

Aktionsthema 2016

Dr. med. Wolfgang May

RESILIENZ

- Das Immunsystem der Seele stärken
- Das Geheimnis der inneren Kraft
- Gesund bleiben - Lebenskrisen bewältigen
- Gegen psychosomatische Erkrankungen und neurotische Störungen



Naturheilkunde stärkt die Resilienzfaktoren

Mit Resilienz wird die innere Stärke eines Menschen bezeichnet. Wie werden Konflikte, Misserfolge, Lebenskrisen und schwere Erkrankungen gemeistert? Ein Stehaufmännchen hat sprichwörtlich starke Resilienzfaktoren. Es lässt sich durch widrige Lebensumstände, Lebenskrisen und Schicksalsschläge nicht unterkriegen.

Resilienz ist nicht angeboren sondern muss im Lauf des Lebens erworben werden.

In der Kindheit wird Resilienz gefördert durch

- mindestens eine enge emotionale Beziehung zu jemand, der Sicherheit und Zuverlässigkeit vermittelt;
- Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls durch frühe Übernahme von Verantwortung;
- aufwachsen mit Menschen, die als soziales Vorbild dienen und zeigen können: wie gehe ich mit Konflikten und Problemen um (1, 2).

Körper und Psyche hängen zusammen. Körperliche Fitness und psychische Stärke lässt uns gesund bleiben, wenn andere krank werden. Nach Unfällen kann jemand der körperlich fit ist, viel schneller wieder seine normale Leistungsfähigkeit erreichen. Beispiel: Der österreichische Skistar Hermann Maier wurde durch spektakuläre Stürze, unglaubliche Comebacks und große Siege bekannt. Seine Rückkehr nach einem schweren Motorradunfall aus dem Jahr 2001 zählt zu den größten Comebacks der Sportgeschichte. Der gelernte Maurer aus Flachau kämpfte sich mit großem Willen zurück und holte in der Saison 2003/04 seinen vierten Erfolg im Gesamtweltcup. Für ihn selbst war das der größte Sieg seiner Karriere. Diese Karriere hatte relativ spät begonnen. Erst mit 23 Jahren bestritt Maier sein erstes Weltcuprennen. Weil er zu klein und schwächling war, hatte er als Jugendlicher das Ski-Internat in Schladming verlassen und eine Maurerlehre begonnen. „Im Nachhinein war das genau die richtige Entscheidung“, sagte Maier. Er habe gelernt zu schuften und ein Gefühl für seinen - mittlerweile muskulösen Körper - bekommen (3).

Prießnitz hat sich nach einer schweren Verletzung durch eine Kaltwasserkur geheilt und auch **Kneipp** behandelte seine Lungentuberkulose („Bluthusten“) mit kalten Bädern und Bewegung. Prießnitz sagte: „Nicht das kalte Wasser heilt, sondern die Wärme, die durch das kalte Wasser im Körper erzeugt wird“ (4).

Wärme ist Energie. Mehr Energie kräftigt uns, hilft kranke Zellen und Krankheitsstoffe zu beseitigen, stärkt die Abwehrkräfte und stabilisiert die Seele. Erst wenn alle Stoffe, die beim ständigen Auf-, Ab- und Umbau im Körper entstehen, ordnungsgemäß verstoffwechselt werden, kann unser Körper eine Krankheit beseitigen (5).

In der Schulmedizin steht die Zellfunktion im Mittelpunkt der Forschung. In der Naturheilkunde ist die Zelle dagegen ein Abstrakt, sie darf nie ohne das umgebende Milieu (Grundsubstanz, extrazelluläre Matrix ECM) betrachtet werden (10).

Die Wissenschaft konnte nachweisen, dass durch wiederholte Behandlungen mit kaltem Wasser unsere Toleranz, Kälte problemlos zu ertragen erhöht wird (6). Untersuchungen, die zeigen, dass durch unsere Therapie eine Stoffwechsoptimierung und ein Ausleseprozess auf proteinmolekularer Ebene erreicht wird und damit Krankheiten beseitigt werden können, fehlen jedoch nach wie vor.

Regelmäßiges Üben normaler Regulationsmechanismen und deren Verbesserung mit richtig dosierten natürlichen Lebensreizen harmonisiert körperliche und geistig-seelische Funktionen und unterstützt die Selbstheilungskräfte (7). Dadurch gewinnen wir Widerstandsfähigkeit und ein inneres Gleichgewicht. Wir entwickeln so die Fähigkeiten die Anforderungen des Lebens zu meistern. Für die richtige Dosierung der Therapie, ob es nun Wasseranwendungen sind, körperliches Training, Ernährung oder Stressmanagement ist vor allem die Berücksichtigung der individuellen Reaktionslage notwendig (8). Prießnitz sagte: „Die größte Kunst mit der Natur zu heilen ist das Individualisieren“ und: „Nicht im Rezept liegt das Heil, es liegt in der Summe der täglichen Lebensführung!“ (4). Die Schulmedizin spricht von „individualisierter Medizin“ und bezieht sich hierbei auf einzelne Biomarker aus dem genetischen Bereich (Genom). Der Begriff ist irreführend und hat nichts mit der Berücksichtigung der individuellen Reaktionslage bzw. dem „Individualisieren“, das Prießnitz meinte, zu tun (9).

Gesünder und leistungsfähiger werden und mehr Lebensfreude – am besten in der Gemeinschaft, war das Ziel der Behandlungen von Prießnitz und ist das Ziel des deutschen Naturheilbundes. Modern gesagt bedeutet das:

Die Resilienzfaktoren stärken und so Krankheiten überwinden.

Quellen:

1, (www.heiterundgelassen.de/.../resilienz 15.12.2010 *Stärkung der Resilienz*)

2, Wolf D. *Lebenshilfe ABC Resilienz* www.lebenshilfe-abc.de/ 7.7.2015)

3, *Spiegel online* 2009) <http://www.spiegel.de/sport/sonst/skilegende-hermann-maier-zum-abschied-vergiesst-der-herminator-traenen-a-654964.html>

4, Sauer A: *Vinzenz Prießnitz – sein Leben und Wirken in: Quellen der Naturheilkunde*, Frech Verlag, Stuttgart 1999

5, Pirllet K.: *Die Heilkraft der Natur, ein Ausleseprozess auf proteinmolekularer Ebene. Zeitschrift f. Erfahrungsheilkunde* 45 (1996) 848-859

6, Pirllet K.: *Die Verstellung des Kerntemperatur-Sollwertes bei Kältebelastung.*

Pflügers Archiv 275 (1962) 71-94

7 Kraft K. *Uni Rostock*

8, May W.: *Verordnung der Physiotherapie nach konstitutionellen Gesichtspunkten*

Die Heilkunst 101, 9 (1988) 381-390

9, Heusser P.: *Individualisierte Medizin, geht es wirklich um das Individuum? Deutsche Zeitschrift für Onkologie* 2015; 47: 52-56

10, *Synopse Molekulare Onkologie aus schulmedizinischer und komplementärmedizinischer Sicht.*

Ein Review von Prof. Dr. rer. nat. med. habil. Hartmut Heine, Dr. med. Olaf W. Kuhnke

Forum Medizin Verlagsgesellschaft mbH Preprint aus Ausgabe 6/2015

Das Aktionstagnomotto 2016 „Resilienz“

ermöglicht jedem Verein, sein individuelles Programm zu gestalten und es unter einem eigenen Schwerpunkt auszurichten. Es bietet ideale Möglichkeiten, aus einem breiten naturheilkundlichen Präventions- und Therapie-Angebote auszuwählen.

Die Aktionstagflyer, -plakate und Bestellung für Werbemittel werden auf der Tagung in Ilshofen am Sa. 19. März 2016 vorgestellt.