



Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

Ich soll blockiert sein? Wie kommt denn das?

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

Mein Schnupfen ist chronisch. Ich bin oft erkältet. Ich friere auch häufig. Dann kommen noch die Bauchschmerzen dazu. Morgens fühle ich mich häufig nicht ausgeruht, manchmal sogar zerschlagen. Und essen kann ich auch nicht alles.

Diese und ähnliche Klagen hören wir nicht selten. Und oft genug sind es junge Menschen unter 30 Jahren, die über derartige Beschwerden berichten. Dabei sollte doch gerade diese Altersgruppe völlig gesund und beschwerdefrei sein. Ist sie aber nicht. Obwohl wir einen Wohlstand haben, der kaum noch zu übertreffen ist. Es geht uns so gut wie noch nie einer Generation vor uns. Trotzdem sind viele junge Menschen bereits chronisch krank geworden. Einer 16jährigen Nichte wurde gerade die Gallenblase entfernt. Viele Kinder sind zu dick, viele andere verhaltensgestört. Kinder wurden vor einigen Jahren von der Pharmaindustrie als neue Zielgruppe entdeckt, die mit Medikamenten versorgt werden soll. Mehr als 10% der Zwölfjährigen nehmen täglich mindestens ein Medikament. Und von Jahr zu Jahr steigt die Zahl der erkrankten Kinder, Jugendlichen und jungen Menschen.

Es scheint irgendetwas nicht zu stimmen in unserem System. Die Generation über 60 Jahre ist oft stabiler als die der 30- bis 40jährigen. Und die sind stabiler als ihre Kinder. Es ist eine paradoxe Situation entstanden.

Bei Ärzten und Politikern schrillen seit langem die Alarmglocken. Diese Situation wurde schon oft beklagt. Aber es fehlt ein vernünftiges Konzept und wenn es eines gäbe, ließe es sich vermutlich nicht durchsetzen. Denn es würde nicht nur am Widerstand bei bestimmten Berufsgruppen, sondern vor allem bei der Bevölkerung scheitern.

Die Menschen meinen, dass Krankheit zum Leben dazu gehört. Dass man nur wenig zur Vorbeugung machen kann. Und dass einer, der weitgehend gesund geblieben ist, im Wesentlichen viel Glück gehabt hat. Natürlich wissen viele, dass sie sich mehr bewegen müssten. Dass sie zu viel oder nicht immer das

Richtige essen. Dass sie nicht genügend für Entspannung und Ausgleich sorgen. Sie glauben, dass diese kleinen Fehler nicht schwerwiegend sind und ihrer Gesundheit nichts anhaben können.

Und ein erheblicher Teil dieser Menschen hat auch lange Zeit Recht. Denn es gibt viele Robuste, die so leben können, wie sie gerade wollen, und die sich trotzdem gesund und leistungsfähig fühlen. Aber plötzlich kommt ein Knacks. Das ist vielleicht eine Sportverletzung, die nicht ausheilen will. Oder sie nehmen immer mehr an Gewicht zu, obwohl sie sich bemühen, wenig zu essen. Dann ist der Blutdruck erhöht und auch der Cholesterinwert stimmt nicht mehr. Der Doktor verordnet Medikamente und manchmal wird sogar eine Operation empfohlen. Jetzt ist oft der Beginn der chronischen Dauererkrankung erreicht. Unser robuster Patient braucht ständig einen ärztlichen Begleiter.

Die andere Gruppe sind die immer etwas schwächlichen, kränklichen Dünnen. Sie frieren leicht, sind immer wieder erkältet, vertragen nicht allzu viel Essen, haben kalte Füße und oft auch ein kaltes Gesäß. Der Schlaf ist auch nicht gut und die Leistungsfähigkeit begrenzt. Irgendwie können sie einem immer etwas leid tun. Aber oft sind sie zäh und sie halten eine strenge Disziplin ein, weil es ihnen sonst noch schlechter gehen würde.

Es gibt natürlich noch eine dritte Gruppe, die zwischen den beiden vorigen Gruppen liegt. Die halten ihre Gesundheit auf einem relativ hohen Niveau, ohne dass sie diesen Zustand erklären können. Wenn man sie aber genug beobachtet, dann sieht man folgende Besonderheiten: Sie essen relativ wenig und langsam, sie suchen sich ihre Nahrung gezielt aus, essen also



längst nicht alles, was auf den Tisch kommt; sie bewegen sich relativ viel, auch wenn sie oft keinen Sport treiben; sie haben eine ausgeglichene Lebensweise, meist viel Humor und lassen sich selten aus der Ruhe bringen. Und sie haben im allgemeinen einen guten Schlaf. Diese verschiedenen guten Eigenschaften erhalten oft auf lange Zeit die Gesundheit.

Und wie ist es mit der Blockierung, die im Titel dieses Referats steht? Jetzt kommt ein entscheidender Gedankensprung!! Jede Abweichung von dem idealen Gesundheitszustand sollte uns aufhorchen lassen. Wir sollten überlegen, ob wir vielleicht irgendwo einen Fehler gemacht haben oder etwas verbessern könnten. Das ist für einen Laien natürlich nicht einfach. Und auch die Ärzte wissen zu wenig darüber. Denn sie lernen nichts über Gesundheitsgesetze, sondern nur sehr viel über Krankheitsbehandlung. Aber das reicht nicht, um die Gesundheit zu erhalten. Deswegen sind die Ärzte auch genauso krank wie ihre Patienten.

Wie sieht die ideale Gesundheit aus? Man hat gut geschlafen, wacht morgens ausgeruht und fröhlich auf und hat Lust auf den neuen Tag. Man frühstückt in Ruhe, aber nicht viel und trinkt auch nur mäßig Kaffee, dafür aber ein bis zwei Gläser gutes Wasser. Man geht oder fährt zur Arbeit und versucht, davon einen Teil zu Fuß zurückzulegen, damit man sich wenigstens etwas bewegt und auch frische Luft einatmen kann.

Die Arbeit muss Spaß machen, sonst hat man seinen Beruf nicht richtig ausgewählt. Denn Chancen hat man in unserem Land genug, auch wenn man den Beruf wechselt. Man muss natürlich auch den Mut zu einem Wechsel haben und wieder ganz klein von vorn anfangen. Man muss dabei auf sein Bauchgefühl hören und nicht nur auf die Vernunft. Und nach einer solchen Bauchentscheidung muss man hart und professionell arbeiten und alle Fehler bei sich selbst ausschalten. Dann wird man im allgemeinen auch Erfolg haben.

Durch den Erfolg entsteht Freude und diese Freude erzeugt ein positives Lebensgefühl. Man merkt, dass man an der richtigen Stelle arbeitet und dass diese Arbeit sinnvoll ist. Dadurch ist auch die ganze Stimmung viel besser und das wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus.

Man achtet auf genügend Bewegung, möglichst jeden Tag. Man legt auch Ruhepausen ein und lässt sich nicht hetzen. Man versucht immer, ruhig und gelassen zu sein und eine konsequente Ordnung einzuhalten. Nur Ordnung im Kopf führt auch zu Ordnung im Leben und im eigenen Körper. Hektik und Chaos wird vermieden, genauso wie negative Gedanken. Disziplin ist nötig, darf aber den Spaß und die Lebensfreude nicht verdrängen.

So versuchen wir, unser Leben zu optimieren. Jede

kleine Störung, die nicht behoben wird, führt zu einer Blockade. Anfangs merken wir fast gar nichts davon. Deswegen nehmen wir ein bisschen Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Unwohlsein nicht ernst und denken, dass alles wieder von selbst weggehen wird. Das ist häufig auch richtig. Deswegen sollten wir uns darum keine Sorgen machen. Wir sollten uns aber trotzdem überprüfen, ob wir alles richtig gemacht haben. In meinem Buch: "Naturheilkunde für Jeden" bin ich ausführlich auf diese Zusammenhänge eingegangen.

Wir müssen immer versuchen, die Idealgesundheit zu erreichen. Das ist in der heutigen Zeit aufgrund der Lebensumstände zwar nicht einfach, aber immer möglich, wenn wir ein klares Gesundheitskonzept haben. Jede nicht ganz ausgeheilte Krankheit, jede wiederkehrende Störung blockiert bei uns einige der wichtigen Atemketten, in denen unsere Energie produziert wird. Je mehr dieser Atemketten im Laufe der Jahre ausfallen, desto weniger stehen sie uns zur Verfügung und desto weniger Energie haben wir. Die Zahl der aktiven Atemketten hängt nicht von unserem Alter ab, sondern von der Menge an Blockaden, die sich im Laufe des Lebens eingestellt haben. Deswegen sind wir als Kinder aktiv, unermüdlich, begeisterungsfähig. Mit zunehmendem Alter werden wir aber langsamer, bequemer, träger. Ein erheblicher Teil unserer früheren Aktivität wird blockiert. Wir schieben diesen Zustand auf unser Alter. Er hängt aber mit der Blockade von Teilen unserer Atemketten zusammen.

Nun ein kurzer medizinischer Exkurs über diese Atemketten. Sie werden zu Tausenden aufgebaut und gelagert in den Mitochondrien, den sog. „Kraftwerken der Zellen“. Dort bilden sie unseren Energiekraftstoff ATP = Adenosintriphosphat. Jeden Tag bildet ein Erwachsener ca. 80 kg, ein Radfahrer bei der Tour de France aber ca. 1000 kg ATP. Erst bei der Blockade von ca. 70% dieser Atemketten merken wir deutlich ein Nachlassen der Leistungsfähigkeit oder erleiden eine schwere Krankheit wie z.B. einen Herzinfarkt. Vorher fühlen wir uns oft relativ wohl.

Die meisten Atemketten liegen in der Eizelle der Frau vor. Diese werden bei der Zeugung auch auf das spätere neugeborene Kind mit übertragen. Das ist auch ein zweiter Weg der Vererbung. Die Atemketten in der Samenzelle spielen nur eine relativ geringe Bedeutung. Ist eine Frau zum Zeitpunkt der Zeugung und der späteren Schwangerschaft gesund, dann ist es meist auch das neugeborene Kind. Ist die Mutter aber krank oder geschwächt, dann sind bei ihr viele Atemketten blockiert. Und dieser verminderte Gesundheitszustand überträgt sich auch oft auf das Kind.

Atemketten werden blockiert durch: viele Medikamente, Schwermetalle, Nikotin, Chemie in der Nahrung, Gärungs- und Fäulnisprodukte aus unserem eigenen Darm; Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen,





genügend Wasser usw. erhalten unsere Gesundheit, indem sie Blockaden unserer Atmungsketten verhindern oder teilweise wieder reduzieren. Deswegen kann man mit 70 Jahren durchaus gesünder sein als mit 50. Es hängt weitgehend von uns selbst ab.

Wir müssen wieder die Verantwortung für unsere Gesundheit selbst übernehmen. Ärzte sollten unsere Berater sein, die wir aufsuchen, wenn wir in Not sind oder ein Problem nicht allein lösen können. Dabei müssen wir wissen, dass die heutigen Ärzte mit ihren Medikamenten und Behandlungen meist Nebenwirkungen erzeugen, die sich negativ auf unsere Atmungsketten auswirken und diese z.T. blockieren können. Dann fallen wieder einige unserer kleinen Energieproduzenten aus.

Die Gesundheitserhaltung ist ein Gang auf einem schmalen Grat. Aber es lohnt sich. Denn nur so bleiben Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Lebensfreude auf einem hohen Niveau. Wenn wir dann ein höheres Alter erreicht haben und gesund geblieben sind, dann sind wir zufrieden mit unseren Entscheidungen und letztlich froh und dankbar, dass wir diesen Weg gewählt haben.

Literatur:

- 1) Jürgen von Rosen: Naturheilkunde für Jeden, Verlag Via Nova, 2010
- 2) Noboku Shioya: Der Gesundbrunnen des Dr. Shioya, Koha-Verlag, 2005

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

Email: info@schloss-klinik.de

TIPP: Viele weitere Fachartikel sind nun auch online unter www.schloss-klinik.de abrufbar!

