



Vermeidung statt Vorsorge

Hast Du auch schon einmal von Deinem Hausarzt oder von Deiner Krankenversicherung eine Erinnerung erhalten, was demnächst zur „Vorsorge“ fällig wäre? Zum Beispiel eine Mammographie, eine Darmspiegelung, ein „großes Blutbild“ oder den jährlichen „Gesundheits-Check“?

Ein solcher Check – definiert meist durch ein bestimmtes Alter - endet nicht selten mit der Empfehlung von Untersuchungen, die Du selbst zahlen musst, einem Rezept oder einer Warnung vor allen möglichen Krankheiten, wenn Du Dich nicht an die gegebenen Auskünfte hältst. Bedenke, dass jede Laboranalyse eine Momentaufnahme darstellt und vielfältig beeinflusst werden kann. Ist ein Wert auffällig, bedeutet dies in den meisten Fällen, dass man ihn beobachten soll und nicht aus dieser Momentaufnahme den Schluss auf eine bestehende Krankheit ziehen kann.

Die heutige Diagnostik ist inzwischen technisch so weit fortgeschritten, dass sogar die (mögliche) Entstehung von Krankheiten vorhergesagt werden kann. Leider beinhaltet das Thema Gesundheit inzwischen ein Geschäftsmodell, in dem nicht Deine Gesundheit, sondern der Profit im Mittelpunkt steht. Behalte die Macht über Dein Wohlbefinden in Deinen Händen und gib nicht die Verantwortung an Therapeuten/Institutionen ab, die an Deiner Angst vor Krankheit verdienen. Einige Beispiele:

Eine Darmspiegelung macht nur dann Sinn, wenn jemand verdächtige Symptome aufweist oder zu einer Risikogruppe gehört. Die Untersuchung beinhaltet aber Risiken, denen man sich als gesunde Person nicht aussetzen sollte [1]. Aufgrund einer möglichen „Überdiagnostik“ rät das Swiss Medical Board von einer Mammographie ab, ein möglicher Nutzen wiegt nicht auf, was dadurch an Schaden angerichtet werden kann [2]. Es zeigte sich, dass sich nach einer Fehldiagnose durch die Mammographie sogar das Risiko für Brustkrebs erhöhte. Falscher Alarm kann krank machen [3].

Wenn Du meinen Blog liest, weißt Du, dass eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, genügend Entspannung und ein funktionierendes soziales Netz eine solide Basis für Deine Gesundheit bilden. Hier weitere Tipps:

- Lass Dich nicht von Narrativen in die Irre führen, die Dich glauben machen wollen, dass Du keinen Einfluss auf Deine Gesundheit hast. Die Forschung weiß inzwischen, dass Glaubenssätze stärker als Genetik sein können. Wenn Du an Deine Selbstheilungskräfte glaubst, auch wenn Symptome auftauchen, werden diese mit großer Wahrscheinlichkeit auch wirken.
- Höre auf Deinen Körper und seine Bedürfnisse. Traue Deiner Intuition. Du weißt, wenn Du an Deiner Lebensweise etwas ändern musst, um Dein Wohlbefinden wieder herzustellen. Dann reguliert sich Dein Organismus meist selbst und ein Arztbesuch wird gar nicht nötig. Geist, Körper und Seele sind eine Einheit. Wenn Du Dich gegen Deinen Geist oder Deine Seele verhältst, werden sich in Deinem Körper Anzeichen als Symptome einstellen, die Dir zeigen, dass etwas verändert werden muss. Erlaube Dir, auch wenn Deine Umwelt dich daran zu hindern versucht, auf Deinen Geist und Deine Seele zu hören.
- Die Hauptursache zur Entstehung vieler Krankheiten ist ein erhöhter Blutzuckerspiegel, der wiederum zu einer Übersäuerung Deines Organismus führt. Dadurch entstehen Entzündungen, die Deinem Körper Energie rauben und zu einer Dauerentzündung werden können, wenn die dahinter liegende Ursache nicht beseitigt wird.
- Gönn Dir so viele Vitamin-C haltige Lebensmittel wie nur möglich in Form von Gemüse und Obst. Da Dein Körper Vitamin C nicht speichert, kannst Du auch ein gutes Vitamin C Produkt einnehmen. Dein Körper scheidet aus, was er nicht benötigt.

- Sorge dafür, dass es Deinem Darm, in dem 80 % des Immunsystems sitzen, gut geht. Eine gesunde Ernährung, die hauptsächlich basisch ist [4] und genügend Ballaststoffe enthält, sorgt für eine gute Verdauung und Ausscheidung von Giften, die wir manchmal unbeabsichtigt mit der Nahrung zu uns nehmen.
- Brauchst Du die jährliche Grippe-Impfung? Die Forschung sagt, dass sie unwirksam und schädlich ist [5].
- Entgifte Deine Zirbeldrüse. Sie ist an der Regulation beinahe aller Körperfunktionen beteiligt, darunter Blutdruck, Fruchtbarkeit und Immunsystem oder erholsamer Schlaf. Eine solche Entgiftung kann auch durch Schokolade mit sehr hohem rohem Kakaoanteil unterstützt werden [6].
- Gibt es in Deinem sozialen Umfeld Personen, die Deine Energie und Deinen Seelenfrieden rauben, beschränke den Kontakt mit solchen Zeitgenossen auf das Nötigste. Scheue Dich nicht, Deinen Ärger (möglichst zeitnah zu dem auslösenden Ereignis) auszudrücken, wenn Dir jemand dazu Anlass gibt. Das kann gegenüber dem Verursacher sein, muss aber nicht. Ärger entsteht, wenn Deine eigenen Bedürfnisse ständig unterdrückt werden müssen, weil andere oder Du selbst „Wichtigeres“ in den Vordergrund stellen. Hilfreich kann ein Austausch darüber mit einem Freund sein oder eine körperliche Aktivität, die die oft damit verbundene Blutdrucksteigerung (die oft von einem Arzt als „idiopathisch“ bezeichnet wird, weil eine organische Ursache nicht gefunden werden kann) wieder normalisiert. Ein wirksames Gegenmittel ist das Pflegen von aufbauenden und harmonischen Beziehungen. In solchen Beziehungen ist es auch möglich, unangenehme Aspekte auf den Tisch zu bringen und in Gesprächen zu bereinigen.
- Neben Ärger ist auch Angst – vor allem wenn sie über längere Zeit aufrechterhalten wird – in der Lage, den biochemischen Zustand Deines Körpers so zu verändern, dass Krankheiten entstehen können. Vielleicht ist es Dir auch schon aufgefallen: In den Mainstream-Medien wurde in den letzten Jahren hauptsächlich Angst verbreitet. Eine Propaganda, die Dein Immunsystem schwächt und dadurch der Entstehung von Krankheiten erst den Weg öffnet. Gegenmittel: Abschalten und die Zeit für Meditation oder einfach eine andere Art der Entspannung nutzen!

Fazit: Hier steht nicht zur Diskussion, dass Du bei einem Krankheitssymptom nicht zum Arzt gehen sollst. Doch durch Vor-Sorge lässt sich keine Krankheit vermeiden. Krankheiten entstehen durch gesundheitsschädliche Gewohnheiten – dazu gehört auch, sich VORher zu SORGEN oder durch eine Überdiagnostizierung in Angst zu geraten. Deine Gesundheit liegt in Deiner Verantwortung: Pflege gesundheitsförderliche Aktivitäten, vertraue auf Deine Selbstheilungskräfte und lasse Dir nie von Angst-Propaganda Deinen Optimismus und Deine Lebensfreude stehlen.

Quellen:

[1] <https://taz.de/Experten-warnen-vor-Vorsorge!/5164202/>

[2] <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMp1401875>

[3] <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Studie-Erhoehetes-Brustkrebsrisiko-nach-falsch-positiver-Mammografie-445357.html>

[4] <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/ernaehrungsformen/basenuberschuessige-ernaehrung/basische-ernaehrung>

[5] <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1716561115>

[6] <https://www.drnorthrup.com/why-you-should-detox-your-pineal-gland/>

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de

