



Erschienen in der Reform-Rundschau 2010

Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

## Fällt dem Doktor nichts mehr ein, wird es wohl das Wetter sein!

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

**Ein Glück, dass wir das Wetter haben. So gibt es immer Gesprächsstoff, Grund zur Freude, viel häufiger zum Klagen, aber immer ein Thema, über das man sich eifrig unterhalten kann. In jeder Jahreszeit findet man genügend Gelegenheiten, um über das Wetter zu sprechen. Ohne Wetter müssten wir uns um ganz andere Gesprächsthemen bemühen. So ist es auch bei uns Ärzten. Das Wetter erlaubt uns, die Ursache von Grippe, Unpässlichkeit oder schlechter Laune ganz einfach zu erklären. So haben wir z.B. die Frühjahrsgrippe, die Sommergrippe, die Herbst-, die Winter-, die Schweinegrippe und alle hängen mit dem Wetter zusammen. Wunderbar einfach. Wir Ärzte sind dem Wetter sehr dankbar.**

Und auch die Patienten freuen sich. Ganz klar: Das Wetter ist an der Grippe schuld, an den Herzschmerzen, der Depression, der Schlafstörung. Der Ehekrach ist auch leicht zu erklären, genauso wie die schlechten Schulnoten der Kinder. Bald werden wir auch den Zusammenhang von Wetter und Finanzkrise aufdecken. Wir müssen nur einige kluge Köpfe daran setzen, die mit einer solchen These viel Geld verdienen können. Dann wird uns schnell klar werden, dass erst wegen des missratenen Wetters Politiker, Banker und Privatleute leichtsinnig mit unserem Geld gespielt und auch nur wegen des Wetters verloren haben. Dann wäre das Wetter an dieser ganzen Misere schuld.

Es geht "de Mensche wie de Leut". Immer wieder haben sie unter dem Wetter zu leiden. Sie können gar nichts dagegen machen, denn sie können das Wetter ja nicht verändern. So leiden die Menschen geduldig weiter, sie sind Patienten, die Duldenden. Sie schlucken Pillen, jammern, bekommen noch mehr Pillen und sind zufrieden. Denn sie glauben, dass alles Menschenmögliche getan wurde, um ihre Leiden ein wenig zu bessern. So gehen Jahre auf Jahre dahin. Das Wetter ändert sich, manchmal auch nicht. Unsere Leiden werden allmählich mehr. Wir wissen, dass alles mit unserem zunehmendem Alter zusammenhängt, immer wieder verschlechtert durch das Wetter. Und wir sind weiter zufrieden, weil wir ja nichts ändern können. Das ist der „Ist-Zustand“.

Und wie sollte der „Soll-Zustand“ (oder „Wunsch-Zustand“) sein? Ganz einfach. Wir sollten völlig unabhängig vom Wetter sein. Natürlich werde ich „sauer“, wenn mich im Sommer ein Regenguss überrascht und ich gerade keine Regenkleidung trage. Oder wenn ich im Herbst bei stürmischem,

ungemütlichen Wetter mit dem Hund „Gassi gehen“ muss, weil das arme Tier keine eigene Toilette in unserer Wohnung hat. Aber wenn ich dann am nächsten Tag eine Sommer- oder eine Herbstgrippe habe, dann ist nicht das Wetter daran schuld, sondern nur mein eingeschränktes Immunsystem, das nicht in der Lage war, richtig auf die Temperaturänderung, meine schlechte Laune und ein bisschen Feuchtigkeit zu reagieren.

Das Wetter macht es einfach und wir machen es uns mit dem Wetter zu einfach. Wenn wir nämlich abgehärtet wären, durch Sauna, durch viel Aufenthalt im Freien, auch bei „schlechtem“ Wetter, durch Freiluftsport, durch vernünftiges, vitaminreiches Essen, durch Pflege unseres Immunsystems, dann ginge es uns zu allen Jahreszeiten gut, wir wären und wir blieben gesund, egal, ob es regnet, schneit, stürmt, gewittert oder sonst etwas.

Aber das ist ja leider etwas unbequem. Dann müssen wir uns noch zusätzlich zur Arbeit bewegen, können nicht mehr so viel fernsehen und unsere spärliche Freizeit eventuell für die Gesundheit opfern. Dabei zahlen wir, weiß Gott, schon genug in die Krankenkasse und sollen uns jetzt noch selbst um unsere Gesundheit kümmern? Das ist etwas viel verlangt.

Aber es gibt nur diese zwei Möglichkeiten. Entweder ich kümmere mich selbst um meine Gesundheit. Oder ich lasse alles laufen wie bisher und vertraue auf Ärzte, Pillen und Krankenkasse.

Die Wetterempfindlichkeit und auch die sog. Wetterfühligkeit sind Probleme meines Stoffwechsels. Das Immunsystem ist daran beteiligt, die Verschlackung des Bindegewebes und auch die guten oder

evtl. schlechten Stoffe, die ich aus der Nahrung aufnehme.

Wir Menschen sind Lichtwesen. Wir nehmen Licht auf durch Sonne, Mond und Sterne. Wir fühlen den erhabenen Sternenhimmel, den wunderbaren Sichel-, Halb- oder Vollmond. Wir brauchen dieses Licht. Das ist aber auch gespeichert in den Pflanzen, die wir essen. Denken wir an die „Nachtschattengewächse“ (Tomaten, Kartoffeln), aber auch an „sonnengereiftes“ Obst und Gemüse. In diesen Pflanzen ist Licht gespeichert. Dieses Licht brauchen wir zum Leben. Denn nur mit diesem Licht kann unser Stoffwechsel richtig funktionieren.

Wenn wir durch das Wetter in unserer Gesundheit irgendwie beeinträchtigt werden, dann haben wir etwas verkehrt gemacht. Wir müssen nun nicht unbedingt einen bestimmten Fehler suchen. Sondern wir können daran gehen, unser Leben optimal zu gestalten. Es gibt einige wesentliche Punkte, die ich kurz zusammenfassen will:

1) Wir brauchen einen guten Schlafplatz. Im Schlaf verjüngen wir uns, wie regenerieren uns, wir werden wieder leistungsfähig. Wir brauchen kein Botox und keine kosmetische Operation, um jünger auszusehen. Wir sind wieder jünger, wenn wir einen guten Schlafplatz haben.

2) Wir brauchen „Licht“-Kost, biologisch gezogen, schonend zubereitet, langsam gegessen und gut gekaut. Dann erhalten Immunsystem, Stoffwechsel und unser empfindliches Nervensystem die notwendigen Nährstoffe, die sie unbedingt zu einem optimalen Funktionieren brauchen. Denn wir sind doch daran interessiert, dass alles optimal läuft. Oder etwa nicht?

3) Wir brauchen Bewegung, möglichst an der frischen Luft und teilweise auch bei Sonnenlicht. Dann erhalten wir kostenlos ganz viel Vitamin D, das Sonnenvitamin. Mit der Bewegung erhalten wir auch den lebensnotwendigen Sauerstoff, der durch die Bewegung viele Zellen erreicht, die beim Sitzen zu wenig erhalten. Außerdem bauen wir Schlacken ab, die unser Bindegewebe belasten. Auf diese Weise „entsorgen wir unseren Stoffwechsellmüll“. Und zusätzlich werden wir nebenbei abgehärtet und verlieren unsere Empfindlichkeit auf Nässe, Kälte oder Wetterwechsel. Wir sollten dankbar sein, dass alles so einfach geht. Aber wir müssen unsere Gesundheitsvorsorge selbst in die Hand nehmen.

4) „Wir können uns den ganzen Tag über alle möglichen Dinge ärgern aber wir sind nicht dazu verpflichtet“. Diesen weisen Spruch las ich einmal auf einer Postkarte. Gesunde Kinder singen viel. Warum wohl? Weil sie sich freuen und in vielen Dingen das Schöne und Interessante sehen. Sie sind noch begeistert über ihre Welt. Sie haben noch so viel zu entdecken. Wir können es ihnen nachmachen. Wir haben nur Vorteile davon.

Natürlich könnte ich noch mehr dazu schreiben. Das ist aber alles schon oft genug geschehen. Wenn das „normale“ Wetter uns zu schaffen macht, dann ist

irgendetwas bei uns schief gelaufen. Dann müssen wir wieder zurückkehren zu den einfachen Gesundheitsgesetzen und diese auch einhalten.

Wir müssen also das Heft des Handelns selbst in die Hand nehmen und nicht die Verantwortung bei Ärzten oder Krankenkassen abladen. Und auch, wenn wir in nur in einer Narbe den Wetterwechsel spüren, dann ist dort die Stoffwechselregulation nicht in Ordnung. Also sollten wir die oben genannten Punkte noch einmal überprüfen. Vielleicht finden wir noch einen Fehler. Und wenn es wirklich nur der Narbenschmerz ist, dann lässt sich der mit einer kleinen neuraltherapeutischen Injektion fast immer beseitigen. Wir sehen daran, wie einfach letztlich alles ist. Wir müssen es nur anpacken.

Weitere Informationen erhalten Sie gerne bei:

Schlosspark-Klinik Gersfeld  
Fachklinik für naturgemäße Ganzheitsmedizin  
Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen

Fritz-Stamer-Str. 11  
36129 Gersfeld

Tel. 06654/160  
Fax 06654/16 63

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