

# Die Aktivierung körpereigener Heilungsprozesse

Bereits vor 2500 Jahren formulierte der berühmteste Arzt des Altertums, Hippokrates von Kos: „Medicus curat, natura sanat“. (Der Arzt behandelt, die Natur heilt.)

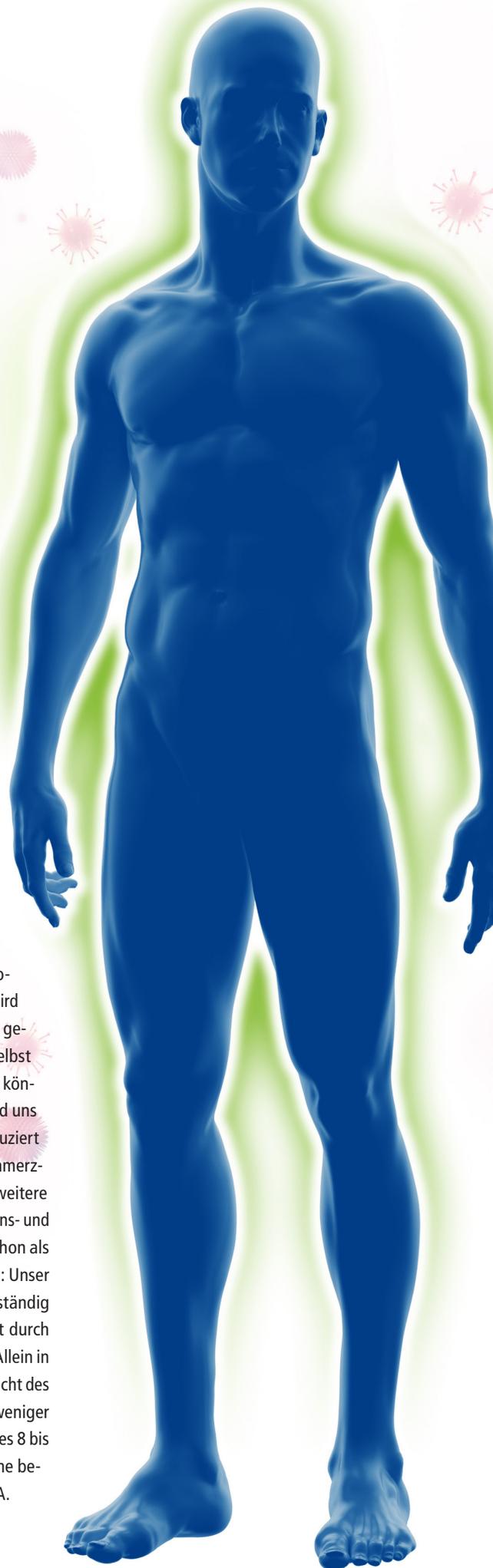
Wer krank ist, muss zum Arzt? Ja und Nein! Die meisten Krankheiten heilt der Körper selbst – aber nicht alle. Regeneration, Erneuerung und Selbsterhaltung sind im Bauplan des Menschen angelegt. Hausärzte wissen aus ihrer Berufserfahrung, dass mehr als die Hälfte aller Krankheiten ohne ihre Unterstützung überwunden werden können. Der Arzt David Coleman spricht sogar von über 90%. Fest steht: Immerhin mehr als 40% aller Krankschreibungen in Deutschland verursachen (selten bedrohliche) Erkältungen, die der Organismus auch ohne Behandlung in 7 bis 9 Tagen auskuriert – in der Regel. Im Grunde ist jeder Mensch einzigartig, und das Immunsystem kann immer nur im Rahmen seiner jeweiligen Möglichkeiten agieren. Wie gut und wie schnell ein Mensch wieder gesundet, hängt davon ab, ob und wie effektiv es ihm gelingt, seine eigenen Selbstheilungskräfte zu reaktivieren. Dabei spielen die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche mit ihren Auswirkungen auf die Gesundheit eine wesentliche Rolle, und die therapeutische Begleitung erfordert in hohem Maße differenzierte und integrative Vorgehensweisen.

**Laufende Reparaturprozesse** Selbstheilung ist ein diskreter Prozess, den wir nicht unmittelbar bemerken. Im Millisekundentakt beseitigt unser Immunsystem entartete Zellen, reguliert den Blutdruck, erkennt und zerstört eindringende Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten und kann infolgedessen einen spezifischen Schutz aufbauen, um bei erneuten Angriffen in kurzer Zeit eine angemessene Abwehrreaktion zu ermöglichen. Überhaupt registrieren wir Aktivitäten des Immunsystems erst dann, wenn sie als Symptom oder Krankheit auftreten. Eine Körpertemperatur zwischen

39 und 40°C macht es Fremdkörpern (Bakterien, Pilze, Viren) zunehmend schwerer und ihre Überlebenschancen sinken. Deshalb produziert der Organismus Fieber.

Auch das Entstehen und Abklingen von Hämatomen erfolgt selbsttätig. Einmal kräftig gestoßen und schon entsteht ein blauer Fleck, der dann nach einiger Zeit von ganz allein wieder weggeht. Kein Wunder, der Körper baut das Blut im Gewebe ab. Meist dauert es 2 bis 3 Wochen, bis der blaue Fleck von allein verschwindet. Das Gleiche gilt für kleine Wunden, sie benötigen in der Regel keine oder nur wenige unterstützende Maßnahmen von außen und heilen von selbst. Wundheilung ist ein ganz natürlicher biologischer Vorgang.

Dem Arzt obliegt es, optimale Bedingungen für den Wiederherstellungsprozess zu schaffen. Nur in diesem Sinne wird auch ein gebrochenes Bein vom Arzt geschient, die Knochen wachsen von selbst zusammen. Stress und Schlafmangel können eine Migräneattacke auslösen und uns zur Ruhe zwingen. Im Bedarfsfall produziert die körpereigene Apotheke sogar Schmerzmittel, sog. Endorphine und diverse weitere Schutz- und Heilmittel. Die Regenerations- und Reparaturprozesse erweisen sich ja schon als phänomenal – aber damit nicht genug: Unser Organismus erschafft sich dazu noch ständig neu. Alte Zellen ersetzt er permanent durch neue, an einem Tag ca. 30 Milliarden. Allein in der Haut ca. 1 Milliarde. Die innere Schicht des Dünndarms erneuert sich innerhalb weniger Tage vollständig, bei der Leber dauert es 8 bis 12 Wochen. Spezielle Reparaturenzyme beseitigen Defekte in der Erbsubstanz DNA.



## Zusammenwirken von Natur und Medizin

Um Krankheiten zu vermeiden und zu heilen, bedarf es des Zusammenspiels von Natur und Medizin. Hätten wir einen vollkommen autarken, sich selbst heilenden Organismus, würden wir erst gar nicht erkranken.

Die Realität sieht anders aus. Wenn wir uns eine Erkältung einhandeln, war die Immunantwort nicht bei 100%. Das körpereigene Reparatur- und Abwehrsystem arbeitet zwar relativ sicher, ist aber nicht unfehlbar. Es löst die meisten Probleme normalerweise selbst. Zuweilen zeigt es sich aber auch überfordert oder irrt sich und bekämpft harmlose Substanzen wie echte Erreger oder wendet sich gegen den eigenen Körper. Dadurch entstehen entzündliche Prozesse, Allergien und Autoimmunerkrankungen.

Schwere Organverletzungen, Quetschungen und Verbrennungen muss der Arzt ohnehin medizinisch versorgen. Dies trifft auch auf lebensbedrohliche Herz- und Krebsleiden zu. Unverzüglich zu operieren, was krank macht, z. B. einen Tumor, deutet auf ein kluges Konzept hin. Zu warten und auf Selbstheilung hoffen, stellt hier keine Alternative dar und wäre sogar fatal. Auch starke Kopf- und Bauchschmerzen, plötzlicher Schwindel oder Depressionen dürfen niemals ignoriert werden. Hinter diesen Anzeichen können sich schwere Erkrankungen verbergen, die umgehend einer Behandlung bedürfen.

Abwartendes Offenhalten ist der Fachbegriff dafür, wenn ein Arzt zunächst auf weitere Diagnostik verzichtet und auf die Selbstheilungskräfte des Patienten vertraut. Der Körper soll erst einmal die Chance erhalten, seine eigenen Reparaturmechanismen zu aktivieren. Trotz seiner generellen Eigenaktivität startet dieser Prozess, insbesondere bei Beschwerden chronischer Natur, die sich über Jahrzehnte hinweg langsam und schleichend entwickelt haben, nicht auf Knopfdruck. Dann muss er angestoßen werden.

**Die Aktivierung körpereigener Heilungsprozesse** kann auf verschiedene Weise erfolgen.

**Auf der körperlichen Ebene, z. B.:** Bei einem schlecht heilenden Knochenbruch, einer Kalkschulter oder einem Fersensporn setzt die Medizin hochenergetische Druckwellen ein. Der Wirkungsmechanismus ist nicht vollständig geklärt. Es wird vermutet, dass die Stoßwellen Nervenzellen aktivieren und körpereigene

Botenstoffe freisetzen, welche die Selbstheilung anstoßen und die Durchblutung fördern.

Bei einer gegen den Morbus Menière (anfallartiger Drehschwindel, Hörminderung, Tinnitus) gerichteten Behandlung bringt der Arzt ein lokales Betäubungsmittel durch das Trommelfell in die Mittelohrhöhle ein (Labyrinth-Anästhesie). Hierdurch wird das vegetative Nervensystem des Innenohres kurzfristig blockiert und die Schwindelattacken beruhigen sich. Im besten Fall treten sie über mehrere Jahre hinweg nicht mehr auf.

Bei einem Bandscheibenvorfall sind Operationen oft überflüssig. Ein Bandscheibenvorfall besteht zum einen zu 95 % aus Wasser, das im Laufe der Zeit abtransportiert wird. Zum anderen kann der Wirbel sich bei entsprechender und konsequenter äußerer Behandlung oder durch Übungen von selbst wieder in seine ursprüngliche Position bewegen.

Bei akuten und chronischen Entzündungen der Gelenke, des Darms und anderer Organe schaltet eine Injektion eines Lokalanästhetikums in anatomisch definierte Punkte, die in funktionellem Zusammenhang mit inneren Organen stehen, die Schmerzweiterleitung vorübergehend aus (Funktionelle Neuraltherapie). Hierdurch wird der Körper kurzzeitig in einen scheinbar gesunden Zustand versetzt. Dieser abrupte Wechsel zwischen gesund und krank innerhalb weniger Minuten bewirkt eine Aktivierung der körpereigenen Heilungsvorgänge, was zu einer Erstverschlimmerung führen kann, aber mit Fortschreiten der Heilungsprozesse verringern sich die Beschwerden immer mehr.

Das Klopfen der Thymusdrüse ist eine schnelle und spürbare Methode, um Stress abzubauen und die Abwehrkräfte zu steigern. Der Thymus stellt ein wichtiges Organ für das Immunsystem dar. Er verantwortet die Produktion von Hormonen, welche die Reifung der Immunzellen in den Lymphknoten steuern. Wird der Thymus, der sich im Laufe des Lebens zurückbildet, durch Klopfen angeregt, schüttet er vermehrt T-Zellen aus. Sie sorgen für die Beseitigung allergisch wirkender Schadstoffe. Das T im Namen steht für den Thymus, in dem die Zellen ausreifen. Der Thymus liegt hinter dem Brustbein in der Mitte des Brustkorbes etwa 4 Finger breit in der Körpermitte unterhalb der Halskuhle. Er lässt sich innerhalb weniger Sekunden mittels einer einfachen Methode anregen. Diese besteht darin, die

Drüse einige Male täglich 20 bis 30 Mal mit den Fingerspitzen und einem Lächeln auf den Lippen leicht zu klopfen.

### Über psychotherapeutische Verfahren, z. B.:

Der Placebo-Effekt ist seit längerem bekannt und erforscht. Eine wirkungslose Scheinsubstanz oder -behandlung löst beim Patienten eine positive Wirkung aus. Der Organismus des Patienten wird in solchen Situationen mit Neurotransmittern und Hormonen versorgt, und der Glaube an die Wirkung einer an sich wirkungslosen Behandlung löst die Selbstheilung des Körpers aus. Bei Versuchen mit Tabletten gegen Schnupfen verabreichte man einem Teil der Testpersonen anstatt des Medikaments eine identisch aussehende Tablette ohne Wirkstoff. Am Ende dieses Tests stellte sich heraus, dass das Placebo ebenso wirksam war wie die wirkstoffhaltige Tablette. Bei Antidepressiva zeigte sich, dass positive Effekte durch das „echte“ Medikament zu je einem Viertel auf der Wirkung des Antidepressivums und spontaner Besserung beruhen. Aber zur Hälfte basieren sie auf dem Placebo-Effekt.

**Nun die Negativseite, der Nocebo-Effekt:** Wer davon überzeugt ist, dass eine Behandlung, ein Medikament oder eine Operation schlimme Auswirkungen haben, bei dem verstärkt sich der Schmerz, verzögert sich die Heilung oder die Beschwerden verschlimmern sich sogar. Im amerikanischen Fachblatt „General Hospital Psychiatry“ wurde als Nocebo-Effekt folgender Fall beschrieben: „Der 26-jährige Derek Adams wollte seinem Leben ein Ende setzen. Seine Freundin hatte ihn verlassen. Er schluckte viele Kapseln eines Antidepressivums. Nach dieser massiven Überdosis sackte sein Blutdruck ab, er kam in die Klinik und konnte trotz Infusionen nicht stabilisiert werden. Zu den eingenommenen Tabletten kam er im Rahmen einer Medikamentenstudie. Wie üblich waren der Hälfte der Teilnehmer echte Medikamente, den anderen Placebos verabreicht worden. Und natürlich wussten die Versuchsteilnehmer nicht, zu welcher Gruppe sie gehörten, da es sich um eine Blindstudie handelte. Nach der Einlieferung in die Notfallstation stellte sich heraus, dass Adams zur Placebogruppe gehörte. Als er erfuhr, dass er nur ein Scheinpräparat geschluckt hatte, verschwanden seine Beschwerden in kurzer Zeit. Der junge Mann war körperlich gesund.“

Die Psyche wirkt auf das Nervensystem und das Nervensystem beeinflusst das Immunsystem. Emotionale Faktoren, wie Stress, Depressionen

und Verlustängste, schwächen die Selbstheilungskräfte. Als immunaktivitätssteigernde Faktoren erweisen sich Optimismus, Selbstwert, Selbstwirksamkeit, positive Gefühle wie Begeisterung, Freude und Glück. Immunforscher stellten fest, dass Menschen mit Depressionen eher dazu neigen, einen Schnupfen zu bekommen, als Frohnaturen. Auch aus eigener Erfahrung wissen wir, dass an jenen Tagen, an denen wir an Verstimmung und Niedergeschlagenheit leiden, wir uns leichter eine Erkältung einfangen, als sonst. Das komplexe wechselseitige Zusammenwirken psychologischer und immunologischer Faktoren steht im Mittelpunkt einer jungen wissenschaftlichen Disziplin, der Psychoneuroimmunologie. Psychotherapeutische Verfahren, die sich auf die Immunaktivität auswirken, sind Meditation, Autogenes Training und der Einsatz medizinischer Hypnose. Sie bewirken eine Beruhigung des vegetativen Nervensystems und führen zur Leistungssteigerung des Immunsystems.

Weiterhin vermögen kognitive Umstrukturierungen spontane Heilanstöße auszulösen. Wie bei einer Patientin, die verschiedene neurotische Störungen entwickelt hatte, weil ihr vorgeblicher nicht ihr biologischer Vater war, was sie seit der Pubertät nach einem Bluttest definitiv wusste, ihre Mutter dies aber trotzdem standhaft abstritt. Sie vermutete als Erzeuger einen Mann aus der Nachbarschaft, der – wie sie selbst – ein vererbliches körperliches Merkmal aufwies, einen Hammerdaumen. Das Problem nagte zeitlebens an ihr. Der seelische Konflikt übertrug sich in diverse körperliche Störungen. Intuitiv fragte ich die Patientin, wie es ihrer Schwester ginge und sie antwortete mit Hinweis auf Diabetes Typ 1 (vererbbar), dass ihre Schwester unter den Folgen sehr leiden würde. Ich antwortete, dann sei es doch für sie ein Glücksfall, von dem Mann mit dem Hammerdaumen abzustammen. Ein Perspektivwechsel trat ein und sie realisierte in Sekundenschnelle den glücklichen Wink des Schicksals. Ihr Gesicht hellte sich auf und die nachfolgend geplante Hypnosesitzung erübrigte sich. Wochen später berichtete sie, dass sie ihrer Mutter dankbar sei, ein Gefühl, das sie verloren hatte. Ihre Störungen verschwanden.

**Wenn der Körper zum Sprachrohr der Seele wird** Psychosomatische Erkrankungen werden häufig verkannt. Nur allzu oft behandelt der Arzt bei organischen Veränderungen infolge emotionaler Störungen die Symptome und nicht die Ursachen. Fehllenkungen durch Gefühlsregungen, wie Angst,

Hass, Sorgen, Neid oder Enttäuschung, rufen zweifelsohne innere Konflikte hervor und lösen funktionelle Störungen aus, die auch zu organischen Veränderungen führen können. Selbstheilung bei psychischen Ursachen, ob als autonomer Prozess oder initiiert und unterstützt, setzt bei der Ursache an, nicht am Symptom. Ohne an die Wurzel der somatischen Störung zu gehen, kehrt früher oder später entweder das gleiche Krankheitszeichen zurück oder es kommt zur Symptomverschiebung. Dies bedeutet, dass der ursächliche „Konflikt“ sich durch ein anderes physisches Erscheinungsbild ausdrückt bzw. auf eine andere Symptomatik ausweicht, im Wortsinn „verschoben“ wird. So entwickelt sich z. B. aus einer Platzangst eine Höhenangst, verschiebt sich Asthma auf die Haut oder treten statt somatoformer Herz-sensationen plötzlich Schwindel und Darmprobleme auf.

**Vorsicht bei Medikamenten!** Durchschnittlich sitzt jeder Deutsche 18 Mal im Jahr beim Arzt ... und die Mehrheit dieser Termine endet mit der Ausstellung eines Rezepts. Medikamente erweisen sich als sehr praktisch und bewähren sich als Soforthilfe bestens. Sie können überlebensnotwendig sein, z. B. wenn der Körper kein Insulin mehr produziert, oder als Impfstoff, zur Vorbeugung lebensbedrohlicher Erkrankungen. Alles gut, wenn da nicht die Sache mit teilweise gravierenden Nebeneffekten wäre, wie Bluthochdruck, Impotenz, Leber- und Nierenschäden. Verschreibungen bei Arzneimittel-Kombinationen stellen ein besonderes Risiko dar. Unverträglichkeiten und Nebenwirkungen bei Medikamenten gegen Depression (Suizidgefahr) und Demenz lassen sich nur äußerst schwer einschätzen.

Ältere Menschen, die an mehreren Erkrankungen (Multimorbidität) leiden und über den Tag verteilt viele Medikamente einnehmen, sind besonders in Gefahr. Auf die Angaben zu Risiken und Nebenwirkungen kann sich der Patient auch nicht immer verlassen. Das Beruhigungsmittel Contergan gegen die typische morgendliche Schwangerschaftsübelkeit galt im Hinblick auf Nebenwirkungen als besonders sicher. Allein in Deutschland kamen 4000 behinderte Kinder zur Welt, weltweit an die 10 000.

Hinzu kommt ein hochbrisantes Thema: die (zu) häufige Gabe von Antibiotika. Infektionen durch Bakterien lassen sich zwar gut mit Antibiotika behandeln. Einige Bakterien reagieren jedoch unempfindlich auf Antibio-

tika, die multiresistenten Erreger. Mit jeder (unnötigen) Einnahme eines Antibiotikums erhalten die bekämpften Bakterien die Chance, durch genetische Anpassung an den Wirkstoff gegen das verabreichte Medikament resistent zu werden. Antibiotikaresistente Keime sind nach konservativer Schätzung verantwortlich für 1 000 bis 4 000 Todesfälle in Deutschland. Eine Antibiotika-Therapie schädigt neben den Zielkeimen auch Bakterienstämme im Darm. Eine gestörte Darmflora wiederum bildet die Ursache vieler Erkrankungen, z. B. häufige Infekte, Allergien, Rheuma, Autoimmunerkrankungen oder Krebs.

## Wie Katzen sich selbst therapieren

Wissen Sie eigentlich, wie und warum Katzen schnurren? Zum einen drückt der Brummtönen Behaglichkeit aus. Aber Katzen schnurren nicht nur, wenn sie Wonne fühlen, sondern auch, wenn sie unter Schmerzen leiden oder in angstvollen Situationen, z. B. beim Tierarzt. Wissenschaftler entdeckten, dass das Schnurren der Katze die Heilung verletzter Knochen unterstützt. Der vibrierende Brummtönen liegt zwischen 27 und 44 Hz. Durch diese Vibrationen werden eine höhere Knochendichte, ein schnelleres Knochenwachstum und eine verkürzte Heilungsdauer bei Verletzungen erreicht. Vielleicht trifft es zu, dass die Katze auf diese Weise mit ihrer körpereigenen „Ultraschalltherapie“ ihre Knochenheilung stimuliert. Sie ahnen, worauf ich hinaus will: Wenn der Stubentiger auf Ihrem Brustkorb liegt und zu schnurren beginnt ...

**Fazit** Menschen verfügen über immense körpereigene Heilkräfte, aber der Körper vermag es nicht, alle Krankheiten in Eigenregie zu beheben. Eine naturheilkundliche Behandlung dient der Anregung der Selbstheilungskräfte, der Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts und der Vorbeugung von Gesundheitsstörungen. Naturheilkunde und Schulmedizin müssen sich noch intensiver ergänzen und im Geiste gegenseitiger Anerkennung und Wertschätzung zum Wohle der Patienten zusammenwirken: *Medicus curat, natura sanat.*

### Klaus Ulbrich

Heilpraktiker für Psychotherapie, Hypnotherapeut, Schwerpunkte Angstzustände, Allergien und Gewichtsreduzierung, Privatpraxis in Lindhorst

[kontakt@ganzheitliche-hypnotherapie.de](mailto:kontakt@ganzheitliche-hypnotherapie.de)

