

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 6, Körper und Seele

Heute wollen wir uns ausgiebig deinem Körper widmen.

Körper und Seele sind sehr eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Wenn du ein seelisches Problem hast, wirst du über kurz oder lang körperliche Symptome entwickeln und natürlich wird es dir seelisch nicht gut gehen, wenn dein Körper längere Zeit leidet.

Selbstverständlich funktioniert das Ganze aber auch im positiven Sinn. Wenn man dem Körper hilft, geht es der Seele besser und umgekehrt.

Der messbare Verknüpfungspunkt zwischen Psyche und Materie ist die Körperchemie.

Über den sogenannten pH-Wert wirst du später in der Challenge noch ganz viel hören.

Für heute reicht es zu wissen, dass wenn du einen Konflikt hast, sich sofort der pH-Wert in deinem Gewebe ändert. (In welchem Gewebe richtet sich nach der Art des Konflikts.)

Nun muss allerdings in jeder Gewebeart und in jedem Organ ein spezifischer pH-Wert herrschen, damit die Funktionen dort optimal ablaufen können.

Schleppst du den Konflikt über längere Zeit mit dir herum und ist somit der pH-Wert länger verschoben, versteht es sich von selbst, dass sich das auch auf die Funktionen auswirken wird.

Das ist also der Grund, warum sich psychische Probleme im Körper niederschlagen.

Die Zusammenhänge, die ich dir im Folgenden näher bringen möchte, sind nicht wissenschaftlich anerkannt. Sie entstammen in leicht abgeänderter Form den Forschungen von **Dr. Ryke Gerd Hamer**, ein Mann der in Mediziner-Kreisen hochverschrien ist. In den späten 80ern wurde er in großem Stil in den Medien verrissen, als „Wunderheiler“ deklariert und für den Tod zahlreicher Menschen verantwortlich gemacht.

Ich bin kein Fan seiner Person, finde seine Forschungen aber durchaus sehr plausibel. Dass die Medizin sie ablehnt, ergibt sich meines Erachtens aus den Interessen der Pharma-Industrie.

Entscheide du selbst, ob du damit etwas anfangen kannst.

Die Forschungen von Ryke Gerd Hamer waren Bestandteil seiner Habilitationsarbeit (Professorarbeit an der Universität). Er war also bei weitem nicht irgendein Wunderheiler sondern renommierter Arzt, bevor ihm die Approbation entzogen würde.

Im Rahmen der Motivations-Challenge habe ich dir ja schon am Beispiel des Muskelkaters erläutert, dass wir nicht dann Schmerzen empfinden, wenn wir dem Muskel Schaden zufügen, sondern am nächsten Tag, wenn wir wieder in Ruhe sind.

Evolutionsbiologisch ist der Körper darauf programmiert, unter Stress zu funktionieren und erst in der Ruhesituation nimmt er sich die Zeit, angefallene Schäden wieder zu reparieren. Genau diese Reparatur ist das, was wir schmerzhaft registrieren. Der Schmerz erleichtert es uns, die Ruhe einzuhalten.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Mir persönlich erscheint es höchst plausibel, dass die Reaktionen des Körpers stets sinnvoll sind und ich kann mich deshalb sehr oft nicht so gut anfreunden mit der Herangehensweise der Schulmedizin, die davon ausgeht, das Symptom entspreche der Schadensentstehung und müsse unterdrückt werden. (Aber das ist wie gesagt eine sehr persönliche Meinung)

Ryke Gerd Hamer erklärt die Zusammenhänge jedenfalls so:

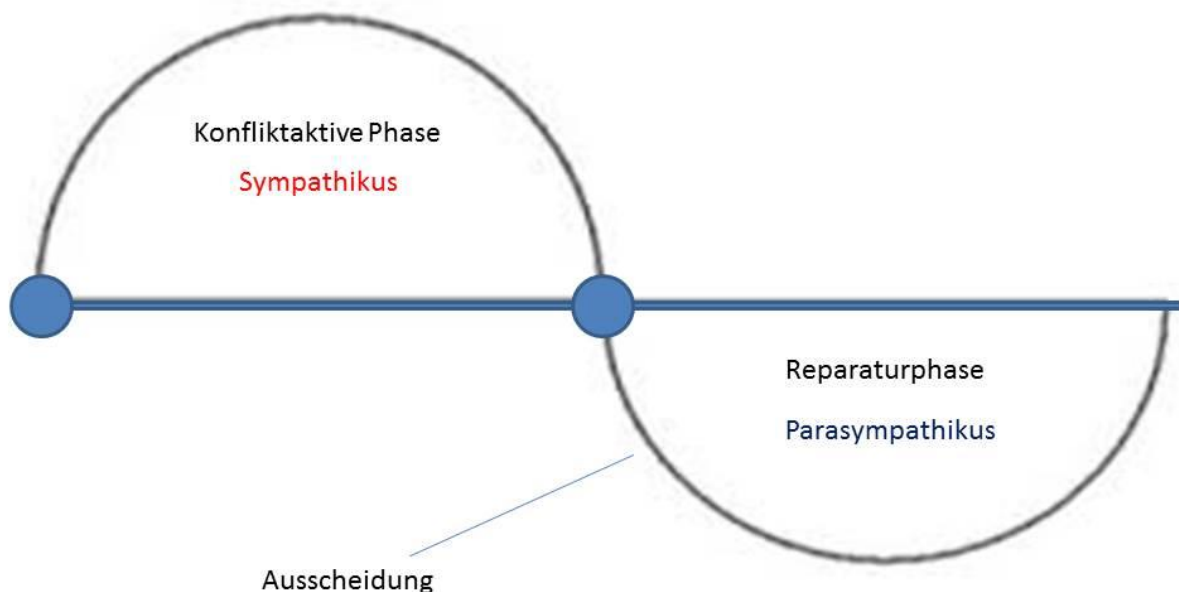
Zu irgendeinem Zeitpunkt tritt ein Konflikt ein. Darauf folgt die sogenannte konfliktaktive Phase in der der Mensch unter Stress steht.

Der **Sympathikus** ist aktiv. Das ist der Teil unseres vegetativen Nervensystems, der dafür sorgt, dass wir unter Stress große Leistung erbringen können. Man spricht von der sogenannten „**Fight and Flight Reaction**“, also der Kampf- und Fluchtreaktion.

Blutdruck und Puls sind erhöht, die Durchblutung konzentriert sich auf die lebenswichtigen Organe, während die Extremitäten eher kühl sind. Wir schlafen nicht gut, fühlen uns nervös und haben keinen Appetit.

Du kennst es ja, wie dein Körper reagiert, wenn du unter Stress stehst.

Durch den Stress und die damit verbundene schlechte Versorgungssituation können Zellen absterben, also körperliche Schäden entstehen, die aber zunächst nicht wahrgenommen werden.



Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Irgendwann wird der Konflikt gelöst, der Stress hört auf und es beginnt die Reparaturphase, in der die entstandenen Schäden ausgeglichen werden.

Der **Parasympathikus** ist aktiv. Er wird auch **Ruhenerve** genannt und sorgt dafür, dass Puls und Blutdruck sinken, auch die Extremitäten wieder gut versorgt werden, wir ein erhöhtes Schlafbedürfnis haben und wieder mit Appetit essen.

Im ersten Teil der Phase möchte der Körper die im Stress abgestorbenen Zellen abstoßen und scheidet vermehrt aus.

Danach wird ersetzt und neue Zellen aufgebaut.

Ein Großteil der Erkrankungen, die wir kennen, findet in dieser Reparaturphase statt.

Demzufolge stellen sie keinen Schaden dar, der im Körper gerade passiert, sondern den Ausgleich des in der Stressphase bereits entstandenen Schadens.

Die Ausscheidung erfolgt über Nachtschweiß oder Fieber, Rotz, Durchfall und Erbrechen, Hautauschläge etc., manchmal sogar über offene Beine.

Jetzt verstehst du wahrscheinlich auch, warum so viele Menschen im Urlaub krank werden, vor allem wenn sie im Alltag großem Stress ausgesetzt sind.

Wenn jemand zum Beispiel das Rauchen aufgibt, passiert es relativ häufig, dass er sich in der ersten Zeit recht gut fühlt, nach einigen Wochen oder Monaten stellen sich dann plötzlich häufige Erkältungskrankheiten ein.

Der Körper hat den Stress verarbeitet und beginnt mit den Reinigungsarbeiten.

Selbstverständlich gibt es verschiedene Möglichkeiten den Körper in der Reparaturphase zu unterstützen.

Eine wichtige Grundvoraussetzung für die Regeneration ist zum Beispiel, die Ruhe einzuhalten, die der Körper fordert.

Weiters braucht er in dieser Zeit wertvolle Nahrung, da er ja vermehrt Zellen wieder aufbauen muss. Gesunde Ernährung mit viel Vitaminen und Mineralstoffen, dafür aber möglichst wenig Zucker und anderen Giften, die ihn belasten, ist essentiell.

Die Ausscheidungsprozesse sollten in erster Linie durch ausreichend Trinkwasser unterstützt werden.

Auch andere Möglichkeiten gibt es, über die du später in der Challenge noch Ausführlicheres erfahren wirst.

Als heutige Übung lade ich dich dazu ein, die Krankheitsbilder deiner Bekannten und Verwandten und natürlich deine eigenen mit deinem neuen Wissen zu beleuchten.

Es würde mich freuen, wenn es dir jetzt leichter fällt, deinem Körper zu vertrauen.