

## Naturheilkunde

...bezeichnet **verschiedene Methoden, die die körpereigenen Fähigkeiten zur Selbstheilung aktivieren sollen und die bevorzugt in der Natur vorkommen.**

Die Kunde der heilenden Natur - Die klassische Naturheilkunde ist auf fünf Säulen aufgebaut: Licht, Luft, Wasser, Ernährung, Bewegung.

...bedeutet, **sich kundig zu machen, wie die Natur heilt** und auch die Wahrheit der Naturheilung zu verkünden. Naturheilung ist ein Bestandteil der Natur; Heilung ist ein Bestandteil des Lebens. Leben wäre nicht möglich ohne die in ihm selbst verborgene Fähigkeit, Entwicklungen zu steuern und - wenn nötig - zu korrigieren (zu heilen). Sich kundig zu machen, wie die Natur heilt bedeutet nichts anderes, als **das Leben begreifen zu lernen, das Begriffene kund zu tun und dementsprechend zu handeln.** In der naturheilkundlichen Therapie geht es immer darum, die **Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und zu unterstützen.** Heilen kann der Körper sich nur selbst!

## Reinigung des Körpers

In der Naturheilkunde spielte die **innere Reinigung des Körpers immer schon eine zentrale Rolle** in Bezug auf die Aufrechterhaltung und Verbesserung der gesundheitlichen Situation. Unter dem Begriff "Reinigung des Körpers" wurden verschiedenste Techniken zusammengefasst und in der Praxis angewandt, von denen nachfolgend einige aufgezählt werden:

- ✓ Fasten
- ✓ Modifiziertes Fasten mit Hilfe von Früchten und gemüsehaltigen Säften.
- ✓ Das Essen von ausschließlich rohen Lebensmitteln
- ✓ Entschlackungskur, die auf den Verzehr schleimhaltiger Nahrungsmittel verzichtet
- ✓ Die Unterstützung von Leber, Nieren und Darm in deren reinigenden Tätigkeiten
- ✓ Die Verwendung von Kräutern, pflanzlichen Fasern oder eines Irrigators zur Reinigung des Dickdarms
- ✓ Darmreinigungen
- ✓ Einläufe
- ✓ Aktivkohle
- ✓ Bentonit und Flohsamenschalenpulver
- ✓ Saunagänge, bzw. Aufenthalt in Räumlichkeiten, die das Schwitzen anregen
- ✓ Entsäuerung durch Basenbäder

## Naturheilkundlich leben

Die europäische, traditionelle Naturheilkunde schaut auf eine lange und reiche Tradition zurück. Von der griechischen Medizin seit Hippokrates, über Hufeland, den ersten Dekan der Charité, bis zu Pfarrer Sebastian Kneipp wurden hierbei immer Lebensstilempfehlungen gegeben, die **wesentlich die Gesundheit fördern und erhalten** sollten und auch im Krankheitsfalle immer als Erstes eingesetzt werden sollten. Diese Lebensstilmodifikationen machen auch den größten Teil der sog. Klassischen Naturheilverfahren aus. Interessanterweise finden die meisten der darin gemachten Empfehlungen auch ihre **Entsprechung in der traditionellen Medizin weltweit, so z.B. in der Chinesischen Medizin, dem Ayurveda oder auch in der Arabischen Medizin.** Naheliegender ist es nun nach den Übereinstimmungen in den unterschiedlichen Systemen zu schauen. Und es ist zu vermuten, dass Lebensstilempfehlungen, die überall auf der Welt ähnlich beschrieben worden sind, auch wirksam sind.

### 1. Schritt: Geben Sie Ihrer Seele und Ihrem Körper mehr Natur!

Die menschliche Entwicklung im Laufe der Evolution hat über Jahrmillionen immer im engen Austausch mit den Bedingungen der Natur stattgefunden. Gene verändern sich nur sehr langsam über viele, viele Jahre und dementsprechend ist unser jetziger **Gen-Code immer noch so ausgestaltet, wie er für die natürlichen Lebensbedingungen der letzten Jahrmillionen am optimalsten war.**

Das bedeutet, die für uns heute so bequemen Lebensbedingungen, wie regelmäßige Mahlzeiten, warme Raumtemperatur, gute Kleidung, nicht mehr Kälte und Nässe ausgesetzt sein und die meiste Lebenszeit in gleichmäßig temperierten Räumen zu verbringen, entsprechen nicht genau dem, was entsprechend unserem Gen-Code für uns am gesündesten wäre. Vor diesem Hintergrund ist es verständlich, dass mehr und mehr wissenschaftliche Studien zeigen, dass es für die Gesunderhaltung und für die **Behandlung chronischer Erkrankungen günstig ist, sich natürlichen Reizen verschiedener Art regelmäßig auszusetzen**. Im Folgenden werden Beispiele genannt, wie wir die Natur wieder in unseren Alltag zurückholen können:

### **Sonne tanken**

In den letzten Jahren wurde medizinisch vor allem auf die Gefahren von Sonnenbädern hingewiesen. Es ist **auch unumstritten wichtig, sich vor Sonnenbrand zu schützen und sich nicht stundenlang ungeschützt der Sonne auszusetzen**, um sein Hautkrebsrisiko nicht zu erhöhen.

**Andererseits ist ein gewisses Maß an Sonnenexposition und Sonnenlicht sehr gesund.**

Wissenschaftliche Studien konnten feststellen, dass natürliche UV-Strahlung und Sonnenexposition den Vitamin D-Spiegel anhebt, Herzerkrankungen vorbeugt, Blutdruck senkt und auch eine stimmungsanhebende, antidepressive Wirkung hat. Für die Vitamin D-Produktion ist es wichtig, auch genügend Körperfläche der Sonne auszusetzen: Also, wenn Sie Rad fahren oder spazieren gehen, ziehen Sie kurzärmelige Sachen an oder auch eine kurze Hose im Sommer und nutzen Sie die Heilkraft der Sonne!

### **Sport und Bewegung in der Natur**

**Bewegung und körperliche Aktivität sind ein Heilmittel für fast alle chronischen Erkrankungen.**

Studien der letzten Jahre konnten zeigen, dass es besonders günstig ist, solche Aktivitäten in der freien Natur durchzuführen. **Laufen, Nordic Walking, Joggen sind noch gesünder, wenn sie in der Natur, im Wald oder in schöner Umgebung getätigt werden.** Das Erleben der Natur, die Düfte der Natur, aber auch die Farben und Lichter haben vielfältige gesundheitsfördernde Wirkung auf unseren Körper und auf unsere Psyche. Selbst auf Intensivstationen wird inzwischen versucht, naturähnliche Umgebungen und Farbgebung zu schaffen. **Am einfachsten ist und bleibt es aber weiterhin, selber raus in die Natur zu gehen und sich dort zu bewegen und das Erleben zu genießen!**

### **Wasser-Therapie und Kneipp-Therapie**

Auf gut gesetzte Reize reagiert unser Körper mit einer gesundheitsfördernden Reaktion. Besonders gut lässt sich das am Beispiel der Kneipp-Therapie ableiten. **Erfrischende kalte Wassergüsse fördern im Nachgang die Durchblutung, das Immunsystem und das Wohlbefinden.** Die ursprüngliche Kneipp-Therapie empfiehlt, regelmäßig natürliche Wasserreize zu nutzen. Das kann das **Wassertreten in Bächen** sein, **Bäder in natürlichen Seen und Flüssen**, ggf. sogar das Eisbaden, wenn schon eine genügende Abhärtung besteht. **Tautreten, Schneetreten** oder eben auch die vielfältigen Formen von **Kneipp-Güssen** mit möglichst brunnenkaltem Wasser sind für unseren Körper wohltuend und beugen Erkrankungen vor.

### **Barfuß gehen und sich gelegentlich etwas kühler kleiden**

Auch für die Füße gilt, dass der gelegentliche Weg zurück zu den Naturbedingungen unserem Körper gefällt. Schuhwerk ist eine relativ späte Entwicklung der Zivilisation. Inzwischen wissen wir, dass **Barfußgehen für die Fußgesundheit sehr günstig** ist. Darüber hinaus können aber auch durch den **Kontakt mit der Erde wohltuende Effekte** auf den ganzen Körper genutzt werden („natürliche Fussreflexmassage“). Wissenschaftlich noch nicht geklärt ist, ob es auch zusätzlich gesundheitsfördernd ist, sich dem Magnetfeld der Erde mehr auszusetzen, d.h., so viel wie möglich Zeit außerhalb geschlossener Gebäude und barfuß zu verbringen. Nicht aber nur für die Füße, sondern für den gesamten Körper scheint es gut zu sein, ihn gelegentlich der Natur direkt auszusetzen. Pfarrer Kneipp, aber die Ärzte der chinesischen Medizin empfahlen, sich **häufiger etwas zu kühl zu kleiden, damit eine gewisse Abhärtung entsteht.**

Vor allem aber sollten wir alle **die Natur in ihrer Fülle und mit ihren Sinnesfreuden sooft genießen wie möglich**. Studien belegen, dass **Gartenarbeit** nicht nur das körperliche, sondern auch das psychische Wohlbefinden fördert. Menschen, die an frischer Luft oder in der Natur ihren Arbeitsplatz haben, sind entsprechend gesünder als Menschen, die immer in geschlossenen Büros oder Gebäuden arbeiten. Auch, wenn wir nun unsere Arbeits- und Lebensbedingungen nicht komplett ändern können, kann zusammenfassend gesagt werden:

Raus in die Natur ist Medizin!

## 2. Schritt: Machen Sie Yoga

Es gibt viele verschiedene Formen des Yoga, oft mit eigener Philosophie und Praxis. Die praktischen **Kernelemente des Yoga** sind

- ✓ Körperübungen, Hatha Yoga
- ✓ Atemübungen, Pranayama
- ✓ Konzentrative Übungen, Meditation
- ✓ Gesunde Ernährung
- ✓ Eine ethische Lebensführung
- ✓ Reinigungstechniken, wie Nasenspülung, Einläufe, etc.

Anwendungsbereiche und Effekte des Yoga

- ✓ Chronischen Rücken- und Nackenschmerzen
- ✓ Karpaltunnelsyndrom
- ✓ Spannungskopfschmerz
- ✓ Begleitende Behandlung von Brustkrebs
- ✓ Begleitend Behandlung leichter Formen von Depression
- ✓ Fibromyalgie, Weichteilrheuma
- ✓ Stress, Burn-out

Auswahl des richtigen Kurses

Das Angebot an Yoga Schulen und Techniken ist, groß und unübersichtlich. Grundsätzlich sind die **Techniken nach Iyengar sowie die im Bund Deutscher Yoga Lehrer (BDY) vernetzten Schulen empfehlenswert**. In der praktischen Anleitung ist nicht nur der eigentliche Stil von Bedeutung, sondern dass LehrerInnen **Haltungen persönlich und präzise beobachtet, korrigiert und darauf achtet, dass keine Fehlhaltungen oder Überforderungen und damit potentiell Verletzungsgefahr entstehen**.

## 3. Schritt: Fasten

Fasten bedeutet den **freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung für einen begrenzten Zeitraum**.

Erlaubt ist dabei die **Zufuhr von kleinen Mengen flüssiger Nahrungsmittel** wie Suppe oder eiweißhaltige Getränke. Insgesamt darf aber dem Körper **nicht mehr als 500 Kcal Energie durch Nahrung pro Tag** zugeführt werden. Fasten hat eine lange Tradition und kann nur aus einzelnen Fastentagen bestehen wie die ursprünglichen christlichen und hinduistischen Fastentage, aber kann in der medizinischen Anwendung auch Fastenkuren über mehrere Wochen beinhalten. Als **besonders wirksam in der Medizin haben sich Fastentherapien über 7 – 10 Tage** bei ausgewählten chronischen Erkrankungen erwiesen. So sind solche Fastentherapien hoch wirksam gegen rheumatoide Arthritis (entzündliches Rheuma), und bei beginnendem Diabetes mellitus Typ II und Bluthochdruck (metabolisches Syndrom). Möglicherweise ähnlich wirksam sind regelmäßige, idealerweise **mehrmals wöchentliche Entlastungstage, an denen nur eine gewisse Menge Obst, Reis oder Haferbrei gegessen wird**.

**Wann immer Sie eine gewisse Appetitlosigkeit verspüren, verzichten Sie mal auf eine Mahlzeit, auf ein Frühstück oder auf ein Abendessen und essen Sie keinesfalls nur aus Gewohnheit.**