

# Selbtheilungskraft

## Was versteht man darunter und wie kann man sie nutzen?

„Und Gott der Herr machte den Menschen aus einem Erdenkloß, und blies ihm ein den lebendigen Odem in seine Nase. Und also ward der Mensch eine lebendige Seele.“ (1. Mose 2:7).

› Ohne Selbstheilungskraft könnte keine Wunde der Haut, kein chirurgischer Schnitt am Herzen und auch kein frakturierter Knochen heilen. Da es in uns eine Instanz (Weisheit) gibt, die erkennt, wenn das Körpergewebe geschädigt oder verletzt ist, und diese Schädigung nach bestem Wissen und Gewissen selbständig repariert, nennen wir diese reparierende Kraft Selbstheilungskraft. Diese Instanz in uns reguliert nicht nur die Selbstheilung, sondern überwacht auch die Selbsterhaltung im Sinne der Verdauung, des Blutdrucks, die Thermoregulation, Fieber und auch die Atmung. Die Chirurgen sind wahre Künstler, aber das Heilen einer kleinen Wunde der Haut beherrschen die größten Chirurgen nicht. Dies vermag die Natur im Handumdrehen zu erledigen.

Per definitionem ist eine Kraft eine angewandte Energie, welche in der Lage ist, Arbeit leisten zu können mit den Merkmalen eines Vektors. Wenn also ein Defekt an oder in unserem Körper vorliegt, wird dieser erkannt und durch Arbeit an ihm behoben.

Diese Selbstheilungskraft kann man an jedem lebenden Organismus beobachten. Ob Pflanzen, Tiere, selbst einzelne Bakterien beherbergen diese Kraft. Sie wird als Lebensenergie oder Lebenskraft bezeichnet und kommt zunächst von außen, was das Eingangszitat verdeutlichen soll.

Die Homöopathen nennen sie im Körper „Dynamis“, die Osteopathen nennen sie „primäre Respiration“ oder Lebensatem. In Indien nennt man sie Prana (Sanskrit: prä-ana – kosmische Urenergie, Lebensatem, Lebenshauch), im alten Ägypten heißt sie Ka, die Chinesen sagen Qi oder Chi und in Japan heißt sie Ki. So könnte man fortfahren, derselben Kraft oder Energie unterschiedliche Namen zu geben.

Sie ist eine primäre, intelligente Kraft, die Form und Funktion des Körpers hervorbringt, ihn organisiert und erhält, den Heilungsprozess ausdrückt und die nicht vom Nervensystem stammt. Sie organisiert auch das Wachstum und die Entwicklung des Embryos. Der Embryologe und langjährige Leiter des anatomischen Institutes der Georg-August-Universität Göttingen Professor Erich Blechschmidt hat über diese Kraft in acht Wochen alten menschlichen Embryos einmal gesagt: „So intelligent werden wir nie wieder sein.“ Warum? Der Cortex (Großhirnrinde) funktioniert erst etwa ab dem vierten Lebensmonat. Dies bedeutet, diese intelligente Kraft ist schon vorhanden, bevor der Cortex überhaupt entstanden ist.

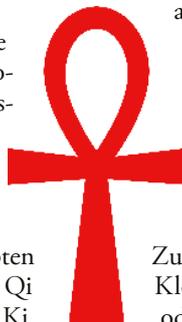
Die Homöopathen nehmen mittels homöopathischer Feinreize (Tropfen oder Globuli) auf diese Kraft im Körper

positiv Einfluss. In der traditionellen chinesischen Medizin stimuliert man mittels Akupunktur oder Akupressur diese Selbstheilungskraft. Die Osteopathen differenzieren hier noch einmal. Sie kennen neben dem Lebensatem von außen kommend zwei unterschiedliche Selbstheilungskräfte im Inneren des Körpers, die vom außen kommenden Lebensatem katalysiert werden. Die weibliche (Chinesisch: Yin) und die männliche (Chinesisch: Yang) Selbstheilungskraft.

Auch als medizinischer Laie kann man sehr gut mit dieser Selbstheilungskraft arbeiten. Zum Beispiel kann man mit sanften Klopfungen, Reibungen, Strichen oder Massagegriffen an schmerzenden oder traumatisierten Körperstellen diese Kraft in ihrer Arbeit unterstützen. Das kann durch eine Vorstellung von weißem Licht und/oder das Lenken des Einatmens in diese Körperregion noch verstärkt werden. Thermische Reize wie eine Wärmflasche, kurzfristige Eisabreibung oder wechselwarmes Duschen beeinflussen die Selbstheilungskraft ebenso positiv. „Leidvermeiderei, wie und wo sie sich auch immer offenbare, zeigt stets an, dass der, der sie betreibt, ein grundsätzlich Uneingeweihter ist.“ (Dr. H. Fritsche in „Die Erhöhung der Schlange“). Die Selbstheilungskraft kann auch gehemmt werden, wenn zu lange hohe Dosen Kortison oder starke Schmerzmittel eingenommen werden müssen oder man aktiv (hohe Belastung, Schlafmangel) gegen sie arbeitet.

Obige Vorschläge dürfen den Besuch beim Arzt nicht ersetzen. Sie sollen ausschließlich als zusätzliche Maßnahmen verstanden werden, die eigenen Selbstheilungskräfte zu unterstützen. ◀

Dirk Flegler



**Vertragspartner aller Kassen**

## Pro Salus

**Ihr häuslicher Pflegedienst**

- mit professioneller Erfahrung seit 1993
- mit innovativen Gesundheitskonzepten
- mit höchster Flexibilität für Ihre Wünsche
- mit vielseitigem Angebot von kleinen Hilfen bis 24h-Pflege
- Pflegewohnen mit Stil und Flair

**Tel. 0 61 31 / 4 59 42**

Forellenstraße 5 · 55120 Mainz-Mombach



**Seit 1992 in Mainz**

## IMPULS

Häusliche Krankenpflege  
Mainz und Umgebung

Essenheimer Str. 34  
55128 Mainz

Inhaberinnen:  
Jutta Frühauf, Marion Müller

Tel.: 06131 - 35957  
Fax: 06131 - 366344

Impuls\_Krankenpflege@t-online.de

Mehr Informationen unter: [www.impuls-pflegedienst.de](http://www.impuls-pflegedienst.de)

**Vertragspartner aller Kassen**

- Leistungen im Rahmen der Pflegeversicherung
- Grund- und Behandlungspflege (Injektionen, Verbände, etc.)
- Examinierendes Kranken- und Altenpflegepersonal
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Anleitung und Beratung von Angehörigen
- Mitglied im Pflegenetz Mainz e.V.