

Stefan Esser

Wie wir unsere seelische und körperliche

GESUNDHEIT

auf ganzheitliche Weise fördern können



NEPTUN

Medien für Körper, Geist und Seele

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Gesundheit durch regelmäßige
Entspannung

Gesundheit durch bewusste Ernährung

Gesundheit durch Gewichtsreduktion

Gesundheit durch mehr Bewegung

Gesundheit durch mehr Achtsamkeit

Gesundheit durch eine gute Work-Life-
Balance

Nachwort

Autor

Impressum

Vorwort

Ein E-Book im Neptun-Verlag? Das ist ein Novum, denn Neptun ist doch seit über 30 Jahren nicht auf Bücher, - sondern auf Tonträger (CDs) für Körper, Geist und Seele spezialisiert!

Als Ursache vieler Erkrankungen gilt zu viel negativer Stress, insbesondere Dauerstress. Die enorme Bedeutung von regelmäßiger Entspannung als sehr wichtigen Gesundheitsfaktor für den Menschen haben wir schon früh erkannt und deshalb lautet unser Credo seit Jahrzehnten: „Gesundheit durch Entspannung“ - „Ein entspannter Mensch ist ein gesunder Mensch“ (chin. Sprichwort). Und genau, weil dieses Credo bei uns nicht nur ein bloßes Motto, sondern eine Verpflichtung ist, haben wir dieses besondere Gesundheitsbuch des bekannten Journalisten und Autors Stefan Esser in unser Programm genommen.

Gesundheit ist in den vergangenen Jahren zum Megathema geworden. Das ist einerseits sehr erfreulich, da wir uns seit Jahrzehnten mit unseren Anti-Stress-Programmen bemühen, die seelische und körperliche Gesundheit durch gezielte, sehr angenehm anzuhörende Entspannungsformate zu fördern.

Dabei beobachte ich mit Bedauern immer wieder eine oberflächliche, rein merkantile Vermarktung des „angesagten“ Themas Gesundheit. Dies ist dort der Fall, wo viele Gesundheitsratgeber den ganzheitlichen Aspekt nicht berücksichtigen und überhaupt nicht oder viel zu wenig darauf eingehen, dass die meisten Gesundheitsprobleme in ihrem tiefen Ursprung „seelische Ursachen“ haben.

Da reicht es eben nicht aus, für seine Gesundheit ausschließlich mit etwas besserem Essen und etwas mehr Bewegung sorgen zu wollen. Die zentrale Grundlage für

eine stabile seelische und körperliche Gesundheit und für die optimale Wirksamkeit einzelner Gesundheitsmaßnahmen ist das aufgeklärte Bewusstsein für das wunderbar komplexe Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Der Autor dieses Buches, Stefan Esser, ist seit vielen Jahren als Journalist und Trainer auf Bereiche wie Hypnose, Autogenes Training und Tiefenentspannung spezialisiert. Er erklärt in diesem Buch die sechs wesentlichen Säulen der Gesundheit in einer sehr kompakten und gerade auch für Laien absolut verständlichen Weise.

Hier werden nicht 20 Übungen für den Waschbrettbauch beschrieben, es wird auch keine neue Diät mit besonders exotischem Namen angepriesen. Das Thema Gesundheit wird weit weg vom Hype um teure Nahrungsergänzungsmittel oder um modische Body-Tuning-Techniken behandelt. Dabei werden die Leserinnen und Leser auf viele eigentlich einfache, aber fundamentale Erkenntnisse geführt, egal ob beim Thema Essen, Bewegung oder Burn-out.

Dieses Buch erläutert das Fundament der Gesundheit, das auf sechs großen Säulen steht, die für uns Menschen von größter Bedeutung sind. Stefan Esser macht deutlich, dass eine stabile Gesundheit nicht bloßes Gesundheitswissen, sondern vielmehr ein aktives Gesundheitsbewusstsein erfordert, mit dem wir tatsächlich unverkrampft und mit viel Lebensfreude gesünder leben können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und dass Sie viele neue Erkenntnisse gewinnen, wie Sie Ihre seelische und körperliche Gesundheit auf ganzheitliche Weise gezielt erhalten und fördern können.

Mit den besten Grüßen

Robert Stargalla

Verleger und Heilpraktiker

Einleitung

Der Spruch *Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts*, steht aktuell stark im Fokus, er beherrscht die gesellschaftliche Diskussion auf vielen Ebenen. Das macht auch Sinn, denn den Wert der eigenen Gesundheit mehr zu schätzen, beinhaltet, dass der Mensch sein Leben umso problemloser bewältigen kann, je gesünder er ist. Also sollten wir, egal ob wir momentan kerngesund oder bereits durch Krankheiten angeschlagen sind, in jedem Fall so gesund wie möglich leben. Verbesserungen kann man nicht nur als grundsätzlich gesunder Mensch erreichen, sondern meist auch dann, wenn man krank ist. Entscheidend ist, nach einigen grundsätzlichen Erkenntnissen zu leben. Wer etwa „Rücken hat“ und zu den Älteren gehört, wird möglicherweise über die Empfehlungen, die hier gemacht werden, seine Kreuzprobleme nicht mehr komplett los, altersbedingt sind an den Bandscheiben schon zu viele Abnutzungen vorhanden, dennoch sind enorme positive Veränderungen fast immer möglich. Letztlich muss man sich bewusst machen: Ein siebzigjähriger Körper ist eben nicht mehr so elastisch und unverbraucht wie der eines Zwanzigjährigen.

Gesundheit bedeutet deshalb: Wir sollten stets gemäß unseres Alters und eventuell vorhandener Einschränkungen versuchen, das jeweils Maximale an Gesundheit zu erreichen und zu halten. Die Folgen unseres gelebten Lebens – die negativen wie die positiven – haben mit jedem Jahr spezifische Auswirkungen. Natürlich wird man bei einem Zwanzigjährigen, der seit

drei Jahren raucht, nicht sehr bewusst isst und keinen Sport treibt, medizinische Unterschiede zu mit einem gleichaltrigen, nichtrauchenden und sich gesund ernährenden Sportler finden, wobei diese aber eher klein sein werden. Vergleichen wir dagegen einen Fünfundvierzigjährigen, der schon ewig raucht, sich nie bewegt, außer vom Aufzug zur Tiefgarage, und der ungesundes Zeug isst mit dem gleichaltrigen Nichtraucher, der regelmäßig joggt und Rad fährt, wird man eklatante Unterschiede bei zahlreichen Gesundheitsparametern feststellen.

Doch wo immer Sie derzeit gesundheitlich stehen: Nachweislich sind gesundheitliche Verbesserungen in jedem Lebens- und Gesundheitsstadium möglich, wenn man etwas dafür tut. Goethe sagte: „Unter Gesundheit verstehe ich nicht Freisein von Beeinträchtigungen, sondern die Kraft, mit ihnen zu leben.“ Diese von innen kommende Kraft erkannte auch der Dominikaner und Kirchenlehrer des hohen Mittelalters, Thomas von Aquin. Er sagte einst, Gesundheit sei „weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben“. Es lohnt sich also, etwas zu tun, und es bereitet Wohlbehagen, sich gesünder zu fühlen und auch faktisch gesünder zu sein. Für den Philosophen Friedrich Nietzsche bedeutete Gesundheit aber nicht Perfektion, sondern eher das Bemühen, selbst bei Einschränkungen nach mehr gesundheitlicher Vervollkommnung zu streben, um das Leben besser bewältigen zu können. Für ihn war Gesundheit demnach „das Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen“. Es sind dies die ersten Ansätze einer ganzheitlichen Betrachtung von Gesundheit.

Keine körperliche ohne seelische Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat gleichfalls einen ganzheitlichen Ansatz, sie betont zudem die soziale Komponente: Gesundheit ist danach ein Zustand „des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“. Man sieht: Alle klugen Köpfe sehen Gesundheit nicht nur als Summe gut funktionierender Einzelteile an, sondern betrachten sie als ein positiv wirkendes Gesamtsystem aus Körper, Geist und Seele, auch wenn möglicherweise nicht alle dieser Einzelteile optimal bei einem Menschen funktionieren.

Die WHO formuliert es so: „Ohne seelische Gesundheit ist keine körperliche Gesundheit möglich.“ Aus dem einfachen Satz ist abzuleiten, wie die uns wirklich gefährdenden Krankheiten prinzipiell entstehen: Seelische Gesundheit heißt, zu sich selbst zu kommen, immer wieder eine eigene Mitte, seine *gesunde Balance* zu finden. Es ist notwendig, sich ständig neu zu justieren, aus dem einfachen Grund, weil auch der seelisch Stabilste immer wieder *aus seiner Mitte fällt*, hinein in eine seelisch-körperliche Disharmonie. Dann arbeiten alle unsere Systeme nicht mehr korrekt. Denken Sie ans Fahrradfahren: Radle ich kontrolliert, ruhig und stabil, läuft alles wie am Schnürchen. Komme ich auf einer Schotterpiste einmal aus der Balance, das heißt ins Schlingern, droht die Gefahr eines fatalen Sturzes.

Weil die innere Balance die absolute Basis für Gesundheit ist, an der dann Gesundheitserhaltungs- und Gesundheitswiederherstellungsmaßnahmen wie etwa Sport und gesunde Ernährung sinnvoll „andocken“