



Die Idee der Kur neu entdecken – Entspannung und Regeneration ins Leben bringen

Immer wieder finde ich es verblüffend zu entdecken, wie gute und über lange Zeiten bewährte Konzepte in Vergessenheit geraten und durch hilflose und ungeeignete Maßnahmen ersetzt werden. Bereits die alten Römer hatten ein Kursystem, das offensichtlich weit bessere Ergebnisse lieferte als unsere modernen Ansätze. Zwar benutzen wir noch dasselbe Thermalwasser und legen uns in die dieselben Fangobäder, aber der Zeitpunkt ist völlig anders und sehr zu unserem gesundheitlichen Nachteil verändert worden. In alten Zeiten nutzte man die Chancen der Badeskuren früh- und damit rechtzeitig, heute warten wir bis beispielsweise die Gelenke weitgehend zerstört sind. Dann erst wird der Arzt die Kur verschreiben und dann erst sind Kassen bereit, sie zu bezahlen. Dabei wäre es für jeden leicht durchschaubar, dass rechtzeitiges Kuren, bevor alles ruiniert ist, die in jeder Hinsicht bessere Lösung wäre. Den Patienten würden so Schmerzen erspart und dem Gesundheitssystem viel Geld.

Wie ist es möglich, dass Menschen, die ihr Auto regelmäßig und rechtzeitig zur Inspektion geben, nicht in der Lage sind, ihren eigenen Körper entsprechend sinnvoll zu behandeln. Die Autoparallele mag lächerlich klingen, doch ist das Auto in der Autogesellschaft ein zentrales Symbol und könnte uns vieles klar machen. Wenn wir unsere Autos ähnlich behandelten wie unsere Körper, sähe das in etwa so aus: Das neue Auto schonen wir nie und bringen es nie zur Inspektion, das Öl fahren wir solange, bis Probleme auftreten und Wasser schenken wir auch nur nach, wenn es aus dem Motor zu rauchen beginnt. An Mineralölprodukten kaufen wir billigstes und höchstens drittklassiges. Wenn dieser Wagen, dessen Bedürfnisse wir während der ersten 80 000 km so weit es irgend geht ignorieren, anfängt Probleme zu machen, fahren wir dafür alle 1000 km zur Inspektion und stecken all das Geld, was wir über die Jahre eingespart haben, in dieser letzten Zeit wieder hinein, wo das Auto in seinen buchstäblich letzten Zügen auf Grund irreparabler Schäden liegt. Unter dem Strich ist das Ergebnis klar: der Wagen hätte bei einem besseren Planung unserer Investitionen viel älter werden, der Motor und die Karosserie hätten weit länger halten können.

Beim Auto würde sich praktisch niemand so sorglos und achtlos verhalten wie es beim eigenen Körper inzwischen Routine für die Mehrheit ist. Wer achtet schon darauf, dass sein Organismus jeden Tag genug Wasser bekommt, um alle Reinigungsmaßnahmen optimal durchführen zu können. Beim Motor ist es dagegen selbstverständlich, dass wir ihn nicht dem Risiko des Kochens aussetzen. Sich selbst aber setzen die meisten Menschen geradezu skrupellos der Gefahr der Verschlackung aus. Wer würde schon dem Motor minderwertiges Öl und schlechtes Benzin zumuten, auf einem vergleichbar grausigen Niveau, auf dem sich etwa die Mehrheit inzwischen ernährt. Was wir an Tankstellen für Menschen bekommen, erfüllt im Allgemeinen nicht die mindesten Anforderungen an Lebensmittel, wohingegen die Produkte für Autos auf höchstem Niveau sind.

Wer würde z.B. nur wegen Herzstechen oder anderer Beschwerden die Autobahn verlassen und einen Internisten aufsuchen? Wegen kleinster Klappergeräusche im Motorraum aber suchen wir problemlos den Rat des nächsten Mechanikers. Wer würde schon in solch einer Situation einfach das Radio laut drehen, um ungestört weiterfahren zu können? Aber wie viele Menschen werfen noch immer Schmerzunterdrückende Tabletten ein, um ungestört auf ihrem Lebensweg weiterhasten zu können? Niemand würde sich von seinem Mechaniker bieten lassen, dass der nur die Warnleuchten abschaltet, viele aber erlauben ihren Ärzten noch immer die Warnzeichen des Organismus auszuschalten, während sie weiter, tiefer und vor allem unbemerkt in größere Probleme abrutschen.

Wie kann es passieren, dass eine ganze Gesellschaft kollektiv Raubbau an Körper und Seele treibt und in den letzten Jahren all das eingesparte Geld und noch mehr in die Schadensbegrenzung steckt, die jetzt - wenn eigentlich schon alles zu spät ist - so etwas Aussichtsloses bekommt?

Wie konnten dergleichen krasse Missverhältnisse einreißen? Wie ist es möglich, dass im Nachbarland Schweiz praktisch alle jungen Leute gesunde Zähne haben, während bei uns in Österreich, aber auch in allen übrigen europäischen Ländern schon frühzeitig mehr oder weniger gut sanierte Zahnfriedhöfe das Bild beherrschen? Warum färbt das Beispiel nicht ab, warum lassen wir uns nicht von der Idee der Vorbeugung und Pflege unserer Waffen im Mund anstecken? Die Schweiz ist eben reicher, wird schnell eingewandt. Das Gegenteil ist aber wahr: was die Zähne angeht, sind die Schweizer einerseits ärmer dran als wir in Österreich, denn dort zahlen die Kassen grundsätzlich nicht für Zahnersatz. Sollte das vielleicht einer der Gründe sein, dass hier Menschen in eigener Verantwortung für ihre Kauwerkzeuge sorgen, während wir gut abgesichert, die Karren in den Dreck fahren bzw. unseren Zähne verfaulen lassen, denn nichts anderes geschieht ja bei Karies?

In Seminaren im italienischen Kurbad Montegrotto erlebe ich seit Jahren, wie Gesundheit ebenso anstecken kann wie Krankheit. Inmitten von rheumageplagten alten Menschen, die sich nur noch mühsam bewegen können, machen wir mit kleinen Gruppen gesundheitsbewusster und sportbegeisterter Menschen aller Altersgruppen Seminare, die während sie Spaß machen, Gesundheitsbewusstsein vermitteln. Die Fragen der alten Geplagten lauten: Was wollt ihr denn hier, ihr seid ja ganz gesund. Warum sollen denn eigentlich die wunderbaren Möglichkeiten eines im Überfluss sprudelnden Thermalwassers erster Güte nur angewendet werden, wenn an sich schon alles zu spät ist? Warum soll sich nicht gerade ein noch Gesunder im regenerierenden Fangoschlamm aalen und sich aus Luxus und Genussbedürfnis massieren lassen. Gesundheit ist noch steigerbar und die körperliche Abwehr ausbaufähig, selbst wenn man sich bereits fit fühlt. Warum denn um Gottes Willen warten, bis alle Alarmglocken klingeln, die Gelenke ächzen und die Knochen sich unter der Last des Übergewichtes plagen?

Warum lassen sich nicht noch viel mehr Menschen von der Idee eines gesunden erfüllten Lebens infizieren und erlauben sich auf leichten, ja sogar genussvollen Pfaden zu gesunden und schließlich sogar heil zu werden? Es gäbe so viele einfache und sogar überaus billige Lösungen. Wer hindert uns eigentlich, jeden Tag zwei Liter guten Wassers zu trinken? Damit würden wir unserem Organismus genug Spülmittel zur Verfügung stellen, um die anfallenden Schlacken zu entsorgen. Baldur Preiml, ein in Österreich renommierter Skispringer und -trainer spricht in diesem Zusammenhang einfach und lapidar vom Getränk der Weltmeister. Ob wir Wasser als Seelenelement erkennen und wichtig nehmen oder in ihm das Lösungsmittel sehen, dass unseren Körper rein erhält, macht in der Konsequenz wenig Unterschied, solange wir erstens täglich genug davon zu uns nehmen und zweitens darauf achten, dass es eine ausreichend gute Qualität hat. Wenn ich heute Seminare in einem Kurbad halte, geschieht es in der Hoffnung, ansteckende Gesundheit zu vermitteln, und ich freue mich über die vielen Teilnehmer. Gemessen aber an den Gewohnheiten der Antike sind es heute verschwindend wenige Menschen, die sich rechtzeitig um Gesundheit bemühen.

Was hindert uns beispielsweise, einmal am Tag aus eigener Kraft und in eigener Regie zu schwitzen oder wenigstens zweimal in der Woche in ein Tepidarium oder eine andere Wärmekammer (wie Sauna oder Infrarotkabine) zu gehen, um so passiv schwitzend herauszulassen, was überflüssig geworden ist? Jeder, der es erlebt hat, weiß, wie gut es sich hinterher anfühlt. Wer es einmal mit Bewusstsein erfahren hat, kann vielleicht schon ahnen, dass es auch während des Schwitzens Spaß machen kann, wenn man die individuell richtige Bewegungsart gefunden hat. Wer es regelmäßig macht, wird sich schon vorher darauf freuen, wissend, dass es ihm gut tut und er sich danach lieber mag, was nebenbei automatisch dazu führt, dass einen auch die anderen lieber mögen.

Wer könnte uns hindern bewusst zu essen, wenn wir doch sowieso immer wieder essen müssen? Niemand müsste es bemerken, wenn wir vor jeder Mahlzeit einen kleinen Moment innehalten, um uns aufs Essen zu besinnen. Wir selbst aber würden rasch bemerken, wie unsere Verdauung von dieser winzigen Maßnahme profitieren würde. Früher wurde gebetet, und das hatte durchaus seinen Sinn bis in gesundheitliche Belange hinein. Wer hindert uns eigentlich Mahlzeit zu halten, wenn wir es schon so nennen? Spricht denn wirklich irgendein Grund für die Schlingzeit, die sich die meisten heutzutage verordnen?

Und was hindert uns, einmal im Jahr mit dem Essen bewusst aufzuhören im Sinne des Fastens, um dem Organismus und der Seele die Chance der Neuorientierung und des Frühjahrs- bzw. Herbstputzes zu gewähren? Es kostete nicht nur nichts, sondern würde noch Geld sparen. Warum gönnen wir unserem Organismus nicht wenigstens täglich eine 12stündige Fastenzeit, so dass das Frühstück wirklich ein Fastenbrechen wäre wie es im englischen breakfast noch zum Ausdruck kommt? Was zwingt uns denn bis spät in die Nacht Dinge zu knabbern, die uns nur Unwohlsein machen und unseren Darm überlasten, weil sie verhindern, dass er seine verdiente Ruhe bekommt?

Wer könnte uns hindern, bei jeder Gelegenheit barfuss zu gehen und so eine gratis Fußreflexzonenmassage zu erhalten? Wer einen Sommerurlaub lang diese Erfahrung gemacht hat, wird sich merklich wohler fühlen und der Aufwand ist so gering.

Auf all diese Fragen gibt es letztlich die gleiche Antwort: es sind immer nur wir selbst, die uns hindern können, mit solchen kleinen Maßnahmen nachhaltig zu gesunden. Warum tun wir uns das aber an? Auch hier liegen die Antworten auf der Hand. Wir tun es gar nicht absichtlich, sondern unbewusst, Unser Problem sind die so genannten lieben Gewohnheiten und jene Trägheit, hinter der letztlich eine (lebens-)gefährliche Faulheit steckt. Nur, wir haben uns an die Misere gewöhnt, ansonsten könnten wir die Situation gar nicht ertragen.

Wenn wir in Seminaren übergewichtigen Teilnehmern ihr eigenes Übergewicht noch einmal in Form von Bleimanschetten aufladen, brechen sie darunter nach kürzesten Spaziergängen oder milden Radtouren innerhalb kurzer Zeit zusammen. Ihr eigenes hausgemachtes Übergewicht *ertragen* sie nur deshalb so klaglos, weil sie sich langsam an dies Belastung gewöhnt haben.

Ähnlich verhält es sich mit Schlafdefiziten, die enorm verbreitet sind, ohne dass sich die meisten dessen auch nur bewusst sind. Wer immer einen Wecker besitzt und auch benutzt, ist bereits verdächtig. Denn der Wecker als penetrantes Instrument des männlichen Macherpols beendet jeweils die Zeit der Regeneration bevor sie abgeschlossen ist, sonst bräuchten wir ihn ja nicht. Nun kann man leider eingetretene Schlafdefizite nicht so einfach nachschlafen, wie jeder Schichtarbeiter weiß. Hat man dreißig Stunden nicht geschlafen, kann man danach vielleicht 9 statt 7 Stunden schlafen, aber damit ist das Defizit ja nicht ausgeglichen. Es wäre aber so einfach solche Defizite auszugleichen mit einer Meditationskassette an einem Feiertag. Man bräuchte sich nur hinzulegen und wird bald einschlafen. Wenn man sich schlafen lässt, bis man von selbst wieder erwacht und dann die Kassette einfach umdreht und das Spiel wiederholt, kann es sein, dass man einen halben Tag verschläft. Auf diese Weise aber kann ein Schlafdefizit aufgelöst werden, offenbar weil diese Form von Schlaf aus der Meditationstrance heraus auf tieferen Ebenen stattfindet und an das Defizit herankommt. Dafür spricht auch, dass einige Menschen sogar in voll besetzten Sälen aufrecht auf Stühlen sitzen tief und fest einschlafen. Wie gut es sich anfühlt, wenn das Schlafdefizit heraus und man wieder richtig wach ist, merkt man leider erst hinterher.

Ähnliches kann man erleben, wenn sich beim Fasten die Nasennebenhöhlen entleeren. vorher hat man vielleicht gar nicht mitbekommen, wie sehr und wie chronisch man die Nase voll hatte. Wenn dann die Höhlen wieder leer sind, wird sich der Kopf leichter und freier anfühlen und das Leben wird entsprechend leichter und weniger eingeschränkt.

Das Problem ist immer dasselbe: Wir gewöhnen uns an die schrecklichsten Missstände im innen und außen, wenn sie sich nur langsam genug entwickeln. Dann bräuchte es einen inneren Ruck, um aus dem eingefahrenen Gleis herauszukommen. Die Erkenntnis, dass es sich dabei um einen Weg in eine Sackgasse handelt, reicht allein sicher nicht. Wir spüren eigentlich allen Ecken und Enden, dass solch ein Ruck auch schon längststens einmal durch unsere Gesellschaft gehen müsste, wenn wir noch irgendeine Chance haben wollen, mit den anstehenden Problemen fertig zu werden. Das einfachste wäre, sich erst einmal persönlich solch einen Ruck zu geben und bei sich anzufangen. Daraus wird sich dann viel Weiteres ergeben.

Wer auch nur einen dieser Vorschläge aufgreift, wird seine Gesundheit in einem Vierteljahr nicht wieder erkennen. Was ist das Risiko, wenn wir einfach in eigener Regie gesünder und heiler würden?

Literatur

Dahlke/Preiml/Mühlbauer: Säulen der Gesundheit Hugendubel-Verlag

Ruediger Dahlke: „Krankheit als Symbol“ bei Bertelsmann Verlag

Ruediger Dahlke: „Bewusst Fasten“ als Goldmann Taschenbuch

Dahlke/Ehrenberger: „Wege der Reinigung – Entgiften, Entschlacken, Loslassen“ bei Hugendubel