



Gesundheits-Newsletter über die Fragen der Patienten in unserer Praxis

Wir grüssen Sie herzlich zur nächsten Reihe unseres Gesundheits-Newsletters. Hier erhalten Sie von uns einen Überblick über die häufigsten Fragen unserer Patienten. Fragen, die sich viele von Ihnen schon viele Jahre lang stellen und dessen Antwort vielleicht viel zu Ihrer Gesundheit beiträgt.

Zwei von diesen Fragen wollen wir im Folgenden näher betrachten:

- 1. Warum werde ich immer krank?**
- 2. Warum leide ich unter beklemmenden Gefühlen im Brustkorb und im Herzen?**

Aus unserer Erfahrung und den aktuellen wissenschaftlichen Studien ergeben sich Antworten auf diese Fragen und entsprechende Lösungsansätze, die Ihnen ein tieferes Verständnis von Ihrer Krankheit und Gesundheit vermitteln können.

Zu 1.: Viele Krankheiten entstehen und bestehen psychosomatisch

Viele Patienten, die immer wieder “einfach so” krank werden oder Schmerzen haben und “nicht wissen, warum”, stehen vor einem Rätsel Ihrer Krankheitsursache.

Die **Psychosomatik** geht davon aus, dass psychische und körperliche Faktoren sich gegenseitig beeinflussen können. Psychische Belastungen, wie Stress, Angst oder Depressionen, können körperliche Beschwerden auslösen oder verschlimmern. Umgekehrt können körperliche Erkrankungen auch zu psychischen Problemen führen.*

Ungelöste psychische Probleme und Konflikte können dabei einen grossen Einfluss auf unseren Körper haben. Unterdrückte Gefühle und fehlende

Bewältigungsstrategien führen dabei oftmals zu chronischem Stress und körperlichen Belastung.

Körperliche Symptome können emotionale und psychische Faktoren als Auslöser haben. Auch wenn Sie viele körperliche Symptome nicht rein durch Ihren Geist heilen können, können Sie jedoch mit der richtigen Methode wie z.B. durch Meditation lernen, besser mit Ihren Beschwerden umzugehen und Ihr Schmerzempfinden zu lindern. Unterschätzen Sie darum nicht die Kraft Ihres Geistes für Ihr Wohlbefinden!

Zu 2.: Gefühle und Emotionen haben einen direkten Einfluss auf unser Herz und unsere Atmung

Das Herz nimmt in allen Kulturen eine besondere Bedeutung als Zentrum des Lebens oder Sitz der Seele ein und ist dafür auch Projektionsort für psychische Konflikte.*

Gefühle und das Herz-Kreislaufsystem sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Mit diesem Zusammenhang beschäftigt sich die **Psychokardiologie**. Die psychische Gesundheit ist eng mit der Herzgesundheit verbunden.*

Laut dem renommierten Herzforscher Dr. Rollin McCraty verändern Gefühle wie Dankbarkeit, Mitgefühl, Wertschätzung und Liebe erwiesenermaßen den Herzrhythmus und aktivieren die Herzkohärenz. Auch unsere Durchblutung und unser Atmungssystem werden dadurch gefördert. Dadurch gelangen wir zu mehr innerer Gelassenheit und Entspannung.

Gefühle und Emotionen haben darüber hinaus einen direkten Einfluss auf unsere Atmung. Unsere Atmung hat wiederum einen Einfluss auf die Elastizität unseres Brustkorbes und auf unser "Gefühl in der Brust."

Wenn Sie also ein unwohles Gefühl im Herzen oder in Ihrem Brustkorb haben und/oder immer wieder dieselben Beschwerden auftauchen, dann lautet

unser Gesundheitstipp an Sie: Nehmen Sie sich die Zeit dafür, tiefer in Ihre Beschwerden hinein zu spüren. Versuchen Sie, sich der psychologischen Verbindung zu Ihrer Beschwerden bewusst zu machen und welches "Thema" dahinter liegt, um mehr Klarheit für Ihren Heilungsweg zu bekommen.

Wenn Sie mehr über den Umgang mit Ihren Beschwerden, Gefühlen und Emotionen wissen wollen, empfehle ich Ihnen mein aktuelles Buch:

<https://www.amazon.de/Selbstf%C3%BCrsorge-durch-sp%C3%BCren-annehmen-lassen/dp/B0CHLFHGQ5/>

Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie uns einfach direkt in unserer Praxis.

Wir sind gerne für Sie da!

Herzliche Grüße,

Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com

***Quellen:**

<https://www.psychosomatik.com/was-ist-psychosomatik/>

<https://herzmedizin.de/fuer-patienten-und-interessierte/leben-mit-herzproblemen/zurueck-ins-leben/psychokardiologie-das-verbindet-herz-und-psyche.htm>

https://www.usz.ch/app/uploads/2021/01/Psychokardiologie_KolloquiumUSZ_30Mai2016_pdfFolien.pdf

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/209255/Psychokardiologie-Das-Herz-als-Projektionsort-psychischer-Konflikte>