



Wir begrüßen Sie herzlich zum zweiten Teil unseres Newsletters “mit Krankheit gesund umgehen”.

Der erste Teil dieser Reihe hat sich mit dem Umgang mit normalen Erkrankungen durch Viren und Bakterien sowie mit Fieber und Unwohlsein beschäftigt. Doch es gibt viele Arten der Krankheit, die uns im Leben begleiten können und die mir in meiner Praxis bei meinen Patienten immer wieder begegnen. Einige davon sind temporär, andere sind vielleicht schon chronisch geworden und können uns unser Leben lang begleiten.

Die meisten Menschen, die in meine Praxis kommen stellen sich dabei zwei Fragen:

Erstens: Wie ist es dazu gekommen?

Zweitens: Können die Beschwerden auch wieder verschwinden?

Viele Menschen neigen dazu, ihre Krankheit bestmöglich zu unterdrücken oder zu ignorieren, damit sie ein “ganz normales” Leben führen können. Einerseits ist das auch ein Stück weit eine gesunde Herangehensweise, das eigene Leben weitestgehend nicht von seiner Krankheit bestimmen zu lassen. Doch ich erzähle meinen Patienten dann auch immer, dass unser Körper uns durch unsere Krankheit etwas sagen will und dass wir lernen sollten, wieder auf unseren Körper zu hören und seine Bedürfnisse ernst zu nehmen.

In der heutigen Welt herrscht eine große Informationsflut und überall Ablenkungen und Reizüberflutungen. Unser Körper und vor allem unser Nervensystem sind dabei ständig überlastet und damit beschäftigt, unsere Umwelt unbewusst auf potentielle Gefahren zu bewerten. Dieses Phänomen wird von der “Polyvagal-Theorie” von *Dr. Stephen Porges* näher beschrieben.

Wenn unser Nervensystem jedoch hochgefahren und angespannt ist, weil es zu vielen äußeren Reizen ausgesetzt ist, dann wird unser Immunsystem geschwächt und uns fehlt die nötige Ruhe und Aufmerksamkeit, uns mit den tiefer liegenden Bedürfnissen unseres Körpers auseinanderzusetzen. Zu schnell finden sich viele Menschen einfach mit ihrer Krankheit ab und wollen eine “schnelle Lösung” durch

Ärzte, Heilpraktiker und Medikamente - einige haben auch Angst davor, sich näher mit ihrer Krankheit zu beschäftigen.

Unser Gesundheitstipp an Sie: Gehen Sie den Weg “nach innen”. Denn zu verstehen, wie es zu dieser Krankheit gekommen ist, bedeutet auch zu verstehen, welche Bedürfnisse der eigene Körper und Geist haben.

Nach meinem Unfall war mein Körper in einer so großen “Schockstarre”, dass er einfach nichts mehr fühlen wollte, weil der Schmerz zu groß war. Doch als ich mich dazu entschieden hatte, nach und nach wieder das Leben in seiner Tiefe spüren zu wollen, hat sich meine gesamte Selbstwahrnehmung zum Positiven verändert. Ängste und Anspannung haben sich aufgelöst und der Weg des Spürens ist nun ein fester Bestandteil meines Lebensweges als Heilpraktikerin.

Viele Krankheiten sind durch unerträglichen Schmerz, Traumata und/oder Stress psychosomatisch bedingt. Doch was wir uns dabei bewusst machen können, ist: dass gerade in unserem Schmerz, in der Wurzel unserer Krankheit, unser größtes Potenzial liegt, über uns hinaus zu wachsen, am Leben zu reifen und uns selbst von einer höheren Perspektive aus wahrzunehmen.

Doch ohne unsere Krankheit wäre uns genau das wahrscheinlich nicht möglich. Vielleicht müssen wir die Krankheit zunächst annehmen und auf ihre Botschaft hören, bevor wir sie loslassen können. Vielleicht wird das Leben mit einer Krankheit nie wieder wie es zuvor war, aber vielleicht muss es das auch gar nicht, weil wir uns dadurch auf natürliche Art und Weise weiterentwickeln. Auf diese Weise ist eine Krankheit nicht einfach unser Feind, sondern ein Wegbegleiter, der uns daran erinnert, was wir uns wirklich vom Leben wünschen und dass wir uns nicht länger als ein Opfer unserer äußeren Umstände wahrnehmen, sondern als unendlich wertvolles schöpferisches Wesen, uns und dem Leben vertrauen und von innen heraus wieder gesund werden.

Herzliche Grüße,

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com