

Alles eine Frage des Gefühls



Im Nachgespräch zum Interview (S. 47–50) erzählte mir Volker Müller eine Begebenheit aus seiner Praxis: Er hatte einen Patienten mit Tennisellbogen – Hobby-Turnierspieler im Tennis – gefragt, ob seine Beschwerden während des Matches besser oder schlechter würden. Dessen Antwort: „Es kommt darauf an, wie es im Spiel steht!“, kommentierte Volker Müller folgendermaßen: „So ist das im Leben: Wenn du motiviert bist und auf der Gewinnerstraße, dann steckst du vieles weg, und wenn du auf der Verliererstraße bist, dann tut die Ferse auch noch weh und das Kreuz auch.“

Eine Erfahrung, die wohl jeder von uns schon gemacht hat. Lläuft es rund, dann steht und geht man aufrecht, das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren, Serotonin ist in Mengen vorhanden. Mit diesen Voraussetzungen steigt die Wahrscheinlichkeit, gesund zu bleiben und die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Die positiven Erfahrungen und Erfolge wiederum stärken Selbstbewusstsein und Gesundheit. Leider wirkt diese Spirale auch in die andere Richtung. Die emotionale Ebene ist bei der Therapie, aber auch bei der Prävention nicht zu unterschätzen.

Ein weiterer Aspekt dieser Gefühlsebene ist die Motivation und die Freude an dem, was man tut. Wenn Sie Ihrem übergewichtigen Herz-Kreislauf-Patienten raten, er solle sich mehr bewegen, dann wird er das aller Voraussicht nach nicht tun. Die Empfehlung allein reicht nicht. Zumindest auf längere Sicht muss der Patient selbst merken, dass ihm die Bewegung guttut und er Freude an der Tätigkeit entwickelt.

Natürlich gilt das analog für die Ernährung. Der Patient muss merken, was ihm bekommt und was nicht. Jeder Mensch ist anders, und eine gut gemeinte Ernährungsempfehlung kann auch daneben gehen: zum Beispiel der Rat, mehr Obst zu essen, bei einem Patienten mit Fruktoseunverträglichkeit.

Da kommen Begriffe wie Körpergefühl und körpereigene Intelligenz ins Spiel. Und ich traue mich das böse Wort kaum auszusprechen: Eigenverantwortung!

Liebe Leser, ich wünsche Ihnen viel Motivation und Freude beim Lesen der Februar-Ausgabe!

Andreas Beutel



Das ist LaVita

- ✓ einzigartiges Saftkonzentrat aus **über 70 hochwertigen Lebensmitteln**
- ✓ Dosierung der Vitamine und Spurenelemente nach den Empfehlungen der orthomolekularen Medizin**
- ✓ wissenschaftlich geprüft und bestätigt
- ✓ **Naturprodukt** ohne Zusatzstoffe, ohne Gentechnik, glutenfrei, vegan

Die tägliche Basis für

- ✓ gesunde Zellen¹
- ✓ mehr Energie²
- ✓ ein starkes Immunsystem³
- ✓ Psyche & Konzentration⁴
- ✓ hormonelles Gleichgewicht⁵

*Bei den Vitalstoffen in LaVita handelt es sich um folgende Vitamine und Spurenelemente mit folgenden Wirkungen: 1) gesunde Zellen: Vitamin B2, Vitamin E, Mangan, Zink helfen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen; 2) Energie: Biotin, Eisen, Jod, Kupfer, Magnesium, Mangan, Vitamin B2, Vitamin B1, Vitamin B12, Pantothensäure, Vitamin B6, Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei; 3) Immunsystem: Selen, Vitamin B12, Vitamin D, Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei; 4) Psyche & Konzentration: Biotin, Niacin, Vitamin C tragen zur normalen psychischen Funktion bei; Jod und Zink tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei; 5) Hormone: Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.

** Handbuch der Orthomolekularen Medizin (Dietl/Ohlenschläger)