

Du bist die beste Medizin

HERAUSGEBERIN
DANIELA LANDGRAF



20 HERZENSBOTSCHAFTEN
für deine Gesundheit und innere Stärke



Leseprobe

**Du
bist
die
beste
Medizin**

Herausgeberin
Daniela Landgraf



20 Herzensbotschaften
für deine Gesundheit und innere Stärke

Telemach-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG »Text- und Data-Mining« zu gewinnen, ist untersagt.

1. Auflage

© 2025 Mentoren-Media-Verlag,
Königsberger Str. 16, 55218 Ingelheim am Rhein

Umschlaggestaltung: Nadine Nagel, Mainz
Lektorat & Korrektorat: Sarah Küper, Mainz
Satz und Layout: Sarah Küper, Mainz

ISBN: 978-3-98641-249-4

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Sämtliche Inhalte in diesem Buch entsprechen nicht automatisch der Meinung und Ansicht des Mentoren-Media-Verlages.

www.telemach-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung von Daniela Landgraf 9

TEIL I WICHTIGE GRUNDLAGE ZU BEGINN..... 13

Kapitel 1

Wenn der Körper zum Übersetzer wird 15
(Sandra Kohlmann und Dr. med. Omar Zabar)

Kapitel 2

**Gesundheit neu definieren: ein ganzheitlicher Weg zu
Vitalität und Selbstermächtigung 33**
(Dr. Julia Krabl)

Kapitel 3

Armut macht krank und Krankheit macht arm 49
(Carina Fülle)

Kapitel 4

Auf der Suche nach Diagnosen 67
(Astrid Beger)

Kapitel 5

**Der Gender Health Gap – Gendermedizin mit dem Ziel
einer gerechten Gesundheit für alle Geschlechter 87**
(Prof. Dr. med. Sarah Obrndorf)

TEIL II: WIE DIE KINDHEIT UNSERE GESUNDHEIT BEEINFLUSST	101
Kapitel 6	
Wie wir die Gesundheit unserer Kinder prägen	103
<i>(Angelika Robr)</i>	
Kapitel 7	
Die unsichtbaren Narben von Trennungskindern	121
<i>(Maike Kirchhoff)</i>	
Kapitel 8	
Neues Denken, neues Leben – wie du deine Glaubenssätze transformierst	139
<i>(Katharina Heinschke)</i>	
Kapitel 9	
Ihr seid ein Versicherungsfall! Oder: ADHS – eine Reise voller Herausforderungen und der natürliche Weg zum Erfolg ...	157
<i>(Rosmarie Holterman)</i>	
Kapitel 10	
Vom Lärm zur Stille – wie Tinnitus zum Wendepunkt im Leben wird	175
<i>(Dr. Rolf Kluge)</i>	
Kapitel 11	
Wege zur starken Augengesundheit: klarer sehen, besser leben	193
<i>(Petra Bhatti)</i>	

TEIL III: STRESS UND DIE FOLGEN VON STRESS 199

Kapitel 12

**Ganz bei dir – und trotzdem auch bei mir. Zwischen
Fürsorge, Funktionsmodus und dem Mut zu fühlen 201**

(Judith Rechenberg)

Kapitel 13

Was bleibt, wenn nichts mehr bleibt? 217

(Enrico Eberlein)

Kapitel 14

**Ich bin! Das zählt. Wenn der Tiefpunkt den Weg zur wahren
Gesundheit ebnet 235**

(Andrea und Markus Leenen)

Kapitel 15

**Du lädst deinen Akku jeden Tag – doch warum hält die
Energie immer kürzer? 255**

(Peter Weisel)

Kapitel 16

**Vom Burnout auf den Kilimandscharo, eine Reise zu mir
selbst 271**

(Bärbel Strecker)

**TEIL IV: GANZHEITLICHE GESUNDHEIT DURCH
AYURVEDA UND DIE KRAFT DER HERZENERGIE 287**

Kapitel 17

Warum wir mehr sind als nur unser Körper 289

(Claudia Edelmann)

Kapitel 18

Die vedische Psychologie des Glücks 309

(Martin Mohr)

Kapitel 19

**Das Zentrum der Herzenergie – das Tor zur wahren
Lebendigkeit 327**

(Simone Schraner)

Kapitel 20

Herz über Kopf – wie Liebe dich gesund macht 343

(Marion Bredebusch)

Zum Abschluss 361

Und nun bist du dran! 365

Einleitung von Daniela Landgraf

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie wundervoll, dass du dieses Buch in den Händen hältst. Es wurde mit sehr viel Herzblut geschrieben – von all den wundervollen Autorinnen und Autoren und natürlich auch von mir, Daniela Landgraf, der Herausgeberin dieses Buches *Herzensbotschaften für Gesundheit* und Begründerin der Herzensbotschafter-Community. Gesundheit ist ein Thema, das mir nicht nur beruflich, sondern auch persönlich sehr am Herzen liegt. Es ist ein zentrales Element unseres Lebens – und doch wird uns seine wahre Bedeutung oft erst bewusst, wenn die Gesundheit ins Wanken gerät.

Dieses Buch ist das zweite Werk in der *Herzensbotschaften*-Reihe. Der erste Band *Die Frau, die ich sein will. Herzensbotschaften für Leaderinnen und Frauen, die mehr vom Leben wollen* erschien im Frühjahr 2024 im Verlagshaus Stopfer. Diesmal widmen wir uns einem der wichtigsten Themen überhaupt: unserer Gesundheit.

Warum liegt mir dieses Thema besonders am Herzen? Ganz einfach – weil ich selbst durch viele gesundheitliche Tiefen gegangen bin. Wenn du mehr über mich und meine persönliche Geschichte erfahren möchtest, dann blättere gerne direkt ans Ende des Buches.

Dieses Buch ist weit mehr als eine Sammlung von Wissen und Erfahrungen. Es ist eine Reise. Eine Reise durch verschiedene Perspektiven auf das Thema *Gesundheit* – von klassischer Schulmedizin über alternative Heilmethoden bis hin zu ganzheitlichen Ansätzen. Die Autorinnen und Autoren dieses Buches sind ein wundervoller Mix aus praktizierenden Ärztinnen und Ärzten, Heilpraktikern, Therapeutinnen und Therapeuten, aber auch Menschen, die selbst Betroffene waren und ihren eigenen Weg zur Heilung gefunden haben.

Eines haben sie alle gemeinsam: Sie betrachten Gesundheit nicht isoliert, sondern als ein Zusammenspiel vieler Faktoren. Körper,

Geist und Seele gehören zusammen – und genau das spiegelt sich in den Themen dieses Buches wider.

Lass dich überraschen, welche faszinierenden Einblicke dich auf dieser Reise erwarten. Wir beginnen mit einem oft unterschätzten, aber unglaublich machtvollen Thema: der Sprache. Die Worte, die du bewusst oder unbewusst benutzt, verraten viel über dich und geben vielfach sogar Hinweise auf deine Gesundheit. Danach tauchen wir in die spannende Welt der Epigenetik ein, bevor wir uns weiteren wesentlichen Aspekten widmen, so etwa der Bedeutung von Geld für unsere Gesundheit, der oft schwierigen Suche nach Diagnosen und der medizinischen Ungleichbehandlung von Männern und Frauen.

Im Anschluss daran geht es um den großen Bereich der Kindheit. Viele gesundheitliche Prägungen entstehen bereits in ganz jungen Jahren – sei es durch emotionalen Stress, durch die falsche Ernährung, besonders prägende Erfahrungen oder um die Ansichten und Überzeugungen, die Kinder von ihren Eltern übernehmen. Ob du selbst Kinder hast oder nicht, spielt dabei keine Rolle, denn wir sind alle erwachsene Kinder, die unbewusst Muster aus ihrer frühen Lebensphase mit sich tragen. Oft suchen wir als Erwachsene nach Lösungen, ohne zu erkennen, dass die eigentliche Ursache in unserer Kindheit liegt.

Nach diesem tiefen Einblick in die Grundlagen unserer Gesundheit geht es weiter mit einem Thema, das uns alle betrifft: Stressmanagement. Was passiert, wenn dein Akku leer ist? Was, wenn dein Körper einfach nicht mehr mitmacht? Und wie kannst du wieder in deine Kraft kommen?

Zum Abschluss führen wir dich in die Welt des Ayurveda und zur Kraft der Herzenergie – einem Bereich, der zeigt, dass wahre Gesundheit weit über das Körperliche hinausgeht.

Übrigens: Jede Autorin und jeder Autor hat am Ende seines Kapitels eine Autorensseite mit jeweils vier Fragen:

1. Deine wichtigste Herzensbotschaft für Gesundheit: Wenn du nur eine einzige Botschaft mitgeben könntest, welche wäre das?

2. Eine Zeitreise: Mal angenommen, du könntest 15 Jahre in die Vergangenheit reisen: Was würdest du deinem 15 Jahre jüngeren Ich mit auf den Weg geben?
3. Dein Lieblingszitat zur Gesundheit: Teile ein Zitat, das dich inspiriert und zu deinem Ansatz passt.
4. Fun Fact über dich: Was ist etwas, das die Leser über dich zum Schmunzeln bringen könnte oder sie neugierig macht?

Na, neugierig geworden? Dann wünsche ich dir jetzt viel Freude beim Lesen und viele wertvolle Erkenntnisse. Und noch etwas wünsche ich dir von Herzen: beste Gesundheit!

Deine Daniela Landgraf

Über den nachfolgenden Link kommst du in den Online-Bereich dieses Buches. Dort erhältst du ergänzendes Material und Einblicke:

<https://www.mentoren-verlag.de/du-bist-die-beste-medizin/qr/>





Teil I

Wichtige Grundlage zu Beginn

Über die Macht der Sprache, Epigenetik, Geld,
Diagnosen und den Gender Health Gap



Lass uns direkt mit einem ausgesprochen wichtigen Thema starten: unseren Worten. Es ist faszinierend, wie viel wir Menschen aufgrund unserer Wortwahl bewusst und unbewusst von uns preisgeben – sogar Hinweise zu möglichen Diagnosen.

Dr. med. Omar Zabar, Chefarzt einer Rehabilitationsklinik und Inhaber einer orthopädischen Privatpraxis, erlebt genau das fast täglich. Zusammen mit Sandra Kohlmann hat er hierüber sogar ein komplettes Buch geschrieben. Der Titel des Buches ist identisch mit dem Namen des ersten Kapitels. Als diplomierte Übersetzerin und Sprachliebhaberin hat Sandra Kohlmann ein fantastisches Gespür für Sprache.

Kleiner Fun Fact am Rande: Sandra war als Patientin in der Praxis von Omar, und so haben die beiden sich kennengelernt. Sie stellten schnell ihre gemeinsame Liebe zur Sprache fest, und infolgedessen ist ihr großartiges Buch entstanden, das übrigens im gleichen Verlag erschienen ist wie dieses Buch. Einen Auszug aus diesem Buch gibt es im folgenden Kapitel, und als Herausgeberin kann ich dir, liebe Leserin, lieber Leser, das Buch von den beiden nur ans Herz legen.

Apropos Sprache, an dieser Stelle passt auch unser Genderhinweis:

Unsere Welt ist kompliziert geworden. Einerseits wollen und sollen wir jeden Menschen, unabhängig von seinem Geschlecht oder seiner Geschlechterwahl, mit unserer Sprache erreichen. Auf der anderen Seite sollte ein Text barrierefrei sein, damit er auch für Menschen mit Seh-Einschränkungen gut lesbar ist beziehungsweise gut vorgelesen werden kann. Diese Barrierefreiheit ist nicht gegeben, wenn wir ordnungsgemäß mit Sternchen oder Doppelpunkten gendern. Aus diesem Grund haben wir – die Autorinnen und Autoren dieses Buches – uns dazu entschlossen, auf Doppelpunkte und Sternchen zu verzichten. Wir wählen mal die männliche und mal die weibliche Sprachform. Selbstverständlich sind stets alle Menschen gemeint, unabhängig vom Geschlecht.

Und nun: viel Freude beim Lesen. Wir wünschen dir viele gute Erkenntnisse und hoffen, dass dir unser Herzensbuch gefällt.

Kapitel 1

Wenn der Körper zum Übersetzer wird

(Sandra Kohlmann und Dr. med. Omar Zabar)

Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare – Christian Morgenstern

Liebe Leserin, lieber Leser,

ist dir schon einmal ein Ereignis »auf den Magen geschlagen« oder hat es dir vielleicht sogar völlig »den Boden unter den Füßen weggezogen«? Und bist du danach wieder problemlos »auf die Beine gekommen« oder hattest du noch länger »weiche Knie«? Vielleicht bist du auch eher ein Mensch, dem zu viel Verantwortung »auf den Schultern lastet« oder enge Fristen »im Nacken sitzen«. In welcher dieser Redensarten auch immer du dich wiederfindest: Du bist damit nicht allein. Aber hast du schon einmal genauer hingeschaut und dich gefragt, warum du ausgerechnet Rückenbeschwerden hast, wenn dir redensartlich etwas »an die Nieren geht«? Nein? Dann lass uns das doch einmal gemeinsam tun.



Die Art, wie wir unsere Sprichwörter und Redewendungen gebrauchen, macht sie zu einem einzigartigen Spiegel unserer Psyche. Wir könnten daraus eine Menge lernen, wenn wir diesen Spiegel häufiger für uns nutzen würden. Denn wenn wir genau hinschauen, können wir erkennen, wie viel mehr hinter der Aussage von Christian Morgenstern steckt: Durch unsere Schmerzen und Beschwerden wird der Körper im wahrsten Sinne zum Übersetzer dessen, was sich in unserer Psyche abspielt; er macht es spürbar und sichtbar. Unser Körper sendet also Warnsignale dafür, dass es unter unserer körperlichen Oberfläche etwas gibt, mit dem wir uns dringend auseinandersetzen sollten. Indem wir unsere Beschwerden – ganz alltäglich und meist unwillkürlich – mit der Hilfe von Redewendungen beschreiben, geben wir uns selbst (und auch unseren Ärzten!) schon Hinweise darauf, welche Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche ursächlich sein können. Denn in unserer Sprache steckt oft weit mehr Aussagekraft über unseren Körper, als uns bewusst ist. Und genau dieses Bewusstsein wollen

wir mit unserem Buch Wenn der Körper zum Übersetzer wird schaffen. Sowohl bei Patienten als auch bei Ärzten – hineinlesen lohnt sich also für jeden.

Wir, das sind übrigens Dr. med. Omar Zabar, Orthopäde und Unfallchirurg, sowie Sandra Kohlmann, Übersetzerin.



Und, so viel können wir hier gerne verraten, Patientin von Dr. Zabar. Diese ganz spezielle Kombination hat es uns ermöglicht, unser Herzenthema aus allen drei Perspektiven zu beleuchten: Arzt, Patientin, Übersetzerin. Wir beschäftigen uns seit Langem mit dem Zusammenhang zwischen Körper und Psyche, sind jedoch weder Psychologen, Psychiater oder Psychotherapeuten noch allwissend. Unsere Schilderungen gelten auch sicher nicht für jede Erkrankung, aber sie dürfen uns allen gerne als Denkanstoß dienen und den einen oder anderen Aha-Effekt auslösen. Dennoch sollen und können sie auf keinen Fall eine Diagnose oder Therapie der entsprechenden Experten ersetzen.

Bevor wir nun so richtig einsteigen, möchten wir dir zum besseren Verständnis noch ein paar kurze, aber wichtige Hinweise zu unserem Nervensystem an die Hand geben, das ganz wesentlich dazu beiträgt, dass unser Körper ein wahres Wunderwerk ist:



Während unser somatisches oder willkürliches Nervensystem dafür verantwortlich ist, dass wir unsere Muskulatur gezielt steuern und uns auf diese Weise bewegen und fortbewegen können, steuert unser vegetatives oder autonomes Nervensystem alle Funktionen in unserem Körper, auf die wir keinen oder nur sehr begrenzten direkten, bewussten Einfluss nehmen können, beispielsweise unsere Verdauung, unseren Herzschlag oder unsere Atmung.



Sympathikus und Parasympathikus sind die Hauptakteure des vegetativen Nervensystems. Diese beiden sympathischen Kollegen sind dafür verantwortlich, dass unsere Körperfunktionen reibungslos ablaufen. Sie erledigen ihre Aufgaben autonom, also unabhängig davon, ob wir einverstanden sind oder nicht. Häufig werden sie als Gegenspieler bezeichnet, und

doch muss eine gewisse Harmonie zwischen den beiden herrschen, damit wir alle Situationen des Lebens meistern können.

Der Sympathikus ist derjenige von den beiden, der für die »Action« verantwortlich ist. Er sorgt dafür, dass wir schnell auf Umweltreize reagieren können, und mobilisiert unseren Körper, wenn Gefahr droht (*fight or flight*). Wir kennen alle den berüchtigten Säbelzahn tiger, der unsere Urahnen in grauer Vorzeit gerne mal in die Flucht geschlagen hat. In einem solchen Fall akuter Gefahr ist es die Aufgabe des Sympathikus, unseren Herzschlag zu beschleunigen, die Atmung anzukurbeln, unsere Skelettmuskulatur zu aktivieren und unsere Sinne zu schärfen, damit wir in der Lage sind, schnellstmöglich das Weite zu suchen. Der Parasympathikus hingegen ist für das »Chill-mal« in uns zuständig – er wird nicht umsonst auch »Ruhenerve« genannt. Er ist beispielsweise dafür verantwortlich, dass unsere Verdauung funktioniert. Außerdem sorgt er dafür, dass wir uns wieder erholen können und zur Ruhe kommen (*rest and digest*), nachdem wir unsere Begegnung mit dem Säbelzahn tiger dank des Sympathikus unbeschadet überstanden haben. Ein wesentlicher Bestandteil des Parasympathikus ist der Nervus vagus, der in etwa die Funktion des »Zehners« übernimmt, wie es ihn früher im Fußball gab. Er agiert in unserem Körper wie dieser vielseitige Spielmacher und dirigiert nahezu all unsere inneren Organe.



Wenn wir uns diese Aufgaben anschauen, wird recht schnell klar, warum es gut ist, dass das Ganze autonom, also ohne unser willentliches Zutun, abläuft. Oder würdest du etwa vor jedem einzelnen Atemzug darüber nachdenken wollen, ob du jetzt wirklich einatmen sollst? Vermutlich nicht.

Doch leider sind diese beiden Anteile unseres vegetativen Nervensystems in unserer von Zeitdruck und Belastungen geprägten Welt bei vielen Menschen aus dem Gleichgewicht geraten. Fühlen wir uns unentwegt gestresst, hat der Sympathikus dauerhaft das Ruder übernommen und weigert sich stur, es



wieder herzugeben. Unser Körper läuft dann permanent auf Hochtouren und ist ausschließlich auf Kampf oder Flucht eingestellt. Der Parasympathikus hat keine Chance mehr, und wir kommen einfach nicht mehr zur Ruhe. Doch wie jeder Motor, der laut aufheult, wenn er ständig im höchsten Drehzahlbereich gefahren wird, hält auch der menschliche Körper einer solchen Überbeanspruchung nicht auf Dauer stand. Die Folge: Muskelverspannungen, Magenschmerzen, Herzrhythmusstörungen und vieles mehr – je nachdem, wo unser Körper ohnehin bereits seine Schwachstellen hat.



Stress spielt hierbei also eine ganz entscheidende Rolle – und zwar in jeglicher Form der Beanspruchung, die wir als belastend empfinden. Auch bei Rückenschmerzen beispielsweise ist die Ursache in vielen Fällen die gleiche: Stress. Allein der Ursprung dieses Wortes verheißt schon nichts Gutes: »stringere« ist das lateinische Wort für »anspannen«. Stress und innere Anspannung liegen also schon rein sprachlich noch dichter beieinander, als man denken würde. Und seien wir doch mal ehrlich: Wer kann denn heutzutage guten Gewissens behaupten, dass er nicht gestresst ist?

Wir schufteten uns redensartlich den Buckel krumm und die Leidenschaft, die wir beim Einstieg in den Beruf mal empfunden haben, schafft plötzlich Leiden. Effizienzsteigerung, Gewinnmaximierung, Wirtschaftlichkeit – das sind die Dinge, die heutzutage zählen. Was dabei verloren geht, ist der Mensch, der schon fast gezwungen ist, Unmenschliches zu leisten.

Als ich mich vor einigen Jahren mit einem Betriebsarzt unterhalten habe, hat dieser das recht plastisch dargestellt: Es ist leichter, zehn Säcke Zement zu tragen, als zehn Säcke Zement zu verantworten. Früher, in den 1960er- und 1970er-Jahren, litten rund 75 bis 80 Prozent der Mitarbeiter aufgrund der schweren körperlichen Arbeit an Rückenschmerzen. Kein Wunder, denn sie trugen ständig diese schweren Zementsäcke auf dem Rücken. Im Jahr 2010 war die Statistik jedoch ähnlich besorgniserregend. Denn sie blieb seltsamerweise unverändert, obwohl die körperlich anstrengende Arbeit inzwischen von hydraulischen Systemen



übernommen wurde und nachweislich kein Beschäftigter mehr ein Gewicht von über fünf Kilo tragen musste.



Aber woran liegt das?

An den veränderten Arbeitsbedingungen. Früher mussten die Menschen körperlich hart arbeiten, aber die Arbeit wurde durch die Gemeinschaft ausgeführt. Es war nie ein Einzelner verantwortlich, wenn Fehler passierten. Heutzutage trägt zwar niemand mehr schwere Lasten im physischen Sinn, aber durch sehr stark individualisierte Verantwortungsbereiche können Fehler inzwischen ganz gezielt Einzelpersonen angelastet werden. Genau diese Verantwortung lastet oftmals schwerer auf uns als die zehn Säcke Zement auf dem Rücken. Aktuellen Studien zufolge leiden rund 80 bis 85 Prozent der deutschen Bevölkerung an Rückenschmerzen, bei 25 Prozent aller Europäer sind diese sogar chronisch.^{1,2} Auch global betrachtet gibt es kaum eine andere Gesundheitsstörung, die so häufig in nahezu allen Bevölkerungsgruppen zu finden ist wie Rückenschmerzen.³



Jetzt könnte man natürlich die stundenlange Schreibtischarbeit vieler Berufstätiger dafür verantwortlich machen. Aber ganz ehrlich: Nur an der ungesunden Haltung kann das wohl kaum liegen, zumindest nicht an der körperlichen Haltung. Wenn allerdings durch die Arbeitsbedingungen, die nichts mit Ergonomie zu tun haben, unsere innere Haltung zu

-
- 1 Vgl. Kuntz B., Hoebel J., Fuchs J., Neuhauser H., Lampert T. (2017). Soziale Ungleichheit und chronische Rückenschmerzen bei Erwachsenen in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz. Springer-Verlag, Berlin; 60(7): 783–791.
 - 2 Vgl. Ossendorf A. (2020). Krankheitskostenanalyse bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen; Leibniz Information Centre for Economics, Kiel, Hamburg.
 - 3 Vgl. Kohlmann T. (2003). Die Chronifizierung von Rückenschmerzen. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz. Springer-Verlag, Berlin; 46(4):327–335.

leiden beginnt, also in MitLEIDENSchaft gezogen wird, verlieren wir auch auf der körperlichen Ebene unsere Haltung und oft auch unseren Halt. Wir schuften uns den Buckel krumm, aber wir haben das Gefühl, dass niemand unseren Einsatz zu schätzen weiß. Dann ist es nicht verwunderlich, wenn wir irgendwann den Eindruck haben, Chef oder Auftraggeber könnten uns den besagten krummen Buckel gerne auch mal herunterrutschen. Heutzutage hat wohl jeder sein Päckchen zu tragen – und das meistens auf dem Rücken.

Abgesehen von dem Stress in der Arbeitswelt gibt es natürlich auch andere Belastungen. Das menschliche Miteinander kann ebenso belastend werden, wenn aus dem Miteinander ein Gegeneinander wird: Beziehungsprobleme, Streit zwischen Geschwistern, ein Bruch mit den Eltern, schwere Krankheiten oder der Verlust eines geliebten Menschen sind hier nur ein paar Beispiele. Auch solche emotionalen Päckchen können uns körperlich krank machen.



Wenn Patienten mit Rückenschmerzen zu mir kommen, bitte ich sie oft gezielt darum, mir von ihrer persönlichen und beruflichen Situation zu erzählen. Meistens sind sich die Patienten gar nicht bewusst, dass hier möglicherweise ein Problem besteht. Aber wenn mir dann ein Patient berichtet, dass ein Konflikt zwischen ihm und seinem Kollegen schwelt und ihm der Kollege immer wieder in den Rücken fällt, wundere mich seine Rückenschmerzen nicht – auch wenn der Patient das meistens anders sieht. Er sucht nach einer rein körperlichen Ursache.



Viele Patienten wissen vielleicht auch gar nicht, wie stark unsere körperliche Gesundheit und unser inneres Wohlbefinden miteinander verwoben sind und sich gegenseitig beeinflussen. Mir geht es ähnlich wie dir: Wenn ich in Gesprächen mit Freunden frage, ob der Auslöser für ihre Beschwerden vielleicht etwas tiefer unter der körperlichen Oberfläche liegen könnte, ist die Antwort eigentlich immer: »Ne, das kann ich mir nicht vorstellen. Ich habe doch wirklich Schmerzen!« Das zeigt mir, wie wenig über die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche bekannt ist. »Ich bilde mir das doch nicht ein!«, sagte neulich ein Freund entrüstet zu mir. Nein,

natürlich nicht. Seine Schmerzen sind spürbar und sehr real, auch wenn die Ursache in der Psyche zu finden ist und sie sich durch ein unausgeglichenes Vegetativum im Körper manifestiert. Aber wenn ein Orthopäde mir nicht erklären kann, warum mein Nacken verspannt ist, wenn mir eine Frist im Nacken sitzt, oder ein Internist mich lediglich mit der oberflächlichen Aussage nach Hause schickt, an meinen Magenschmerzen sei der Stress schuld, hilft mir das als Patient nicht, denn mein Arzt bietet mir damit keine wirkliche Erklärung für meine Symptome an. Dass hier das vegetative Nervensystem beteiligt sein kann und wie Sympathikus, Parasympathikus und der Rest unseres Körpers in einem filigranen Zusammenspiel interagieren – das erfahre ich nicht. Ich bekomme im Normalfall einfach Medikamente, Stoßwellen, Elektrotherapie und andere symptombezogene Therapien verordnet. Diese mögen vielleicht kurzfristig eine Linderung verschaffen, schaffen aber nicht die eigentliche Ursache aus der Welt.

Zudem wird keine Therapie dauerhaft helfen, wenn ich als Patient nicht bereit bin, zu meiner Genesung beizutragen, indem ich selbst aktiv werde und hinter meine eigene Fassade blicke. Ich kann nicht erwarten, dass mir der Arzt nur das erzählt, was ich hören will, und nur das verschreibt, was ich haben möchte – nämlich am liebsten Massagen, bei denen ich nicht mithelfen muss. Versteh mich nicht falsch, ich empfinde Massagen als großartig und genieße sie immer sehr. Aber mit einer »Ich-bin-hier-Kunde-und-der-Kunde-ist-König«-Mentalität, die hierzu-lande in vielen Branchen sehr in Mode ist, kommen wir sicherlich weder zu mehr Verständnis zwischen Arzt und Patient noch zu einer wirklichen Genesung der Patienten. Oder um es mit den Worten des Internisten und Kardiologie-Professors Albrecht Hempel etwas charmanter auszudrücken: Der Ansatz »Herr Doktor, hier bast du meine Leber, ich gebe inzwischen einen trinken, nun mach sie mal gesund!«⁴ funktioniert nun einmal nicht. Verständnis und Verständigung setzen voraus, dass ich als Patient bereit bin, zuzuhören und für meine Genesung und meine Gesundheit ein ganzes Stück Eigenverantwortung zu übernehmen.

4 Hempel A. Wir brauchen schöne Gefühle zum Überleben. Podcast. Veröffentlicht 2021. Abgerufen unter: https://www.ivoox.com/wir-brauchen-schone-gefuehle-zum-uberleben-prof-audios-mp3_rf_66084491_1.html, besucht am 27.01.2024.

Gerade wenn es um Stress geht, ist es enorm wichtig, dass wir selbst ins Handeln kommen: Es hilft, Stressoren zu identifizieren und diese so weit wie möglich zu minimieren beziehungsweise einen gesünderen Umgang mit ihnen zu lernen, wenn man an der Situation an sich nichts ändern kann. Diese Dinge sind ein wesentlicher Baustein für den Weg zur Genesung. Aber eben nur einer. Denn auch wir Ärzte sind gefragt: Als dein Arzt muss ich dir klar und einleuchtend erklären können, WARUM es sinnvoll ist, dass du an dieser oder jener Stelle aktiv wirst, und WIE du dir gezielt selbst helfen kannst. Wenn der Arzt verdeutlichen kann, welche Maßnahmen welche Wirkung erzielen und weshalb, fällt es dem Patienten auf jeden Fall leichter, einen Nutzen oder Gewinn für sich zu erkennen. Meine Patienten sind definitiv motivierter, mitzuarbeiten, sobald ihnen einleuchtet, auf welche Weise sie ihren Körper und ihre Psyche beeinflussen und sich selbst damit den Rücken stärken können.



Allerdings muss man ja erst einmal erkennen, wo genau das Problem eigentlich liegt. Solange wir die wahre Ursache nicht kennen oder nicht erkennen wollen, können wir nur die Symptome bekämpfen – und das ist keine gesundheitsfördernde Lösung. Häufig zeigt uns unser Körper allerdings, wo wir genauer hinschauen sollten, und auch unsere Sprache liefert Hinweise darauf. Wir müssen nur lernen, sie aufmerksam wahrzunehmen.

Bei uns Ärzten bedeutet das vor allen Dingen eines: zuhören und den Patienten als ganzen Menschen sehen. Wie oft habe ich es schon erlebt, dass Patienten beispielsweise mit massiven Schulterbeschwerden zu mir kommen, für die bisher niemand eine Ursache finden konnte. Haben diese Patienten bereits eine wahre Ärzte-Odyssee hinter sich, wissen sie nicht mehr weiter und fühlen sich völlig hilflos. Und auch für mich erschließt sich die Ursache in der Regel nicht innerhalb von ein paar Minuten während eines kurzen Anamnesegesprächs. Erst, wenn ich mich während der Behandlung eingehender mit den Menschen unterhalte und sie mir ganz ungezwungen von ihrem Leben erzählen, bekomme ich einen tieferen Einblick und werde hellhörig.



Dabei erfahre ich dann vielleicht bei einem Patienten, dass er sich über das Erbe seiner Eltern mit seinem Zwillingenbruder zerstritten hat. Wie es bei Zwillingen oft der Fall ist, stehen sich die beiden sehr nahe, sie haben eine ganz besondere, tiefe Verbindung zueinander. Doch nun muss er den Tod der Eltern verkraften und obendrein zeigt ihm sein Bruder seit Monaten die kalte Schulter. Da ist es für mich einleuchtend, wenn ich erfahre, dass die Schulterschmerzen seit ungefähr dieser Zeit bestehen.

Oder eine junge Skoliosepatientin mit einem untypisch schmerzhaften Schulterfehlstand ist so verzweifelt, dass sie ihre Schulter operieren lassen will. Frage ich hier gezielt nach einer emotional belastenden Situation, bekomme ich die Antwort, es sei alles in Ordnung. Doch in langen, ausführlichen Gesprächen stellt sich irgendwann heraus, dass ihre Eltern dabei sind, sich zu trennen, und sie sich in diesem Konflikt völlig von ihrem Vater abgewendet hat. Hat die Patientin mich angelogen, als ich sie nach emotionalen Belastungen gefragt habe? Nein, keineswegs. Sie hat sich an der bewussten Oberfläche mit der Situation arrangiert, um überhaupt irgendwie klarzukommen, und ist sich selbst gar nicht bewusst, wie sehr ihr Körper von dieser psychischen Krise in Mitleidenschaft gezogen wird.



An diesen Beispielen sehen wir, wie wichtig es ist, uns zu hinterfragen und mit schonungsloser Ehrlichkeit hinter unsere eigenen Fassaden zu blicken. Das erfordert eine ganze Menge Mut, doch es lohnt sich. Und unsere Redewendungen können uns Anhaltspunkte dafür liefern, an welcher Stelle in unserem Leben etwas schief läuft. Auf diese Weise kommen wir uns selbst und der Ursache unserer Beschwerden auf die Spur und können gezielt etwas dagegen unternehmen. Schaffen wir das nicht allein, dürfen wir uns bewusst machen, dass es Experten für die Psyche gibt, die uns dabei begleiten und unterstützen können. Wenn wir die Ursachen allerdings weiter ignorieren und lediglich die Symptome behandeln, werden die Beschwerden immer wiederkommen und sich im Laufe der Zeit verstärken. Medikamente und sogar Operationen können und werden hier nicht für Abhilfe sorgen, weil das Problem auf einer anderen Ebene liegt.

So erging es auch einem meiner Patienten mit wiederkehrenden Blockaden in der Brustwirbelsäule und einem Engegefühl im Brustkorb. Seine Beschwerden schränkten ihn massiv ein, er hatte nicht nur starke Schmerzen, sondern auch Herzzrasen und Atemnot – ihm blieb die Luft weg. Die Blockaden an sich waren nun nicht so schwerwiegend, dass sich auf der rein körperlichen Ebene eine solch ausgeprägte Symptomatik hätte ergeben dürfen. Also fing ich an, in unseren Gesprächen vorsichtig nachzuforschen, was meinen Patienten so stark in die Enge getrieben haben könnte. Als er mir irgendwann erzählte, dass er Opernsänger sei und der Ton in seinem von zunehmender Konkurrenz geprägten Ensemble immer rauer und die Luft für ihn immer dünner wurde, ahnte ich, dass da der Zusammenhang liegen könnte. Auch hier waren also offenbar zwei verschiedene Systeme beteiligt: die rein körperliche Ebene, auf der eine eher kleine Einschränkung vorlag, und die psychisch-vegetative Ebene, die diese Schwachstelle nutzte und ihm die Luft zum Atmen raubte.



Also habe ich versucht, ihm mit einer Analogie zu erklären, dass die Blockaden seiner Brustwirbelsäule an sich nicht die alleinige Ursache für seine Beschwerden waren – der Stress und die emotionale Belastung in seinem Ensemble spielten hier sicherlich mit: »Stellen Sie sich vor, Ihr Auto hat eine kleine Delle in der Motorhaube. Sie fahren damit in die Werkstatt. Wenn Sie jetzt dem Mechaniker erklären wollen, dass der Motor aufgrund der Delle in der Motorhaube nicht rundläuft, wird er Ihnen vehement widersprechen und Sie fragen, wie Sie auf diese Idee kommen. Aber für Sie ist die Sache klar: Motor und Motorhaube – allein anhand der Begriffe erkennt man doch schon den Zusammenhang. Zudem passt auch die örtliche Nähe, denn die Motorhaube befindet sich in aller Regel direkt über dem Motor. Also kann aus Ihrer Sicht nur die Delle dafür verantwortlich sein, dass dem Motor »die Luft wegbleibt« und es in der Folge zu weiteren Defekten kommt. Der Mechaniker kennt sich allerdings etwas besser aus. Er weiß, wie die Zusammenhänge sind, und ihm ist klar, dass eine Delle in der Motorhaube nicht die Ursache für den stotternden, nach Luft ringenden Motor sein kann. Denn auch wenn es zwischen

Motorhaube und Motor eine begriffliche Verwandtschaft gibt, besteht kein ursächlicher Zusammenhang. Das Problem des Motors hat einen anderen Ursprung, kann jedoch ebenfalls zu ernst zu nehmenden Schwierigkeiten führen.«



Das als Patient zu erkennen, ist allerdings nicht einfach, da dieser Sachverhalt den wenigsten klar ist. Und dass keine unmittelbaren körperlichen Auslöser auszumachen sind, bedeutet eben nicht, dass man sich alles nur einbildet!

Hildegund Heintz, die als Begründerin der psychosomatischen Orthopädie gilt, beschreibt diesen Zusammenhang in ihrem Buch Körperschmerz – Seelenschmerz wie folgt: »Diese psychosomatischen Schmerzen sind nach neuesten Erkenntnissen mit stofflich fassbaren feinstrukturellen Veränderungen im Nervensystem verknüpft, welche die auftretenden Schmerzzustände hinreichend erklären. [...] Solche psychosomatischen Schmerzen sind also nicht einfach nur »eingebildet« (wie Laien manchmal meinen); vielmehr haben sie eine neurobiologisch fassbare Ursache [...].«⁵

Das ist sowohl für Ärzte als auch für Patienten sehr wichtig zu verstehen, und auf dieser Basis müssen wir kommunizieren: Der Patient simuliert nicht, der Patient übertreibt auch nicht. Der Patient hat reale Schmerzen. Die Ursache liegt allerdings auf einer anderen Ebene – in einem anderen System. Um den Bogen zum Anfang unseres Kapitels zu schlagen: Die emotionalen Belastungen führen dazu, dass der Sympathikus im Dauerfeuer arbeitet und der Parasympathikus sein »schillendes« Potenzial nicht mehr entfalten kann. In meiner Analogie läuft der Motor permanent auf Hochtouren, was ihm auf Dauer nicht guttut. Und unserem Körper geht das ganz genauso. Die Ursache ist also oftmals nicht rein somatisch, sondern psychosomatisch und somit durch den Patienten über das vegetative Nervensystem beeinflussbar – positiv wie negativ.



5 Heintz H., Heintz P. (2004). Körperschmerz – Seelenschmerz: die Psychosomatik des Bewegungssystems. Ein Leitfaden. Kösel Verlag, München.

Doch das positive Einwirken auf das Unterbewusste ist sehr viel schwieriger, und es braucht Zeit und Geduld.



Zeit und Geduld brauchen hier beide – Arzt und Patient! Der Patient braucht einen Arzt, der sich die Zeit nimmt, ihm diese Zusammenhänge zu erklären, und der Arzt braucht einen Patienten, der die Zeit und Geduld aufbringt, das Gehörte für sich zu reflektieren und zu verinnerlichen.

Behandler sollten ihren Patienten vor allen Dingen zuhören – und gerne auch die Redewendungen, die die Patienten verwenden, als wegweisendes Diagnosetool nutzen.



Wenn die Behandler dann auch noch in der Lage sind, durch Zuwendung und Verständnis das vegetative Nervensystem ihrer Patienten so zu stimulieren, dass es zur Ruhe kommen kann, ist in meinen Augen viel gewonnen. Der Patient hat dann hoffentlich nicht mehr das Gefühl, mit dem Rücken zur Wand zu stehen. Stattdessen hat er bestenfalls so viel Vertrauen in seinen Arzt, dass dieser ihm den Rücken stärken und ihn dessen Diagnose sowie Behandlung wieder aufrichten kann.



Dazu gehen mir jetzt gerade ganz viele Dinge durch den Kopf – vielleicht sollte ich aufpassen, dass ich davon keine Kopfschmerzen bekomme!

Kopfschmerzen? Gutes Stichwort. Hierbei sind die Ursachen ebenso facettenreich wie die Beschwerden – aber inwiefern ist denn auch unser Sprachgebrauch Kopfsache?



Nun ja, ich könnte vor einer Herausforderung stehen, die dafür sorgt, dass mir der Kopf raucht. Es könnte auch sein, dass ich fassungslos bin und mir etwas einfach nicht in den Kopf will. Umgekehrt könnte ich in meinem Gedankenkarussell gefangen sein, wenn es Dinge gibt, die mir im Kopf herumschwirren oder mir Kopfzerbrechen bereiten. Habe ich zu viele Baustellen in meinem Leben, weiß ich vielleicht nicht, wo mir der

Kopf steht, und ich habe das ungute Gefühl, dass mir alles über den Kopf wächst. Sprachlich betrachtet gibt es da sogar eine gewisse Steigerung: Erst raucht mir der Kopf, dann habe ich das Gefühl, mein Kopf platzt gleich, und schließlich fühle ich mich sogar kopflös. Ist jemand wütend auf mich, habe ich vielleicht das Gefühl, dass er mir den Kopf abreißen will, weshalb ich lieber den Kopf einziehe oder mich vor den Kopf gestoßen fühle. Oder ich stehe vor einer Herausforderung, bei der ich meinen Kopf durchsetzen oder mit dem Kopf durch die Wand will, was ich mir ebenfalls sehr schmerzhaft vorstelle. Scheitere ich mit meinem Vorhaben und muss mir mein Ziel aus dem Kopf schlagen, sollte ich deshalb nicht den Kopf hängen lassen. Den Kopf in den Sand zu stecken, ist üblicherweise auch keine Lösung. Und wenn ich an einer Misere gar keine Schuld trage, sollte ich auf jeden Fall dafür sorgen, dass ich dafür nicht den Kopf hinhalten muss.

In solchen Situationen sind auch Magenschmerzen ein häufiges Phänomen. Wenn es noch nicht allzu schlimm ist, haben wir lediglich ein flaues Gefühl im Magen, doch wenn uns eine Situation so richtig auf den Magen schlägt, kann es sogar vorkommen, dass sich uns der Magen umdreht. Und auch wenn er das aus medizinischer Sicht nicht wirklich tut, ist allein der Gedanke daran schon äußerst unschön.



Stimmt, schon die bloße Vorstellung liegt mir schwer im Magen. Auch wenn ich beispielsweise bei einem Vortrag improvisieren muss, habe ich manchmal das Gefühl, dass mir die Situation aufgrund meiner Aufregung entgleitet.

Ich halte es für denkbar, dass wir in solch einem Moment Schmerzen an den Händen entwickeln. Das kann auch passieren, wenn wir eine Situation nicht im Griff haben, jemanden nicht loslassen oder etwas nicht aus der Hand geben können. Solche psychischen Belastungen können durchaus die Entstehung einer Sehnenscheidenentzündung oder eines Karpaltunnelsyndroms begünstigen. Möglicherweise sind uns aber auch die Hände gebunden und wir sind verzweifelt, weil wir eine ungute Entwicklung



hilflos mit ansehen müssen. Womöglich können wir nicht fassen, dass es so weit gekommen ist – es ist für uns unbegreiflich.



Solche Dinge können uns aber auch aus dem Tritt oder ins Straucheln bringen – was beispielsweise mit einer Instabilität der Bänder einhergehen kann. Diese kann besonders ausgeprägt sein, wenn uns traumatische Erlebnisse in die Knie zwingen. Wer sich – bildlich gesprochen – ein Bein ausreißt, nur um letztlich doch zu scheitern, wird möglicherweise ganz reale Schmerzen in den Beinen empfinden. Bisweilen stolpern wir aber auch über unsere eigenen Füße. Und bis wir nach einem Rückschlag wieder auf die Beine kommen und mit beiden Füßen fest im Leben stehen, kann es manchmal länger dauern. Um dann von Neuem Fuß zu fassen, brauchen wir vielleicht Hilfe – am besten von guten Freunden, die jederzeit zu uns stehen und uns auf Schritt und Tritt begleiten.

Wichtig ist, dass wir immer daran denken: Dort, wo unser Körper ohnehin eine Schwachstelle hat, manifestieren sich Beschwerden am schnellsten. Das ist jedoch bei jedem von uns eine andere Stelle. Diese Botschaften unseres Körpers sollten Patienten und Ärzte als Chance sehen. Durch aufmerksames Zuhören, gezieltes Hinterfragen und ehrliches Reflektieren können wir vielleicht gemeinsam eine neue Denkrichtung einschlagen und so den Ursachen auf die Schliche kommen. Ich bin mir sicher, dass wir Ärzte unseren Patienten auf diese Weise einen Teil ihrer Ängste nehmen können.



Gesundheit ist eben eine Brücke, an der Arzt und Patient jeden Tag von beiden Seiten aus bauen müssen. Ansonsten werden wir uns nie in der Mitte treffen. Und das wäre doch schade, denn es geht hier nicht um irgendetwas, sondern um unseren Körper. Der sollte uns definitiv wichtig sein, denn schließlich haben wir nur diesen einen!

Literatur:

Natürlich unser eigenes Buch, aus dem wir uns in diesem Beitrag häufig bedienen haben. Neugierig geworden?

Zabar O., Kohlmann S. (2024). *Wenn der Körper zum Übersetzer wird – Redewendungen und Krankheitsbilder richtig deuten*. Telemach-Verlag, Ingelheim am Rhein.

Über die Autoren Dr. med. Omar Zabar und Sandra Kohlmann

Dr. med. Omar Zabar ist Chefarzt einer Rehabilitationsklinik und Inhaber einer orthopädischen Privatpraxis

Sandra Kohlmann ist Diplom-Übersetzerin



© Silja Louisa Behrendt



© Christian Schrader

Eure wichtigste Herzensbotschaft für Gesundheit

Wenn ihr nur eine einzige Botschaft mitgeben könntet, welche wäre das?

Sandra Kohlmann: Hör auf deinen Körper, du hast schließlich nur diesen einen!

Dr. med. Omar Zabar: Lebe im Hier und Jetzt!

Eine Zeitreise

Mal angenommen, ihr könntet 15 Jahre in die Vergangenheit reisen: Was würdet ihr eurem 15 Jahre jüngeren Ich mit auf den Weg geben?

Veränderungen sind am Anfang hart, in der Mitte chaotisch – und am Ende wunderbar.

Euer Lieblingszitat zur Gesundheit

Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.

– Christian Morgenstern

Fun Fact über euch

Was ist etwas, das die Leser über euch zum Schmunzeln bringen könnte oder sie neugierig macht?

In Bezug auf den Fußballverein werden wir uns wohl nie einig.

Wie kann euch eine interessierte Person erreichen?

zabar@main-orthopaede.de

kohlmann@main-orthopaede.de

www.main-orthopaede.de

www.linkedin.com/in/dr-med-omar-zabar-600941303

www.linkedin.com/in/sandra-kohlmann-a45bb92ba

Copyright Avatare: Karen Borberg, Meisenheim

Nach diesem inspirierenden ersten Kapitel wenden wir uns gleich einem nächsten spannenden Thema zu.

Kennst du das Thema *Epigenetik*?

Mit genau diesem Thema beschäftigt sich unsere nächste Autorin, Dr. med. Julia Krahl. Sie ist Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Life Coach sowie Epigenetik-Coach. Vielleicht fragst du dich jetzt: *Was genau ist Epigenetik?*

Epigenetik ist die Wissenschaft davon, wie unsere Umwelt, unser Lebensstil und sogar unsere Gedanken die Aktivität unserer Gene beeinflussen können – ohne dass sich die eigentliche DNA-Sequenz verändert. Während wir lange dachten, dass unsere Gene unser Schicksal bestimmen, zeigt die Epigenetik, dass wir selbst Einfluss darauf haben, welche Gene an- oder ausgeschaltet werden. Ernährung, Bewegung, Stresslevel, Schlaf, aber auch unsere innere Haltung spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Was genau ist alles in unseren Genen festgeschrieben? Und was können wir aktiv verändern? Welche Möglichkeiten haben wir, unsere Gesundheit positiv zu beeinflussen?

Mit genau diesen Fragen setzt sich Dr. med. Julia Krahl auseinander. Lass dich entführen in die Welt der Gene. Im folgenden Kapitel erhältst du spannende Informationen zu den Themen *Epigenetik* und *ganzheitliche Vitalität*. Entdecke, wie viel Einfluss du auf dein Wohlbefinden hast – viel mehr, als du vielleicht denkst.

Nun wünschen wir dir inspirierende Erkenntnisse und viel Freude beim Lesen!

– Ende der Leseprobe –



HEILUNG BEGINNT IN DEINEM INNEREN

Du gehst von Arzt zu Arzt, sammelst Befunde, doch deine Schmerzen bleiben, Stress raubt dir Schlaf und Diagnosen widersprechen sich.

Unser Gesundheitssystem verordnet Pillen für Symptome, ignoriert Kindheit, Hormone, Geldsorgen und das Gender-Gap. Die Erschöpfung wächst.

Dieses Buch eröffnet ein Gesundheitsverständnis, das alles verbindet. 22 Expert:innen nehmen dich in 20 Kapiteln mit auf eine Reise vom ersten Schrei bis zum Burn-out, von Epigenetik über Ayurveda bis zur Herzenergie.

Du erfährst dabei:

- wie du die Körpersignale als klare Botschaften liest.
- wie Kindheitsprägungen deine Energie rauben und wie sie gelöst werden können.
- warum Frauenherzen andere Warnzeichen senden.
- wie Armut, Geldsorgen und Dauerstress verborgen krank machen.
- welche Alltagsrituale helfen, Burn-out und Erschöpfung nachhaltig zu überwinden.

So stärkst du deine Selbstwirksamkeit, durchbrichst den Kreislauf und wirst zur zuverlässigsten Medizin deines Lebens. Für alle, die nicht länger auf die nächste Pille warten wollen, sondern endlich verstehen, verändern und ganzheitlich gesund leben möchten – nachhaltig, mit Herz und Verstand.

