



## Was ist das und wie aktiviere ich sie?

Liebe Patientinnen und Patienten,

wenn wir Beschwerden haben - Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Haarausfall, Allergien u.v.m., suchen wir i.d.R. einen Heilkundigen auf. Doch diese können die Krankheit nicht heilen, außer es ist eine Operation notwendig. Meist werden durch gängige Medikamente nur Symptome unterdrückt. Langfristig heilen können uns nur unsere Selbsteilungskräfte in unserem Körper.

### Unsere Selbsteilungskräfte – der innere Arzt

Unser Körper verfügt über eine große Zahl an wichtigsten „Medikamenten“, einer körpereigenen „Apotheke“, die er für die Heilung verschiedener Krankheiten benötigt. Bei Bedarf werden sie im Körper abgegeben. Durch unsere Lebensweise haben wir Einfluss darauf, wie wir und wie schnell wir gesunden. Schon Albert Schweitzer sagte, das Beste was wir tun können, ist, diesem Arzt, der im Innern jedes Einzelnen wohnt, eine Gelegenheit zur Wirkung zu geben.

Selbsteilung ist dabei kein seltenes Wunder, sondern für den Körper alltäglich und lebensnotwendig. Der Körper regeneriert und reguliert sich ständig. Er repariert mit Enzymen fehlerhaftes Erbgut, bekämpft Erreger mit einer ausgeklügelten Abwehr, sodass wir eine Erkältung oder Magen-Darm-Infekte meist ohne großes Zutun überwinden. Wunden schließen sich und gebrochene Knochen heilen. Selbst gegen Krebs ist er keineswegs machtlos. Die meisten bösartigen Zellen vernichtet das Immunsystem, ohne dass wir etwas merken.

### Selbsteilungskräfte aktivieren, was bedeutet das und wie geht das?

Alle Mittel und Methoden aus der Naturheilkunde dienen dazu, durch einen Reiz den Körper zur Selbsteilung anzuregen. Es gibt eine große Palette an Pflanzen, aber auch Extrakte aus Mineralien und Tieren, die auf organischer Ebene durch die Einnahme von Tabletten, Tinkturen oder durch Salben die Selbsteilungskräfte anregen können. Bei der Akupunktur ist es der Einstich in die Akupunkturpunkte mit der feinen Nadel, bei der Homöosiniatrie die Kanüle mit dem entsprechenden homöopathischen Komplexmittel, welches gespritzt wird.

Durch den Reiz reagiert der Körper mit der Ausschüttung von Botenstoffen, Enzymen u.a.. Auch Wasseranwendungen nach Pfarrer Kneipp oder Fasten setzen einen Reiz.

Selbsteilungskräfte muss man wirken lassen, sie brauchen Zeit, entsprechende Arzneimittel und auch andere Faktoren (siehe Tipps).

### Manchmal tut sich nichts – eine Regulationsstarre durch Störfelder

Doch was passiert, wenn sich trotz Behandlung im Körper nichts tut und die Selbsteilungskräfte nicht angeregt werden, Beschwerden wie eine Erkältung oder Schmerzen nicht weggehen, das homöopathische Mittel nicht wirkt?

Es ist eine Art Starre eingetreten.

Verantwortlich dafür sind sogenannte Störfelder, die eine Blockade darstellen und auslösen können.

Mit diesen Störfeldern muss sich der Körper beschäftigen, sie legen ihn sozusagen lahm.

Als erstes zählen dazu Gifte. Entgiftung und Ausleitung sind also wichtige Faktoren – die Ausleitung von Giften wie Pestizide, Schwermetalle (Blei, Aluminium oder Quecksilber durch Amalgamplomben oder aus Nahrungsmitteln), bis hin zu „Abfallprodukten“ aus dem eigenen Körper. Frische Kräuter und Gewürze enthalten wichtige Stoffe wie Schwefel, die z.B. eine Frühjahrs-Entgiftungskur unterstützen (z.B. Bärlauch, Koriander, Knoblauch).



## Weitere Störfelder und Blockaden:

- Eine **Übersäuerung** z.B. durch zu viel Zucker oder Stress ausgelöst, kann eine Blockade im intrazellulären Gewebe darstellen. Sie kann zu chronischen Entzündungen, Schmerzen in der Muskulatur, Verspannungen etc. führen.
- **Narben** gehören auch zu den Störfeldern. Sie unterbrechen den Energiefluss im Körper. Hier ist eine Entstörung – z.B. eine Unterspritzung im Rahmen der Neuraltherapie – möglich.
- Auch ein **Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen** kann eine Selbstheilung verhindern. Hier gilt es, die Depots mal mehr oder weniger schnell durch Kapseln oder auch Infusionen aufzufüllen.
- Infektionen mit **Borrelien** oder dem **Epstein-Barr-Virus** können auch nach Jahren noch den Körper beschäftigen und chronifizieren. Dies führt zu einer Dauerentzündung. Es gibt Mittel aus der Naturheilkunde und der Mikroimmuntherapie, die hier helfen können.
- Auch entzündete oder wurzelbehandelte **Zähne** oder verwendete Zahnmaterialien können Herde sein.
- Die Selbstheilungskräfte werden dramatisch durch **Stress** blockiert. Stress hindert den Körper daran, die heilenden Stoffe auszuschütten. Zuviel Cortisol durch chronischen Stress hemmt die Abwehrkräfte.
- Auch **psychische Blockaden** können eine Selbstheilung behindern. Hier kann es helfen, sich einen geeigneten Therapeuten/in der Psychotherapie, Hypnose, Kinesiologie u.a. zu suchen und bildlich gesprochen einen Schritt zur Seite zu gehen und zu schauen, woher die Blockade kommt und diese zu lösen.

Die **Funktionelle Medizin** kann hier Abhilfe schaffen, die Blockaden aufdecken und Zusammenhänge darstellen.

## Hier weitere Tipps zur Unterstützung Selbstheilungskräfte:

Tipps	
Ernährung	Meiden von Nahrungsmitteln, die Entzündungen triggern (z.B. Schweinefleisch). Mehr biologische Lebensmittel verzehren, die einen höheren Anteil an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren (Weidenrind, Freilandhühner) aufweisen. Eiweiß- und Nährstoffreich essen, wenig Zucker und Kohlenhydrate, frisch geerntete Lebensmittel
Bewegung	Kein Marathon, sondern lieber regelmäßig jeden Tag, Treppe statt Fahrstuhl benutzen, um den Stoffwechsel anzuregen
Schlaf	Zwischen 7 und 8 Stunden zur Regeneration
Stress vermeiden	Fokussierung hilft, kein Multitasking, Abgrenzung, Freiraum für Unvorhergesehenes einplanen, Achtsamkeit praktizieren (z.B. Achtsamkeit-App)
Sonne tanken	Täglich 20 Minuten Vitamin-D tanken für stabile Knochen und seelisches Wohlbefinden
Entspannung und Meditation	Sich weiterbilden und in kleinen Schritten beginnen z.B. mit den Apps „7Mind“ oder „Meditation Easy“

Bei Fragen rufen Sie mich an.  
Ich wünsche Ihnen eine gute Gesundheit!

Ihre

Astrid Neumann