



Draußen suchen oder innen finden?

Wir leben in einer Kultur, in der es „normal“ scheint, dass täglich Hunderte Millionen Dosen von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen werden. Es wird uns glauben gemacht, dass es für alles natürliche oder synthetische "Wunderpillen" gibt, mit denen man ganz schnell Symptome aller Art loswerden kann. Es entsteht der Eindruck, dass die Lösung von gesundheitlichen Problemen aller Art nur von außen kommen kann. Die Fähigkeit, die den Beschwerden zugrunde liegenden Ursachen im Inneren zu erforschen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen, oder eigenes Zutun scheint weder erforderlich noch zu existieren.

Das ist vom „Außen“ auch so gewollt: Denn wüssten alle Menschen, dass sie in vielen Fällen in der Lage sind, die Ursachen für ihre Beschwerden selbst zu beseitigen, wäre auch kein Bedarf mehr nach den Mitteln, die die Symptome betäuben oder nur kurzfristig abstellen. Der Profit der diese Mittel liefernden Stellen und deren Kontrolle über Dich würden wegfallen.

Hast Du gewusst, dass korrekt verschriebene Medikamente eine der drei häufigsten Todesursachen sind [1]?

Seriöse Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass es Maßnahmen gibt, die mindestens genauso wirksam und oft überlegen sind wie herkömmliche medikamentöse Behandlungen. Das Wesen dieser Maßnahmen besteht darin, dass sie Deine Selbstheilungskräfte aktivieren. Je nachdem, wie gut Deine Selbstheilungskräfte trainiert sind, bessern sich Symptome langsamer oder schneller. Immer, wenn Du ein schnelles Abstellen eines Symptoms durch ein Medikament vorziehst, nimmst Du Deinen Selbstheilungskräften eine Gelegenheit zum Training und schwächst es dadurch.

Einige Beispiele:

- Leichte Ohrinfektionen im Kindesalter kommen relativ häufig vor. Der Körper Deines Kindes kann das selbst besser als Antibiotika heilen – wenn Du ihm die Zeit dafür gibst. Antibiotika dagegen beeinträchtigen das Immunsystem Deines Kindes, weil sie die Darmflora zerstören und öffnen so das Tor für weitere Infektionen, mit denen die Abwehr Deines Kindes nicht fertig wird [2].
- Die Aroma-Therapie am Bauch wirkte zur Linderung von Menstruationsbeschwerden bei Mädchen besser als Tylenol (der Wirkstoff in Paracetamol), [3].
- Bei Typ-2-Diabetikern ist eine ballaststoffreiche, natriumarme und fettarme Ernährung dem Betablocker Metoprolol bei Bluthochdruck überlegen [4].

Durch unsere moderne, reizüberflutete Welt, in der Schnelligkeit, Action, Stress und schlechte Nachrichten regieren, werden die Dir innewohnenden Selbstheilungskräfte blockiert und geschwächt. Gibt acht, welche Informationen/Botschaften – materielle oder

mediale – Du in Dich hineinlässt. Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass einfache bewusste Handlungen wie Nichtstun, das gründliche Kauen beim Essen, Lachen, ein Spaziergang im Wald oder Meditation heilende Reaktionen im menschlichen Körper hervorrufen können.

Ausprobieren: Gönn Dir täglich die Zeit (das ist Deine Investition in Dich selbst!) für eine kleine Meditation mit den Tafeln von Chartres. Alles, was Du dazu brauchst, findest Du anbei [5].

Literatur:

[1] <https://www.livetbm.com/pdf/Death%20by%20Medicine%20-%20Gary%20Null%20Life%20Extension%20Magazine%20August%202006.pdf>

[2] David P McCormick, Tasnee Chonmaitree, Carmen Pittman, Kokab Saeed, Norman R Friedman, Tatsuo Uchida, Constance D Baldwin. **Nonsevere acute otitis media: a clinical trial comparing outcomes of watchful waiting versus immediate antibiotic treatment.** *Pediatrics*. 2005 Jun;115(6):1455-65.

[3] Myung-Haeng Hur, Myeong Soo Lee, Ka-Yeon Seong, Mi-Kyoung Lee. **Aromatherapy massage on the abdomen for alleviating menstrual pain in high school girls: a preliminary controlled clinical study.** *Evid Based Complement Alternat Med*. 2012 ;2012:187163. Epub 2011 Sep 22.

[4] J Pacy, P M Dodson, A J Kubicki, R F Fletcher, K G Taylor. **Comparison of the hypotensive and metabolic effects of metoprolol therapy with a high fibre, low sodium, low fat diet in hypertensive type 2 diabetic subjects.** *Diabetes Res*. 1984 Nov;1(4):201-7.

[5] https://www.mberstecher.de/Die_Tafeln_von_Chartres_-_Meditationsanleitung.pdf

