine reiche Vielfalt von Mitteln und Methoden aus aller Welt zurückgreifen. An aller erster Stelle dürften hier wohl die Asiaten, allen voran die Chinesen, zu nennen sein. Eine große Bandbreite, jenseits der berühmten Akupunktur mit spitzer Nadel, erwartet den aufgeschlossenen Hilfesuchenden. Von meditativen Methoden wie dem inneren Lächeln und den heilenden Lauten über energetische Bewegungsmeditationen des Tai Chi und Chi Gong bis zur Akupressur und gesunden Ernährung nach den fünf Elementen reicht das Angebot. Es ist aber zu bedenken, daß es hier um Methoden einer ferneren Kultur geht, und daß zur richtigen und erfolgreichen Anwendung oft auch das Verstehen des kulturellen Hintergrundes gehört. Bei vielen guten und erfolgreichen Verfahren der Naturheilkunde geht es häufig nicht um ein mechanisches Machen, sondern oft auch um ein philosophisches Verstehen der Hintergründe. Hier trennen sich meist auch die Möglichkeiten des Laien von denen des Therapeuten.

*Guido Rettig, Heilpraktiker*

Literaturtipps:

Colon Hydro Therapie (Heft 1 / 2005)  
Säure Basen Haushalt Balance (Heft 1 / 2005)  
Heilfasten (Heft 1 / 2005)  
Wasser neue Kraft fürs Leben (Heft 1 / 2005)  
Unterstützende Therapien „Heilende Hände“ (Heft 2 / 2005)  
Stille Wellen das Lymphsystem (Heft 3 / 2005)