

Gesund durch das Jahr

Wohlbefinden fördern – Beschwerden behandeln

Michael Elies

KVC | VERLAG

Inhalt

Einleitung	1
Gesundheit	3
Gesundheitskonzepte	3
Alt werden wie ein Baum	5
Gesund durch den Tag	7
Maßhalten und kleine Schritte	7
Honig und Apfelessig am Morgen	8
Leinöl und Sanddorn	9
Zum Frühstück auf raffinierten Zucker verzichten	10
An apple a day...	10
Mittagessen und Siesta	11
Magnesium am Nachmittag	11
Maßhalten am Abend	12
Energieströme für das innere Gleichgewicht	13
Gesund durch das Jahr	15
Das Frühjahr	17
Vorbeugung und Wohlbefinden	17
Behandlung von Beschwerden	19
Der Sommer	21
Vorbeugung und Wohlbefinden	21
Behandlung von Beschwerden	24

Der Herbst	27
Vorbeugung und Wohlbefinden	27
Behandlung von Beschwerden	31
Der Winter	33
Vorbeugung und Wohlbefinden	33
Behandlung von Beschwerden	37
Zu guter Letzt: Der Blick in den Spiegel	39
Buchempfehlungen	40
Der Autor	41

Einleitung

Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter haben ihre eigenen Schönheiten, aber auch ihre eigenen Herausforderungen. Mit der zunehmenden Helligkeit im Frühjahr sammeln wir Kraft und Energie, der Sommer ist die Zeit der Pflege und der Ernte, im Herbst müssen wir vorbeugen und Vorräte anlegen, der Winter schließlich ist die Zeit des Rückzugs und der Ruhe.

Es ist zuträglich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, wenn wir im Einklang mit den Gesetzmäßigkeiten der jeweiligen Jahreszeit leben. Das heißt:

- Wir essen Gemüse und Obst, das zur jeweiligen Jahreszeit heimisch verfügbar ist.
- Wir sind aktiv, wenn es hell ist, kommen zur Ruhe, wenn es dunkel wird.
- Wir verhalten uns so, dass wir den jahreszeitlich typischen Beschwerden vorbeugen. Das kann die Vorbeugung von Insektenstichen im Sommer ebenso wie die Erkältungsvorbeugung im Winter sein.

Wir können natürlich nicht immer alle Maßnahmen zu hundert Prozent umsetzen, denn wir müssen zur Arbeit gehen, Rücksicht auf andere nehmen, kurz: Wir sind soziale Wesen. Aber schon das Bewusstmachen der Gesetze der Jahreszeiten und das weitgehende Überlisten unseres inneren Schweinehundes helfen weiter.

Auch Krankheiten und Beschwerden unterscheiden sich von Jahreszeit zu Jahreszeit. Ob Sommergrippe, Rückenschmerzen in der Übergangszeit oder Winter-Blues: Jede Jahreszeit bringt typische Beschwerden

mit sich, und bei einer chronischen Erkrankung ist die Empfindlichkeit gegenüber äußeren Einflüssen in der Regel besonders hoch.

Jahreszeitbezogene, bewährte Selbsthilfemaßnahmen zur Vorbeugung und Behandlung sind Gegenstand dieses Heftes. Der Text entstand ursprünglich als Vortrag bei der Herbstwanderung von Natur und Medizin in Fischen. Das Thema „Gesund durch das Jahr“ ist eines meiner Steckenpferd-Themen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie mit diesen Anregungen gesund durch das Jahr kommen.

Gesundheit

Zu Beginn ist es sinnvoll, einen Blick auf den Begriff „Gesundheit“ zu werfen: auf Konzepte, Historisches und Definitionen.

Gesundheitskonzepte

Im Konzept der antiken Krankheitslehre (Humoralpathologie) nach **Hippokrates** war Gesundheit „Eukrasie“, d.h. ein Gleichgewicht wohltemperierter Körpersäfte und Temperamente, also mehrdimensional angelegt. Heute wird Gesundheit von der **WHO** definiert als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“¹. Man beachte hier das Wort „vollständig“, also Gesundheit als in der Praxis unerfüllbarer Zustand?!

Darüberhinaus gibt es zahlreiche Einschätzungen und Ideen zum Begriff Gesundheit, die in ihrer Zusammenschau ein eindrucksvolles Bild ergeben:

Der Philosoph **Friedrich Nietzsche** soll Gesundheit als „dasjenige Maß an Krankheit“ beschrieben haben, „das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.“ Für den Soziologen **Talcott Parsons** ist Gesundheit eine Voraussetzung für das Funktionieren von Gesellschaft: „Gesundheit ist ein Zustand optimaler Leistungsfähigkeit eines Individuums, für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben, für die es sozialisiert worden ist.“

Ein wichtiger Name aus den Gesundheitswissenschaften ist **Aaron Antonovsky**, der israelisch-amerikanische Soziologe und Begründer

¹ www.who.int/about/who-we-are/constitution

der Salutogenese. Nach seiner Lehre besitzt Gesundheit eine körperliche, psychische, soziale und ökologische Dimension und kann deshalb nicht alleine durch die Naturwissenschaften erforscht bzw. erklärt werden. Für Antonovsky schließen sich Gesundheit und Krankheit nicht gegenseitig aus. Der Mensch bewegt sich vielmehr auf einem Kontinuum zwischen den zwei Polen Gesundheit und Krankheit, ohne je einen zu erreichen. Er ist nie nur krank oder nur gesund. Selbst ein chronisch kranker Mensch ist nicht zwangsläufig auf den Pol Krankheit festgelegt.

Im salutogenetischen Denkbild muss der Mensch ständig daran arbeiten, Krankheit zu vermeiden. Wir bleiben nicht von selbst im Gleichgewicht, sind einer ständigen Flut von Reizen ausgesetzt, die Anpassungsleistungen und eine aktive Bewältigung erfordern. Gesundheit wird also weniger als Zustand begriffen, sondern vielmehr als dynamischer Prozess, der bewusst und gezielt gestaltet werden kann.

Der Gesundheitswissenschaftler **Klaus Hurrelmann** schließlich sieht – in ähnlichen Worten wie Antonovsky – in Gesundheit ein angenehmes und nicht selbstverständliches Gleichgewicht von Risiko- und Schutzfaktoren, das immer wieder in Frage gestellt wird. Gelingt das Gleichgewicht, bereitet das Leben Sinn und Freude, und der Mensch kann seine Kompetenzen und Leistungspotentiale frei entfalten. Dadurch steigt laut Hurrelmann auch die Bereitschaft, sich gesellschaftlich zu integrieren und zu engagieren.

Zusammenfassend ist also Gesundheit eine ständige Arbeitsleistung, eingefordert von Körper, Geist und Seele – und ebenso gerne überhört!

Der Sommer

Maßnahme	Empfehlung
Ernährung	Rote Bete
Vitamine	B-Vitamine
Spurenelemente	Kalzium
Balneotherapie	kaltes Unterarmbad
Phytotherapie	Pfefferminze, Hibiskus
Schüßler-Salze	Ferrum phosphoricum (3)
Homöopathie	Belladonna, Natrium muriaticum

Vorbeugung und Wohlbefinden

Der Sommer ist die Zeit der Reife. Essen Sie reichlich Beeren, Obst und Gemüse, die jetzt reif sind. Und greifen Sie zur **Roten Bete** (als Rohkost oder Saft), ein kleines Wunderwerk an Vitaminen und Mineralstoffen. Kalium, Eisen, Folsäure und die B-Vitamine sind hier zu nennen. Das enthaltene Betain schützt das Herz und wirkt blutdrucksenkend. Die Farbstoffe sind potente Zellschützer.

Vorsicht ist bei Neigung zu Nierensteinen geboten, da die Rote Bete (wie auch Rhabarber und Tomate) reich an Oxalsäure ist, die steinbildend sein kann.