

# Dr. med. Franziska Rubin

77

Gesundmacher  
für jeden Tag



## Einfach heilen mit Natur!

Die wirksamsten Heilmittel –  
wissenschaftlich belegt

**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autorin**

**KNAUR**   
MENSSANA

**Dr. med. Franziska Rubin**  
**Gudrun Strigin**

# **Einfach heilen mit Natur!**

Die wirksamsten Heilmittel –  
wissenschaftlich belegt

# Über dieses Buch

Der große **Naturheilkunde-Gesundheitsratgeber** der bekannten **Bestseller-Autorin** vereint Naturheilkunde, Wissenschaft und praktische Selbstanwendungen - damit Sie jeden Tag ein kleines bisschen gesünder leben.

Lavendel hilft beim Schlafen, Kohlwickel nehmen Knien den Schmerz, Honig wirkt besser gegen resistente Keime als Antibiotika und Äpfel senken das Cholesterin - all das haben wissenschaftlichen Studien bewiesen. In den vergangenen 10 Jahren haben viele naturheilkundliche universitäre Kliniken weltweit und insbesondere in Deutschland die Wirksamkeit naturheilkundlicher Verfahren und pflanzlicher Mittel untersucht. Die Ergebnisse sprechen eine klare Sprache: Die Natur heilt - und zwar oft besser als herkömmliche Schulmedizin! Wir alle haben es in der Hand, mit einfachen Selbstanwendungen aus der Naturheilkunde etwas für unsere Gesundheit und die unserer Familie zu tun.

Die aus dem TV bekannte Ärztin Franziska Rubin erklärt anhand 33 solcher erstaunlichen Belege, wie die Natur das macht und wie wir diese Heilkraft für unser tägliches

Leben nutzen können - um gesund zu bleiben und natürlich gesund zu werden.

77 einfache Gesundheitsrezepte, Heilanwendungen, DIY-Vorschläge und persönliche Tipps werden ergänzt durch ein Wochen-Gesundheitsprogramm: für ein gesundes, vitales und frohes Leben. Ebenso hilft ein Jahresüberblick, die naturheilkundlichen Anwendungen zum bestmöglichen Zeitpunkt zu machen und in den Alltag zu integrieren.

# Inhaltsübersicht

## Vorwort

### Teil 1: Wundertüte Mensch

**Ein Kosmos, in dem unentwegt Unglaubliches passiert**

**Das ganze System stärken**

### Teil 2: Die drei Unzertrennlichen: Körper, Geist und Seele

**Alles hängt mit allem zusammen**

**Die Selbstheilungskräfte aktivieren**

### Teil 3: Gesund mit der Heilkraft der Natur

**Bunt essen hält das Gehirn fit**

**Kalte Güsse gegen Bluthochdruck**

**Äpfel senken die Blutfettwerte**

**Blutegel: Tierisch gute Medizin gegen Schmerzen**

**Drei Jahre jünger in acht Wochen**

**Ein erfülltes Leben schützt vor Alzheimer**

**Traumhaft schlafen mit Lavendel**



**Eine exotische Pflanze hilft bei Heuschnupfen**

**Essen gegen Depressionen**

**Mit Kurkuma Diabetes bekämpfen**

**Schröpfen gegen Nackenschmerzen**

**Besser durch die Wechseljahre mit**

**Wasseranwendungen**

**Mit Meditation dem Glaukom Paroli bieten**

**Ayurvedische Superpflanze gegen Stress**

**Lachen, bis der Arzt (nicht) kommt**

**Senföle gegen Infekte, Diabetes und Krebs**

**Multimedikament Bewegung**

**Fit und schön mit Kakao**

**Wassertreten stärkt das Immunsystem**

**Mariendistel - Leberschutz und Lebensretter**

**Granatapfel - Götterfrucht und Gesundheitspaket**

**Schmerz lass nach für immer**

**Zwiebeln für schöne Haut und volles Haar**

**Ab in die Sauna für Körper und Geist!**

**Nie mehr Knieschmerzen dank Kohl**

#### **Teil 4: Mein kompaktes Gesundheitsprogramm**

**Die perfekte Woche**

**Das perfekte Jahr**

**Anhang**

**Literatur**

**Nützliche Adressen**







## VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten etwas in den Händen, was ich mir schon lange gewünscht habe. Wenn Sie gerade hier wären, würde ich mit Ihnen anstoßen. Warum?

Die Heilkraft der Natur begeistert mich immer wieder mit all ihren Facetten - wie Heilpflanzen, Wasser, Erholung, Rhythmus und Ernährung, die uns Menschen so viel Kraft und Gesundheit geben können. Doch wie schafft man es, all dies ins Wohnzimmer zu holen? In unsere geschäftige und naturarme Zeit? Und welche Lebensmittel oder Anwendungen haben wirklich die Power, uns gesund zu erhalten oder wieder werden zu lassen?

Mein Traum ist gelungen: Ihnen einfache, aber wirksame Tipps aus der Natur an die Hand zu geben, und dies alles mit wissenschaftlich überprüfem Gütesiegel:

Für die 77 knackigen Tipps müssen Sie sich nicht wahnsinnig anstrengen, manchmal ist es nur ein Lebensmittel wie der Apfel am Tag oder sogar Schokolade, ein naturheilkundliches Verfahren gegen hartnäckige Beschwerden oder eine wirksame Anwendung für Alltagsprobleme. Zu jedem Tipp liefere ich Ihnen den wissenschaftlichen Beweis dazu, eine spannende

Geschichte zur Studie, was diese Anwendung oder das Lebensmittel alles kann, wogegen sie helfen, wie Sie mit ihnen vorbeugen können oder wieder gesünder werden.

Doch wie kann denn Natur überhaupt heilen, also was ist das, Naturheilkunde?

Wir Menschen sind ja im Verlauf der Evolutionsgeschichte nicht immer nach der Geburt in Häkeldeckchen gewickelt worden, haben auf lauten Spielplätzen mit viel Beton getobt, sind im Auto gefahren oder haben zwischen Computer und Kühlschrank pendelnd den Tag verbracht. Wir waren mal viel näher an der Natur, wussten instinktiv um die Kraft, die aus der Ruhe kommt, wie Wasser unseren Körper anregt oder entspannt (denken Sie mal an die alten Römer oder Griechen in ihren Bädern), welche Pflanzen gut für uns sind und welche nicht. Bewegung war an der Tagesordnung, um zu überleben, genauso wie soziale Kontakte, die das Über- und Weiterleben sicherten. Ein natürlicher Rhythmus mit tiefem Schlaf war einfacher einzuhalten ohne Glühbirnen in unserer erleuchteten Welt.

Die Naturheilkunde umfasst all dies: Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen, Lebensrhythmus und -ordnung, Wasser, Luft, Sonne, Wärme und Kälte ... Sie stärkt und heilt, wenn man weiß, wie man sie sich zunutze macht. Dabei werden hier nicht einzelne Abläufe im Körper repariert, sondern das ganze Körper-Geist-Seele-System wird trainiert.

Erstaunlicherweise können wir auf diese Weise sogar die biologische Uhr zurückdrehen, Depressionen bekämpfen, Herz und Hirn schützen und vieles mehr.

Je älter ich werde, desto klarer wird mir auch als Ärztin, dass unsere Erkrankungen und Problemchen keineswegs aus dem Nichts kommen. Klar hat man Gene, aber am Ende entscheidet unsere Lebensweise darüber, ob sie uns zugutekommen oder schaden. Dabei meine ich nicht nur Ernährung, Bewegung oder Stressabbau, sondern auch eine geistige Haltung und ein offenes Herz.

Die Natur kann uns enorm dabei unterstützen, in Balance zu bleiben, zu wissen, was wir wollen. Natur kann uns nicht nur erden und uns Kraft und Ruhe geben, sondern durch sie und in Verbundenheit mit ihr sind wir mehr wir selbst, so wie wir sein wollen. Unsere beste Version sozusagen.

Staunen Sie mit mir gemeinsam, wie komplex und einfallsreich unser Körper ist und was er wirklich braucht. Hätten Sie gedacht, dass »An apple a day keeps the doctor away« (»Ein Apfel am Tag macht den Arzt überflüssig«) nicht nur ein kluger Spruch ist, sondern seine Befolgung im Rahmen einer auch sonst gesunden Lebensweise tatsächlich Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen kann wie ein fettsenkendes Medikament? Dass tägliche Entspannungsübungen auch den Augendruck (wichtig beim Glaukom) nachhaltig senken? Oder dass Pflanzenfarben unser Gehirn vor Demenz schützen und bei Rauchern die Krebsentstehung bremsen?

In diesem Buch finden Sie viele solche verblüffenden Ergebnisse und gleich noch den Anwendungstipp dazu. Die Ideen basieren auf 27 Studien, mal klein, aber immer fein. Sie beweisen, was Naturheilkunde draufhat. Und es gibt viele Ideen, wie sich Dinge leicht im Alltag verändern lassen, damit wir dabeibleiben.

Wenn Sie etwas verändern mögen, finden Sie 77 wirkungsvolle Rezepte und Anleitungen. Und am Ende noch vierzehn kräftigende Anwendungen für eine perfekte Woche mit Natur oder vier Kuren für ein perfektes, gesundes Jahr!

Auf geht's - doch vorher noch: prost!







*Wer erkennt, wie vielschichtig und komplex unser Körper aufgebaut ist und funktioniert, weiß, dass es unmöglich ist, die Entstehung von Krankheit oder Heilung genau zu erklären, dass es ein immerwährender Prozess der Erkenntnis sein wird.*

# **EIN KOSMOS, IN DEM UNENTWEGT UNGLAUBLICHES PASSIERT**

Es war einmal vor langer, langer Zeit, so etwa vor 3,8 Milliarden Jahren, als die ersten Einzeller die Erde eroberten. Und erstaunlicherweise sind sie bis heute unsere Mitbewohner. Dazu zählen Bakterien, einige Pilz- und Algenarten oder auch die Hefen. In der weiteren Entwicklung schlossen sich Zellen zusammen und bildeten immer komplexere Verbindungen. Herausgekommen ist dabei auch der Mensch, der aus bis zu 100 Billionen Zellen besteht. Ein Kosmos, in dem ununterbrochen unglaublich viel passiert. In einer einzigen Sekunde werden etwa zehn bis fünfzig Millionen Zellen auf -und abgebaut. Von den allermeisten Umbauten bekommen wir gar nichts mit. Ein kleiner Blick in die Wundertüte Mensch lässt erahnen, welche unglaublichen Kräfte der Natur - bis auf seltene Ausnahmen - zuverlässig am Werk sind. Und warum es uns auch heute noch so schwerfällt, Vorgänge im menschlichen Körper zu erfassen und zu erklären. Faszinierend!

## **Baustoffe aus dem Supermarkt der Natur**

Gehen wir mal rein theoretisch im Supermarkt der Natur das Material für einen 70 Kilogramm schweren Erwachsenen einkaufen. Der Einkaufswagen wäre randvoll mit Sauerstoff (44 Kilogramm), Kohlenstoff (14 Kilogramm), Wasserstoff (7 Kilogramm) und Stickstoff (2,1 Kilogramm) gefüllt und machen 96 Prozent unseres Organismus aus. Der Rest sind Elemente wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Schwefel, Natrium, Magnesium, Eisen sowie weitere Mineralien und Spurenelemente. Kalzium macht dabei mit 1 Kilogramm den größten Anteil aus, Jod hingegen schlägt mit nur 30 Milligramm zu Buche. In kleinsten Mengen würden wir Elemente wie Mangan oder Vanadium einpacken. Im Bereich von Milliardenstel dürften wir noch ein paar Atome, zum Beispiel von Kobalt, nicht vergessen. Insgesamt kommen etwa 25 Elemente zusammen, aus denen wir bestehen.

## **Der Mikrokosmos der Zelle**

Sie sind mit bloßem Auge nicht zu erkennen, nicht mal die »Riesen« unter ihnen: die Eizellen. Sie haben eine Größe von etwa 0,10 bis 0,12 Millimetern. Noch winziger sind die Spermien, die nur 0,003 bis 0,005 Millimeter messen. Die längste Lebensdauer haben Knochenzellen, die erst nach

etlichen Jahren erneuert werden, im Dünndarm hingegen werden sie schon nach 1,4 Tagen ersetzt. Zu den wenigen Zellen, die nicht vermehrungsfähig sind, zählen die Eizellen, die Haarfollikel (leider) und die Schweißdrüsenzellen.

## **Der Bauplan des Menschen**

Unsere Erbinformation befindet sich gut verpackt in den Zellkernen. Angeordnet sind diese Bauplaninformationen auf einem Strang aus Desoxyribonukleinsäure (DNA). Jeder Strang in jeder Zelle enthält jeweils 22 500 Gene. Ausgewickelt ist ein einziger DNA-Strang etwa 1,8 Meter lang, also oft länger als ein durchschnittlicher Erwachsener. Würde man die gesamte DNA eines einzigen Menschen aneinanderreihen, so ergäbe das die unvorstellbare Strecke von  $200 \times 10^{11}$  Metern, also 20 Milliarden Kilometern. Zum Vergleich: Die Entfernung von der Erde zur Sonne beträgt dagegen im Mittel läppische  $1,5 \times 10^{11}$  Meter, also etwa 150 Millionen Kilometer.

## **Das Nervenkostüm**

Unser Nervenkostüm ist aus etwa dreißig Milliarden Nervenzellen geschneidert und sorgt dafür, dass Reize aus der Außenwelt richtig übersetzt und beantwortet werden. Im Inneren koordinieren die Nerven das Zusammenspiel



aller Systeme. Die Gesamtlänge der Nervenfasern entspricht der Strecke Erde-Mond-Erde und beträgt circa 768 000 Kilometer. Mehr als 200 000 gleichzeitig ankommende Informationen kann eine Nervenzelle verarbeiten. Schwer nachvollziehbar, ich persönlich schaffe noch nicht mal zwei Informationen auf einmal. Schätzungsweise 10 bis 100 Millionen Nervenzellen werden für einen einzigen Erinnerungsvorgang aktiviert.

## **Das Netzwerk Abwehr**

Unser Immunsystem bringt im Schnitt 2 bis 3 Kilogramm auf die Waage und ist damit nahezu doppelt so schwer wie die Leber. Dieses komplexe Netzwerk aus T-Lymphozyten (T-Zellen), B-Lymphozyten (B-Zellen), natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) und weiteren Kämpfern gegen krank machende Viren, Bakterien oder andere Feinde hat viele Unterstützer. Wie eine Burgmauer wehren die Haut und die Schleimhäute, aber auch lästiger Ohrenschmalz oder Tränen an vorderster Front gefährliche Eindringlinge ab. Ein wichtiger Helfer ist auch der Schlaf, er macht die T-Zellen fitter. Last, but not least - die richtige Ernährung stärkt das Mikrobiom im Darm (bekannter unter dem Namen »Darmflora«), in dem sich besonders viele Immunzellen tummeln.

## **Speditionsfirma Blutgefäße**

Über den Blutkreislauf werden alle Organe, Gewebe und Zellen des Körpers mit lebenswichtigen Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Zudem werden Boten- und Signalstoffe sowie Abwehrzellen des Immunsystems zu den Zellen gebracht, während Stoffwechsel- und Abfallprodukte aus den Zellen über das Blut abtransportiert werden. Die kleinsten Gefäße, die Kapillaren, haben einen mittleren Durchmesser von 7 Mikrometern und eine Länge von 1 Millimeter. Etwa 30 Milliarden dieser Winzlinge durchziehen den Körper eines Erwachsenen. Dagegen sind die Aorta, also unsere Hauptschlagader, und die Lungenschlagader Riesen mit 1,5 bis 2 Zentimeter Durchmesser und 40 Zentimeter Länge. Mehr als 100 000 Kilometer misst unser komplettes Gefäßsystem mit Venen und Arterien, rechnet man alle kleinen Verästelungen mit ein. Dies entspricht dem zweieinhalbfachen Umfang der Erde. Allein in einer einzigen Sekunde werden 2,4 Millionen rote Blutzellen neu gebildet, das entspricht 208 Milliarden am Tag.

## **Lieferservice Verdauung**

Letztlich ist unser Magen-Darm-Trakt ein langes Rohr, in dem über verschiedene Stationen Nahrung in kleinste Bausteine zerlegt und aufgenommen wird. Das beginnt im

Mund mit dem Zusammenspiel von Zähnen, Kaumuskel und Speichel. Übrigens ist der Kaumuskel der stärkste Muskel des Menschen. Die Kaukraft (Beißkraft) des Mahlzahns im Seitenzahnggebiet beträgt bis zu 400 Newton und bei den hinteren Zähnen sogar bis zu 800 Newton, das sind 81,5 Kilogramm!



Mehr als zwanzig Muskeln sind am Schluckvorgang beteiligt, und wir schlucken etwa 600-mal am Tag. Flüssigkeiten rutschen innerhalb von einer Sekunde durch die Speiseröhre, feste Teile brauchen etwa 9 Sekunden. Die landen dann im Magen, wo es wie in einem Zementmischer

zugeht. Durch Bewegungen der Magenmuskulatur wird alles schön gemischt, gleichzeitig durch die Magensäure fein säuberlich weiter zerlegt und in einen Brei verwandelt. Bei Fleisch kann das bis zu 6 Stunden dauern. Dann geht's ab in den Dünndarm, wo Enzyme für die weitere Aufspaltung von Kohlenhydraten, Eiweißen, Fetten sorgen und über ein ausgeklügeltes System mit anderen Nahrungsbestandteilen wie Vitaminen und Wasser ins Blut übergehen. Zwischen 2 und 4 Stunden brauchen sie dafür. Letzte Station ist der Dickdarm. Hier werden dem Speisebrei über einen Zeitraum von fünf bis zu 70 Stunden Salze sowie Wasser entzogen und in den Kreislauf zurückgeführt. Etwa 400 verschiedene Bakterienarten helfen dabei. Übrig bleiben dann circa 100 Gramm, mit denen wir nichts anfangen können und die am anderen Ende des Rohres den Körper verlassen.

## **Mit vielen Sinnen**

Die 127 Millionen Sehsinneszellen des Auges wandeln optische Reize in elektrische Erregungen um und leiten sie über den Sehnerv zu den entsprechenden Zentren im Gehirn. Das Auge nimmt 70 Prozent aller für uns wichtigen Informationen auf. Etwa 180-mal in der Minute bewegt sich unser Auge hin und her, rund 100 000-mal täglich stellen unsere sechs Augenmuskeln das Auge »scharf« (schneller



als jede Kamera), und etwa 200 verschiedene Farbtöne können wir wahrnehmen.

Mit 0,1 Millimetern ist unser Trommelfell etwa doppelt so dick wie ein Haar, kann aber so viel Druck aushalten wie ein Fahrradschlauch. Ankommender Schall wird von ihm durch die Gehörknöchelchen ins Innenohr weitergeleitet. Die Schmerzgrenze liegt bei rund 120 bis 130 Dezibel, das ist etwa so, als ob man in der Nähe eines startenden Düsenjets stünde. Ein Presslufthammer bringt es auf 100 Dezibel. Unser Gehör ist rund um die Uhr im Einsatz - auch wenn wir schlafen, nimmt es Geräusche wahr.

Genauso wie der Hörsinn ist auch der Geruchssinn ständig aktiv. Mit jedem Atemzug streichen Duftmoleküle an den rund dreißig Millionen Riechzellen in der Nase vorbei. Der Mensch erkennt etwa 10 000 unterschiedliche Düfte. Eng verbunden ist der Geruchssinn mit dem Geschmackssinn. Beide zusammen geben uns wichtige Informationen vor allem zu unserem Essen. So warnt der Geruch beispielsweise vor verdorbenen Speisen oder Gefahren aus der Umwelt. Angenehme Gerüche wiederum lassen uns das Wasser im Munde zusammenlaufen oder sind mit schönen Erinnerungen verknüpft. Der Geschmackssinn liefert uns Informationen über die Bekömmlichkeit von Speisen. Junge Erwachsene verfügen über etwa 9000 Geschmacksknospen, ältere nur noch über 4000.

## Unsichtbare Begleiter

Werfen wir noch mal einen Blick auf die Einzeller, auf Mikroorganismen wie Bakterien, Hefen oder viele Pilze, die einst die Erde eroberten. Sie sind wie gesagt bis heute unsere Begleiter, können uns gesund erhalten oder krank machen.

Aber vor allem tun sie viel Gutes. Sie leben in uns, auf uns und um uns. Schätzungsweise ist jeder Mensch Heimat für etwa 40 000 Arten von Mikroorganismen. Allein 900 davon besiedeln die Nasenöffnungen, 800 die Innenseiten der Wangen und 1300 das Zahnfleisch.

Auf jedem Quadratcentimeter unserer Haut leben etwa 100 000 Mikroorganismen, wobei die meisten unter den Achselhöhlen zu finden sind und die wenigsten auf den Fingerkuppen. Die allermeisten haben eine Schutzfunktion. Das Mikrobiom des Darms wird von 100 Billionen Bakterien besiedelt, was etwa 2 Kilogramm entspricht. Sie helfen beim Zersetzen und Verdauen der Nahrung und haben Einfluss auf das Immunsystem, aber auch auf unsere Stimmung.

## DAS GANZE SYSTEM STÄRKEN

Anhand dieses kleinen Ausschnittes von verblüffenden Zahlen wird deutlich, finde ich, wie viele und vor allem unglaubliche Vorgänge es in unserem Körper gibt. Er ist ein Wunder, und es ist nur schwer nachvollziehbar, wie dieses Chaos von unzähligen Zellen funktionieren kann. Aber die Erfahrung zeigt, dass unser Körper in der Regel sehr gut funktioniert und auch viel aushält.

Allerdings nur bis zu einem bestimmten Punkt. Bringen wir dieses wunderbar zusammenspielende System immer wieder aus der Balance und schwächen es beispielsweise durch anhaltenden Stress, falsche Ernährung, zu viel Alkohol oder zu wenig Bewegung, werden wir irgendwann krank. Die typischen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes oder Arthrose stehen oft am Ende einer solchen Kette von Über-, Unter- oder Fehlbelastungen. Gleichmaßen können dann aber Änderungen im Lebensstil diese Prozesse stoppen und sogar rückgängig machen.

Hier setzt die Naturheilkunde an. Sie zielt in der Regel nicht auf Reparaturen an einzelnen Abläufen ab, sondern stärkt und trainiert das ganze Körper-Geist-Seele-System, um als Wunderzellhaufen in Balance und gesund zu bleiben. Wie Sie in diesem Buch lesen werden, können wir

auf diese Weise sogar die biologische Uhr zurückdrehen, Depressionen bekämpfen sowie Herz und Hirn schützen.

**EXTRA**

## **STRESS LÄSST DAS IMMUNSYSTEM ALT AUSSEHEN**

Ob das Immunsystem schneller oder langsamer altert, hängt offensichtlich auch vom lebenslangen Stresslevel ab. So fand man bei Menschen, die mehr Stress ausgesetzt sind, einen höheren Anteil von erschöpften weißen Blutkörperchen und weniger fitte Kämpferzellen im Blut, was das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Infektionen erhöht.









2

Die drei  
Unzertrennlichen:

KÖRPER, GEIST  
UND SEELE

## ALLES HÄNGT MIT ALLEM ZUSAMMEN

Schon mal was von PNI gehört? Das ist die Abkürzung für eine ziemlich junge Wissenschaft mit dem etwas sperrigen Begriff »Psycho-Neuro-Immunologie«. Im Blickpunkt dieser Wissenschaftsdisziplin steht das Zusammenspiel von Nerven-, Hormon -und Immunsystem, den drei großen Playern, wenn es um Gesundheit oder Krankheit geht. Immer mehr stichhaltige Beweise zeigen: Der Mensch ist eine biopsychosoziale Einheit. Geht es seiner Seele nicht gut, leidet auch der Körper, und ein kranker Körper macht umgekehrt der Seele zu schaffen. An der Schnittstelle dieser Mechanismen kommt das Immunsystem ins Spiel.

Die Erkenntnis, dass Körper, Geist und Seele eng miteinander verbandelt sind, hat der Begründer der modernen Medizin, Hippokrates von Kos (ca. 460–370 v.Chr.), bereits vor über 2000 Jahren ausführlich beschrieben. Durch PNI wurden diese vielfältigen Wechselwirkungen nunmehr auch wissenschaftlich belegt, und sie werden weiter erforscht.

*Den Leib soll man nicht schlechter  
behandeln als die Seele.*

Hippokrates

## Eingespielte Schutzsysteme

Dachte man noch bis vor etwa vierzig Jahren, das Immunsystem würde völlig autonom arbeiten, weiß man heute, dass dieses Verteidigungssystem eng mit dem Gehirn und dem Nerven- sowie dem Hormonsystem verknüpft ist, um einen optimalen Schutz vor Gefahren und Stressoren zu garantieren. Die drei Systeme arbeiten Hand in Hand und tauschen laufend Informationen aus. Diese können körperlicher, neurologischer oder emotionaler Natur sein. Ja, auch Gefühle sind nichts anderes als Botschaften, also Informationen. Sie sind weder gut noch schlecht, sondern äußerst zweckdienlich. Sie helfen uns, auf veränderte Situationen zu reagieren. Angenehme Gefühle haben in der Regel eine motivierende Funktion und unangenehme Gefühle eine Schutzfunktion. Je nach Informationslage werden biochemische Reaktionen ausgelöst. Funken wir: »Alles okay, keine Gefahr, mir geht es gut«, befinden sich auch die neurologischen, hormonellen und immunologischen Systeme im Gleichgewicht.

Werden wir bedroht oder haben wir eine Verletzung erlitten, senden wir ganz andere Signale, was auch zu ganz anderen Reaktionen führt. Diese Regulation dient einzig und allein dem Ziel, uns zu schützen und im Zweifelsfall das Überleben zu garantieren. In unserer langen evolutionären Geschichte haben sich diese Mechanismen

bewährt. Sie befähigen uns in Stresssituationen zu Kampf oder Flucht und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Ist der Stress vorbei, fahren alle Systeme wieder in den Normalzustand. Und das funktioniert sehr effektiv seit Jahrtausenden. Anders ist es allerdings, wenn körperlicher oder seelischer Stress zum Dauerfaktor werden.

*Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt.*

Hippokrates

EXTRA

## **DAS LÄUFT BEI STRESS AB**

Zentrale Schaltstellen sind das vegetative Nervensystem mit seinen beiden Hauptnerven Sympathikus und Parasympathikus sowie die HPA-Achse. Die drei Buchstaben stehen für »Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse. Sie wird auch »Stressachse« genannt. Kurz gesagt, ist das ein Regelkreis, der von der Steuerzentrale des vegetativen Nervensystems (Hypothalamus) über die