



# Therapieren nach den Spielregeln der Natur Teil I

Auch wenn es viele moderne Forscher, Biologen und auch Ärzte nicht wahr haben wollen: in der Natur gibt es ganz bestimmte Spielregeln, die der Mensch nicht erfunden hat. Da wir aber ein Teil der Natur sind, sollten wir die Regeln einhalten. Wenn wir dazu in der Lage sind, können wir unseren Körper und unseren Geist über viele Jahrzehnte hinweg gesund und vital erhalten.

*Von Dr. med. Michael Ehrenberger*

Wenn man die Natur als eine Firma betrachten würde, dann käme man sehr schnell zum Schluss, dass sie seit vielen Millionen von Jahren „gut im Geschäft“ liegt. Es gibt keine signifikanten Höhen oder Tiefen, die von der Konjunktur abhängig sind, keine Pleiten und schon gar keine Korruption. Warum ist das so? Warum kann uns die Natur Tag für Tag zeigen wozu sie fähig ist? Die Antwort ist denkbar einfach: Es gibt „offizielle Spielregeln“. Keine Pflanze, kein Tier, nicht einmal die kleinste Ameise kann sich diesen Spielregeln entziehen. Es gibt nur ein Wesen auf dieser Erde, das immer wieder versucht seine eige-

nen Spielregeln zu erfinden und das ist der Mensch. Leider, denn damit sind Krankheit, Krieg und Armut Tür und Tor geöffnet.

Was sind aber diese „geheimen Spielregeln“ der Natur, die es zu beachten gilt? Nun, so geheim sind sie gar nicht. Es geht viel mehr um fünf sehr einfache Prinzipien: die Fähigkeit Ordnung zu bilden und zu halten, rhythmische Bewegung, Kommunikation, Kooperation und das Prinzip des Nichtgleichgewichtes. Missachtet ein Lebewesen diese Regeln, dann kann Krankheit eintreten. „Müset im Natur-

betrachten, immer Eins wie Alles achten ...“ sagte uns Wolfgang von Goethe am Beginn eines Gedichtes und er beendete das Gedicht mit den Worten: „ ... so ergreift ohne Säumnis, heilig öffentlich Geheimnis“.

Jedem Arzt und Therapeuten sollte sich natürlich die Frage stellen, wie man die Weisheit der Natur zum Wohle der Patienten einsetzen kann. Beginnen wir mit dem Begriff der Ordnung.

Aus der Sicht der Menschen ist Ordnung ein sehr dehnbarer Begriff. Betrachten wir die Rechtsordnungen ver-

schiedener Länder, erkennen wir, dass es viele unterschiedliche Auffassungen gibt. Auch verschiedene Religionen haben verschiedene Auffassungen von Ordnung. Nicht so die Natur. In der lebendigen Natur zeigt sich Ordnung durch die Ausbildung von Strukturen wie Blumen, Bäume, Tiere, etc. Eine Rose bleibt eine Rose und es ist unerheblich, ob sie sich in den USA, im Irak, in einer Kirche oder einer Moschee befindet.

Auch die Organe des menschlichen Körpers zeigen bestimmte, charakteristische Strukturen und wiederum ist es egal, ob z.B. eine Leber sich im Körper eines Hindus, eines Moslems, eines Christen, eines Amerikaners oder eines Chinesen befindet. Geht die innere Ordnung der Leber, um bei unserem Beispiel zu bleiben, verloren, dann kann jeder Arzt der Welt erkennen, dass das Organ erkrankt ist und es ist dabei egal, in welchem Land der Erde der „Besitzer“ der Leber lebt. Diese einfache Beobachtung lässt uns zu dem Schluss kommen, dass Krankheit gleichzusetzen ist, mit dem Verlust von Ordnung.

Wo setzt aber nun der Therapeut an, um das erkrankte Organ wieder in die erwünschte, natürliche, harmonische Ordnung zu bringen? Hier gibt es verschiedene Wege die besprochen werden können und der vernünftigste sollte gefunden werden. So kann man dem Körper Ordnung mit der Hilfe von Lebensmitteln anbieten. „Die Nahrung soll Dein Heilmittel sein“ lehrte schon Hippokrates. Natürliche, unveränderte Lebensmittel aus biologischem Anbau sind eine wertvolle Hilfe in der Medizin, auf die leider oft verzichtet wird. Biologische Lebensmittel beinhalten eine hohe innere Ordnung, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. Auch natürliche, biologische Heilmittel zeigen eine solche innere Ordnung und sind aus dieser Sicht jedem chemischen Medikament weit überlegen.

Aber nicht nur die Ordnung der Ernährung kann dazu beitragen, dass wir

gesund werden, bzw. bleiben. Auch die Ordnung in unserer Umgebung ist hilfreich. Etwa ein gesunder Schlafplatz, ausgestattet mit natürlichen Materialien, Ordnung in unseren verschiedenen Beziehungen zur Familie und am Arbeitsplatz. Auch die Ordnung unserer Gedanken darf nicht unerwähnt bleiben. Angst, Neid, Eifersucht, Ärger und Hass sind Emotionen, die durch Gedanken ausgelöst werden. Um eine Therapie erfolgreich zu gestalten, sollten wir aus unseren gedanklichen Hamsterrädern und negativen Emotionen aussteigen.

Ein gesunder Körper zeigt aber nicht nur eine hohe Ordnung im Sinne der Natur. Er ist auch geprägt durch rhythmische Bewegungen. Jedes Organ in unserem Körper hat seinen eigenen Rhythmus. Am bekanntesten ist der Rhythmus des Herzens, der sich mit der Pulswelle auf alle Organe ausbreitet, aber auch die Lunge, der Darm, die Leber, das Gehirn und jedes weitere Organ besitzen ihre eigenen Rhythmen. Diese Rhythmen sind sehr fein auf einander abgestimmt, wie bei einem Sinfonieorchester. Geht das rhythmische Element in einem Organ verloren, dann besteht die Gefahr, dass das Organ erkrankt.

In jüngster Zeit hat sich ein bislang unbekannter Forschungszweig in der Medizin etabliert: die Chronomedizin. Chronomediziner untersuchen die rhythmischen, pulsierenden Bewegungen im menschlichen Körper, können diese mit Hilfe von modernen Geräten darstellen und interpretieren. Oft ist das erste Anzeichen einer schweren Erkrankung der Verlust von Rhythmen, erst danach zeigen sich Veränderungen der harmonischen, körperlichen Struktur und äußern sich als Krankheit. Erkennt man die Gefahr rechtzeitig, dann kann man schon sehr früh Gegenmaßnahmen einleiten.

Die Rhythmen in unserem Körper existieren und entwickeln sich nicht losgelöst von den großen Rhythmen der Natur. Ebbe und Flut, Tag und Nacht, die Rhythmen der Jahreszeiten, aber auch kosmische Rhythmen haben einen wesentlichen Einfluss auf körperliche Ereignisse. Somit sind wir, als Teil der Natur, ein Teil eines viel größeren Orchesters. Das ist eine weitere Spielregel der Natur.

Damit wir gesund bleiben, ist es von Vorteil, wenn wir Störungen im rhythmischen Ablauf unseres Lebens erkennen und korrigieren. Diese Störungen können ihren Ursprung haben in Dauerstress, Sorgen und Ängsten, disharmonischen Beziehungen, einem ungeliebten Arbeitsplatz, Bewegungsmangel, falscher Atmung, Schlafmangel, aber auch denaturierter Ernährung und Wassermangel im Körper (Dehydrierung).

Eine stetig größer werdende Gruppe von Therapeuten und Ärzten sieht in schweren Erkrankungen einen lange andauernden Schockzustand oder einen inneren Konflikt, versucht mit dem Patienten das Problem zu lösen und somit den Körper wieder in einen natürlichen Rhythmus zu begleiten.

Förderliche Maßnahmen für die Stärkung der Rhythmen im Körper sind Bewegung (im Ausdauerbereich), Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Atemübungen, Bauchmassage, Meditation, Musik, Tanz, Spaziergänge in der freien Natur und eine Ernährung mit biologischen Produkten, angepasst an die Rhythmen der Jahreszeiten. Wenn erkrankte Menschen bereit sind solche Maßnahmen einzusetzen, dann sind sie auch bereit gesund zu werden! ✨



Der zweite Teil von „Therapien nach den Spielregeln der Natur“ erscheint in der nächsten Ausgabe von „LEBE“ im Frühjahr 2012.

