



Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

Erschienen in der Reform-Rundschau

## Gesundheit als Geschenk

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

**Wir leben heute bei uns in Deutschland in einer Welt des Friedens. Wir haben genug zu essen, wir wohnen gut, wir brauchen nicht zu frieren und wir wissen, dass wir einen Platz zum Schlafen haben. Wir haben fast immer regelmäßige Einkünfte, auch wenn wir nicht oder nicht mehr arbeiten. Es ist sehr vieles nahezu optimal geregelt in unserem Leben und wir sind im Allgemeinen gut versorgt.**

Und trotzdem sind wir oft etwas unzufrieden. Denn es fehlt an der Gesundheit. Wir werden grippekrank, haben Rückenschmerzen, das Gewicht stimmt nicht mehr und oft lässt auch die Leistungsfähigkeit nach. Wir sehen und hören, dass es fast allen unseren Bekannten genauso geht. Einer klagt über Kopfschmerzen, der andere kann nicht mehr so gut schlafen, der Dritte ist viel müde und der Vierte meint, dass er sich irgendwie nicht wohl fühlt.

Früher, in der Kindheit, war das meistens besser. Wir konnten singen, springen, tanzen, hopsen, lachen und waren quirlige Figuren, die den Eltern oft auf die Nerven gegangen sind. Und wenn wir endlich geschlafen haben, dann war das fast immer auch ein tiefer, erholsamer Schlaf. Morgens nach dem Aufstehen begann wieder ein fröhlicher Tag mit all den Schönheiten, wie es gerade angedeutet wurde: Singen, Springen, Tanzen usw. Wir waren sorgenfrei und unbeschwert und konnten uns beim Spielen ganz dem widmen, was uns gerade interessierte.

Warum ist das alles anders, wenn wir erwachsen geworden sind? Warum lachen wir weniger, sind nicht so fröhlich, beschweren uns oft über irgendwelche Dinge wie das Wetter, die Politik, den Stress, die Belastungen? Es geht uns in Deutschland doch so gut wie noch nie in unserer Geschichte. Wir haben im Prinzip alles, was wir brauchen. Wir leben im Überfluss. Wir haben genug Schuhe, Kleider, Hosen, Mäntel und andere Kleidungsstücke. Fast jeder Haushalt hat ein Auto, Telefon, Handy, Fernseher, Waschmaschine, Geschirrspüler usw. Wir haben geheizte Wohnungen, saubere Bäder und Toiletten, gute Küchen und meist auch genug Wohnraum.

Trotzdem fehlt uns ein Stück Zufriedenheit. Wir meinen, es müsste uns eigentlich noch besser gehen. Dabei ist unser derzeitiger Wohlstand kaum noch zu steigern.

Wir tun uns oft schon schwer, wenn wir einem Freund etwas schenken wollen. Er hat doch schon alles. Und ob er sich über das Geschenk wirklich freuen wird, das wissen wir gar nicht. Wird er das Buch lesen, das wir ihm schenken wollen? Die Pralinen schmecken zwar gut, aber sie machen dick. Die Blumen welken bald. Dinge des täglichen Gebrauchs hat er alle selbst. Die braucht er nicht als Geschenk.

Und das gleiche Problem haben wir auch bei Kindern. Deren Zimmer gleichen oft einem Spielzeugladen. Ständig bekommen sie neue Geschenke, die ihnen nur für kurze Zeit Freude machen. Dann werden sie achtlos beiseite gelegt. Denn sie haben bald schon wieder ein neues Geschenk erhalten, dem es nach kurzer Zeit genauso geht. Es wird auch achtlos beiseite gelegt.

Irgendetwas stimmt nicht mehr in unserem Leben. Wir wissen aber nicht, was es ist. So leben wir jeden Tag, mal freuen wir uns, mal meckern wir und sind unzufrieden. Und selten haben wir die Fröhlichkeit, die Unbeschwertheit wie in den Kindertagen. Und wir beneiden auch unsere Kinder ein wenig darum, dass sie sich so wohl fühlen und so unbekümmert spielen können, weil wir glauben, dass wir selbst einen derartigen Zustand nicht mehr erreichen werden.

Diese Nagen an unserer inneren Zufriedenheit hat natürlich auch seine Ursache. Diese liegt aber dort, wo wir sie nicht erkennen wollen in uns selbst. Wir



wollen nicht erkennen, dass wir unendlich dankbar sein können für die glücklichen Verhältnisse, in denen wir gerade leben. Milliarden von Menschen wären gern in unserer Lage. Denn es geht ihnen viel, viel schlechter als uns.

Wir sind aber unzufrieden, weil uns etwas fehlt, was wir uns selbst erarbeiten müssen. Nämlich eine optimale Gesundheit an Körper, Geist und Seele. Diese Gesundheit wird fast allen Menschen mit der Geburt geschenkt. Sie geht aber mit den Jahren verloren. Bereits im Kindesalter geht es damit bergab. Die Frage ist, ob sie erhalten oder wiedergewonnen werden kann. Und diese Frage kann man fast eindeutig mit „Ja“ beantworten.

Dafür gibt es viele Zeugnisse. Wir müssen sie nur sehen und auf uns selbst anwenden wollen. Dafür müssen wir einiges lesen, anderes beobachten und vor allem die richtigen Schlüsse ziehen. Es gibt Gesundheitsgesetze, die wir beachten und relativ streng einhalten müssen. Wenn wir das tun, dann bleiben wir in der Regel auch gesund, leistungsfähig, fröhlich und zufrieden. Weichen wir zu viel davon ab, dann werden wir mit der Zeit krank, verlieren unsere Unbekümmertheit, werden missmutig und unzufrieden. Wir sehen dann viele Dinge negativ, die man von einem anderen Standpunkt aus auch positiv sehen kann, wie z.B. das Wetter, unsere Krankenversorgung, die Preise usw. Es geht uns eigentlich doch richtig gut, viel besser als vor 30 Jahren. Wir haben das Internet, billige Telefongebühren, fast grenzenlose Reisefreiheit und im Verhältnis zu anderen Ländern sehr viel Urlaub. Aber wir halten die Gesundheitsgesetze nicht optimal ein. Wir sind z.B. nicht mehr abgehärtet

**Wir haben Angst vor Kälte.** Deswegen "erkälten" wir uns auch so oft. Ein bisschen Frischluft, ein kleiner Luftzug führen schon zu Panik. Oft ist uns das Wetter zu heiß, zu kalt, zu regnerisch, zu unbeständig. Dabei haben wir in Deutschland weitgehend optimale Verhältnisse, um die uns die Menschen in vielen anderen Ländern beneiden. Oder möchten Sie dauernd in der Hitze Spaniens, in der Kälte und winterlichen Dunkelheit Skandinaviens oder Russlands wohnen? Aber trotzdem wir beklagen uns gern wegen des Wetters.

**Wir haben Angst vor zu viel Bewegung.** Viele haben schon Probleme, wenn sie zehn Kilometer wandern sollen (zum Vergleich: ein fünf- bis sechsjähriges Kind läuft, springt, tanzt ca. zehn bis fünfzehn Kilometer pro Tag). Wir Erwachsenen in Deutschland schaffen im Durchschnitt gerade einmal 850 m in 24 Stunden. Und in diesem Durchschnitt sind die Läufer, Fußballspieler und alle anderen Sportler mit enthalten. D.h. dass viele Menschen vielleicht auf 300-400 m Gehstrecke pro Tag kommen. Wie wollen wir damit unsere Muskulatur in Schuss halten? Denn der Körper baut in seiner hohen Intelligenz das ab, was nicht mehr

gebraucht wird, weil es sonst unnötig den Stoffwechsel belastet.

**Wir haben Angst vor Hunger.** Deswegen beugen wir ständig vor und essen mehr als uns bekommt und häufiger als notwendig. Zusätzlich lassen wir uns von der Nahrungsmittel-Industrie verführen und kümmern uns nicht um Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Aromastoffe usw. Dabei sind alle diese Stoffe für unseren Organismus chemische Fremdstoffe, die er verarbeiten, ausscheiden oder ablagern muss. Er kann sie in seinem Stoffwechsel eigentlich nicht gebrauchen, sondern sie belasten ihn nur. Wir nehmen sie auf, weil das Essen dann intensiver schmeckt, besser aussieht, länger haltbar ist usw. Sie wären nicht notwendig (weil sie keine Not wenden). Aber wir lassen uns gern dadurch verführen, weil wir zu wenig über die Folgen nachdenken.

So gibt es eine Vielzahl von Faktoren, die uns hindern, vollständig gesund zu sein oder gesund zu werden. Über alle diese Faktoren gibt es eine fast endlose Menge an Literatur, Beobachtungen, Erfahrungen. Diese sind auch zusammengetragen worden, u.a. in Kurzform in meinem Buch „Naturheilkunde für Jeden“. Jeder, der es möchte, kann sich daran orientieren. Er kann alle diese Dinge problemlos umsetzen. Gesundheitserhaltung kostet kein Geld, sie ist extrem billig.

Wir brauchen dafür allerdings die richtige Einstellung. Wir brauchen auch das Wissen, was wir alles beachten müssen. Dabei gibt es einen riesengroßen Spielraum, sodass wir nicht eingeeignet werden. Wir brauchen etwas Disziplin, damit wir nicht das machen, was alle anderen tun. Wir müssen uns also vom Durchschnitt etwas abgrenzen. Wir brauchen uns aber dadurch nicht aus der Gesellschaft auszugrenzen. Wenn wir bei dem bleiben, was wir einmal für richtig erkannt haben, dann werden wir von den anderen auch toleriert werden. Wir werden Beispiele für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Vielleicht werden wir dadurch auch Vorbilder.

Es ist für uns selbst und letztlich auch für unser ganzes Volk nur von Vorteil, wenn wir gesund bleiben. Wir müssen die Verantwortung dafür aber selbst in die Hand nehmen. Ärzte, Krankenkassen, Apotheken sind nur notwendig, wenn wir einmal in Not geraten sind. Das kann zwar passieren, wird aber selten sein, wenn wir die Gesundheitsgesetze einhalten.

Die Gesundheit wurde uns im Allgemeinen mit der Geburt geschenkt. Dieses Geschenk wurde nicht genügend gewürdigt und gepflegt. Dadurch sind wir anfällig und krank geworden. Diese Zusammenhänge müssen wir erkennen und daraus die richtigen Schlüsse ziehen.



Je gesünder wir mit der Zeit werden, desto mehr wundern wir uns, dass wir uns nicht viel früher damit beschäftigt haben. Wir dürfen nicht auf Hilfe von anderen warten. Ärzte, Krankenkassen, Apotheker und viele andere leben von unseren Krankheiten. Denen ist Gesundheit ein „Dorn im Auge“.

***Wir müssen die Verantwortung für uns selbst übernehmen.*** Das sind wir nicht gewohnt. Aber es geht nicht anders. Und bald merken wir, dass es sich gelohnt hat. Wir spüren, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Wir werden ausgeglichener, fröhlicher, leistungsfähiger. Das Leben macht wieder viel mehr Spaß.

**Zusätzliche weiterführende Literatur:**

Jürgen Schilling:  
Kau Dich gesund, Haug-Verlag

Nobuo Shioya:  
Der Jungbrunnen des Dr. Shioya, Koha-Verlag

Jürgen von Rosen:  
Die Dr. von Rosen-Kur, Oesch-Verlag

Jürgen von Rosen:  
Stufenplan für die Behandlung chronischer Krankheiten, Selbstverlag (früher Haug-Verlag)

Eine Vielzahl der Fachartikel finden Sie auch im Internet unter [www.schloss-klinik.de](http://www.schloss-klinik.de) als kostenlosen Download.

**Weitere Informationen erteilt Ihnen gerne:**

**Schlosspark-Klinik Gersfeld**  
Fachklinik für ganzheitliche Naturmedizin  
Ärztl. Leiter: Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen

Fritz-Stamer-Str. 11 - 36129 Gersfeld/Rhön  
Tel. 06654/160 - Fax 06654/166 3

Internet: [www.schloss-klinik.de](http://www.schloss-klinik.de)  
Email: [info@schloss-klinik.de](mailto:info@schloss-klinik.de)

