

TRAPE

Lycée Ermesinde  
Travail personnel

Selbstheilung

Antuszewicz Nina

5C1 2020-2021

Tuteur: Jerry Eisenbarth



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Die 2 Medizinsorten .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Die Definition der Selbstheilung .....</b>	<b>7</b>
<b>3.Placebo Effekt .....</b>	<b>8</b>
3.1 Placebo, die Definition .....	8
3.2 Die Wirkung .....	8
3.3 Die Anwendung.....	9
3.4 Nocebo .....	10
<b>4.Der Stress .....</b>	<b>11</b>
<b>5.Homöopathie .....</b>	<b>12</b>
<b>6.Der Glaube .....</b>	<b>14</b>
<b>7.Selbstheilungskräfte aktivieren und stärken.....</b>	<b>15</b>
7.1 Meditation .....	15
7.2 Yoga.....	16
7.3 Ernährung .....	17
7.4 Positiv bleiben.....	17
7.5 Schlaf.....	18
<b>8.Anwendung in der Medizin .....</b>	<b>19</b>
8.1 Mind-Body-Medizin.....	19
8.2 Ordnungstherapie .....	19
<b>9.Schlusswort .....</b>	<b>21</b>
<b>Quellen .....</b>	<b>22</b>

# Vorwort

Dieses Jahr habe ich Selbstheilung als Thema meiner persönlichen Arbeit gewählt. Lange Zeit war ich mir unsicher, worüber ich schreiben soll, jedoch bin ich mit meiner endgültigen Wahl zufrieden. Sowohl Medizin als auch Psychologie und Soziologie interessieren mich und das Thema Selbstheilung ist eine genaue Verbindung dieser drei Themen. In dieser Arbeit werde ich über eine neue Art der Medizin schreiben. Genauer gesagt geht es um die unkonventionelle, fernöstliche Medizin, die heutzutage noch nicht ganz bekannt ist, jedoch großes Potenzial in der Zukunft hat. Ich werde über die Homöopathie, die innere Heilkraft und über die Verbindung zwischen Körper und Geist schreiben. Ich werde die verschiedenen Alternativtherapien und Heilverfahren erforschen und mehr über die alternative Medizin herausfinden. In meinem Trape werden sich sowohl medizinische Fakten und Daten als auch verschiedene Theorien und Vermutungen befinden. Ich erhoffe mir, viel Wissen gewinnen zu können und auch anderen Leuten, die diese Arbeit lesen werden, ein bisschen über Selbstheilung zu erklären.

# 1. Die 2 Medizinsorten

In diesem Kapitel wird erklärt was überhaupt die alternative Medizin ist und wie sie sich von der konventionellen Medizin unterscheidet. Ich werde unter anderem darauf eingehen, in welchen Gebieten der Medizin sie vorkommt und wofür sie zuständig ist.

Die konventionelle, westliche Medizin oder auch «Schulmedizin» genannt ist jedem gut bekannt. Wir begegnen sie im Alltagsleben und sie ist die effizienteste Art der Medizin.

Sie wird als klassisches Naturheilverfahren bezeichnet und hängt oft mit den Wissenschaften und der Technologie zusammen. Sie basiert auf festen Daten, Beweisen und Experimenten, die gründlich durchgeführt wurden. Sie stützt sich größtenteils auf die Medikamenten- und Ausrüstungsindustrie, ohne die sie nicht funktionieren würde. Dank der konventionellen Medizin haben die Wissenschaftler verschiedene Medikamente erfunden und können komplexe Operationen durchführen, welche jedes Jahr Millionen von Menschen das Leben retten. Die medizinische Ausrüstung erlaubt uns sowohl schnellere Diagnosen zu stellen als auch schwere Krankheiten zu heilen.

In den letzten Jahren hat die konventionelle Medizin enorme Fortschritte gemacht. Nicht nur neue Medikamente und Impfungen wurden erfunden, sondern die Ärzte haben jetzt auch mehrere Möglichkeiten einen Kranken zu heilen.

Die klassische Medizin wird von dem meisten Menschen und Ärzten bevorzugt, da sie eine bewiesene Wirkung hat und sicherer ist, wohingegen viele nicht genug über die alternative Medizin informiert wurden und sich deswegen nicht auf sie verlassen wollen.

Die sogenannte Alternativmedizin oder Komplementärmedizin unterscheidet sich deutlich von der Konventionellen. Diese basiert weniger auf Daten, sondern beschäftigt sich mehr mit der Psyche des Menschen. Sie verbinden den Körper, den Geist und die Seele und untersucht die Wirkung der Psyche auf den Körper. Zu ihren Behandlungsmethoden gehören Naturheilverfahren, Körpertherapieverfahren und verschiedene Entspannungsverfahren. Oft hängt sie mit Begriffen wie Homöopathie oder Placebo zusammen, die beide eine Verbindung zwischen der Psyche und Physik der Menschen erstellen.

Man unterscheidet drei Sorten der Alternativmedizin. Die klassischen Naturheilverfahren (z.B. Pflanzenheilkunde), die erweiterten Verfahren (z.B. Massage, Yoga oder Entspannungsverfahren) und die eigenständigen Konzepte wie Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) oder die Anthroposophische Medizin.

Obwohl sie heutzutage nicht jedem bekannt ist, ist es die erste Medizinart, die die Menschen verwendet haben. Schon im Mittelalter ahnten die Menschen, dass es eine Verbindung zwischen dem Geist und dem Körper geben muss, die uns innerlich heilen kann. Da es damals noch keine Medikamente gab und die Technologie wenig oder gar nicht vorhanden war, mussten sich die Menschen auf die komplementäre Medizin verlassen. Schamane hielten Rituale, die an sich wissenschaftlich keine Bedeutung hatten, den Kranken jedoch heilten.

All das wussten die Menschen schon früher, jedoch war ihnen nicht bewusst, dass es ein großes Potenzial in der Zukunft haben würde.

Das Prinzip der Selbstheilungskräfte blieb derselbe, die Art und Weise wie man es heutzutage ausübt hat sich jedoch verändert. Heutzutage wissen und verstehen wir die Wirkung der Psyche gegenüber unserem Körper besser. Wir wissen zum Beispiel, dass positives Denken unseren körperlichen Zustand deutlich verbessert oder, dass unsere Stimmung unseren Körper beeinflussen kann. Verschiedene Studien belegen, dass die alternative Medizin eine tatsächliche Wirkung auf den menschlichen Körper hat und ihn heilen kann. Wissenschaftlern zufolge ist die alternative Medizin bereits soweit erforscht, dass sie in mehreren Gebieten der Medizin eingesetzt werden sollte.



Sie sind ebenfalls der Meinung, dass die alternative Medizin eine grosse Hilfe für die Komplementärmedizin wäre, da beide Formen ergänzend eingesetzt werden könnten. So könnte man zum Beispiel die unkonventionelle Medizin in Fällen einsetzen, in denen die Schulmedizin nicht wirkt.

## TRAPE

Viele Forscher meinen, dass sie eine gute Ergänzung der komplementären Medizin sein könnte und dass sie mehr verbreitet sein sollte. Die Kombination der alternativen und konventionellen Medizin nennt man die Integrative Medizin.

Mittlerweile ist die Komplementärmedizin auch im klassischen Gesundheitssystem angekommen und in mehreren erfolgreichen Kliniken werden die Therapieformen kombiniert.

Nichtsdestotrotz sind viele Menschen und Forscher von der Wirkung der alternativen Medizin nicht überzeugt. Sie denken, dass die Komplementärmedizin auf Dauer kein guter Ersatz ist und raten sie den Kranken ab. Auch aus diesem Grund werde ich in den folgenden Kapiteln die Vorteile, sowie Nachteile der Komplementärmedizin nennen, um rauszufinden, ob sie die Lösung mehrerer Krankheiten sein kann.

## 2. Die Definition der Selbstheilung

Wenn man das Wort Selbstheilung hört, denkt man direkt an Wundermedizin, Zauberei oder Magie. Dabei hat Selbstheilung nichts mit Zauberkräften zu tun. Sie ist eine natürliche Heilkraft des Körpers, ein biologisches Prinzip. Jeder kann sich selbst heilen und tut es sogar unbewusst bei den meisten Krankheiten, die den Körper angreifen. Denn eigentlich ist jede Art von Heilung eine Selbstheilung. Die Medikamente oder Therapien helfen uns nur uns schneller zu erholen, wobei unser eigener Körper die ganze Arbeit leistet. Zum Beispiel wächst ein gebrochener Knochen von alleine zusammen und eine Wunde schliesst sich wieder, ohne große Hilfe. Der Körper bekämpft Bakterien und Viren und wir werden wieder gesund. Somit ist Selbstheilung für den Körper etwas Natürliches und Gewöhnliches.

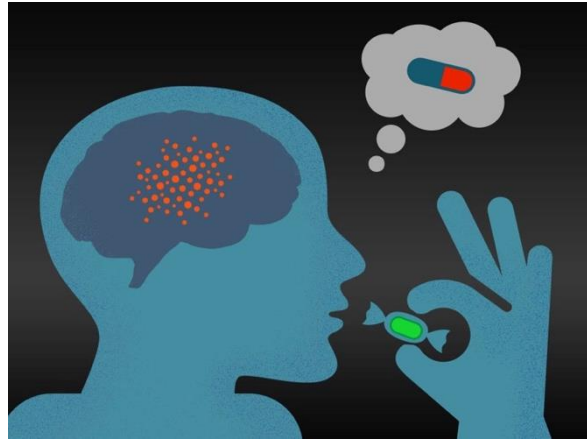
Jeder hat also eine innere Kraft der Selbstheilung, die aber ganz abhängig von uns ist. Tausende Faktoren, wie unsere Gefühle oder Umgebung haben große Wirkungen auf unsere Psyche und Physik und somit auch auf unsere Gesundheit. In vielen Fällen ist Stress der Auslöser der meisten Gesundheitsprobleme. Wenn wir unter langfristigem Stress stehen, konzentriert sich der Körper darauf es abzubauen, anstatt sich selbst zu beschützen. Negative Gedanken oder viel Druck bei der Arbeit blockieren unsere Selbstheilungskräfte. Wir werden demotiviert, traurig und erkranken häufiger.

Jedoch gibt es heutzutage mehrere Möglichkeiten unsere innere Heilkraft zu stützen. Der Sinn davon ist dem Körper zu helfen, Stress abzubauen und/oder zu reduzieren. Schon alleine verbessern positive Gedanken unser Befinden deutlich. Dazu kommt mehr Bewegung, Sozialkontakt und Glauben. Oft wird auch Meditation, Yoga oder gar Akupunktur empfohlen, die beruhigend auf unser Gehirn wirken.

## 3. Placebo Effekt

### 3.1 Placebo, die Definition

Placebo, auch Scheinmedikamente genannt, bedeutet ein Medikament ohne Wirkstoff. Sie sehen aus wie reguläre Medikamente, erhalten aber meistens nur Füllstoffe, wie Milchzucker oder Stärke, die dem Kranken nicht viel helfen, aber auch nicht schaden. Die heilende Wirkung dieser Medikamente wird Placebo Effekt genannt. Ein Placebo Effekt kann nicht nur durch Pillen oder Spritzen hervorgerufen werden, sondern auch durch Behandlungen wie Scheinakupunktur oder Scheinoperationen.



### 3.2 Die Wirkung

Wie der Placebo Effekt funktioniert, weiß man noch nicht genau. Vermutlich hat es mit dem Glauben und den Erwartungen der Kranken zu tun. Wie schon vorher erwähnt wurde hat der Glauben eine enorme Wirkung auf unseren Körper. Das heißt, wenn ein Patient glaubt, dass ein Medikament ihm helfen kann ist die Wirkung stärker. Es wurde auch bewiesen, dass die Größe und Farbe der Tabletten, der Preis oder der Kontakt mit dem Arzt bei der Heilung eine Rolle spielen. Je wichtiger der Name des Präparats klingt und je komplizierter die Anweisungen zur Anwendung sind, desto größer ist der Heilerfolg. Große, rote Tabletten wirken besser als reguläre Pillen. Je höher der Preis ist, umso besser funktionieren sie und Medikamente, die von Ärzten verschrieben würden, wirken stärker als die von den Krankenschwestern verschriebene Medikamente. Dabei hat es nichts mit der wirklichen Wirkung des Medikamentes zu tun. Eine blaue Pille, mit denselben Inhaltsstoffen wie die einer Roten sollte ja theoretisch die gleiche Wirkung haben. Warum hat denn der gleiche Wirkstoff eine andere Wirkung? Diese Frage stellen sich die Wissenschaftler schon seit langer Zeit, jedoch wurde die Antwort auf diese Frage noch nicht gefunden. Höchstwahrscheinlich



ist unsere Einbildungskraft dafür verantwortlich, aber wie es genau dazu kommt, ist größtenteils unbekannt.

Trotz des geringen Wissens haben die Wissenschaftler vor kurzem rausgefunden, dass nicht nur der Glauben eine Rolle bei dem Placebo-Effekt spielt. Wenn ein Patient ein Medikament einnimmt mit der Hoffnung, dass es ihm hilft, werden im Körper schmerzstillende Hormone freigesetzt. Diese heißen Endorphine und wirken als natürliche Schmerzmittel. Endorphine sind Opiate (Schmerz- und Betäubungsmittel mit einer hohen therapeutischen Wirkung). Wissenschaftlern ist die Wirkung der Opiate seit längerer Zeit bewusst, jedoch wusste niemand, dass unser Gehirn eine körpereigene Version solcher Moleküle herstellt. Es heißt, unser Gehirn kann seine eigenen Drogen herstellen.

Dies ist aber nur ein Placebo-Mechanismus. Bei einigen Menschen werden anstatt Endorphine, Dopamin (Glückshormone) im Gehirn ausgeschüttet. Genau das passiert auch während der Einnahme der eigentlichen Medikamente. Dabei muss man nur an die Medikamente glauben, um eine Heilung zu bewirken.

Ein Placebo Effekt entsteht also nicht nur durch Einbildung und Erwartung eines Patienten, sondern es gibt auch eine wissenschaftliche Erklärung dazu.

### 3.3 Die Anwendung

Placebos werden oft bei Therapien verwendet, bei denen reguläre Medikamente nicht funktioniert haben. Außerdem werden bei verschiedenen Therapien die Placebo Pillen eingesetzt, um die Anzahl von den eingenommenen Medikamenten zu reduzieren. Zum Beispiel wenn ein Patient mehrere Medikamente in hoher Dosis täglich einnehmen muss (es ist ungesund über 5 verschiedene Medikamente einzunehmen) wird oft eine Placebo Pille, als Ersatz einer der Medikamente eingesetzt, um die Dosis zu reduzieren.

Placebos werden auch beim Testen von Medikamenten benutzt. Bevor ein neues Medikament auf den Markt gesetzt wird, muss es getestet werden. Die Freiwilligen werden in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe erhält das richtige Medikament und die Zweite ein Placebo, wobei sie nicht wissen, dass sie es erhalten haben (das heißt sie denken, sie erhalten auch das richtige Medikament). Während des Versuchs betrachten die Wissenschaftler die Wirkung sowohl der richtigen Medikamente wie auch des Placebos.

Wenn das wirkliche Medikament besser als das Placebo wirkt, wird es auf den Markt eingesetzt und frei verkauft. Wenn aber der Unterschied nicht klar und deutlich ist (zum Beispiel in der ersten Gruppe das Medikament 70 % von den Leuten geholfen hat und in der zweiten Gruppe das Placebo genauso vielen Leuten geholfen hat) wird das neue Medikament abgelehnt.

Dieses Verfahren muss bei jedem Medikament geführt werden, das neu auf dem Markt eingesetzt wird.

### 3.4 Nocebo

So wie es ein Placebo Effekt, der unseren Körper heilt gibt, gibt es auch ein Nocebo Effekt. Dieser wird als böser Bruder des Placebos beschrieben und vom lateinischen übersetzt, heißt es «Ich werde schaden». Es handelt sich also um eine negative Wirkung des Scheinmedikamentes, der dem Körper, anstatt zu helfen, schadet.

Ein Nocebo Effekt entsteht, bei der Überzeugung, dass ein Medikament nicht helfen wird. Wenn also ein Patient denkt, sein Medikament wird ihm nicht helfen, oder sogar schaden und seine Gedanken gegenüber dem Medikament negativ sind, wirkt das Scheinmedikament nicht.

## 4. Der Stress

Jedem ist bekannt, dass Stress der Auslöser der meisten Krankheitsprobleme ist. Wenn wir nicht wissen, wie wir mit ihm umgehen sollen, kann es unser größter Feind werden. Auch bei der Selbstheilung spielt er eine große Rolle.



Wenn wir unter Stress stehen werden alle Heilungsprozesse gelähmt und unser Körper kann nicht richtig funktionieren, was zu Krankheiten und Erschöpfung führt.

Normalerweise stehen wir unter kurzfristigem Stress, was sich auf einzelne Situationen in unserem Leben beschränkt. Dieser ist ziemlich ungefährlich und unser Körper schafft es, ihn abzubauen. Wenn jedoch Stress zu einem Dauerzustand wird, blockiert er unsere Selbstheilungskräfte. Oft ist der berufliche Druck oder Familienprobleme der größte Stressauslöser. Unser Körper konzentriert sich dann auf das Abbauen von dem Stress, anstatt sich vor den Krankheitserregern zu schützen.

Bei langfristigem Stress werden die Stresshormone Adrenalin und Cortison im Gehirn freigesetzt und greifen den Gehirnstoffwechsel an. Dabei verhindern sie die Ausschüttung «heilender» Substanzen und unser natürliches Immunsystem wird abgeschwächt. Ausserdem haben die Forscher vor kurzem rausgefunden, dass bei Stress in unserem Körper ein bestimmtes Eiweiß freigesetzt wird, das die natürliche Selbstzerstörung der schwachen, zerstörten Zellen verhindert. Zusätzlich schadet der ständige psychische Stress am meisten dem Herzmuskel und kann seine Leistungsfähigkeit beeinflussen. Es führt dazu, dass die Selbstheilungszellen nicht rechtzeitig dorthin gelangen, wo sie gebraucht werden.

Allgemein ist Stress einer der größten Saboteure der Selbstheilungskräfte und es wurde bewiesen, dass Leute, die häufiger gestresst sind, öfter erkranken, wie jene, die versuchen Stress zu reduzieren.

## 5. Homöopathie

Die Homöopathie wurde Ende des 18. Jahrhunderts von dem Arzt Samuel Hahnemann erfunden und bedeutet so viel wie «Ähnliches möge durch ähnliches geheilt werden». Es bedeutet, dass die Symptome auch durch Erreger geheilt werden. Zum Beispiel, eine Substanz, die von Bienengift hergestellt wird, wird auch benutzt, um juckende Schwellungen zu behandeln (wobei das Bienengift selbst juckende Schwellungen auslöst).

Außerdem gibt es eine spezielle Herstellungsmethode dieser Medikamente. Nach dem Prinzip sollte die verdünnte Substanz, Heilkräfte hervorrufen und bessere Wirkung haben. Deswegen wird eine Substanz in Alkohol oder in destilliertem Wasser verdünnt und «verschüttet». Dann nimmt man eine Portion von dem Präparat und vermischt es mit zehn Portionen Wasser (10 % des Präparats und 90% Wasser). Das nennt man eine 1x Potenz. Wenn man die erste Portion wieder in 10 Portionen Wasser auflöst erhält man eine 2x Potenz und so weiter. Dieser Prozess wird Potenzierung genannt und so lange wiederholt, bis man die erwünschte Potenz erhält.

Mehrere Homöopathen finden, dass je weniger wirkende Substanz im Medikament erhalten ist, die Wirkung umso effizienter ist. Manchmal wird sogar eine 20x Potenz hergestellt, was man mit der Auflösung von einer Aspirin Pille im ganzen Atlantik vergleichen kann. Dabei ist die Anzahl der Moleküle der heilenden Substanz so klein, dass sie wissenschaftlich gesehen überhaupt keine Wirkung mehr haben kann. Die meisten homöopathischen Heilmittel werden so stark verdünnt, dass kein einziges Atom vom Wirkstoff übrigbleibt. Homöopathen behaupten jedoch, dass die heilende Wirkung sich nicht in den Molekülen befindet, sondern dass sie auf nichtmolekularer Ebene durch die Potenzierung auf die Verdünnungsflüssigkeit übergeht. Beim «Vermischen» bleibt also eine Essenz der heilenden Substanz, die auch die heilende Wirkung erhält. Das wiederum ist wissenschaftlich unerklärbar.

Wie funktioniert Homöopathie überhaupt und wozu benutzen Leute es?

Dank der Technologie und der modernen Medizin haben die Wissenschaftler herausgefunden, dass alles was hinter Homöopathie steckt, dem Placebo Effekt zu verdanken ist. Es heißt, dass es nicht die Wirkstoffe sind, die uns heilen, sondern wir selbst.



Heutzutage gibt es mehrere Studien, die beweisen, dass Homöopathie wirklich funktioniert, sogar bei den Kindern oder Tieren. Das wiederum ist der Beweis, dass der Placebo Effekt real ist.

Der zweite Grund, warum homöopathische Medikamente funktionieren ist die Selbstheilung und einfach nur Zeit. Wie bereits vorhin erwähnt wurde, kann unser Körper sich selbst heilen. Das Geheimnis der Homöopathie liegt überhaupt nicht an der Potenzierung oder den heilenden Substanzen, sondern an dem Placebo Effekt und unserer Selbstheilung.

## 6. Der Glaube

Die Gedanken und geistlichen Fähigkeiten eines Menschen sind verblüffend und erstaunlich. Vielleicht hat man im eigenen Leben schon die Erfahrung gemacht, dass eine positive Einstellung weitere positive Ereignisse mit sich bringt. Die negative Einstellung folgt dem gleichen Prinzip und so widerfahren einem immer wieder negative Ereignisse, wenn man eher pessimistische Gedanken hat. Warum dem so ist und über welche genaue Kraft unser Glauben verfügt würde noch nicht genau erforscht.

Heutzutage wissen wir aber, dass Menschen, die an Gott oder eine andere höhere Macht glauben, ein stärkeres Immunsystem besitzen und eine längere Lebenserwartung haben, wie Atheisten. Ähnliche Ergebnisse gab es bei den Studien, die sich mit der heilenden Wirkung von Optimismus beschäftigte. Laut dieser, haben positiv eingestellte Menschen bessere Heilungschancen als Menschen mit negativen Einstellungen.

Zusammengefasst sind nicht nur die Entspannungstechniken, Ernährung, Sport oder Schlaf wichtig, sondern auch die Einstellung, mit der wir die Welt betrachten. Das eigene seelische Innenleben und das Gedankenkonstrukt, das man sich aufgebaut hat und an das man glaubt sind genauso wichtig. Denn was nutzt einem die richtige Diät, regelmässiges Sporttreiben und genügend Schlaf, wenn man ganz einfach unglücklich ist?

## 7.Selbtheilungskräfte aktivieren und stärken

Der größte Saboteur der Selbstheilung ist der Stress. Um also die Selbstheilung zu stärken werden die Entspannungstechniken empfohlen. Laut mehreren Studien sind sogar einige Minuten täglich genügend, um sich zu entspannen und damit den Körper zu stärken. Das Ziel ist sowohl der Psyche als auch dem Körper einen bewussten Stillstand zu geben, in dem sie sich auch nur für kurze Zeit bewusst erholen können.

Während dem ganzen Tag ist sowohl unsere Psyche als auch unser Körper an verschiedenen Herausforderungen ausgesetzt, die mehrmals mit Stress verbunden sind. Oft muss man viele Sachen gleichzeitig machen oder man eilt irgendwo hin. Dabei vergisst man oft, wie wichtig eine Pause und Erholung ist.

Die Entspannungstechniken könnte man als eine kleine Realitätsflucht interpretieren, wobei man die ganze Aufmerksamkeit nur auf sich richtet und die ganze Außenwelt für ein paar Minuten vergisst.

### 7.1 Meditation

Es ist eine der bekanntesten Entspannungstechniken und vielleicht auch eine der Erfolgreichsten für viele.

Der Anfang der Meditation reicht weit zurück, bis zum Beginn der Menschheit. Die ältesten dokumentierte Beweise der Meditation stammen ungefähr von 5000 v.Chr. bis 3500 v.Chr. und kamen aus Indien. Die Meditation war und ist ein Teil mehrerer Religionen, jedoch probieren immer mehr Leute sie als Entspannungstechnik aus.

Die Meditationstechniken entspannen nicht nur den physischen Körper, den Geist oder die Emotionen, sondern entdecken auch «die Welt des Seins» oder anders genannt «Entspannung des innersten Kerns», was uns meist unbewusst ist.

Außerdem ist die Atmung ein wichtiger Teil der Meditation, da es ganz entspannend auf den Körper



wirkt. Durch die Wahrnehmung des Atems entspannt sich auch die Emotionswelt und zuletzt entspannt sich auch das Gefühl, ein Selbst zu haben.

Die Meditation hat auch viele bewiesene Vorteile für die Selbstheilung. Laut mehreren Studien gerät man während der Meditation in einen Zustand zwischen wach sein und dem Schlaf, wodurch im Gehirn beruhigende Botenstoffe produziert werden, die Stress reduzieren. Außerdem sinkt der Puls- und Blutdruck, in gesamten Organismus verbessert sich die Sauerstoffzufuhr und das Konzentrationsniveau erhöht sich.

### 7.2 Yoga

Das Wort «Yoga» kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet so viel wie «Einheit, Harmonie». Es ist 5000 Jahre alt und kommt aus Indien. Es wird zu den Entspannungstechniken gezählt oder als eine Sportart betrachtet, jedoch umfasst Yoga noch viel mehr.

Ähnlich, wie die Meditation erstellt Yoga eine Verbindung zwischen dem Körper, der Seele und dem Geist. Ihr Ziel ist sich zu entspannen und sie führt zu einer Bewusstwerdung, das heißt sich auf das hier und jetzt bewusst zu konzentrieren.

Yoga verbindet Körperübungen, Atemübungen, Tiefentspannung und auch oft Meditation. Dazu kommt noch positives Denken und gesunde Ernährung. Diese Kombination von verschiedenen Entspannungstechniken ist wissenschaftlich nachgewiesen, der beste «Mittel» zur Stressbewältigung. Die Abwehrkräfte werden erhöht und das Immunsystem verstärkt. Yoga verbessert nicht nur unsere Beweglichkeit, Dehnbarkeit und Gleichgewicht, sondern erhöht das allgemeine Wohlbefinden. Es bringt bessere Laune und mehr Energie, erhöht die Konzentration und fördert Gelassenheit und innere Ruhe. Ausserdem trägt Yoga positiv zur Gesundheit von Herz und Kreislauf bei, oder erhöht die Menge der Antioxidanten im Blut.

Es wird auch oft als eine Therapie verwendet und wird dann auf spezielle, individuelle Beschwerden eingehen, wie zum Beispiel Rückenschmerzen. Es wurde wissenschaftlich untersucht, dass Yoga auch heilend auf psychologische Krankheiten wirkt, wie zum Beispiel Depressionen.



Yoga wird am meisten für die Stärkung der Selbstheilungskräfte empfohlen, da es gleichzeitig eine Sportart und eine Entspannungstechnik ist. Jedoch sind andere Sportarten auch dafür geeignet, die Selbstheilung zu aktivieren und zu stärken.

### 7.3 Ernährung

Die Ernährung ist sowohl ein wichtiger Faktor für die Gesundheit als auch für die Selbstheilung. Der Spruch «wir sind was wir essen» eignet sich dazu perfekt und entspricht auch der Wahrheit. Jeder weiß, wie wichtig eine ausgeglichene, vielfältige und gesunde Ernährung ist. Dazu gehören frisches Obst und Gemüse, wenig Fertiggerichte und verarbeitete Lebensmittel, viel Vollkorn und gesunde Fette aus pflanzlichen Ölen.

Die Ernährung entscheidet über die Zusammensetzung der Darmflora, die für die Selbstheilung sehr wichtig ist, da 70 % aller immunologischen Abwehrzellen des Körpers genau dort produziert werden.

Außerdem ist der Zeitpunkt der Mahlzeit ganz wichtig, da sich der Körper an diese gewöhnt und in Erinnerung behält, wann die Nächste stattfindet.

### 7.4 Positiv bleiben

Dank Placebo kennen wir die wunderbare Kraft unserer Gedanken. Wir wissen, dass negative Gedanken Schaden verursachen können und positive sogar eine heilende Wirkung haben können. Man soll auf die Signale des Körpers hören und nicht pessimistisch sein. Anstatt wird empfohlen, zu machen was man gerne hat, was einem Spaß macht und was man mag. Zum Beispiel etwas Gutes essen, ein Spaziergang zu machen oder sich mit Freunden treffen.

Außerdem hat das Lachen eine ganz positive Wirkung auf unseren Körper. Beim Lachen wird die Ausschüttung der Stresshormone gesenkt und Glückshormone werden ausgeschüttet. Das Stresslevel senkt sich und der Körper kann sich besser gegen Krankheitserreger durchsetzen.

## 7.5 Schlaf

Während dem Schlaf finden die meisten Heilungsprozesse statt. Leider nimmt die Schlafzeit seit Jahrzehnten immer mehr ab, was mehrere gesundheitliche Probleme mit sich bringt. Schlafmangel führt zur Konzentrations- und Lernstörungen, was sich auf Dauer auf die Gesundheit und natürlich auch auf das Wohlbefinden ausübt. Schlafmangel erhöht sogar das Risiko, für Diabetes, Bluthochdruck, Fettleibigkeit, Stoffwechselstörungen oder Stresssymptome. Außerdem findet während dem Schlaf die Regeneration unseres Körpers statt, das heißt die Zeit, in die der Körper sich erholen und heilen kann.

## 8. Anwendung in der Medizin

### 8.1 Mind-Body-Medizin

Die Mind-Body-Medizin (MBM) ist eine neue Art der Medizin, die die konventionelle und naturheilkundliche Medizin verbindet. In den 1960er Jahren begann Herbert Benson, ein amerikanischer Arzt eine Körper-Geist-Forschung, indem er den Zusammenhang von Körper und Geist und die Wirkung von Stress untersuchte. Dabei erfand er die Mind-Body-Medizin.

Sie bezieht sich auf den Einfluss des Körpers, der Psyche, des Geistes und des Verhaltens auf die Gesundheit. Dazu wird noch die Wirkung von Gefühlen, Gedanken, Einstellungen und sozialen und spirituellen Aspekten auf die Gesundheit untersucht und nicht nur des Körpers, wie bei der konventionellen Medizin. Die Mind-Body-Medizin betrachtet den Körper und den Geist als ein Team, die voneinander abhängig sind und die einander helfen. Sie benutzt sowohl konventionelle Therapiemethoden als auch naturheilkundliche Behandlungen.

Man sollte jedoch nicht vergessen, dass MBM eine begleitende Komponente zu der Schulmedizin und Naturheilkunde ist und nicht deren Ersatz. Sie soll unsere Selbstheilungskräfte unterstützen und sie aktivieren, damit sie unserer Gesundheit helfen können.



### 8.2 Ordnungstherapie

Der Begriff «Ordnungstherapie» geht bis auf Max Bircher-Benner (1867-1939) und Sebastian Kneipp (1821-1897) zurück und ist ein alternativmedizinisches Heilverfahren. Das Ziel der Ordnungstherapie ist eine gesunde Lebensordnung zu gestalten, zum Beispiel in den Bereichen: Ernährung, Bewegung, Entspannung, naturheilkundliche Selbsthilfestrategien und soziales Eingebundensein. Bei dieser Therapie geht es um die Frage, wie man seinen

## TRAPE

persönlichen Lebensalltag gestalten kann, damit es gesünder ist. Dabei muss man rausfinden, was einem am wichtigsten ist und worauf man verzichten kann.

In unserem gesamten Körper herrscht eine Ordnung (ein Rhythmus). Zum Beispiel braucht unser Körper regelmässig Schlaf, Nahrung und Erholung, um richtig funktionieren zu können. Deshalb ist es wichtig, auch einen gewissen Rhythmus während unserem Alltag zu haben.

Die Ordnungstherapie wird Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes oder verschiedenen Allergien empfohlen. Für Stoffwechselerkrankungen oder Essstörungen, die eine geregelte und systematische Ernährung brauchen, ist diese Therapie auch geeignet. Man kann sie sowohl bei Verspannungen und Schmerzstörungen als auch bei psychischen und psychosomatischen Problemen (Schlafstörungen, Depression, Angst...) anwenden.

Ähnlich wie die Mind-Body-Medizin konzentriert sich die Ordnungstherapie auf körperliche und psychische Beschwerden und legt besonders Wert auf die Bewegung und Körperwahrnehmung, Ernährung, Entspannung, Psychohygiene und Gesundheitspraktiken (alle naturheilkundlichen Verfahren). Außerdem gehört die Work-Life-Balance zu der Ordnungstherapie und der individuelle Kontakt mit dem Therapeuten.

## 9.Schlusswort

Zusammengefasst finde ich meine Jahresarbeit dieses Jahr ganz interessant und muss zugeben, dass ich viel daraus gelernt habe. Dank diesem Trape bin ich mehr meines Körpers bewusst und verstehe viel mehr von dem Zusammenhang der Psyche und des Körpers. Ich habe viel über die verschiedenen alternativen Therapien gelernt und den Unterschied zwischen der konventionellen und der alternativen Medizin besser verstanden. Nicht nur hat dieser Trape mir mehr Wissen gegeben, sondern ich habe mir auch mehrmals Gedanken über meinen eigenen Lebensstil und die Art und Weise, auf der ich auf meinen eigenen Körper aufpasse, gemacht. Jetzt weiß ich auch wie ich meinen eigenen Körper und Psyche unterstützen kann und was ihnen schadet.

Im Großen und Ganzen bin ich zufrieden mit dem Thema meines Trapes und kann zugeben, dass es mir Spass gemacht hat an dieser Jahresarbeit zu arbeiten und mehr über die Selbstheilung rauszufinden.

# Quellen

## **Meditation:**

<https://www.lotuscrafts.eu/blogs/blog/selbstheilung-durch-meditation>

<https://www.findyournose.com/meditation-und-entspannung>

<https://www.mindfulife.de/geschichte-der-meditation/>

## **Selbstheilung:**

<https://www.apotheken-umschau.de/Psyche/Die-Selbstheilung-des-Koerpers-staerken-537679.html>

<https://www.ottonova.de/gesund-leben/entspannung/selbstheilung>

## **Placebo Effekt:**

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/psychosomatik/pwiederplaceboeffekt100.html>

<https://www.netdokter.de/medikamente/placebo-medikamente/>

## **Stress:**

<https://www.wunderweib.de/wer-stress-ausschaltet-aktiviert-die-selbstheilung-5005.html>

<https://www.humanresourcesmanager.de/news/stress-ist-einer-der-groessten-saboteure-der-selbstheilung.html>

## **Homöopathie**

<https://www.youtube.com/watch?v=8HslUzw35mc>

<https://www.netdokter.de/homoeopathie/homoeopathie-potenzen/>

## **Yoga**

<https://www.yoga-vidya.de/yoga-anfaenger/wirkung-von-yoga/>

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/152826/Yoga-Die-positive-Kraft-des-Yoga>

## **Ernährung**

<https://www.vital.de/gesunde-ernaehrung/selbstheilung-durch-ernaehrung-2618.html>

## **Positiv bleiben**

<https://utopia.de/ratgeber/selbstheilungskraefte-aktivieren-so-hilfst-du-deinem-koerper/>

## **Schlaf**

<https://www.einfach-gesund-schlafen.com/gesund-schlafen/regeneration-selbstheilung-durch-gesunden-schlaf>

<https://www.ottonova.de/gesund-leben/entspannung/selbstheilung>

**Glaube**

<https://www.mdr.de/religion/religion/thema-der-woche102.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/wohlbefinden/selbsthilfe-tipps/selbstheilung-durch-gedanken-ia>

**Anwendung in der Medizin**

<https://naturheilkunde.immanuel.de/naturheilkunde-leistungen/therapien/ordnungstherapie-und-mind-body-medicin/>

<https://www.7mind.de/magazin/mind-body-medicin-yoga-ganzheitlich>

<https://www.phytodoc.de/naturheilkunde/naturheilverfahren/ordnungstherapie>

**Buch**

„Heilung von Innen: die neue Medizin der Selbstheilungskräfte“ von Jo Marchant