



Sachbuchtipps des Monats Mai 2019

© Erna R. Fanger

NEUE WEGE IN DER MEDIZIN – AUFBRUCH IN DIE SELBSTFÜRSORGE!

**Katharina Schmid: „KOPFSACHE
GESUND. Die Wissenschaft
entdeckt die Heilkraft der
Gedanken“**, edition a, Wien 2019

Laut Privatdozentin und Pathologin Dr. med. Katharina Schmid haben wir unsere Gesundheit betreffend mehr in der Hand, als wir ahnen. Dabei räumt sie mit allerhand Vorurteilen auf. Etwa der Trennung von Körper und Seele bzw. Geist, auf der, wider besseres Wissen, die Praxis der modernen Medizin bis heute weitgehend basiert. Dabei zeigen neuere Erkenntnisse der Gehirnforschung, dass Körper, Geist und Seele eine wechselseitig sich bedingende Einheit bilden. Unterstützt wird dies zudem durch Forschungsergebnisse der Quantenphysik, wonach nichts statisch, also feststehend schwarz oder weiß, sondern alles, letzten Endes auch Materie, von den einzelnen Atomen her, aus denen sie besteht, stets in Bewegung ist und in einer dynamischen Beziehung zu ihrer Umgebung steht. Vom kleinsten Molekül zum Atom und den Quanten – den kleinsten Elementarteilchen, nicht weiter teilbar, die sowohl als Teilchen als auch als Welle in Erscheinung treten können und sich in Konfrontation mit einem Beobachter im Zuge von dessen Einflussnahme verändern. Hier versagen monokausalistische Erklärungsmodelle, was wiederum einen ganzheitlichen Blick auf die Welt und ihre Phänomene postuliert, die alle in einem gigantischen Beziehungsnetz miteinander verbunden zu sein scheinen.

Diese ganzheitliche Weltsicht war in der traditionellen Medizin alter Kulturen, besonders Chinas, aber auch im übrigen asiatischen Raum – Indien mit Ayurveda etwa –, in der europäischen oder den indianischen Kulturen fest verankert. Wissen, das im Zuge des medizinisch-technologischen Fortschritts weitgehend in Vergessenheit geriet und heute als Alternativmedizin wieder Einzug hält. Wenn alles mit allem interagiert und Wirkung zeitigt, leuchtet es umso mehr ein, wie laut Schmid die Kraft unserer Gedanken Einfluss nimmt auf unsere Gesundheit.



Mit unwiderstehlichem Elan sowie von Kompetenz und Einfühlungsvermögen geprägter Überzeugungskraft nimmt sie den Leser in „Kopfsache gesund“ an die Hand und bringt ihm zunächst die Funktionsweise des Gehirns nahe. Allein zu begreifen, dass, sind wir gestresst, ältere Gehirnteile wie das Stammhirn aktiviert werden und ungebührlich Alarm schlagen, wir im Zuge dessen auf unsere Basisfunktionen reduziert sind, ausgerichtet einzig aufs „Überleben“, was natürlich übertrieben ist – hilft! Das Ganze überdies mächtig angeheizt vom limbischen System, Sitz der Gefühle, sind wir dem Gedanken-Karussell ausgeliefert – jeder kennt das. Wissen wir jedoch darum, können wir Abstand davon nehmen und das Kopfkino regulieren.

Vielfach belegt, zeichnet sich zunehmend ab: Gesundheit und ein intaktes Immunsystem beruhen in erster Linie auf Lebensqualität, die es erlaubt, einigermaßen entspannt durch unseren Alltag zu kommen.

Entspannungstechniken, Meditation, Yoga zum Beispiel helfen dabei. Ebenso das Vertrauen in uns selbst, dass wir die Ziele, die wir erreichen wollen, auch erreichen können, was uns zu einer im wahrsten Sinne des Wortes Grundlegenden Gelassenheit verhelfen mag. Den Blick nach vorn gerichtet. Humor tut das Übrige.

Das hat laut Schmid jedoch entschieden nichts mit Positivem Denken zu tun, das eher kontraproduktiv zu sein scheint. Stattdessen geht es vielmehr darum zu akzeptieren, was ist, auch wenn es nicht dem gewünschten Ideal entspricht, und dann lösungsorientiert vorzugehen, Lösungsansätze wiederum in Bilder zu übersetzen, auf die wir uns konzentrieren, und diese so genannten „Zielbilder“ immer wieder abzurufen. So lange, bis sie erreicht und erfolgreich in den Alltag integriert sind.

Dass dies tatsächlich funktionieren kann, zeigen die anschaulichen Beispiele, die Schmid hier zitiert. Und auch wenn die dabei offenbar wirksamen quantenphysikalischen Zusammenhänge wissenschaftlich noch nicht erschlossen sind, ist man ihnen doch auf der Spur und die Wirkungsweise, basierend auf manch überzeugender Studie, ist klar erwiesen. Spannend ist das! Und unglaublich ermutigend!

Doch lesen Sie selbst, lesen Sie wohl!

Unser herzlicher Dank für ein Rezensionsexemplar gilt edition a, Wien!