

Quelle: <http://www.experto.de/b2c/gesundheit/heilung-beginnt-im-kopf-wieso-sie-selbstheilung-nutzen-sollten.html>

von Andra Dattler, veröffentlicht in Gesundheit

Heilung beginnt im Kopf: Wieso Sie Selbstheilung nutzen sollten

Dass Heilung auch immer eine Selbstheilung ist, ist in der wissenschaftlichen Medizin inzwischen eine Tatsache. Wie bei einer Wunde, die sich schließt, oder einem Knochenbruch, der im Normalfall von alleine wieder zusammenwächst, kann der Organismus sich selbst heilen. Was können wir tun oder vermeiden, um die Selbstheilung zu unterstützen? Erfahren Sie hier mehr. Was können wir tun oder vermeiden, um die Selbstheilung zu unterstützen?

Geschieht Selbstheilung im Gehirn?

Laut Prof. Dr. Gerald Hüther, Professor für Neurobiologie in Göttingen, kann kein Arzt einen Patienten heilen, denn jeder Mensch kann sich immer nur selbst heilen. Die Kunst des Arztes besteht darin, günstige Bedingungen für die Heilung zu schaffen. Störfaktoren bei der Selbstheilung können unter anderem auch Ängste sein. Er erklärt in einem Interview mit dem BKK-Magazin über die Vorgänge der Selbstheilung, die im Gehirn ablaufen.

Im Hirnstamm und Hypothalamus wird das vegetative Nervensystem gesteuert. Dieser Teil des Gehirns ist dafür verantwortlich, dass die Körperfunktionen mit allen Hormonkreisläufen, Herz- und Kreislaufsystem und dem autonomen Nervensystem sowie dem **Immunsystem** reibungslos laufen. Laufen diese Systeme gut, dann kommt die Selbstheilung automatisch in Gang und der Heilungsprozess läuft optimal ab.

Er vergleicht diese Systeme mit dem Betriebssystem eines Computers. Dieses kann durch Probleme, die im neueren Teil des Gehirnes (das Vernunftgehirn oder der Neokortex) ihren Ursprung haben, gestört werden: So als wäre das Betriebssystem durch Schrott auf der Festplatte gestört. Beispiele für solchen Schrott sind Sorgen, Ängste und Stress.

Beschäftigt sich ein Mensch beispielsweise pausenlos damit, seine Karriere voranzutreiben, so wird sein Gehirn so stark davon dominiert, dass er die Warnsignale des "Betriebssystems" nicht mehr wahrnehmen kann. Er arbeitet immer weiter, obwohl sein Organismus längst signalisiert: Ich kann nicht mehr! Dann wird der Mensch krank.

Was kann die Selbstheilung positiv beeinflussen?

Eigentlich würde es schon reichen die Selbstheilung nicht zu stören. Wenn unser Körper Schmerz signalisiert, wie bei einem Armbruch, dann halten wir den Arm möglichst ruhig. Wenn wir dann aber ein **Schmerzmittel** nehmen, spüren wir den Schmerz nicht mehr und bewegen uns, obwohl der Körper eigentlich Ruhe bräuchte. Dies kann man auf alle Lebensbereiche übertragen. Jeder Stress, alle psychischen Probleme und Ängste beeinflussen unsere Selbstheilungskräfte auf negative Art und Weise.

Was kann die Entstehung von Krankheiten beeinflussen?

Da es im Gehirn Umstände gibt, welche die Selbstheilung beeinflussen, kann man davon ausgehen, dass es auch Umstände gibt, die die Entstehung von Krankheiten beeinflussen. Es erkrankt beispielsweise nicht jeder an einer Grippe. Wir haben ja auch ein Immunsystem, das in der Lage ist, solche Krankheiten zu bekämpfen.

Prof. Dr. Hüther meint: "Es ist uns von der Medizin vorgegaukelt worden, man würde nur vom Krankheitserreger krank. Man wird auch davon krank, dass man keine Kraft hat, dem Krankheitserreger zu widerstehen." Je höher der Stressspiegel, desto schlechter funktioniert das Immunsystem.

Was kann man konkret für die Selbstheilung tun?

Wir sollten mehr auf die selbstregulatorischen Fähigkeiten unseres Körpers und Gehirns vertrauen. Wir sollten sensibler auf Warnsignale reagieren und uns dadurch wohler mit unserem Körper fühlen und ihn liebevoller behandeln. Dann wären wir auch gelassener. Achten Sie also auf die Warnsignale Ihres Körpers und Ihrer Selbstheilung steht nichts im Weg.