

Dr. med. Antje Göttert

Das Logbuch der Hundertjährigen

Wissenswertes von A-Z
für ein vitales und vergnügtes Leben

LESEPROBE



SHEEMA

Dr. med. Antje Göttert

Das Logbuch der Hundertjährigen

Wissenswertes von A-Z
für ein vitales und vergnügtes Leben

*Dieses Buch widme ich meinen Kindern
Leonard, Elena und Nicolas.*

*Und all denen, die mit
Verstand, Herz, Intuition und Freude aktiv sind –
zum Wohle der inneren Heilkräfte
und allen Lebens.*

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

1. Auflage 2020

Originalausgabe

Copyright © 2020 Sheema Medien Verlag,

Inh.: Cornelia Linder, Hirnsbergerstr. 52, D - 83093 Antwort

Tel.: +49 (0)8053 – 7992952, E-Mail: info@sheema.de

<https://www.sheema-verlag.de>

Copyright © 2020 Antje Göttert

ISBN 978-3-948177-07-2

Umschlaggestaltung: Friedewald Grafik Design, Schmucker-digital

Fotos der Autorin: © 2020 Felix Mensching

Lektorat: Eberhard Anger

Gesamtkonzeption: Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Das Kleingedruckte – unser Beipackzettel für Sie

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jede vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien, Internet, Social Media, photomechanische, und digitalisierte Wiedergabe sowie durch Film, Funk, Fernsehen einschließlich auszugsweisem Nachdruck und Übersetzung. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Medien Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten.

Verlag und Autorin sind für Hinweise und Meinungen zum Buch dankbar. Wir freuen uns auf Zuschriften an: info@sheema.de

Wir haben bewusst auf eine Doppelung männlicher und weiblicher Formen nach dem Muster „der ... oder die ...“, „er bzw. sie“ usw. verzichtet. Selbstverständlich umfasst die jeweils verwendete Form alle Geschlechtsvarianten.

Der Sheema Medien Verlag achtet auf eine nachhaltige Produktion. Wir orientieren uns bezüglich Materialien, Arbeitsbedingungen und Herstellungsorten an den Bedürfnissen von Umwelt und Gesellschaft. Mit Bedacht arbeiten wir daran, unseren ökologischen Fußabdruck so klein wie möglich zu halten.

Nachzulesen in unserem hauseigenen Wertekatalog unter:
sheema-verlag.de/verlag/werte

Verlag und Autorin haben alle Quellen, Anmerkungen und Websites sorgfältig geprüft. Dennoch ist eine Haftung des Verlags und der Autorin ausgeschlossen, wir übernehmen auch keine Gewähr, dass Links bestehen bleiben, wenn sie geändert werden oder neue Inhalte hinterlegt werden.

Inhalt

Geleitwort von Prof. Dr. Hartmut Schröder	10
Warum dieses Buch?	13
Ein Schlusswort zu Beginn	18
A tmung – geniales Tauschgeschäft	20
B ewegung und Haltung – alles im Fluss?	32
C hronisch krank – auf der Suche nach neuen und alten Wegen ...	44
D arm – eine Million Freunde	62
E rnährung – Märchen, Mythen, Marketing	82
F amilie und Freunde – die Kraft der unsichtbaren Bande	116
G laube, Hoffnung, Liebe – es werde licht	130
H erz – von großen Gefühlen und kleinen Prinzen	154
I magination – ich seh' etwas, was du nicht siehst	166
J etzt – die Poesie des Augenblicks	178
K lang – die Melodie des Lebens	194
L icht – wenn die Sonne vom Himmel lacht	210
M ystik – wenn Wundervolles wirkt	234
N atur – ab in den Wald!	254
O steopathie – die Kunst des Fühlens	266
P syché – das Ping und Pong von Körper und Seele	276
Q i und Energie – die Lebenskraft in uns	302

R uhe und Regeneration – abtauchen und auftanken	316
S tress – lass nach!	332
T oxine und Strahlung – weniger ist mehr	350
U nkraut – vernaschen statt vernichten	376
V ergebung – bereit für inneren Frieden und Freiheit	400
W asser – ein Geschenk des Himmels und der Erde	414
XX und XY , unsere Gene – die Wissenschaft im Wandel	434
Y oga – und das innere Selbst erblüht	450
Z ähne – es ist nicht alles Gold, was glänzt	458
Personenregister.....	486
Sachregister.....	491
Zur Autorin.....	508
Dank.....	512

Hinweis

Die im Personen- und Sachregister aufgeführten Namen und Begriffe erscheinen im Text der Kapitel A-Z kursiv.

Geleitwort von Prof. Dr. Hartmut Schröder

Vorliegendes Buch erscheint mitten in der Corona-Krise, d. h. in einer Zeit der Bedrohung und Unsicherheit, aber auch des Aufbruchs und der Veränderung. Scheinbar zwingt gerade ein Virus die Welt „zu einer kollektiven Vollbremsung, zu Nullwachstum, fast zum Stillstand, sozusagen zu einer viralen Deglobalisierung“.¹ Galt noch gestern unter Zukunftsforschern, dass Epidemien der Vergangenheit angehörten, so haben wir es heute mit einer Pandemie gewaltigen Ausmaßes zu tun, die Fragen stellt und neue Antworten fordert. Nicht zuletzt lehrt uns die gegenwärtige Situation aber auch, dass in einer globalen Welt alles mit allem zusammenhängt, dass Gesundheit nicht mehr teilbar ist. Sie ist zunehmend Ergebnis von internationalen Entwicklungen und ökologischen Faktoren – eine sinnvolle Lösung ist nur durch die Menschheit in ihrer Gesamtheit möglich!

Medizin und Politik richten den Blick in der aktuellen Krise aber hauptsächlich auf etwas, das *bekämpft* werden muss, auf einen *unsichtbaren Feind* gegen den ein *Krieg* zu führen ist und sichern die Grenzen der Nationalstaaten. Ohne das Coronavirus verharmlosen zu wollen, sollte dennoch kritisch hinterfragt werden, ob eine solche (pathogene) Sicht nicht zu einseitig ist. Natürlich kennt ein Virus keine nationalstaatlichen Grenzen. Aber ein Virus ist auch nicht per se gefährlich, sondern das Milieu und die gesundheitlichen Bedingungen, unter denen eine Infektion erfolgt, bestimmen maßgeblich den Ausgang. So bemerkte die Virologin Karin Moelling in einem Interview zu Corona: „Wenn es zu großen Epidemien kommt, dann tragen wir Menschen in aller Regel eine große Mitschuld daran. Ich nenne nur mal die Stichworte Überbevölkerung, schlechte hygienische

Verhältnisse und Tiermärkte. (...) Erst wir Menschen schaffen die Voraussetzungen für Krankheiten oder tödliche Epidemien.“²

Die pathogene Sicht sollte also ergänzt werden durch eine salutogene Sicht, d. h. durch die Frage, was Menschen gesund erhält bzw. sie im Falle von Krankheit wieder genesen lässt. Gerade bei Infektionskrankheiten ist bekannt, dass das Immunsystem des Menschen eine nicht zu unterschätzende Rolle für das Risiko einer Ansteckung sowie für den Krankheits- bzw. Genesungsverlauf spielt. Das Immunsystem ist wiederum Teil der sogenannten Selbstregulation und lässt sich durch die Lebensweise gut beeinflussen. Und hier setzt Antje Göttert an. Sie fragt nicht, was Menschen krank macht. Sie fragt auch nicht nach der Wunderpille oder dem magischen Jungbrunnen. Ihr Interesse richtet sich vielmehr auf Wege für ein vitales und vergnügtes Leben, die jeder selbst gehen kann. Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit stehen im Mittelpunkt ihres Buches – nicht Medikamente und medizinische Interventionen durch Spezialisten.

Jeder Einzelne kann zum Protagonisten der eigenen Gesundheit werden. Dafür Impulse zu geben ist Herzensangelegenheit der Verfasserin. Sie nennt ihre Artikelsammlung „Das Logbuch der Hundertjährigen“ und wählte zu jedem Buchstaben des Alphabets einen passenden Begriff aus dem großen Repertoire ihres Verständnisses von Heilkunst. Beginnend mit der *Atmung* über *Bewegung* und *Ernährung* geht es hin zu *Familie*, *Glaube*, *Imagination*, *Klang* und *Licht* sowie schließlich zu *Vergebung* und *Wasser*. Jeder Artikel ist dabei in sich abgeschlossen und bietet sowohl wichtiges Hintergrundwissen als auch praktische Hinweise sowie weiterführende Lesetipps – unterhaltsam geschrieben und mit konkreten Anleitungen zur Selbsthilfe versehen.

Entstanden ist so in der Tat ein Logbuch. Dient ein Logbuch in der Seefahrt der Aufzeichnung aller wichtigen Ereignisse während einer Schiffsfahrt, so enthält das fiktive Logbuch von Antje Göttert Hinweise und Erfahrungen von Hundertjährigen für ein vitales und vergnügtes Leben. In einem Satz zusammengefasst könnte die Botschaft lauten: So natürlich und kulturvoll wie möglich leben. Natürlich leben

bedeutet vor allem, sich ausreichend zu bewegen, gesund zu ernähren, den Rhythmen der Natur zu folgen sowie Licht und Wasser als Heilmittel zu nutzen. Kulturvoll zu leben bedeutet, sinnerfüllt und glücklich sowie in Resonanz mit dem Inneren und dem Äußeren zu sein. Die Verbindung von natürlich und kulturvoll führt zu Ganzheit von Körper, Geist und Seele – für 100 Jahre und vielleicht auch darüber hinaus.

Berlin, 30. März 2020

Hartmut Schröder

Professor für Sprachgebrauch und Therapeutische Kommunikation

¹ Bernd Hontschik: Covid-19 – Wie eine Krankheit die Welt verändert. In: Frankfurter Rundschau, 07.03.2020.

² Interview in „Die Welt“, 09.03.2020.

Warum dieses Buch?

Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand – haben Sie vielleicht auch gestutzt, als Sie diesen Titel des Romans von Jonas Jonasson vor Augen hatten? In diesem Roman wird die Lebensgeschichte von Allan Karlsson erzählt, der an seinem 100. Geburtstag kurz entschlossen aus dem Fenster seines Zimmers im Seniorenheim steigt, um der großen Feier zu entkommen und dadurch unerwartet in ein weiteres Abenteuer seines bunten Lebens gerät. Mit 100 Jahren aus dem Fenster steigen – wie geht das? Was können wir tun, damit eine solche Vorstellung vom Alter real wird?

In meiner Praxis für Dermatologie und Naturheilmedizin erlebe ich immer wieder vitale Menschen mit einem Lebensalter über 85 Jahren. Viele dieser Menschen sitzen aufrecht, gepflegt und mit leuchtenden Augen vor mir. Frage ich nach dem Geheimnis für solch ein langes Leben, höre ich von ihnen, dass sie sich bewusst geistig und körperlich fit halten, morgendliche Gymnastik betreiben oder regelmäßig ihre Bahnen schwimmen. Sie achten auf sich und auf das, was sie zu sich nehmen. Sie nehmen das Leben, wie es kommt, sind in Frieden mit sich und der Welt, pflegen gute Beziehungen und freuen sich an ihnen. Sind das die Geheimnisse für Vitalität im Alter? Und gibt es da noch mehr?

.....

Weiter geht es mit Kapitel **A**

A

ATMUNG – geniales Tauschgeschäft

Atmen und leben – das ist unmittelbar miteinander verbunden. Ist das Atmen nicht möglich und bekommen wir keinen Sauerstoff, können wir nur wenige Minuten überleben. Und weil das Atmen so existenziell für uns ist, hat die Schöpfung dafür gesorgt, dass es ohne unser Zutun abläuft. Vom ersten bis zum letzten Atemzug atmen wir, ohne dass wir uns darum kümmern müssen. In bestimmten Phasen, vor allem bei Stress und in angespannten Situationen, ist es allerdings sehr hilfreich, dem Atem unsere Aufmerksamkeit zu schenken.

Während des Medizinstudiums lernte ich viel über die anatomischen und physiologischen Aspekte des Atmens, lernte die verschiedenen Lungenkrankheiten und wie man die Lunge mit dem Stethoskop abhört.

Dass wir in Phasen großer Belastungen und in kritischen Situationen mit einer bewussten Tiefenatmung wirkungsvoll Einfluss nehmen und innerlich zur Ruhe kommen können, dass wir dadurch aufmerksam und handlungsfähig bleiben und heilsame Impulse geben können, erfuhr ich erst viele Jahre später durch das Erlernen von *Yoga* und Meditationen (\Rightarrow *Yoga*). In diesem Kapitel möchte ich Ihnen diese Möglichkeiten bewusst machen und ans Herz legen.

Wenn wir atmen, dient das zunächst einmal der Aufnahme des für uns lebensnotwendigen *Sauerstoffs* und der Abgabe von *Kohlendioxid*. Das Kohlendioxid, chemisch CO_2 , und das ebenfalls abgeatmete Wasser, chemisch H_2O , reagieren gemeinsam zu H_2CO_3 , der *Kohlensäure*. Das Ausatmen dieser Säure dient der wichtigen Balance des *Säure-Basen-Haushalts* (\Rightarrow Ernährung). Darüber hinaus werden zahlreiche weitere Stoffe ausgeatmet, die durch den Stoffwechsel des

Körpers anfallen. Demgemäß sollten wir darauf achten, dass wir nicht nur gut einatmen, sondern auch vollständig wieder ausatmen.

Rund 20.000 Mal atmen wir pro Tag, etwa 12 Mal in der Minute, ein und aus. Das ausgeatmete Kohlendioxid wird von den Blättern der Bäume und anderer Pflanzen sowie von den Algen der Meere aufgenommen und bei Tageslicht zu Sauerstoff umgewandelt, den wir wiederum einatmen. So schließt sich der Kreis. Die Atmosphäre der Erde mit einem wesentlichen Anteil an freiem Sauerstoff ist in unserem Sonnensystem einzigartig. Das fein abgestimmte Ökosystem der Pflanzen und der Meere sorgt für unser Überleben. Dieses Ökosystem zu hegen und zu pflegen und nicht zu zerstören sollte uns also ein wichtiges Anliegen sein. Ebenso sollten wir, wo immer möglich, auf ‚frische‘ Luft und einen geringen Schadstoffgehalt achten.

Damit wir atmen können, brauchen wir die Lungen, freie Atemwege und bestimmte Atemmuskeln. Der Hauptatemmuskel ist das Zwerchfell, eine Muskel-Sehnenplatte, die den Brustraum und den Bauchraum voneinander trennt. Weiterhin sind die Zwischenrippenmuskeln und andere Atemhilfsmuskeln, wie die Schultern-, die Nacken- und die Bauchmuskulatur beteiligt. Betrachtet man die Art und Weise, wie wir atmen, kann man eine Brust- und eine Bauchatmung unterscheiden. Bei der *Brustatmung* wird vorwiegend der Brustkorb beim Einatmen angehoben und nach allen Seiten ausgeweitet, um sich beim Ausatmen wieder zu senken. Bei der *Bauchatmung* bewegt sich vorwiegend das Zwerchfell beim Einatmen in den Bauchraum, wobei sich der Bauch leicht nach vorne wölbt. Beim Ausatmen kehrt das Zwerchfell zurück in den Brustraum. Die Bauchatmung hat bemerkenswert positive Effekte, denn sie bewegt mit jedem Atemzug die Organe im Bauchraum, wodurch diese besser durchblutet und die Zellen gut mit Nährstoffen versorgt werden. Atmen wir bis ins tiefe Becken hinunter, werden zusätzlich die Genitalorgane belebt. Unterstützen können wir die Atmung mit einer aufrechten *Haltung* und einer gewissen Achtsamkeit.

Natürlicherweise atmen wir über die Nase ein, was vorteilhaft ist. Die Haare in den Nasenöffnungen halten Fremdkörper zurück und die

Luft wird über die Nasenschleimhäute angewärmt und angefeuchtet. Atmen wir vermehrt über den Mund ein, etwa weil die Nasenatmung behindert ist, trocknen die Atemwege aus. Das begünstigt Entzündungen und Beläge der Atemwege und kann Mundgeruch zur Folge haben. Eine *Mundatmung* erhöht auch die Gefahr von *Karies*, da die schützende Wirkung des Speichels eingeschränkt ist. Bei der *Nasenatmung* passiert noch etwas anderes: Wir riechen, was wir einatmen. So können wir Wohlgerüche und genauso unangenehme Düfte und mögliche Gifte in der Luft wahrnehmen. Geruchsreize gelangen direkt in das sogenannte ‚emotionale‘, limbische Gehirn. Dieser Teil des Gehirns steuert das Fühlen und ist unbewusst. Der Lebensmittelchemiker *Udo Pollmer* weist in seinem Sachbuch ‚Liebe geht durch die Nase‘ im Kapitel ‚Duft Düfte‘ darauf hin, dass Toxine in der Atemluft, wie beispielsweise bestimmte Aluminiumverbindungen aus Deosprays, über den Riechnerv direkt ins Gehirn gelangen können. Dies wird in Verbindung mit der *Alzheimer-Krankheit* gebracht. Andererseits kann das Einatmen bestimmter ätherischer Öle auch therapeutisch bei zum Beispiel psychischen Erkrankungen eingesetzt werden. Der Schweizer Naturheilarzt *Natale Ferronato*, bei dem ich Ende der 1990er Jahre Seminare besuchte, verwendete bei seinen Behandlungen häufig gezielt ätherische Öle, die er in der inneren Nase applizierte.

Die Steuerung der Atmung erfolgt durch einen perfekten Regelkreis, dessen Kommandozentrale sich im Gehirn in der *Medulla oblongata*, zu Deutsch ‚verlängertes Mark‘, befindet. Dieser Teil des Gehirns sitzt direkt über dem Rückenmark. Verbrauchen wir beispielsweise durch eine körperliche Aktivität mehr Sauerstoff, fällt mehr Kohlendioxid an. Das wird durch bestimmte Fühler, sogenannte Chemorezeptoren, die im Körper verteilt sitzen, registriert und an das Atemzentrum gemeldet. In der Folge wird die Atemfrequenz automatisch angepasst und entsprechend beschleunigt. Bei starker körperlicher Anstrengung atmen wir bis 60 Mal pro Minute. Lässt die Anstrengung nach, brauchen wir weniger Sauerstoff, weniger Kohlendioxid fällt an und wir atmen wieder langsamer. Durch regelmäßige körperliche Anstrengung trainieren wir die Atemmuskulatur und können so das sogenannte

Atemzugvolumen erhöhen, was dazu führt, dass wir mit jedem Atemzug mehr Sauerstoff aufnehmen, mehr Kohlendioxid abgeben, die Säurelast reduzieren und insgesamt leistungsfähiger werden.

Der Gasaustausch Sauerstoff gegen Kohlendioxid findet in den Lungen an den Lungenbläschen, den sogenannten Alveolen statt. Ungefähr 300 Millionen Alveolen mit einer Gesamtoberfläche etwa der Größe eines Tennisplatzes sind daran beteiligt. Bis zum Alter von 25 Jahren können wir mit körperlicher Aktivität die Zahl der Lungenbläschen erhöhen und so die Kapazität der Lungen vergrößern. Mit zunehmendem Alter nimmt die Zahl der Alveolen dann allerdings ab.

Durch *Gifte* von Auto- und Industrieabgasen, Ausdünstungen von Kunststoffen, Klebern und Möbeln und Zigarettenrauch werden die Alveolen der Lungen geschädigt (⇒Toxine und Strahlung). Da zerstörte Alveolen nicht nachwachsen können, kann das zu *Lungenkrankheiten* führen. Die Flimmerhärchen in den Atemwegen leiden ebenfalls unter *Toxinen*. Nach *Rauchen* einer Zigarette sind sie nachweislich für viele Stunden gelähmt, die ‚Müllabfuhr‘ der Luftwege gerät quasi außer Dienst. Nicht immer können wir das Einatmen von Giften verhindern. Um das Lungengewebe und die Bronchien vor ihren Auswirkungen zu schützen, ist eine vitaminreiche *Ernährung* hilfreich. Vitamin C beispielsweise reduziert die durch die Toxine entstehenden zellzerstörenden freien Radikale. Außerdem senkt Vitamin C die Infektanfälligkeit, indem es die Abwehrzellen des Immunsystems stärkt (⇒Ernährung).

Einen großen Einfluss auf die Atmung nehmen auch die Körperhaltung, die Kleidung und die psychische Situation. Andauernde *Fehlhaltungen* und zu enge Kleidungsstücke schränken die Atmung ein. Sitzen wir beispielsweise den ganzen Tag nach vorne gebeugt am Schreibtisch, kann sich der Brustkorb und der Bauchraum nicht richtig ausdehnen und der Brustkorb wird immer unbeweglicher. In der Folge atmen wir flacher. Ist unser Gemüt durch Überforderungen, *Dauerstress* und *Ängste* belastet, atmen wir ebenfalls flacher. Außerdem kommt es zu einer Anspannung der Muskeln, so der

Atemhilfsmuskulatur, was den zur Verfügung stehenden Atemraum deutlich einschränkt.

Schauen wir uns einmal die Folgen einer solchen körperlich eingeschränkten und flachen Atmung an:

- Kohlendioxid und damit Kohlensäure wird weniger abgeatmet.
- Es kommt zu einer Säurelast im Körper und damit zu einer *Übersäuerung*.
- Die Säuren lagern sich im Bindegewebe ab.
- Das Bindegewebe kann dadurch weniger Wasser binden und altert vorzeitig.
- Der Wasseranteil im Knorpel sinkt, die Verletzungsgefahr steigt.
- Zum Ausgleich des *Säure-Basen-Haushalts* werden Mineralstoffe aus körpereigenen Geweben mobilisiert. Dies betrifft vor allem die mineralstoffreichen Knochen und den Haarboden. In der Folge kann es zu *Osteoporose* und *Haarausfall* kommen.
- Eine flache Atmung führt zu einer verringerten Aufnahme von *Sauerstoff*.
- Durch den Sauerstoffmangel verkleben die roten Blutkörperchen in den Blutgefäßen und der Durchfluss wird behindert.
- Die Nährstoffe gelangen schlechter zu den Zellen.
- Es kommt zu einem Lymphstau.
- *Gifte* werden nicht ausreichend abtransportiert, was sich unter anderem auf Muskeln und Faszien auswirkt.

Diese Prozesse können zu einer erschöpfenden Mangelsituation führen. Umgekehrt können wir mit wenigen Maßnahmen unseren natürlichen Atemrhythmus und damit die Vitalität unterstützen:

- Durch eine aufrechte Haltung und bequeme Kleidung fließt unser Atem frei.
- Körperliche *Bewegung* entspannt die Atemhilfsmuskeln.
- Regelmäßiges moderates Ausdauertraining führt zu einem verstärkten Luftaustausch (⇒ Bewegung und Haltung).

- Herzhaftes *Lachen* bewegt bis zu 300 Muskeln des Körpers, entspannt und weitet den Brust- und Bauchraum.

Wie bereits erwähnt, befindet sich die Steuerzentrale der Atmung im Gehirn. Reguliert wird sie über das *autonome Nervensystem* mit den Gegenspielern *Sympathikus* und *Parasympathikus*. Autonom heißt es, weil es ohne unser Zutun arbeitet. Unbewusst reagiert unser Atem auf das, was um uns herum und in unserem Inneren passiert. So, wie wir uns fühlen, atmen wir. So wie wir atmen, aktivieren wir jeweils den einen oder den anderen Teil des autonomen Nervensystems. Durch Überforderung, Stress und Ängste aktivieren wir den Sympathikus. Wir atmen beschleunigt und zu flach. Die Atmung ist so auch ein wesentlicher Aspekt in der Kommunikation. Sie offenbart, in welchem Zustand wir uns befinden, vermittelt unsere Kompetenz und Stärke oder zeigt unsere Angst und Schwäche.

Das Spannende ist, dass wir in diesem Moment über eine ganz bewusst durchgeführte, ruhige und tiefe Atmung das autonome Nervensystem für uns wohltuend steuern und aktiv Einfluss auf unser Befinden nehmen können. Wir aktivieren damit den Parasympathikus, reduzieren körperliche Stressreaktionen und bringen uns in einen Zustand der Ruhe und Entspannung.

Eine langsame und tiefe Atmung, ob bewusst herbeigeführt oder im entspannten Zustand unbewusst ablaufend, hat folgende positive Effekte:

- Die Säurelast sinkt.
- Der Sauerstoffgehalt wird bis in die Zellen erhöht.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Die Infektanfälligkeit sinkt.
- Die *Entgiftungskapazität* wird größer.
- Der Alterungsprozess der Zellen verlangsamt sich.
- Die Leistungsfähigkeit steigt.
- Die *Stressresistenz* steigt (⇒ Stress).

- Negative Emotionen und depressive Verstimmungen werden leichter überwunden.
- Die Befreiung von innerem Ballast wird unterstützt (⇒Psyche).
- Wir entspannen.
- Wir gewinnen Gelassenheit, Gegenwärtigkeit und Selbstbewusstsein.
- Wir erreichen mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.
- Wir können zu meditativer Stille und zu außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen finden.

Die im Jahre 2009 verstorbene Berliner Atemtherapeutin und Professorin *Ilse Middendorf* hat sich über Jahrzehnte mit dem Atem beschäftigt. Ihre Atemlehre des ‚Erfahrbaren Atems‘ wird in speziellen Seminaren und Büchern vermittelt. Die zahlreichen Atemübungen sind eine wirkungsvolle Unterstützung auf dem Weg zu mehr Vitalität und zu einem erweiterten *Bewusstsein*. Die *bewusste Tiefenatmung* hilft uns, um vom Denken in das Wahrnehmen und in die Stille zu gelangen und dient als Brücke zwischen Körper und Geist.

Seit Jahrtausenden nutzen asiatische Bewegungslehren wie *Qigong* und *Tai-Chi* sowie Yoga den Atem, um die Persönlichkeit zu stärken, um Bewegungen wirkungsvoll zu begleiten, um das Bewusstsein zu erweitern und in die Stille zu gelangen. Die Atemschule des Yoga wird Pranayama genannt. Die Yogis lehren, dass *Pranayama* unter anderem Blockaden löst und die *Chakren*, also die energetischen Energiezentren, aktiviert. Außerdem reinige es den Energiekörper, die sogenannte *Aura*, die uns umgibt. Auch im Yoga gilt der Atem als Brücke zur Spiritualität und zu höheren Bewusstseinszuständen (⇒Ruhe und Regeneration, ⇒Yoga).

Bei der Lösung körperlicher und seelischer Blockaden ist die Atmung ein wichtiger Helfer. Dabei können kräftiges Atmen, eine laute Stimme und Schreien ungemein befreiend wirken. Der Psychiater und Wissenschaftler *Stanislav Grof* hat zusammen mit seiner damaligen Frau Christina Grof 1975 das *holotrope Atmen* entwickelt. Hierbei wird durch eine beschleunigte und vertiefte Atmung ein Botenstoff

mit dem Namen *Dimethyltryptamin*, abgekürzt *DMT*, freigesetzt, der das *Bewusstsein* erweitert (\Rightarrow Mystik). Das holotrope Atmen wird in speziellen Seminaren fachkompetent angeleitet und begleitet. Es kann zu einer intensiven Form der *Selbsterfahrung* führen und heilende Prozesse auslösen. Das, was während einer solchen Atemsitzung passiert, ist schwer zu beschreiben, man muss es erfahren. Eines kann ich Ihnen sagen: Es werden enorme Kräfte freigesetzt. Unter rhythmisierender Musik und durch eine bewusste Tiefenatmung verbindet man sich mit seinen seelischen Anteilen, unverarbeitete Elemente aus der Lebensgeschichte können wieder bewusst gemacht und dadurch mit therapeutischer Unterstützung integriert und geheilt werden. Als sich bei mir mit dieser Technik alte Blockaden schmerzhaft und lautstark gelöst hatten, wurde es ganz still in mir. Ein Zustand voller Licht, außerhalb von Raum und Zeit. Für einen magischen Moment einfach nur sein, glücklich und in tiefem Frieden.

→ **Das Wichtigste in Kürze:**

- Die Atmung ist ein selbständiger Vorgang des Körpers, der von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird.
- Das Atemmuster gibt Hinweise auf den Zustand eines Menschen.
- Einfluss nehmen die Körperhaltung, die körperliche Aktivität, Stoffwechselprozesse, Krankheiten und der Gemütszustand.
- Fehlhaltungen, Stress oder Ängste können zu einer zu flachen Atmung führen und diverse negative Auswirkungen haben.
- Eine flache Atmung erhöht unmittelbar die Säurelast.
- Ist der natürliche Atemrhythmus gestört, können wir bewusst Einfluss nehmen.
- Eine bewusste Tiefenatmung reduziert die Säurelast, aktiviert den Parasympathikus und lässt uns innerlich zur Ruhe kommen.
- Über eine bewusste Tiefenatmung können wir heilsame Impulse geben.

- Bewegung, moderates Ausdauertraining, Singen, Lachen und Entspannungstechniken unterstützen die Atemfunktion.
- Eine tiefe Atmung bis in das Becken hinein bewegt gleichzeitig die Organe im Bauchraum, was die Nährstoffversorgung erhöht und die Genitalorgane belebt.
- Über die Atemluft können Schadstoffe der Raumluft oder der Außenluft in uns eindringen (⇒ Toxine und Strahlung).
- Schadstoffe schädigen unter anderem die Lungenbläschen.
- Die Vermeidung von Schadstoffen in der Luft und regelmäßiges Lüften sind wichtige Maßnahmen.
- Mit einer bewussten Tiefenatmung bereiten wir den Weg zu meditativer Stille (⇒ Yoga).

➔ Ein paar praktische *Atemübungen*:

- Finden Sie in Ihrem Tagesablauf einen Moment der Ruhe, setzen Sie sich aufrecht und bequem hin und beobachten Sie Ihren Atem. Nehmen Sie bewusst wahr, wie die Luft einströmt, wohin sie fließt und wie sie wieder hinausströmt – ohne dass Sie Einfluss nehmen. Mit dieser meditativen Technik harmonisieren Sie Körper, Psyche und Geist.
- In einem weiteren Schritt können Sie bewusst Ihren Atemraum in alle Richtungen vergrößern, nach unten in den Bauch und in das Becken und rund um den Brustkorb. Begleiten Sie die Luft beim Einatmen in Ihrer Vorstellung in jede Richtung, warten Sie geduldig auf den inneren Impuls zum Ausatmen und lassen Sie dann die Luft hinausströmen. Lassen Sie sich Zeit für das Ausatmen und spüren Sie, wie Sie nach und nach ruhiger werden.
- Eine einfache und wirkungsvolle Technik, um sich zu erfrischen, ist die folgende: Atmen Sie einige Atemzüge in aufrechter Haltung durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Gehen Sie innerlich dabei in das Gefühl der tiefen Dankbarkeit für den jeweiligen Atemzug.

- Würden Sie gerne etwas Ballast loswerden? Hier heißt es ‚schütteln‘, bewusst atmen und schütteln. Stellen Sie sich locker aufrecht hin, die Füße schulterbreit auseinander. Atmen Sie mehrmals tief ein und schütteln Sie beim langsamen und langen Ausatmen den ganzen Körper. Dabei tönen Sie wenn möglich laut, das heißt, Sie geben Ihrem Atem eine Stimme. Stellen Sie sich bildlich vor, wie der Ballast Sie beim Ausatmen verlässt und beim Einatmen frische Energie hineinströmt.
- Um die Stimmung aufzuhellen, hilft eine Atemtechnik, die ich von Natale Ferronato, dem bereits erwähnten Schweizer Naturheilarzt, lernte. Atmen Sie einmal täglich tief ein und so lange wie möglich aus. Dabei schürzen sie den Mund, so als wollten Sie einen Luftballon aufblasen.
- Machen Sie sich bewusst: Mit dem Atem können Sie jederzeit und überall wirkungsvoll für Ihr Wohlbefinden, für mehr Lebensenergie, für Ihre innere Balance und Ihre Gesundheit sorgen. Den Atem haben Sie immer verfügbar – einfach so. Und so einfach!

Literatur und Quellen zum Weiterlesen:

Astrid Schünemann, Ilse Middendorf: Himmel, Mensch und Erde im erfahrbaren Atem: Die Middendorf Arbeit (1992);

Astrid Schünemann: Das Atem-Übungsbuch nach Middendorf (1993);

Udo Pollmer, Andrea Fock, Ulrike Gonder, Karin Haug: Liebe geht durch die Nase: Was unser Verhalten beeinflusst und lenkt (2001);

David Servan-Schreiber: Die Neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst Depression: Gesund werden ohne Medikamente (2006);

Ralph Skuban: Pranayama. Die heilsame Kraft des Atems (2017);

Ulrich Ott, Janika Epe: Gesund durch Atmen. Ein Neurowissenschaftler erklärt die Heilkraft der bewussten Yoga-Atmung (2018);

Thomas H. Loew: Langsamer atmen, besser leben (2019).

..... Wir fahren fort mit einigen Ausschnitten aus Kapitel **R**

R

RUHE UND REGENERATION – abtauchen und auftanken

Ruhe, das verbinden wir mit Entspannung, Gelassenheit und Frieden. An mancher Stelle wird Ruhe auch als ‚beschauliche Untätigkeit‘ beschrieben. Wie klingt das für Sie in dieser schnelllebigen Zeit? In einer Zeit, in der ‚höher, schneller, weiter‘ und ständige Bereitschaft angesagt sind – ist da Platz für ‚süßes *Nichtstun*‘? In meiner Praxis höre ich häufig von *Überlastungen*, Überforderungen und Stress. Um Stress zu bewältigen, verfügt unser Körper über komplexe und sehr belastbare Programme. Eine anhaltende Überlastung ohne Ruhephasen bringt uns allerdings aus der Balance und lässt die Ressourcen immer knapper werden. Nach und nach verlieren wir an Vitalität, an Lebensenergie, und werden körperlich und seelisch krank. Die WHO bezeichnet Stress als die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts (⇒ Stress). Dieser Gefahr können wir entspannt begegnen, indem wir der Ruhe Tag für Tag Raum und Zeit geben.

Auch wenn viele Menschen der Industrienationen aktiv bis überaktiv sind und zu wenig Ruhe halten – das Gegenteil soll nicht unerwähnt bleiben. Es ist das ‚*Bore-out*‘, zu viel Ruhe, anhaltende Unterforderung und öde Langeweile. Menschen im Bore-out sind nicht erfüllt von dem, was sie tun. Ihnen fehlt die Herausforderung, eine sinnvolle Aufgabe, das Gefühl gebraucht zu werden. Sie leben in passiver Monotonie.

Solche Unterforderungen können uns ebenso belasten, stressen und krank machen. Wir brauchen das richtige Maß an Aktivität und Herausforderung auf der einen Seite und Ruhe und Entspannung auf der anderen Seite. In der Balance blühen wir auf.

In meinem Alltag dominiert die Aktivität und ist das Einhalten von Ruhephasen eine tägliche Übung. Kinder, Haushalt, Praxis, zusätzliche Aktivitäten wie das Buchschreiben – so Vieles will getan werden. Kleine Klebezettel in verschiedenen Farben sind meine Alltagsengel. Auf ihnen stehen meine To-dos und Memos. Kleben vieler solcher Zettel, ist es für mich Zeit innezuhalten. Mit Fragen wie „Was ist wirklich wichtig?“, „Was zuerst?“ und „Wer könnte mir dabei helfen?“ orientiere und entlaste ich mich, schaffe ich mir Raum für Ruhe. Versäume ich diese Phasen der Ruhe, liege ich abends im Bett und fühle mich angespannt, wie unter Strom. Keine gute Voraussetzung, um einschlafen zu können. In solchen Momenten aktiviere ich den ‚Ruhehelfer‘. Wer das ist? Das erfahren Sie in den folgenden Abschnitten. Sie werden lesen, was Sie tun können, um aus der Anspannung in die Ruhe und Entspannung zu kommen, was den Ruhehelfer schwächt und wie wir seine Funktion unterstützen können.

Beginnen wir mit einem Ausflug in das Nervensystem, das die Aktivität und die Ruhe regelt, das *autonome Nervensystem*. Dieses System mit den Gegenspielern Sympathikus und Parasympathikus sorgt dafür, dass der Körper unmittelbar an die jeweiligen Anforderungen angepasst wird und direkt angemessen reagieren kann. Wenn wir den *Sympathikus* als das ‚Gaspedal‘ für Aktivität bezeichnen, so ist der *Parasympathikus* die ‚Bremse‘. Diese Bremse führt dazu, dass wir zur Ruhe kommen, entspannen, verdauen und regenerieren können. Der Parasympathikus ist der ‚Ruhehelfer‘. Sind wir permanent im Stress, versucht der Körper so gut er kann auszugleichen und gibt, was er kann. Irgendwann sind die Ressourcen allerdings erschöpft und die Bremse funktioniert nicht mehr richtig. Zeit für eine Inspektion! Ein funktionierender Parasympathikus, eine intakte Bremse ist wichtig für unsere Vitalität und unser Wohlbefinden.

Seit einigen Jahren hat sich eine Messmethode etabliert, die innerhalb von Minuten Einblick in die Regulationsvorgänge des autonomen Nervensystems gibt, die Aktivität des Parasympathikus misst und Fehlregulationen sichtbar macht. Es handelt sich um die Messung der *Herzratenvariabilität*, abgekürzt *HRV*. Eine hohe HRV zeigt

einen ausgeglichenen, gesunden Organismus an. Eine geringe HRV dagegen weist auf eine eingeschränkte Funktion des Parasympathikus hin. Der Ablauf der Messung ist denkbar einfach. Der Patient liegt auf einer Liege und trägt einen mit Elektroden versehenen Brustgurt, der die Herzkurve misst. Zeigt sich hier eine Dominanz des Sympathikus und eine geringe HRV, erfolgt eine zweite Messung, bei der der Patient zu einer tiefen Ein- und Ausatmung angeleitet wird. Normalerweise wird dadurch der Parasympathikus aktiviert und die Herzratenvariabilität nimmt zu. Lässt sich die parasympathische Aktivität nicht steigern, zeigt dies einen Erschöpfungszustand an und es besteht Handlungsbedarf. In einem ausführlichen Gespräch werden die Lebenssituation und der Handlungsspielraum erörtert, um Phasen der Entspannung einzubauen, damit die ‚Bremse‘ des Parasympathikus wieder funktioniert (⇒ Herz, ⇒ Stress).

Wie können wir den Parasympathikus unterstützen? Welche Möglichkeiten haben wir, den Sympathikus zu bremsen und der Ruhe und Regeneration mehr Raum zu geben?

Die *bewusste Tiefenatmung* ist die schnellste und einfachste Möglichkeit, den Ruhehelfer zu aktivieren und uns zu entspannen.

.....

Schauen wir uns das Thema Schlaf im Folgenden etwas genauer an. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass eine regelmäßige *Schlafdauer* von sechs bis acht Stunden pro Nacht für unsere Gesundheit förderlich ist und das Risiko für Krankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs deutlich senkt. Weniger als sechs Stunden und mehr als neun Stunden können sich auf Dauer schädlich auswirken. Mehrmaliges Aufwachen in der Nacht ist normal und hat keinen Einfluss auf die Schlafqualität, insofern wir kurz danach wieder einschlafen.

Bis zur Erfindung des künstlichen Lichts ging man mit dem Untergang der Sonne schlafen. Nach Mitternacht wachte man auf, betete, meditierte oder hatte Sex und schlief entspannt wieder ein. Es folgte der sogenannte ‚zweite Schlaf‘, auch *REM-Schlaf* genannt. In der REM-Phase speichern wir die Informationen des vorangegangenen Tages und lernen sozusagen im Schlaf. Außerdem ist es die Phase der *Träume* und inneren Bilder. Diese Stunden ermöglichen uns den Kontakt zum *Unterbewusstsein* und bergen ein großes Potential für Kreativität. Das Gefühlszentrum ist aktiver als der Bereich für logisches Denken. Können wir uns an unsere³ erinnern, sind sie eine Quelle der Inspiration und geben uns oft einen Hinweis, etwas Bestimmtes zu tun. Dass wir träumen, soll an der Ausschüttung von *Dimethyltryptamin*, abgekürzt *DMT*, liegen. DMT ist ein Halluzinogen und wird in der Zirbeldrüse aus *Melatonin* gebildet. Dauergestresste Menschen haben einen Mangel an Serotonin, nachfolgend einen Mangel an Melatonin und so auch an DMT (⇒ Stress).

Wir brauchen also den nächtlichen Schlaf, um das Tagesgeschehen zu verarbeiten, zu wachsen und zu regenerieren. Und wir brauchen ihn, um zu entgiften. Das nächtliche *Entgiften* ist sehr wichtig für das Gehirn. 2013 wurde von einer Forschergruppe der dänischen Neurobiologin *Maiken Nedergaard* erstmals das System beschrieben, das die Gifte und Abfallstoffe des Gehirns entsorgt. Sie nannten es das ‚*glymphatische System*‘. Nachts, wenn das Gehirn weniger aktiv ist, schrumpfen die Zellkörper, wodurch sich der Raum zwischen den Zellen vergrößert. Die Flüssigkeit des glymphatischen Systems kann nun leicht fließen und effektiv die Abfallstoffe entsorgen. Dies geschieht vor allem in den ersten Stunden der Nacht. Schwer verdauliche Mahlzeiten und Schlafstörungen beeinträchtigen die Entgiftung durch das glymphatische System und die Regeneration der Zellen. Derzeit wird erforscht, ob dies bei der Entstehung neurodegenerativer Erkrankungen wie der *Alzheimer-Krankheit* bedeutsam ist.

Leiden Sie unter *Schlafstörungen*? Der Gesundheitsreport 2017 der Deutschen Angestellten Krankenkasse DAK weist darauf hin, dass seit 2010 die Schlafstörungen bei Berufstätigen im Alter zwischen

35 und 65 Jahren um 66 Prozent zugenommen haben. 80 Prozent der Arbeitnehmer leiden darunter. So manch einer versucht seine Schlafprobleme mit Schlaftabletten oder der Einnahme von Melatonin-Tabletten zu lösen. Dies birgt die Gefahr der Abhängigkeit und von unerwünschten Wirkungen. Besser ist es da, nach möglichen Ursachen zu fahnden und den Schlaf mit sanften Mitteln zu locken.

Im Folgenden habe ich schlafrelevante Faktoren aufgelistet:

.....

Und wenn das alles nichts hilft? Schieben Sie die Probleme nicht zur Seite, sondern haben Sie den Mut, sich einer Person, möglicherweise einer professionellen Therapeutin, anzuvertrauen.

Ruhe und die Aktivität des entspannenden Parasympathikus brauchen wir nicht nur nachts, sondern immer wieder auch am Tag. Erwähnen möchte ich in diesem Zusammenhang noch eine Phase, in der Unruhe unmittelbare Folgen haben kann, und zwar in der Stillzeit. Nach der Geburt sorgt der Parasympathikus dafür, dass bei der Mutter ein Botenstoff ausgeschüttet wird, der die Sekretion der *Muttermilch* anregt. Es ist das *Prolaktin*. Herrscht Unruhe und ist die Mutter gestresst, dominiert der Sympathikus. Damit sinkt das Prolaktin und die Milchsekretion stoppt. Mir ist noch sehr gut in Erinnerung, wie kläglich mein Jüngster weinte und wie verzweifelt ich deswegen war, als ich ihn zwei Mal nicht *stillen* konnte. Mein Milchfluss war stressbedingt ins Stocken geraten, weil ich zu viel im Haushalt und mit den beiden älteren Kindern erledigt hatte. Stillen braucht Parasympathikus, also Ruhe und Entspannung.

Sie haben nun einiges erfahren über das autonome Nervensystem und seine Gegenspieler Sympathikus und Parasympathikus. Sie wissen jetzt, wie wichtig Kurzpausen und nächtlicher Schlaf sind. Achten

Sie auf solche Rhythmen in Ihrem Leben. Die Südländer machen es uns vor. Mittags ist Siesta, basta. Schaffen Sie in Ihrem Alltag Raum und Zeit für Ruhe und Gelassenheit. Senden Sie klare Signale nach innen und nach außen, dass Entspannung und freie Zeit genauso zu Ihrem Leben gehören, wie Anspannung und Arbeit. Planen Sie immer wieder genussvolle, freudvolle Begegnungen mit Ihren Liebsten und Freunden ein. Bewahren Sie sich wenigstens den Sonntag als Ruhetag der Woche. Und im Laufe des Jahres sorgen mehrwöchige Auszeiten zu Hause oder auf Reisen für eine nachhaltige Regeneration. Unsere Gesundheit, unsere Vitalität, unsere Leistungsfähigkeit und unsere Lebensfreude sind maßgeblich davon abhängig, dass wir eine gute Balance zwischen Phasen der Aktivität und Phasen der Ruhe und Regeneration halten.

Denken Sie an den Satz von Mahatma Gandhi: „Es gibt wichtigere Dinge im Leben, als ständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“ Oder mit den Worten meines Vaters: „In der Ruhe liegt die Kraft.“

➔ **Das Wichtigste in Kürze:**

- Das autonome Nervensystem sorgt für die Anpassung des Körpers an die inneren und äußeren Gegebenheiten und Anforderungen.
- In der heutigen Zeit dominiert meist der Sympathikus, das ‚Gaspedal‘ des autonomen Nervensystems.
- Die bewusste Tiefenatmung ist eine unmittelbare Möglichkeit, den ‚bremsenden‘ Parasympathikus zu aktivieren und so in die Balance zu kommen.
- Auch durch angemessene Pausen, moderate Bewegung, Singen, Lachen und Meditation wird der Parasympathikus aktiviert.
- Während des nächtlichen Schlafs regenerieren wir und das Gehirn wird entgiftet.
- Die Einhaltung der zirkadianen Rhythmen, erholsame Pausen und ausreichend tiefer Nachtschlaf sind vitalisierend und heilsam.

- ➔ Einige praktische Anwendungen sind bereits im Text erwähnt. Sehr entspannend ist auch die Methode des US-amerikanischen Arztes *Edmund Jacobson*, die *progressive Muskelentspannung*:
- Legen Sie sich entspannt auf dem Rücken auf einer angenehmen Unterlage, die Beine hüftbreit auseinander, die Arme locker neben dem Oberkörper. Atmen Sie ruhig und tief ein und aus. Nacheinander spannen Sie bestimmte Muskelgruppen an, halten diese Anspannung fünf Sekunden, lassen dann wieder locker und spüren 30 Sekunden nach. Danach folgt die nächste Muskelgruppe. Sie beginnen mit den Händen, die Sie zu Fäusten ballen, fünf Sekunden halten – loslassen und nachspüren. Es folgen nacheinander Unterarme, Oberarme mit Schulter und Nacken, Gesichtsmuskeln, vordere Hals- und Brustmuskeln, Bauchmuskeln, Gesäß, Oberschenkel, Unterschenkel. Zum Schluss den ganzen Körper anspannen, fünf Sekunden halten – und wieder loslassen. Nachspüren. Genießen.
 - Wunderbar entspannend und schlaffördernd sind auch abendliche *Massagen*. Sie können hierfür 20 Milliliter Mandelöl verwenden, dem Sie fünf Tropfen Lavendelöl zugefügt haben. Erwärmen Sie das Öl in Ihren Händen und dann massieren Sie mit flachen Händen die Schultern und den Rücken Ihrer Liebsten. Lassen Sie die Bewegungen zu den Armen hin ausklingen.

.....
.....
.....

Zur Autorin

In ihrer dermatologischen Praxis in Wiesbaden betreut Dr. med. Antje Götttert seit 1998 ihre Patienten mit einem ganzheitsmedizinischen Ansatz. Bei der Behandlung steht der Mensch in seiner Einzigartigkeit im Mittelpunkt.

Im Laufe des Medizinstudiums wurde ihr bewusst, dass der Aufbau und die Funktionen des Körpers, die Funktionsstörungen und Krankheiten sowie die medikamentösen Behandlungen zwar umfassend gelehrt werden, jedoch die geistige, psychische und spirituelle Ebene des Menschseins und die Ursachen hinter den Symptomen der Krankheiten selten ein Thema sind. So blieben für sie viele Fragen offen. Auf ihrem weiteren Weg durch die Welt der Heilkunde suchte sie nach Antworten.

Das Fachgebiet der Dermatologie faszinierte sie, da es sich Menschen jeden Alters und Geschlechts von Kopf bis Fuß widmet und die Haut Vorgänge, die im Inneren des Menschen und auf der seelischen Ebene stattfinden, spiegelt. Während ihrer ersten Anstellung als Ärztin an einer privaten Hautklinik bei Fulda Ende der 1980er Jahre konnte sie beobachten, wie positiv sich eine persönliche Zuwendung, Aktivitäten in der Gruppe sowie eine ergänzende psychotherapeutische Beratung der Patienten auf den Heilungsverlauf der Erkrankung auswirkte.

An dieser Klinik wurde nach der von dem Psychiater Viktor Frankl begründeten Logotherapie und Existenzanalyse gearbeitet. Aufgrund dieser Erfahrungen absolvierte sie parallel zur Facharztausbildung in der Dermatologie die psychotherapeutische Ausbildung nach Viktor Frankl.

Um ihr medizinisches Spektrum zu erweitern, widmete sie sich während und nach der Facharztzeit in der Dermatologie weiteren komplementären Behandlungsmethoden. Sie absolvierte die ärztliche Weiterbildung in den Naturheilverfahren und daran anschließend die ärztliche Weiterbildung in der Homöopathie. Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen war in diesen Kursen selbstverständlich und so beantwortete sich so manche offene Frage.



Geleitet wurden die Kurse von beeindruckenden Arztpersönlichkeiten, die auch Themen umfassend vermittelten, die auf der schulmedizinischen Ebene nur einseitig besprochen wurden. So wurde nicht nur der Sinn und Zweck von Impfungen erörtert, sondern auch die immunologischen Folgen und mögliche unerwünschte Wirkungen bedenklicher Inhaltsstoffe. Eine offene Kommunikation auch zu solch kontroversen Themen ist Antje Göttert ein wichtiges Anliegen.

Ende der 1990er Jahre lernte sie durch die Empfehlung von Freunden den Schweizer Naturheilarzt Natale Ferronato kennen und konnte miterleben, wie effektiv eine Behandlungsmethode ist, die den eigentlichen Ursachen der Störungen und Krankheiten auf den Grund geht, mögliche Schadfaktoren analysiert und dann individuell angepasst die Therapie ausrichtet.

Seit mehr als zwanzig Jahren leitet sie nun eine Hautarztpraxis. Mit den Jahren erkannte sie zunehmend die Bedeutung des Gesprächs und der Zuwendung, um die Krankheitsursachen zu erfassen, ein Bewusstsein für die inneren Heilkräfte zu wecken und den spirituellen und energetischen Aspekten jenseits der materiellen Welt Raum zu geben.

Um die Patienten bestmöglich unterstützen zu können, forschte sie immer weiter, hörte Vorträge, las zahlreiche Bücher und verbrachte so manches Wochenende auf Seminaren zu diesen Themen. Besonders beeindruckten sie die Ärzte Dietrich Klinghardt und Joachim Mutter, die mit ihrem breiten Wissen den kranken Menschen in seiner Ganzheit erfassen, mögliche Schadfaktoren und ihre Auswirkungen erkennen und durch die Integration aller Ebenen des Menschseins oft auch in schwierigen und komplexen Fällen helfen können.

Inspiration und Bestätigung fand Antje Göttert auch in der Kulturheilkunde, die den Menschen in seinem natürlichen und kulturellen Umfeld betrachtet, den Pluralismus in der Medizin fördert und eine offene Kommunikation auch zu spirituellen Themen anregt. In der Entstehungsphase des Buches lernte sie diese Heilkunde durch den Sozial- und Sprachwissenschaftler Hartmut Schröder und seine Frau, die Allgemeinärztin Marlen Schröder, kennen. Während der Reise durch die Medizinwelten wurde ihr zunehmend bewusst, dass das medizinische und ganzheitliche Wissen eine wichtige Basis für das ärztliche Wirken ist, dass jedoch eine heilsame Atmosphäre und die Art und Weise der Kommunikation sehr bedeutsam sind. Sie spürte, wie förderlich es ist, wenn sie den Patienten mit Freude, Gelassenheit und in innerem Frieden auf Augenhöhe begegnet, wenn sie ihnen ein offenes Herz und ihre ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt. Ein wichtiger Begleiter auf dem Weg ihrer eigenen Selbsterkenntnis und Selbstentwicklung war in den letzten Jahren der Visionär und Vordenker Bernd Kolb. Sie machte dadurch unter anderem die Erfahrung, wie wichtig die innere Einkehr und das regelmäßige Meditieren sind, dass sie inneren Frieden schenken und heilende Kräfte aktivieren.

Das Interesse an komplementären Behandlungsverfahren wurde durch die Erfahrungen mit eigenen Erkrankungen verstärkt. So litt sie nach einer Mandelentzündung durch Streptokokken trotz der schulmedizinischen Behandlung unter anhaltenden schmerzhaften Gelenkschwellungen. Auf die Empfehlung einer Patientin konsultierte sie den Allgemeinarzt und Homöopathen Norbert Merz, der mit Hilfe

der Kinesiologie diagnostizierte und behandelte. Er stellte eine Belastung mit Schwermetallen, insbesondere mit Amalgam, fest, leitete die Gifte aus und gab ergänzend homöopathische Mittel, worunter es zu einer vollständigen Abheilung der Beschwerden kam.

Auch die langjährigen Erfahrungen als Mutter dreier Kinder nahmen großen Einfluss. Nach der Heirat 1993 kam 1994 das erste Kind zur Welt, kurz nach der Facharztprüfung 1996 das zweite und 2004 das dritte. Besonders prägend war die Säuglingszeit eines Kindes, das mit einer angeborenen Fehlbildung der Harnwege auf die Welt kam. Als Mutter erlebte sie, dass die Kliniken zwar technisch sehr gut ausgestattet und die Ärzte gut ausgebildet waren, dass menschliche Zuwendung, Mitgefühl und eine heilsame Atmosphäre jedoch oft fehlten. Inzwischen sind ihre beiden älteren Kinder erwachsen und wichtige Gesprächspartner. Ihr Sohn ist mit Leidenschaft Naturwissenschaftler und ein guter Gegenpol bei den spirituellen Themen. Ihre Tochter hat das Studium ‚Philosophy and Economics‘ abgeschlossen und studiert nun mit großer Freude Humanmedizin. Und der Jüngste geht noch zur Schule, überrascht sie immer wieder mit seinem Gefühl für Menschen und Situationen und ist ihr liebster Sparringspartner für noch mehr Geduld und Gelassenheit.

Wichtige Erkenntnisse des bisherigen Weges aufzuschreiben – diese Idee kam ihr im Rahmen eines Schreibkurses des Autors, Redners und Coachs Veit Lindau. Ursprünglich hatte sie den Kurs mit seinen qualitativ hochwertigen Angeboten belegt, um zwei Kinderbücher zu veröffentlichen, bis sie spürte, dass die vorrangige Herzensangelegenheit dieses Buch ist. Mit diesem Ratgeber möchte sie strukturiert, unterhaltsam und alltagsgerecht neue wissenschaftliche Erkenntnisse und alte Weisheiten vermitteln und eine effektive Hilfe bieten, die inneren Heilkräfte selbstwirksam zu aktivieren.

www.hautforum-wiesbaden.de



Besuchen Sie unsere Homepage,
dort finden Sie weitere Bücher, Hörbücher und CDs.
Wir freuen uns auf Sie!

www.sheema-verlag.de

KONTAKT

Sheema Medien Verlag

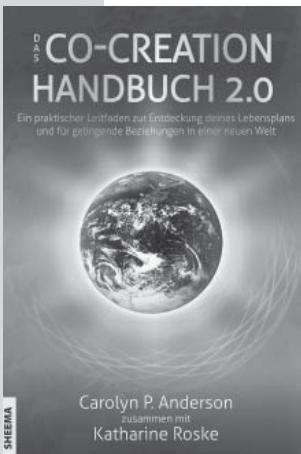
Bücher. Aus Liebe.

Hirnsbergerstr. 52
D - 83093 Antwort

Tel.: 0049 - (0)8053 - 7992952

E-Mail: info@sheema.de

<https://www.sheema-verlag.de>



SHEEMA

MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN