Selbstheilung steckt in jedem – So helfen Sie Ihrem Körper, sich selbst zu heilen

Er repariert, er erneuert, er heilt – der eigene Körper kann viel. Damit er richtig arbeiten kann, muss der Einzelne aber auch etwas tun. Mit «Energy Healing» unterstützen und aktivieren wir Ihre Selbstheilungskräfte.

So stark ist der innere Arzt

Selbstheilungskräfte stecken in jedem. Das ist von Natur aus so. Der "innere Doktor" ist fürsorglich – und rund um die Uhr im Einsatz. Wer sich versehentlich in den Finger geschnitten hat und blutet, kann beobachten, wie sich die Wunde mit der Zeit – ganz von allein – zusammenzieht und schliesslich heilt.

Der "Arzt im eigenen Körper" schüttelt auch die lästige Erkältung ab, er lässt selbst gebrochene Knochen wieder zusammenwachsen. Ein Grossteil der Erkrankungen heilt von selbst aus.

Jede Heilung ist eine Selbstheilung

Niemand kann einen anderen Menschen gesund machen. Das heisst aber natürlich nicht, dass man bei Beschwerden oder Krankheiten nicht mehr zum Arzt gehen sollte. Die ärztliche Kunst besteht darin, beim Erkrankten den Prozess der Selbstheilung zu unterstützen.
Entscheidend ist dafür nicht nur, dass der Arzt etwa eine offene Wunde versorgt oder einen gebrochenen Arm schient. Auch der Zuspruch des Mediziners kann die Selbstheilungskräfte stimulieren – genauso wie die Überzeugung des Patienten selbst.

Stress beeinflusst die Selbstheilung

Die innere Einstellung spielt nicht nur bei der Genesung eine Rolle, sondern ist auch entscheidend dafür, ob jemand krank wird oder nicht. Gefühle und Gedanken haben einen enormen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden. Schon die kleinste seelische Störung bringt den Körper aus der Balance – und verstärkt das Risiko für Beschwerden. Darum bekommt manch einer nach einem Streit mit dem Partner oder Ärger im Job Durchfall oder Kopfschmerzen.

Frauen und Männer, die beruflich unter Druck stehen, haben ein viel höheres Risiko, sich eine Erkältung zu holen, als andere, die keinen Stress haben". Das Belegen Studien der Psychoneuroimmunologie, die sich mit dem Zusammenwirken von Seele und Körperabwehr beschäftigt. Der amerikanischen Psychologe Sheldon Cohen wies unter anderem nach, dass Menschen, die mehr Freunde, dafür aber weniger Stress haben, weniger anfällig für Erkältungen sind.

Wie heilt sich der Körper selbst?

Aber wie stellt es der Körper an, sich selbst zu heilen, wenn er doch einmal beeinträchtigt ist? Der komplexe menschliche Organismus wird vom Gehirn gesteuert. Wie aus einer Kommandozentrale regelt es das Herz-Kreislauf-System, den Hormonhaushalt sowie das Nerven- und das Immunsystem. Sobald das Hirn ein Signal bekommt, dass irgendwo im Körper etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, aktiviert es die Selbstheilungskräfte. So repariert und erneuert der Körper beispielsweise permanent Zellen – ohne dass der Mensch es merkt.

So unterstützen Sie die Selbstheilung

Wer seine Selbstheilungskräfte stärken will, sollte achtsam gegenüber seinen Bedürfnissen sein. Entscheidend sind:

- Ausreichender Schlaf
- Eine ausgewogene Ernährung
- Bewegung
- Gute Beziehungen
- Stress abbauen

Wir raten zu Entspannungsübungen, Meditation und Yoga.
Denn: Unter Stress bleiben die eigenen Bedürfnisse auf der Strecke. Und dann kann auch der "innere Arzt" nicht richtig arbeiten.

Grenzen der Selbstheilung

Selbstheilungskräfte stossen aber auch an ihre Grenzen. Wenn der Körper krankheitsbedingt nicht mehr in der Lage ist, zum Beispiel Insulin oder Schilddrüsenhormone zu produzieren, dann nützt der innere Arzt wenig. Und auch Erkrankungen wie Krebs heilen nicht von selbst. Betroffene können aber mitunter ihre Situation verbessern, wenn sie ihre schwere Erkrankung bewusst annehmen und versuchen, ihr positive Gedanken entgegenzusetzen.