



Unsere innere Heilerin: Wie aktiviere ich sie?

Liebe Patientinnen und Patienten,

bei Beschwerden wie Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Schlafstörungen, Verdauungsproblemen, Haarausfall, Allergien u.v.m., suchen wir i.d.R. einen Heilkundigen auf. Doch diese können die Krankheit nicht heilen, außer es ist vielleicht eine Operation notwendig. Geheilt werden wir durch Impulse, heißt Mittel, die die Selbstheilungskräfte anregen: Pflanzliche Heilmittel, Massagen, osteopathische Behandlungen, Schlaf, Sonne, Bewegung und vieles mehr. Meist werden durch gängige Medikamente nur die Symptome unterdrückt. Langfristig wirklich heilen können uns nur unsere Selbstheilungskräfte in unserem Körper.

Unsere Selbstheilungskräfte – unser innerer Arzt oder Ärztin

Unser Körper verfügt über eine große Zahl an wichtigsten „Medikamenten“, einer körpereigenen „Apothek“, 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.

Selbstheilung 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.

Selbstheilungskräfte aktivieren, was bedeutet das und wie geht das?

Alle Mittel und Methoden aus der Naturheilkunde dienen dazu, durch einen Reiz den Körper zur Selbstheilung 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 Selbstheilungskräfte 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. Selbstheilungskräfte 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 Selbstheilungskräfte 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, der Silent Inflammation. Es gibt Mittel aus der Naturheilkunde und die Mikroimmuntherapie, die hier helfen können.
- Auch entzündete oder wurzelbehandelte **Zähne** oder verwendete Zahnmaterialien können Herde sein. Zahnärzte können mittels Laboruntersuchungen nach Giften schauen.
- Die Selbstheilungskräfte werden dramatisch durch **Stress** blockiert. Stress hindert den Körper daran, die heilenden Stoffe auszuschütten. Zuviel Cortisol - durch chronischen Stress entstanden - hemmt die Abwehrkräfte.
- Auch **psychische Blockaden** können eine Selbstheilung behindern. Hier kann es helfen, sich mittels Psychotherapie, Hypnose oder Kinesiologie zu schauen, woher die Blockade kommt und diese lösen.

Die **Funktionelle Medizin** kann hier Abhilfe schaffen, die Blockaden aufdecken und Zusammenhänge darstellen. Es gibt eine Reihe von Untersuchungsmöglichkeiten, um die Ursachen herauszufinden.

Hier weitere Tipps zur Unterstützung Selbstheilungskräfte:

Tipps	
Ernährung umstellen	Eiweiß- und Nährstoffreich essen, 450 g Gemüse und Obst pro Tag, 30 g Ballaststoffe in Form von Pflanzenfasern, Chiasamen, geschroteter Leinsamen, Flohsamenschalen etc., wenig Zucker und Kohlenhydrate, weniger Fleisch, wenn dann biologische Lebensmittel verzehren, die einen hohen Anteil an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren (Weidenrind, Freilandhühner) aufweisen. Meiden von Nahrungsmitteln, die Entzündungen triggern (z.B. Schweinefleisch).
Bewegung erhöhen	Regelmäßige jeden Tag, Treppe statt Fahrstuhl, abends zur Entspannung, Yoga
Schlaf fördern	Zwischen 7 und 8 Stunden zur Regeneration
Stress vermeiden	Fokussierung hilft, kein Multitasking, Abgrenzung, Freiraum für Unvorhergesehenes einplanen, Achtsamkeit praktizieren (z.B. Achtsamkeit-App)
Vitamin D und Sonne	Täglich 20 Minuten um die Mittagszeit in die Sonne gehen, Vitamin-D einnehmen für das Immunsystem, für stabile Knochen und seelisches Wohlbefinden
Entspannung und Meditation	In kleinen Schritten beginnen, entsprechende Kurse oder Apps unterstützen

Bei Fragen dazu können sie mich gerne anrufen.

Herzlich, Ihre

Astrid Neumann