

[Home](#) > [Gesundheit](#) [Newsticker Gesundheit](#)03. May 2017 04:01 **Gesundheit**

Der innere Arzt - Wie sich der Körper selbst heilt

Direkt aus dem dpa-Newskanal

Göttingen/Berlin (dpa/tmn) - Selbstheilungskräfte stecken in jedem. Das ist von Natur aus so. Der "innere Doktor" ist fürsorglich - und rund um die Uhr im Einsatz.

Wer sich versehentlich in den Finger geschnitten hat und blutet, kann beobachten, wie sich die Wunde mit der Zeit - ganz von allein - zusammenzieht und schließlich heilt. Der "Arzt im eigenen Körper" schüttelt auch die lästige Erkältung ab, er lässt selbst gebrochene Knochen wieder zusammenwachsen. "Ein Großteil der Erkrankungen heilt von selbst aus", sagt Rainer Stange. Der Internist ist Leitender Arzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin.

Ähnlich sieht es der Neurobiologe Prof. Gerald Hüther: "Jede Heilung ist eine Selbstheilung", sagt er und betont: "Niemand kann einen anderen Menschen gesund machen." Das heißt aber natürlich nicht, dass man bei Beschwerden oder Krankheiten nicht mehr zum Arzt gehen sollte. "Die ärztliche Kunst besteht darin, beim Erkrankten den Prozess der Selbstheilung zu unterstützen." Selbstheilungskräfte werden auch durch den Zuspruch des Arztes stimuliert - genauso wie durch die Überzeugung des Patienten selbst.

Die innere Einstellung spielt nicht nur bei der Genesung eine Rolle, sondern ist auch entscheidend dafür, ob jemand krank wird oder nicht. "Gefühle und Gedanken haben einen enormen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden", erklärt Stange. "Frauen und Männer, die beruflich unter Druck stehen, haben ein viel höheres Risiko, sich eine Erkältung zu holen, als andere, die keinen Stress haben", ergänzt Hüther. Das belegen Studien der Psychoneuroimmunologie, die sich mit dem Zusammenwirken von Seele und Körperabwehr beschäftigt. Der amerikanischen Psychologe Sheldon Cohen wies unter anderem nach, dass Menschen, die mehr Freunde, dafür aber weniger Stress haben, weniger anfällig für Erkältungen sind.

Aber wie stellt es der Körper an, sich selbst zu heilen, wenn er doch einmal beeinträchtigt ist? Der komplexe menschliche Organismus wird vom Gehirn gesteuert. Wie aus einer Kommandozentrale regelt es das Herz-Kreislauf-System, den Hormonhaushalt sowie das Nerven- und das Immunsystem.

"Sobald das Hirn ein Signal bekommt, dass irgendwo im Körper etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, aktiviert es die Selbstheilungskräfte", erläutert Hüther. So repariert und erneuert der Körper beispielsweise permanent Zellen - ohne dass der Mensch es merkt.

Man kann seine Selbstheilungskräfte aber auch ganz bewusst aktivieren. Beispielsweise, indem man aktiv darüber nachdenkt, was einem guttut, erklärt die Münchner Heilpraktikerin Ursula Hilpert-Mühlig vom Fachverbands Deutscher Heilpraktiker. Jemand, der unter Schlafstörungen leidet, kann sich zum Beispiel darüber Gedanken machen, was ihn am Schlafen hindert, und dann optimale Schlafbedingungen schaffen - anstatt zu Tabletten zu greifen.

Selbstheilungskräfte stoßen aber auch an ihre Grenzen. "Wenn der Körper krankheitsbedingt nicht mehr in der Lage ist, zum Beispiel Insulin oder Schilddrüsenhormone zu produzieren, dann nützt der innere Arzt wenig", sagt Stange, der Präsident des Zentralverbands der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin (ZAEN) ist. Und auch Erkrankungen wie Krebs heilen nicht von selbst. "Betroffene können aber mitunter ihre Situation verbessern, wenn sie ihre schwere Erkrankung bewusst annehmen und versuchen, ihr positive Gedanken entgegenzusetzen", sagt Hüther.

Weitere Artikel im Newsscanner

- Gesundheit Postpartale Depression kann auch Väter treffen 25.04.2017
- Gesundheit Hinter vermeintlicher Charakterschwäche kann ADHS stecken 03.05.2017
- Gesundheit Fieberkrämpfe kommen auch ohne hohes Fieber vor 05.05.2017
- Gesundheit Ständig am Bildschirm: Wie Jugendliche ihre Augen ruinieren 03.05.2017
- Familie Schönheitswahn in der Pubertät: So kommen Eltern damit klar 05.05.2017
- Gesundheit Cortison - Segen und Fluch eines hochwirksamen Medikaments 03.05.2017
- Gesundheit Nikotinpflaster nicht länger als drei Monate verwenden 02.05.2017
- Gesundheit Gedanken auch wieder gehen lassen 26.04.2017
- Gesundheit Wenn eine depressive Verstimmung chronisch wird 05.04.2017
- Gesundheit Richtiges Händewaschen: Zweimal Happy Birthday summen 01.05.2017

Themen

Gesundheit Psychologie Ratgeber Medizin Deutschland

Auch interessant



Schwaben

"Porno Island" wird verboten

Nacktbaden ist Badegästen an einem See und einem Weiher in Schwaben offenbar nicht genug. Weil es...

Frankreich

Le Pens Maske ist gefallen

Die französische Rechtspopulistin lügt, überzeichnet, polemisiert. Sie hat ihr Wähler-po...

Leser empfehlen

1928

Infektionen
Super-Erreger in der Nähe von
Pharmafabriken nachgewiesen

1119

US-Gesundheitsreform
Trumps Gesetz ist fast schon kriminell

798