

Das tut gut



Professor Hademar Bankhofer  
Medizin-Publizist und Ernährungs-Experte  
www.bankhofer-gesundheitstipps.de

Überall begegnet man in diesen Tagen Mitmenschen, die husten, niesen und sich schnäuzen. Mitunter sind es nur banale Ursachen wie kalte Füße, ein kalter Kopf oder eine starke Stressbelastung, die unsere Körperabwehr entscheidend schwächen. Ist sie nicht voll leistungsfähig, so fällt eine ganze Armee von Viren über uns her. Es ist daher wichtig, dass wir rechtzeitig wirkungsvolle Rezepte einsetzen, um das Immunsystem zu stärken. Dabei können zwei einfache Naturstoffe helfen: Wasser und Salz. Giessen Sie zum Beispiel in einen Eimer fünf Liter angenehm warmes Wasser, stellen Sie beide Füße hinein und geben Sie zwei Hände voll Salz dazu. Wasser und Salz gut verrühren. Dann giessen Sie jede Minute etwas heisses Wasser dazu, bis die Temperatur über 40 Grad beträgt. Die ideale Dauer des Fussbades: 20 Minuten. Danach: 30 Minuten Bettruhe. Das Salz im Wasser steigert die Durchblutung, unterstützt den Wärmeeffekt des Wassers und stärkt das Immunsystem.

# Kraft aus dem Innern

Wer seine Denkweise in eine positive Richtung lenken kann, ist nicht nur glücklicher, sondern auch gesünder. Davon ist die **Mentaltrainerin** Lis Lustenberger überzeugt. Bei ihr kann man lernen, wie das geht.

Von Verena Ingold

**G**edanken sind Kräfte. «Und je mehr ich einem Gedanken Inhalt gebe, desto stärker wird er», sagt Lis Lustenberger. Mentale Techniken können viel bewirken, wenn es um unsere Gesundheit geht, sie können das Unterbewusstsein beeinflussen und uns auf diese Weise vor dem Krankwerden schützen und Heilungsabläufe unterstützen. Wer weiss, wie man die Gedankenkraft richtig einsetzt, kann damit viel für die Gesundheit tun!

## GlücksPost: Frau Lustenberger, mit der Kraft des Denkens gesund bleiben – geht das wirklich?



**Lis Lustenberger** (Bild): Gesundheit ist dann, wenn Körper und Seele des Menschen im Einklang sind. Dieses Gleichgewicht ist von mehreren Faktoren abhängig. Eine typengerechte Ernährung, entsprechende körperliche Bewegung (auch Sport) und genügend Schlaf sind dabei wichtige Bestandteile. Weil diese Bereiche alle im Kopf ausgelöst, respektive entschieden werden, hat das Denken dabei einen grossen Anteil.

## Kann man so zum Beispiel einer Grippe vorbeugen?

Bei einem Vortrag sagte mir einmal eine Frau, sie wisse, dass sie jedes Jahr zweimal die Grippe hätte. Sie wusste sogar noch mehr: Das erste Mal wäre immer Ende Oktober. Und wirklich: Ihr Denkprogramm, respektive ihre Überzeugung, brachte ihr jedes Jahr wieder den entsprechenden «Erfolg».

Gedanken sind Kräfte und produzieren Bilder, Vorstellungen. Je klarer die Vorstellung, die Visualisierung eines erwünschten oder nicht erwünschten Endzustandes ist, desto treffsicherer wird das Unterbewusstsein des Menschen diese Visualisierung in die Wirklichkeit umsetzen. Deshalb sollten wir nie denken, was wir nicht wollen. Machen Sie den Versuch: Schliessen Sie für einen kurzen Moment Ihre Augen und denken Sie, dass Sie diesen Winter die Grippe nicht bekommen werden. Je nach Fantasie entstehen Bilder wie Fiebermesser, Hustentee oder Sie sehen sich im Bett liegend. Dieses mentale Programm öffnet alle Türen für potenzielle Grippe-Viren und Infekte. Das richtige Denkprogramm ist: Diesen Winter bleibe ich gesund! Denn dabei entstehen ganz andere Bild-Vorstellungen.

## So können Sie sich positiv beeinflussen

- ▶ Als Erstes ist es wichtig, sich seiner positiven Eigenschaften bewusst zu werden. Erstellen Sie dazu eine Liste mit Ihren Besonderheiten, Ihren Fähigkeiten, Ihren speziellen Talenten und Stärken. Sie werden staunen, wie gross Ihre Liste wird, vor allem wenn Sie die Menschen in Ihrem Umfeld darum bitten, Ihnen einmal nur die positiven Seiten aufzuzeigen. Damit stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Selbstvertrauen.
- ▶ Versuchen Sie, in jeder negativen Situation auch den positiven Anteil zu finden, denn nach dem Gesetz der Polarität existiert dieser immer. In jeder Krise steckt auch eine Chance.
- ▶ Realisieren Sie täglich was alles gut ist in Ihrem Leben, und sagen Sie Danke dafür!
- ▶ Verändern Sie Ihre Mentalität: Werden Sie Optimistin!

## Kann sich jedermann so beeinflussen?

Ja. Jeder Mensch, der denken kann, ist automatisch manipulativ tätig,



Mit Gedankenkraft dafür sorgen, dass man gesund bleibt: Das ist nicht ganz einfach, aber es kann funktionieren.

## BUCH-TIPP



Lis Lustenberger: «Denksport – Das Kursbuch für mentale Stärke». «Weisheiten für ein bewusstes Leben». Geschichten und Texte für Denksportler. Keypoint-Verlag, www.mentalstark.ch

denn über seine Gedanken und Bilder beeinflusst er sich sowohl bewusst als auch unbewusst. Im Spitzensport werden diese mentalen Techniken gezielt eingesetzt für die Visualisierung des optimalen Laufes oder aber auch für einen schnelleren Heilungsverlauf bei Verletzungen.

## In welchem Bereich sind die Chancen am höchsten?

Mentale Techniken sind in allen Bereichen anwendbar. Bei Krankheiten basiert das auf zwei Ebenen.

Einerseits kann der Patient über gezielte Visualisierungen den anstehenden Heilungsprozess positiv beeinflussen. Andererseits hat eine Krankheit immer auch einen tieferen Sinn, eine Symbolik. Diese Symbolik gilt es zu erkennen und zu verstehen, um anstehende Veränderungen herbeizuführen.

## Wie lernt man zu verstehen, was einem der Körper sagen will?

Primär ist zu verstehen, dass ein Mensch nicht nur aus seinem Körper besteht. Die wahre Essenz macht wohl seine Seele aus. Durch unsere täglichen beruflichen und privaten Anforderungen und Drucksituationen verliert die Seele oft ihr Gleichgewicht. Das möchte sie uns mitteilen. Leider kann sie aber nicht sprechen. Sie nimmt deshalb den Körper als Sprachrohr zur Hilfe, der uns über funktionale Störungen oder Krankheiten Botschaften zur Verfügung stellt. Für die körperliche Ebene gilt es nun, alle notwendigen medizinischen Hilfen einzusetzen. Allerdings kann ein ganzheitlicher Heilungsvorgang erst stattfinden, wenn wir auch die seelische Botschaft verstehen. Entsprechende Fachliteratur (Dr. med. Ruediger Dahlke: «Krankheit als Symbol») kann da sehr hilfreich sein.

Es kann aber auch viel über alltägliche Redewendungen gedeutet werden. Beispiel: Gallensteine. Bei dieser Diagnose ist es sicher richtig, die Steine durch einen Facharzt entfernen zu lassen. Damit ist der physische Anteil behandelt. Leider aber noch nicht der psychische. Lassen Sie folgende Redewendungen auf sich einwirken: «Gift und Galle spucken», «Mir läuft die Galle über» oder «Etwas vergällt mir das Leben». Sicher erkennen Sie dabei, dass Wut, Ärger, Neid oder Hass mit im Spiel sind. Es geht nun darum, das

entsprechende Feld in meiner Situation zu erkennen und umzuwandeln. Konkretes Beispiel: Der «bösen» Schwiegermutter zu verzeihen, um wieder mehr Liebe für sie zu empfinden. Dieses Programm findet auf der mentalen Ebene über entsprechende Entscheidungen und anschliessende Veränderungen statt.

## Können auch andere Menschen positiv beeinflusst werden?

Selbstverständlich. Wer sich im Umfeld eines Patienten befindet, hat schnell die Tendenz, ihm mit Mitleid zu begegnen. Mitleid hat eine schwächende Energie und wird den Patienten negativ beeinflussen. Ein Patient braucht Kraft und Motivation, um einen Heilungsprozess auszulösen. Schon oft durfte ich erfahren, dass ein Patient mit einer positiven Denkhaltung eine Operation viel besser meisterte als ein ängstlicher Mensch. Auch der Heilungsverlauf ist effizienter mit einer motivierten Mentalität.

## Warum beeinflussen wir uns häufig negativ?

Ich glaube, dass der Grund darin liegt, dass wir schon als kleine Kinder von unseren Eltern immer gehört haben, was wir alles falsch machten, obwohl diese es sicher gut mit uns meinten, denn sie wollten uns helfen, unsere Leistungen zu verbessern. In der Schule lief ein ähnliches Programm ab, da immer die Fehler im Vordergrund standen. Oder hörten Sie einmal, dass Sie sich im Diktat sieben Fehler leisteten, aber auch 245 Wörter richtig geschrieben haben? Unsere Mentalität ist geprägt von negativen Inhalten, welche uns entsprechend beeinflussten. Deshalb ist es für uns viel einfacher, zuerst den negativen Aspekt in einer Sache zu sehen, als das Gute darin zu finden. ✨

## GUT ZU WISSEN

### Spritze? Augen zu!

Schliessen Sie automatisch die Augen, wenn Sie eine Spritze bekommen? Eine gute Idee, sagen Ärzte der Hamburger Universitätsklinik. Denn Schmerzempfinden und visuelle Wahrnehmung hängen eng zusammen. Wer eine Spritze schon nur sieht, erwartet Schmerzen, und das Nervensystem reagiert entsprechend empfindlich. Das haben Tests gezeigt.