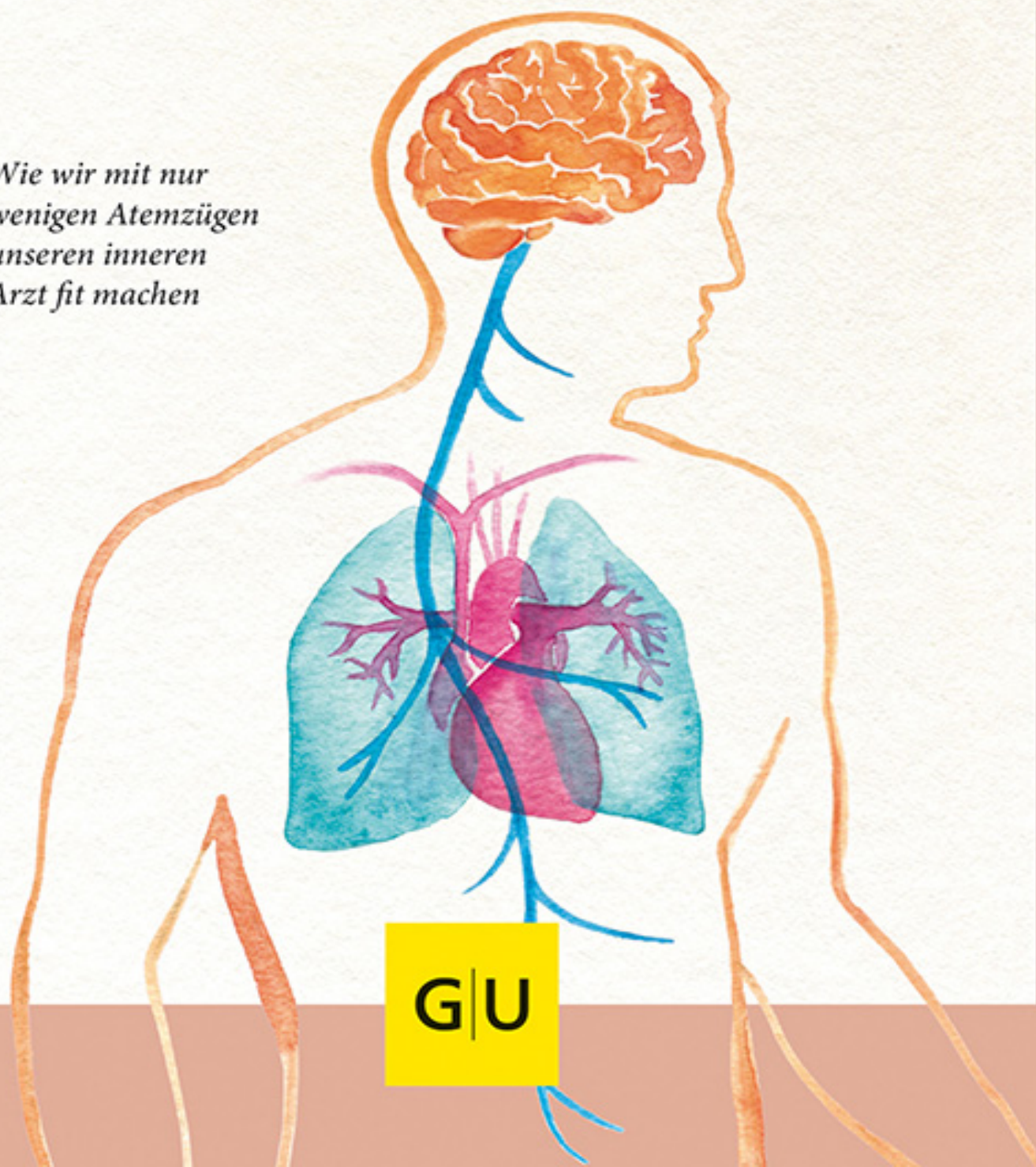


DR. MED. URSULA EDER | DR. MED. FRANZ J. SPERLICH

DAS PARASYMPATHIKUS PRINZIP

*Wie wir mit nur
wenigen Atemzügen
unseren inneren
Arzt fit machen*



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Barbara Fellenberg

Lektorat: Angelika Lang

Bildredaktion: Henrike Schechter

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Gabriel Mlesnite

 ISBN 978-3-8338-7212-9

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Illustrationen: Julia Hollweck

Fotos: Adobe Stock; BioSign; Tatiana Davidova; Dr. med.

Ursula Eder; F1online; Foto Sessner; Getty images;

iStockphoto; Jump; Claudia Lieb; Mauritius; plainpicture;

Privat; shutterstock; stocksy; TK-Krankenversicherung; Your Photo Today

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7212 10_2019_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)



Beide Autoren erklären Ihnen in einem Video, wie das Parasympathikus-Prinzip funktioniert. Scannen Sie den QR-Code oder nutzen Sie folgenden Link:

www.parasympathikus.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser dar. Sie wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



DAS SCHNELLE ANTI-STRESS-KONZEPT FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Durch das Parasympathikus-Prinzip erfahren Sie ...

..., dass Sie in sich einen inneren Arzt haben, den Dr. med. Parasympathikus, der 24 Stunden pro Tag ununterbrochen **für Ihre Gesundheit sorgt.**

..., wie Ihr Dr. med. Parasympathikus zusammen mit seinem werten **Kollegen Sympathikus** Ihre Gesundheit reguliert.

..., dass man die Arbeit des Dr. med. Parasympathikus messen kann und dass Sie die Wirkung ganz einfach beeinflussen können – **etwa durch Atmen.**

..., warum das Leben auf der Überholspur Ihren inneren Arzt blockiert und Dr. med. Parasympathikus dadurch nicht mehr ausreichend für Ihre Gesundheit sorgen kann.

..., wie Sie nach einer Stress- oder einer Krankheitsphase Ihren inneren Arzt wieder durch **einfache Aktivitäten** stärken können, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

... interessante Details zu Ihrem **Nervensystem** und wie diese mit Ihrem inneren Arzt zusammenhängen.

VORWORT DER AUTOREN

Nach mehr als zwei Jahrzehnten ärztlicher Tätigkeit und sehr umfangreichen Zusatzausbildungen in den komplementären Heilverfahren formte sich in uns ein immer genaueres Bild, wie Gesundheit funktioniert oder – andersherum gedacht – wie Krankheit entsteht. Unsere Lehrmeister sind unsere Patienten – Tag für Tag aufs Neue.

Es gibt unzählige Ratgeber zu Gesundheitsthemen. Jeder davon hat für sich betrachtet in seinem speziellen Thema inhaltlich recht. Wir alle wissen, dass wir uns bewegen sollen, dass wir unsere Ernährung optimieren müssen, und wir wissen mittlerweile auch, was die Kraft unserer Gedanken im negativen und natürlich auch im positiven Sinn mit uns macht.

Ratgeber dieser Art greifen jeder für sich einen kleinen Aspekt aus dem großen Zusammenhang der Gesundheitsregulation heraus. Die Umsetzung der Ratschläge im Alltagsleben und damit die Optimierung dieses gesundheitsfördernden Teilaspekts aus einem Ratgeber ist manchmal gar nicht so einfach. Gelingt es uns aber zum Beispiel, unsere Ernährung gesünder zu gestalten oder mehr Sport zu treiben, dann nützt das ganz sicher der Gesundheit und dem Wohlbefinden. Das ist auf jeden Fall schon einmal ein großer Gewinn.

Schlendert man in Buchhandlungen an Regalen mit Gesundheitsratgebern entlang, ist man verwirrt. Es schleicht sich ein Gefühl ein wie: »Was? Das alles sollte ich beachten und umsetzen, um gesund zu bleiben? Geht das nicht einfacher? Gibt es da nicht so etwas wie ein Geheimnis? Was ich tun kann, um meine Gesundheit auf

einem deutlich weniger anstrengenden und aufwendigen Weg zu verbessern?«

In der ärztlichen Praxis begegnen uns tagtäglich die unterschiedlichsten Menschen. Oft haben aber diese Menschen ähnliche Probleme, was die Gesundheit angeht. Ganz oben auf der Liste stehen zum Beispiel Bluthochdruck, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme. Hintergrund dieser gesundheitlichen Störungen ist oft »Stress«. Auch das ist hinreichend bekannt. Nur, hier etwas zu verändern, bedeutet im schlimmsten Fall, das ganze Leben zu ändern. Was ist oft die Konsequenz? Man macht halt weiter wie bisher und hofft auf die Rente. In den letzten Jahren rückt diese aber zeitlich auch immer weiter nach hinten – ein Teufelskreis ohne Ausweg?

Stress – Gefahr für die Gesundheit oder nicht?

In unseren Praxen haben wir allerdings auch oft die Erfahrung gemacht, dass nicht jeder unter Stress leidet, selbst wenn er objektiv enorm viel Stress in seinem Leben und um sich herum hat. Manche Patienten sind durchaus in der Lage, mit einem riesigen Pensum an Aufgaben und auch mit ungünstigen persönlichen Lebensumständen bestens zurechtzukommen, und deren Gesundheit leidet in keiner Weise – sie sind fit, gesund und zufrieden. Wir haben genauer hingeschaut und haben uns Fragen gestellt. Und wir haben erstaunliche Antworten darauf gefunden. Dieses Buch erzählt Ihnen alles darüber. Wir betrachten den Menschen, der unser Patient ist, nach den Aspekten der ganzheitlichen Medizin. Das geht weit über das Messen des Blutdrucks und die Beurteilung von Standard-Laborwerten hinaus. In der herkömmlichen Medizin gilt kurz gesagt jemand als gesund, dessen Blutdruck und Laborwerte beim Check-up im Normbereich

liegen. Ist das der Fall, dann geht man hier davon aus, dass man vorsorglich für diesen Patienten nichts weiter tun kann, und er wird fünf Jahre später wieder zum Check-up eingeladen. Die »normale« Medizin ist in den meisten Bereichen eine »Reparaturmedizin«. Das soll heißen, erst wenn eine Krankheit oder eine Störung vorliegt, wird medizinisch eingegriffen – allzu oft mit chemischen Mitteln aus der Pharmaindustrie. Ganz anders ist das in der Regulationsmedizin. Hier kann man schon sehr frühzeitig erkennen, ob jemand auf größere gesundheitliche Probleme zusteuert, und man kann schon entsprechend frühzeitig aktiv etwas dagegen tun.

Mit den immer umfangreicheren Erkenntnissen aus den komplementären Heilverfahren haben wir angefangen, unsere Patienten aus einem anderen Blickwinkel heraus zu betrachten. Dabei ist uns Folgendes aufgefallen: Manche Patienten sind deutlich gesünder, als man es aufgrund der persönlichen Anamnese annehmen würde. Und andere sind deutlich kränker, als es Alter oder Lebensumstände eigentlich erwarten ließen.

Auch im Coaching von Führungskräften in Unternehmen stellen wir erstaunliche Dinge fest: Es scheint so zu sein, dass gerade die erfolgreichen Mitarbeiter eines Unternehmens – nennen wir es mal: »energetisch besonders« aufgestellt sind. Große Verantwortung und oft sehr viel Arbeitsbelastung beflügeln diese Menschen offensichtlich auch noch zusätzlich, und sie werden von dem Stress nicht krank, sondern er tut ihnen sogar gut. Wir haben uns folgende Fragen gestellt: Gibt es für all das oben Genannte einen Grund? Macht hier der eine vielleicht irgendetwas günstiger als der andere? Liegt es wirklich »nur« an der »Software« im Programmablauf, wie zum Beispiel an einer gesünderen Ernährung oder daran, dass der eine mehr Sport treibt als der andere? Oder gibt es unter den Menschen vielleicht sogar eine

unterschiedlich optimale »Hardware«, die bei dem Gesünderen dafür sorgt, dass es ihm einfach besser geht? Forschung und Technik haben uns hier weitergeholfen und haben zu einer weiteren verblüffenden Entdeckung geführt.

Gesund sein bedeutet gut reguliert sein

Jeder von uns kann auf einem ganz einfachen Weg für mehr Gesundheit sorgen.

Es gibt eine moderne Messmethode, die eigentlich ganz einfach und schon lange bekannt ist. Diese Messmethode kann innerhalb von wenigen Minuten einen kleinen, aber extrem wertvollen Einblick in die gesundheitliche Situation des Menschen geben. Für diese Messmethode gibt es schon viele Geräte in unterschiedlichen Größen und Ausführungen. Ein kleines Gerät für diese Messung steht in unseren Sprechzimmern. Drücken wir dieses Gerät – in unserem Fall ist das ein Ball, etwa so groß wie eine Orange – dem Patienten in die Hand, leuchtet der Ball nach einigen Sekunden der Messung in Rot oder in Grün auf. Rot steht für eine ungünstige Messung, Grün steht dafür, dass in diesem Moment alles bestens ist in der Gesundheitsregulation.

Es gibt mehrere spannende Aspekte bei diesen Versuchen: Weitaus nicht bei jedem, bei dem wir Grün erwarten würden aufgrund der guten Ergebnisse im Check-up, leuchtet der Ball auch wirklich grün. Andererseits schaffen oft Personen, denen wir aufgrund ihrer persönlichen Geschichte eher ein rotes Licht voraussagen würden, auf Anhieb einen grünen Ball. Also ein sehr positives Ergebnis in der momentanen Gesundheitsregulation. Erwartet hätten wir die Ergebnisse ja eigentlich genau andersherum.

Aber das Spannendste ist Folgendes: Wenn wir den Patienten mit dem roten Licht im Ball sagen: »Mach das

Licht grün«, dann gelingt das in den meisten Fällen sogar auf Anhieb. Oft kann der Proband gar nicht sagen, was genau er gemacht hat, damit der Ball grün wird. Und trotzdem ist der Ball jetzt grün.

Den inneren Arzt aktivieren

Übersetzt heißt das: Jeder von uns hat eine Fähigkeit in sich, ganz einfach innerhalb von Sekunden von einer ungünstigen regulativen Gesundheitssituation in eine günstige zu wechseln – einfach so. Und jeder von uns kann das auch beziehungsweise jeder hat das schon mal gekonnt und vielleicht nur verlernt.

Und nun das Beste: Diese Fähigkeit kann man trainieren. Beherrscht man sie, kann man ganz einfach sogar im Alltag über den Tag verteilt immer wieder für die Aufrechterhaltung der Gesundheit sorgen. Da diese Optimierung auf einer übergeordneten Ebene stattfindet, wirkt sie entsprechend auch auf allen anderen Ebenen. Sie wirkt also auch positiv auf alle die Aspekte, die in den Gesundheitsratgebern der Bücherregale einzeln beleuchtet werden. Das bedeutet: Die Effekte, die zum Beispiel gute Ernährung und ausreichend Bewegung auf die Gesundheit haben, werden damit auch noch zusätzlich verstärkt.

All diese Erkenntnisse decken sich mit sehr vielen, sehr aktuellen Forschungsergebnissen zum Beispiel aus den modernen Neurowissenschaften und aus der Genforschung. Auch in diesen Bereichen wird Folgendes immer deutlicher: Gesundheit ist kein starrer Zustand, genauso wie Krankheit kein starrer Zustand ist. Der große Überbegriff über allem ist REGULATION, und dazu gehört auch in ganz besonderem Maß der »geheime innere Heiler«.

Das Parasympathikus-Prinzip erklärt Ihnen, was es auf sich hat mit diesem »inneren Heiler«. So viel vorab: Er ist einer

der beiden Regulatoren des vegetativen Nervensystems, und er ist 24 Stunden täglich und sieben Tage pro Woche damit beschäftigt, unseren Stress und seine Folgen zu reduzieren. Durch dieses Buch erfahren Sie alles über eine einfache Methode, mit der Sie im Alltag jederzeit entschleunigen und so Ihre Gesundheit optimal unterstützen. Wir werden Ihnen erklären, wie Sie Ihren ganz persönlichen Arzt für Gesundheit enorm aktivieren und trainieren können.

Unser geheimer Heiler bekommt nun einen Namen: Dr. med. Parasympathikus.

Auf der nächsten Seite stellt er sich gleich selbst vor. Viel Spaß beim Lesen!

Ursula Eder

Franz Spuler



DR. MED. PARASYMPATHIKUS STELLT SICH VOR

Liebe Leserin, lieber Leser dieses schönen Buches, es freut mich sehr, dass mir meine beiden Autoren gleich zu Beginn hier die Möglichkeit geben, mich selbst vorzustellen.

Mein Name ist Dr. med. Parasympathikus. Ich praktiziere in jedem von Ihnen schon seit vor Ihrer Geburt. Meine Sprechzeiten sind immer und ich mache auch keine Unterschiede in der Krankenversicherung. Denn meine Leistungen sind sowieso völlig kostenfrei. Es gibt auch keine Wartezeiten in überfüllten Wartezimmern – ich bin immer für Sie da.

Ich begleite Sie überallhin, egal, was Sie anstellen in Ihrem Leben. Ich bin dabei, wenn Sie morgens aufstehen,

und ich bin selbstverständlich mit an Ihrem Arbeitsplatz. Ich stehe mit Ihnen im Stau oder an der Supermarktkasse an, fahre mit Ihnen in den Urlaub und bin mit von der Partie, wenn Sie Fallschirm springen. Ich bin dabei, wenn Sie lachen und auch wenn Sie sich ärgern. Mich werden Sie nicht los, denn Sie brauchen mich! Ich Sorge für Ihre Regeneration, und zwar ständig. Es freut mich, dass wir nun die Gelegenheit haben, uns näher kennenzulernen. Da ich in Ihnen drinstecke, kenne ich Sie sehr gut – vermutlich viel besser, als Sie sich selbst kennen. Meine Autoren werden Ihnen genau erklären, wo ich in Ihnen wohne. In der Abbildung auf [≥](#) können Sie ein grobes Schema sehen, wo ich zu finden bin und auch, wo ich in Ihrem Körper überall meine ärztliche und heilende Tätigkeit ausübe. Dieses Schema ist ein guter Überblick, aber aufgrund des Maßstabs kann man darauf nicht genau erkennen, wie weit ich bis an jede Stelle jedes Organs und auch an jeder einzelnen Zelle meine Wirkung ausbreiten kann.

Was ich Ihnen eigentlich mit alldem sagen will: Achten Sie in Zukunft besser auf sich selbst und bitte auch auf mich! Oder vielleicht formuliere ich das besser andersherum: Achten Sie doch bitte in Zukunft besser auf mich, damit ich besser auf Sie und Ihre Gesundheit achten kann. Das genau ist nämlich meine Aufgabe. Denn ich bin Ihr innerer Arzt für Gesundheit. Wie das geht, was Sie dafür tun und wie Sie mich erreichen können, erklären Ihnen meine beiden Autoren in den folgenden spannenden Kapiteln. Im Lauf des Buches darf ich immer mal wieder zu Wort kommen und das Geschriebene kommentieren – darauf freue ich mich sehr. Damit Sie mich und alles, was mit mir zusammenhängt, auch gut verstehen können, fangen meine beiden Autoren erst mal mit einer kleinen, aber wichtigen Geschichte an, die aus der Technik kommt. Dann werden Sie meine Fähigkeiten eher verstehen. Bis später!



DIE GESUNDHEIT STEUERN MIT DEM PARASYMPATHIKUS

Das Überleben in der Evolution ist bis zum heutigen Tag demjenigen mit der größten Anpassungsfähigkeit an veränderte Lebensbedingungen gelungen. Ein wichtiges Werkzeug dafür ist unser vegetatives Nervensystem. Wie wir in jeder Sekunde des Lebens unsere Gesundheit steuern können, lesen Sie in diesem Kapitel.



WAS HAT DER MENSCH MIT EINEM AUTO GEMEIN?

Haben Sie schon mal etwas gehört von Rekuperation? Nein? Gehört haben Sie dieses Wort vielleicht noch nicht, aber Sie haben diese Rekuperation schon sehr oft genutzt und Sie werden Sie in der technischen Zukunft noch viel mehr nutzen. Wir erklären Ihnen, was es damit auf sich hat. Stellen Sie sich ein kleines, nettes Elektro-Auto vor. Dieses Auto fährt mit Strom und es macht nun mit Ihnen als Fahrer an Bord einen kleinen Ausflug. Sie können zum Fahren, da es ein E-Auto ist, nur den Stromgeber (im Buch als

»Gaspedal« bezeichnet) bedienen oder bremsen mit dem Bremspedal – und natürlich lenken. Es geht los. Sie starten den Motor. Nach einigem Leuchten und Piepsen in Ihrem schlaun Auto fahren Sie los. Wie machen Sie das? Um vorwärtszukommen, betätigen Sie das Gaspedal, und um nicht irgendwo anzustoßen, lenken Sie in die richtige Richtung und um Kurven und Hindernisse herum. Wenn Sie zu schnell werden, dann bremsen Sie Ihr Auto mit dem Bremspedal ab. Wenn es zu langsam vorangeht und die Bahn frei ist, dann geben Sie Gas mit Ihrem Gaspedal. Wenn es notwendig wird, zum Beispiel weil Verkehr oder Verkehrsregeln das erfordern oder auch weil Hindernisse im Weg Sie dazu zwingen, dann halten Sie mit Ihrer Bremse an. Sie halten natürlich auch an, um zum Beispiel den Reifendruck zu prüfen und wenn Sie den Akku des Autos wieder aufladen müssen. Sie müssen noch nicht einmal ein hervorragender Autofahrer sein, um von einem Ort zum anderen zu kommen, es reicht schon, wenn Sie gelernt haben, wie die Sache grundsätzlich funktioniert. Und das »nur« mit Ihrem Gaspedal und mit Ihrem Bremspedal. Und natürlich mit der Technik Ihres Autos. Ab und zu – wenn es eng wird – mischt sich eventuell noch der Bordcomputer ein in Form eines Assistenzsystems.

VON GUTEN UND SCHLECHTEN AUTOFAHRERN

Warum kommen Sie eigentlich heil am Zielort an? Der Grund dafür ist, dass Sie gelernt haben, Gaspedal und Bremspedal und die ganze andere Technik des Autos so routiniert zu betätigen, dass Sie, ohne irgendwo anzuecken, von A nach B kommen. Lediglich Strom verbraucht Ihr Auto. Einige von uns sind sehr gute, einige superschlechte Autofahrer. Zumindest glauben viele das eine von sich selbst oder sie glauben das andere von den anderen

Autofahrern, die sich ebenfalls im Straßenverkehr bewegen. Aber alle sind wir Autofahrer.

Was zeichnet eigentlich einen guten beziehungsweise einen schlechten Autofahrer aus? Das kommt natürlich darauf an, welche Kriterien wir anlegen für eine Bewertung. Betrachten wir einmal zwei Extremfälle, die nur mit der Betätigung von Gas- und Bremspedal zu tun haben.

Fahrertyp 1: Dieser Autofahrer benutzt ausschließlich das Gaspedal, um von einem Ort zum anderen zu kommen. Er fährt also in A los und kommt auch schließlich in B an. Er drückt einfach immerzu nur das Gaspedal, mal mehr und mal weniger. Das Bremspedal ignoriert er, denn damit kommt man ja in seinen Augen nicht vorwärts – wer will denn schon bremsen? Das hält ja nur auf!

Selbstverständlich hinterlässt dieser Fahrer unterwegs an sich selbst, am und im Auto und natürlich auch in der Umgebung, durch die er gefahren ist, zwangsläufig Schäden, denn er ist ja immerzu mit Tempo unterwegs und kann entsprechend oft nicht anhalten oder auch nicht langsam genug um Hindernisse herumfahren. Es scheint also nicht so schlau zu sein, auf diese Weise ein Auto zu steuern! Zum Glück fährt auf diese Art normalerweise auch niemand in der Realität. Dafür sorgt schon die Fahrschule, die man erst mal mit einer Prüfung bestehen muss. Im Fahrunterricht bekommen wir alle beigebracht, was Verkehrsregeln sind und wie man diese zu befolgen hat, und neben der richtigen Bedienung des Autos auch das umsichtige Fahren im Straßenverkehr.

Fahrertyp 2: Dieser Autofahrer steht ausschließlich auf der Bremse. Er sitzt auch im Auto, hört das Brummen des Motors und sieht die hübschen Leuchtanzeigen. Er kann vielleicht auch Musik hören und sicher kann er aus dem Fenster schauen und sehen, wie alle anderen Verkehrsteilnehmer an ihm vorbeifahren. Die Strecke von A nach B wird aber ein solcher Autofahrer niemals

zurücklegen, denn er bleibt in A stehen – er bewegt sich ja keinen Meter weiter, wenn er nur auf der Bremse steht.

Heil am Ziel ankommen

Diese beiden extremen Verhaltensweisen, also entweder nur Gas geben oder nur bremsen, bringen uns also beim Autofahren nicht wirklich weiter. Zumindest nicht, wenn wir schließlich erfolgreich und heil irgendwo ankommen wollen. Es scheint also doch schlau zu sein, beide Pedale, die uns unser Auto zur Verfügung stellt, sinnvoll kombiniert zu betätigen.

Das kann man auf die verschiedensten Weisen machen: Hier eine kleine Auswahl von verschiedenen Fahrertypen mit recht unterschiedlichen Fahrstilen, denen wir alle schon oft auf der Straße begegnet sind.

Ein dynamischer Raser arbeitet natürlich mit dem Gaspedal und mit der Bremse, und zwar folgendermaßen: Wenn die Bahn frei ist, gibt er kräftig Gas und kommt entsprechend auf einer solchen Strecke schnell voran. Das freut den dynamischen Raser. Wenn plötzlich eine Kurve, ein Hindernis oder eine rote Ampel auftauchen, dann fährt dieser Fahrer weiterhin mit gedrücktem Gaspedal auf das Hindernis zu – überzeugt davon, dass das Hindernis verschwindet, bevor er da ist. Tut es das nicht, steigt der dynamische Raser kräftig auf die Bremse, um das Auto aus voller Fahrt abzubremsen.

Der ängstliche Trödler benutzt ebenfalls Gaspedal und Bremse. Vorsichtig und langsam bewegt er sich durch den Straßenverkehr. Im Gegensatz zum dynamischen Raser drückt er aber viel lieber auf die Bremse als aufs Gaspedal. Das Gaspedal betätigt er nur so weit, dass er gerade vom Fleck und entsprechend auch von A nach B kommt. Sobald das geringste Hindernis erkennbar ist, tritt der ängstliche Trödler gern und fest auf die Bremse – es könnte ja etwas Schlimmes passieren. Ein Nebeneffekt dieses Fahrstils ist,

dass der ängstliche Trödler zum Hindernis für alle anderen Fahrer wird.

Was wollen wir Ihnen mit diesen kleinen Autofahrergeschichten erzählen? Sie stehen natürlich stellvertretend für etwas, das mit uns und unserer Gesundheit zu tun hat. Damit das deutlicher wird, brauchen wir noch einen weiteren Typ Autofahrer mit einem weiteren Fahrstil.

Der schlaue Regulierer macht genau das, was sein Name sagt – er reguliert schlaue sein Autofahren: Er möchte ebenfalls gern zügig von A nach B kommen und wenn es die äußeren Bedingungen nötig machen, gibt auch der schlaue Regulierer ordentlich Gas. Das Wichtigste und Optimale bei seiner Art, Auto zu fahren, ist, dass er vorausschauend fährt. Das bedeutet, er achtet sehr auf seine Umgebung, durch die er sich bewegt. Mit einem solchen umsichtigen Verhalten kann er vor ihm liegende Kurven, Hindernisse und Ampeln rechtzeitig erkennen und rechtzeitig Tempo aus dem System herausnehmen. Er muss also nicht so oft und so viel auf die Bremse steigen wie zum Beispiel der dynamische Raser, weil er durch sein vorausschauendes Fahren sowieso schon langsamer unterwegs ist, bevor er beim Hindernis ankommt. Außerdem achtet er sehr auf Tempolimits und auf die Straßenverhältnisse. Er passt sich also seiner Umgebung und den Bedingungen in seiner Umgebung so an, dass er nicht unnötig viel Energie verbraucht oder unnötige Schäden verursacht. Trotzdem kommt er in den meisten Fällen kaum später am Ziel an als der dynamische Raser. Was er aber sehr viel besser gemacht hat als der dynamische Raser: Er hat durch seine umsichtige Art des Autofahrens Ressourcen beim Strom und auch an den Bremsen und den sonstigen Verschleißteilen geschont, indem er seine Fahrweise schlaue an die Bedingungen in seiner Umgebung angepasst hat.

»Atme doch erst ein paarmal durch und dann kannst du dich ja immer noch aufregen.«

Wir beginnen einen Satz zum Beispiel mit »Puuhh ...«, wenn wir sinngemäß etwas Anstrengendes ausdrücken wollen, etwa nachdem wir gerade noch einmal ein Unglück abwenden konnten: »Puuhh, das war aber knapp!«



In kleineren oder größeren »Not-«Situationen tun wir instinktiv Dinge, die mit Ausatmung zu tun haben. Damit stärken wir aktiv unseren Parasympathikus.

Wir seufzen, wenn uns etwas bedrückt.

Wir stöhnen, wenn etwas schwer wird für uns.

Wir schreien, wenn wir Schmerzen haben oder wütend sind.

Wir gähnen, wenn wir müde werden.

Danksagung

Wir möchten Herrn Dr. Markus Hofer, Firma BioSign, ganz besonders danken für seine große Unterstützung bei diesem Buchprojekt und die Bereitstellung von Bildmaterial.

Ebenfalls ein herzliches Dankeschön an unsere Interviewpartner, Frau Dr. Ulrike Elisabeth Elsler, Herrn Martin Tatschl und Herrn Punito Aisenpreis für die interessanten Gespräche. Unserer Lektorin Frau Angelika Lang danken wir ganz besonders für die sehr angenehme Zusammenarbeit beim Lektorat unseres Manuskriptes.

Selbstverständlich danken wir auch unserem Kollegen, Herrn Dr. med. Parasymphikus, für seine herausragende Fachkompetenz und seine begeisterte Unterstützung.

Das größte Dankeschön geht aber natürlich von ganzem Herzen an Steffi und Toni.

Wichtiger Hinweis der Autoren

Die in diesem Buch dargestellten Zusammenhänge sind sehr komplex und vielfach Gegenstand der aktuellen Forschung. Zum besseren Verständnis und für eine gute Umsetzbarkeit wurden an manchen Stellen im Buch komplizierte Zusammenhänge von den Autoren auf möglichst prägnante Aussagen reduziert.



Dr. med. Ursula Eder

»Medizin anders gedacht« ist die Ausrichtung ihrer Praxis in Dachau bei München. Dort verbindet sie die Schul- und die Komplementärmedizin zu einem sinnvollen Konzept. Eine gute ärztliche Behandlung ist für sie immer so schulmedizinisch wie nötig und so natürlich wie möglich. Als Dozentin unterrichtet sie Mediziner, Apotheker und Therapeuten in der Integrativen Medizin. Sie ist Mutter von drei erwachsenen Kindern.
www.medizin-anders-gedacht.de