



## **Gesundheitscoaching**

**Lachen ist die beste Medizin.**

*Blitzlicht - was ist gesund:  
satt und warm, glücklich sein, lachen, singen, tanzen, Lebensfreude, schmerzfrei, beweglich, Gefühle ausdrücken und loslassen können, weinen können, Wut und Angst zeigen können, befriedigende Sexualität mit sich oder PartnerIn, erfüllende Arbeit, liebevolle Netzwerke (Familie, Freundeskreis...), Rhythmus, wo jeder mit muss, Entschleunigung, entspannte Bewegung, zurück zu unseren archaischen Wurzeln, Seele baumeln lassen,...*

**„Die beste Freude  
ist das Wohnen in sich selbst.“**  
(J.W.v.Goethe)

*Gesundheit des Menschen ist laut Weltgesundheitsorganisation „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.*

**Aufhebung**  
Sein Unglück  
ausatmen können  
tief ausatmen  
so dass man wieder  
einatmen kann  
Und vielleicht auch sein Unglück  
sagen können  
in Worten  
in wirklichen Worten  
die zusammenhängen  
und Sinn haben  
und die man selbst noch  
verstehen kann  
und die vielleicht sogar  
irgendwer sonst versteht  
oder verstehen könnte  
Und weinen können  
Das wäre schon  
fast wieder  
Glück  
[Erich Fried]

## **Sozio-politischer Hintergrund von Gesundheit**

Sozialer und wirtschaftlicher Status sind für die Gesundheit eines Menschen entscheidend. In Berlin, einer Metropole der so genannten Ersten Welt, leben die Menschen in den ärmsten Stadtteilen fast sechs Jahre kürzer als Menschen in den reichen Quartieren. In den Megastädten der so genannten Dritten Welt leben die Wohlhabenden so lange wie bei uns in Europa. Die Armen aber sterben Jahrzehnte früher. Der tägliche Kampf ums Dasein, Hunger, Rechtlosigkeit, fehlende Bildung besonders der Frauen und Mädchen, erbärmliche Wohnbedingungen, schmutziges Trinkwasser und verseuchte Abwässer, Kriminalität, Lärm und Umweltverschmutzung macht die Menschen krank.

(aus: [http://www.fairmed.ch/fm/d/2\\_0\\_armut.php#Armut](http://www.fairmed.ch/fm/d/2_0_armut.php#Armut))

## **Was bedeutet Gesundheit konkret?**

Der Körper-Psychotherapeut und Biosynthese-Begründer David Boadella gibt im folgenden Zitat eine umfassende Definition des Gesundheitsbegriffes (Erweiterung des Begriffes der Weltgesundheitsorganisation):

### **Somatische Aspekte der Gesundheit:**

- Die Atmung ist regelmäßig und rhythmisch, bei freier und leichter Bewegung des Brustkorbes. Die Peristaltik (Darmaktivität) ist weder spastisch noch schlaff, sondern funktioniert aus einem Gefühl des inneren Wohlbehagens heraus.
- Der Organismus weist guten Tonus (Spannung) auf. Die Muskeln können sich zwischen einem Zustand der An- und Entspannung leicht bewegen, ohne chronische Verspannung bzw. Erschlaffung. Der Blutdruck ist normal und die Venenpumpe in den Beinen funktioniert gut.
- Die Haut ist warm und gut durchblutet. Das Gesicht ist lebendig und beweglich. Die Stimme ist ausdruckskräftig und nicht mechanisch. Die Augen sind kontaktfreudig und leuchtend.
- Der Orgasmus ist ein rhythmisches, unwillkürliches Pulsieren, das mit Befriedigung und dem Gefühl der Liebe zum Partner einhergeht. Sexuelle Gefühle und Herzgefühle können für denselben Menschen empfunden werden.

### **Psychische Aspekte der Gesundheit:**

- Die Fähigkeit, den äußeren Ausdruck zum inneren Bedürfnis in Beziehung zu setzen. Aus den primären Lebensbedürfnissen heraus zu funktionieren und diese von den sekundären Süchten unterscheiden zu können.
- Die Fähigkeit, mit einem anderen Menschen Kontakt aufzunehmen und zwar ohne Idealisierung, Projektion oder andere verschleiernde Schutzmechanismen. Die Fähigkeit, zwischen echtem und Ersatzkontakt zu unterscheiden, und ersteres zu schätzen und zu kultivieren.
- Die Fähigkeit, Gefühle zurückzuhalten und zum Ausdruck zu bringen und sich entscheiden zu können, wann die Zurückhaltung bzw. der Ausdruck von Gefühlen angezeigt ist.
- Angstfreiheit, wenn keine Gefahr vorhanden ist.
- Der Mut, sich für das, was man für richtig hält, einzusetzen, auch dann, wenn eine Gefahr besteht.

### **Die geistigen Aspekte der Gesundheit:**

- Verbindung zu tiefen persönlichen Quellen der Wertvorstellung, die einem das Gefühl der Kontinuität und der Sinnhaftigkeit vermitteln.
- Die existentielle Kraft, mit Lebenskrisen fertig zu werden, ohne sich in der Verzweiflung zu verfangen. Das Gefühl, dass es sich beim Leben um einen Prozess des immer tiefer werdenden Respekts vor dem eigenen Herzen und dem Anderer handelt.
- Freiheit von neurotischen Schuldgefühlen und die Bereitschaft, sich mit echter Selbstverantwortung auseinander zu setzen.

Wenn das die Eigenschaften der Gesundheit sind, so besteht die Störung oder Erkrankung im Verlust dieser Eigenschaften. "

## **Gesundheitsprävention beruht auf 3 Säulen**

- I. Gesunde Ernährung hält jung und fit
- II. Bewegung hebt die Laune
- III. Entspannung - In der Ruhe liegt die Kraft

## I. Grundsätzliches zur gesunden Ernährung

Obwohl es viele verschiedene Ansichten über gesunde Ernährung gibt, haben sich bei den meisten ErnährungsberaterInnen folgende Grundsätze durchgesetzt, um gesund zu bleiben:

1. ausreichend Flüssigkeit (Wasser, Tee, Saftschorle...) trinken
2. mindestens 50 % (günstiger ist ein höherer Anteil) an vitalstoffreicher Kost wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte aus möglichst biologischem Anbau essen
3. weniger Kalorien zu sich nehmen - Versuche haben gezeigt, dass Menschen mit reduzierter Kalorienmenge (80 %) länger gesund bleiben und älter werden.
4. maßvoller Umgang mit Genussmitteln (wie Kaffee, Tee, Alkohol, Tabak, weißem Zucker, Fleisch)

## Große deutsche Studie zeigt: Eine gesunde Lebensweise reduziert das Risiko chronischer Erkrankungen

Wer nicht raucht, sich gesund ernährt, Sport betreibt oder ausreichend körperliche Bewegung hat und einen Body Mass Index (BMI) unter 30, kurz eine insgesamt gesunde Lebensweise pflegt, reduziert sein Risiko für das Auftreten chronischer Erkrankungen um knapp 80 Prozent. Dies ist das wesentliche Ergebnis einer Studie (European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition, Potsdam Study) mit 23.153 erwachsenen deutschen Teilnehmern im Alter von 35 bis 65 Jahren, die über einen Zeitraum von knapp 8 Jahren Zusammenhänge zwischen Gesundheitsverhalten und dem Auftreten chronischer Erkrankungen (Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs) untersucht hat.

## Auch kleine Mengen schaden - Krebsrisiko steigt auch durch moderaten Alkoholgenuss

Schon ein Glas am Tag, regelmäßig getrunken, kann zu viel Alkohol sein, berichten Forscher der University of Oxford in England. Mehr als zehn Prozent der Erkrankungen an Brustkrebs, Leberkrebs und Enddarmkrebs seien auf den Alkoholgenuss zurückzuführen. Ob Wein oder Bier getrunken wird, spielt keine Rolle. Naomi Allen und ihre Kollegen untersuchten die Daten von mehr als einer Million Frauen der britischen "Million Women Study".

### politisch-ökologischer Hinweis:

Der Anbau von Genussmitteln beansprucht große Flächen von Ackerland mit Erzeugnissen die gesundheitsschädlich sind. Damit stehen große Landressourcen für den Anbau von lebensnotwendigen Nahrungsmitteln nicht zur Verfügung und das bei ca.

1 Milliarde Menschen weltweit, die weniger zu essen haben, als sie dringend brauchen. Von diesen Menschen lebt der allergrößte Teil in den so genannten Entwicklungsländern. Jeden Tag verhungern mehr als 20 000 Kinder, unter anderem, weil gerade diese "armen Länder" Export-Luxus-Produkte für die Industrieländer herstellen, die dann auch noch durch die riesigen Transportwege die Umwelt in hohem Maße belasten.

Des weiteren werden bei diesem Mono-Kulturanbau große Wasserressourcen verbraucht, während 1,2 Milliarden Menschen ohne Trinkwasserversorgung und 2,9 Milliarden ohne Abwasserversorgung leben. 80% aller Krankheiten in diesen Ländern resultieren daraus und 6000 Menschen sterben täglich an den Folgen.

=> Wussten Sie, dass für die Erzeugung einer Kalorie Rindfleisch 12 mal so viel Ressourcen benötigt werden, wie für eine Kalorie Getreide? Und wussten Sie, dass Vegetarier im Durchschnitt 5 Jahre länger leben als Fleischesser?

Fazit: tierische Lebensmittel reduzieren, so weit das möglich ist!

Sich ökologisch korrekter zu ernähren hilft, länger jung und fit zu bleiben!

## II. Bewegung

Unser Körper hat sich in 1,75 Millionen Jahren entwickelt. Den allergrößten Zeitraum hat der Mensch mit ausdauernder Bewegung, die zum Überleben notwendig war, verbracht.

Erst in unserer modernen Zeit gibt es durch den technischen „Fortschritt“ einen äußerst ungesunden Bewegungsmangel. Mit einem "bewegten Körper" ist der Zugang zu der eigenen Lebendigkeit und die Verbindung zu anderen Menschen, letztlich auch die Bewegung heraus aus der Niedergeschlagenheit - hin zu der Bewegung, für das was mir am Herzen liegt - leichter möglich.

Vor einigen Jahren gab es in den USA eine Studie an 5000 gesunden, über Hundertjährigen mit den unterschiedlichsten Lebensgewohnheiten. Was hat diese Menschen gesund erhalten? Die einzige Gemeinsamkeit, die sich finden ließ: jeder von ihnen kam lebenslang einmal am Tag durch körperliche Aktivität bei der Arbeit oder beim Sport ins Schwitzen.

Als Empfehlung gilt 3-4 mal wöchentlich die Ausübung einer körperlichen Aktivität:

ohne Überanstrengung! wie Joggen (wenn es die Gelenke erlauben), schnelles Gehen, Fahrrad fahren, Tanzen, Schwimmen ... (für mindestens 20 – 30 Minuten, wenn möglich draußen und bei Helligkeit - UV-Licht ist wichtig und auch vorhanden wenn der Himmel bedeckt ist), wobei Gehen oder Fahrradfahren in den Tagesablauf eingebaut werden können. Auch Treppensteigen ist ein

ausgezeichnetes Körpertraining, kaum zeitaufwendig und jenseits vom teueren Fitnessstudiosbesuch.

In letzter Zeit ist Nording-Walking in Mode gekommen. Nording-Walking schont in größerem Maße die Gelenke, trainiert auch den Oberkörper und der Kalorienverbrauch ist ähnlich wie beim Joggen.

### **III. Entspannung**

Konflikte in unserer Beziehung, bei der Arbeit z.B. durch Überforderung und Mobbing, Stress durch Arbeitslosigkeit und soziale Unsicherheit, Belastungen durch Erlebnisse aus der Vergangenheit, die nicht verarbeitet wurden, oder auch Sinnkrisen verursachen Störungen, die unsere Seele in Anspannung halten.

=> Bei Problemen die in der Biographie wurzeln, kann eine Psychotherapie hilfreich sein. Bei beruflichen Problemen geben professionelle Coaches Unterstützung.

=> Sozialpolitische Stressoren lassen sich langfristig nur durch politische Umstrukturierungen verändern. Sich selbst solidarisch ein zu binden in Selbsthilfegruppen oder in politisch arbeitende Gruppen stärkt das eigene Rückgrat und gibt ein Gefühl der Zugehörigkeit, ein wesentlicher Faktor für eine entspanntere Grundhaltung.

=> Spirituelle Verbundenheit entsteht, wenn wir das Lebendige in uns und in der Natur im Kontext eines höheren Bewusstseins erkennen können. Regelmäßige Sitz- oder Bewegungsmeditationen in Konzentration und Stille bieten für viele Menschen einen Zugang zu einer tieferen Spiritualität. Dabei verstehen wir spirituelle Rituale als zusätzliche Bereicherung und Kraftquelle - nicht als Flucht vor den realistischen Problemen des alltäglichen und politischen Lebens.

### **Stress - Prävention**

Neben allen inneren und äußeren Problemen ist es unterstützend Entspannung regelmäßig in den Alltag ein zu bauen. Heute brauchen wir Mut zur Entschleunigung!

Zeitdruck und mediale Reizüberflutung erzeugen ein hohes Maß an Stress. Außerdem funktionalisieren und verhindern sie zwischenmenschliche Begegnungen. Muse und Humor bleiben auf der Strecke. All das macht uns an Leib und Seele krank.

#### **Eine kleine Geschichte von der Muse**

Ein Zen-Mönch antwortete auf die Frage, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen so konzentriert arbeiten könne: „Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich spreche, dann spreche ich.“

Der Fragende unterbrach den Mönch und sagte: „Das machen wir ja auch, was machst Du darüber hinaus?“

Der Mönch sagte nochmals: „Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich spreche, dann spreche ich.“

Wieder entgegnete der Fragesteller: „Das tun wir ebenfalls!“

„Nein!“, antwortete der Mönch: „Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, seid ihr schon am Ziel.“ (Text aus „Mut zum Vereinfachen“ von Marcus Knill)

Die Erfolgsformel lautet: „Was Du tust, das tue ganz!“

=> Eine winzig kleine Übung für die Muse:

In die Ferne schauen oder einen Marienkäfer bewundern, an einer Blume riechen, den Duft frisch gebackenen Brotes schmecken, einem Vogel zuhören ...und mühelos tief atmen dabei und vollständig in diesen Moment eintauchen.

Sich solche meditativen Sinnes - Wahrnehmungen zu erlauben, können uns das Gefühl von spiritueller Verbundenheit und Sinnhaftigkeit wieder finden lassen. Meditationen und der Aufenthalt in Stille und Natur fördern unsere Fähigkeit zur Entspannung.

Wie gut es tut, ohne Zeitdruck in reizärmer Umgebung die Seele baumeln zu lassen und öfter tief durch zu atmen, all das ist bekannt. Doch die meisten Menschen müssen sich Zeit dafür frei schaufeln und einplanen- und sollten dies auch tun und dann nur noch "sein".

=> Zum Erlangen einer Grundentspannung empfehle ich z.B. eine tägliche Tiefen - Entspannung von 15 - 20 Minuten Dauer. Dabei lässt sich für die meisten Menschen am einfachsten "abschalten", wenn die Anleitung zur Entspannung über einen Tonträger mit angenehmer Stimme und Musik in einem störungsfreien Raum gehört wird.

Diese Entspannung kann auch zum Einschlafen genutzt werden und hat zur Folge, dass Sie tiefer schlafen und am Morgen entspannter aufwachen.

Alle Entspannungs-Übungen, die Sie sich vornehmen, sollten leicht erlernbar und ohne neuen Zeitdruck in Ihren Alltag integrierbar sein.

#### **IV. Die Verbindung von Bewusstsein und Körper**

Wer mit seinem Körper in Freundschaft und Partnerschaft lebt, kann diesen bei seiner Selbstheilung aktiv unterstützen. Unser Bewusstsein besitzt nämlich nicht nur die Macht, unseren Körper zu schwächen, sondern auch, ihn zu stärken. Besonders deutlich wird dies bei den Placebos: Knapp ein Drittel aller Patienten, die an vergleichenden klinischen Studien teilnehmen, sprechen auf Scheinpräparate ohne Wirkstoff an. Über die Wirkmechanismen dieser Placebo-Effekte kann die Medizin bis heute nur spekulieren. Eines aber ist klar: Die Wirksamkeit der Placebos ist abhängig vom Glauben des Patienten. Dieser Mechanismus kann bei der Selbststärkung mit positiven Affirmationen genutzt werden.

#### **Heilsamer Schlaf**

Diese These unterstützt eine im Oktober 2003 vorgestellte Studie der Universität von Stanford. Dort fanden Forscher heraus, dass Schlafen die Krebsheilung fördert. Während eines gesunden Schlafes schüttet der Körper nämlich die Hormone Melatonin und Cortisol aus. Melatonin beseitigt die freien Radikale im Körper, welche sonst krebsfördernde Zellmutationen auslösen könnten. Cortisol hilft bei der Regulation des Immunsystems und steuert jene ‚Killerzellen‘, die gegen Tumore wirken. Ob bei Fieber, Grippe, Kopfweh etc. - Schlaf gilt seit jeher als gutes ‚Hausmittel‘ für alle möglichen Beschwerden. Warum eigentlich?

„Weil der menschliche Geist während des Schlafes vorübergehend den Körper verlässt“, erklärt Sven Peter Moritz. „Dann kann sich der Körper am besten regenerieren.“ Der Arzt lacht: „Für wenige Stunden ist der Körper die Behinderungen los, die unser Bewusstsein ihm dauernd auferlegt.“

#### **Lachen**

Auch Lächeln und Lachen, selbst wenn uns gerade nicht zum Lachen zu mute ist, lässt Hormone fließen, die uns aus dem Teufelskreis der permanenten Anspannung erlösen. Herzhaftes Lachen befreit von seelischem Druck. Das lässt sich auch physisch nachweisen. Heiterkeit verscheucht die Stresshormone aus dem Blut. Lachen senkt nachweislich den Blutdruck und stärkt das Immunsystem durch die erhöhte Aktivität von T-Zellen und krankheitsbekämpfender Proteine, die Antikörper bilden. Darüber hinaus kann Lachen Schmerzen mehrere Stunden lang reduzieren.

#### **Glück**

Die Voraussetzungen für körperliche, seelische und geistige Gesundheit sind: Natürlich geboren werden - wenn möglich zu Hause -; mit liebevollen Menschen aufwachsen; als Erwachsene/r in ausreichender Zahl FreundInnen finden, die trösten und miteinander lachen; einer befriedigenden und ernährenden Arbeit nach gehen und eine erfüllende, verbundene Sexualität leben. Das sind die Voraussetzungen für ein glückliches und gesundes Leben!

Der Südsee-Inselstaat Vanuatu ist der glücklichste Ort der Welt. Das zumindest ist das Ergebnis einer britischen Studie. Die Inselgruppe im Pazifik mit ihren etwas mehr als 200.000 Einwohnern ist nach Einschätzung der Stiftung New Economics Foundation (NEF) der Ort, an dem es sich weltweit am besten leben lässt. Auf Platz zwei kam Kolumbien, auf Platz drei Costa Rica. Die meisten Industriestaaten landeten weit abgeschlagen auf den hinteren Rängen. Dabei rangierte Deutschland auf Platz 77 noch deutlich vor den meisten anderen entwickelten Ländern.

„**Die Menschen hier sind glücklich, weil sie mit sehr wenig zufrieden sind**“, erklärte Marke Lowen von „Vanuatu Online“, der Online-Zeitung der Inselrepublik, das Ergebnis. „Wir haben hier keine konsumorientierte Gesellschaft. Das Leben dreht sich hier um die Familie und die Gemeinschaft“, „**Es ist ein Ort, an dem man sich nicht viele Sorgen macht.**“ Angst hätten die Menschen nur vor Wirbelstürmen und Erdbeben.

#### **Fazit: Gesund zu leben ist einfach!**

1. Ausreichend Wasser trinken; einfach und weniger essen (frisch, biologisch, vegetarisch...)
2. Genussmittel stark reduzieren - 1 Glas Rotwein jeden Tag ist zu viel!!!
3. Singen, tanzen, lachen, laufen, bei Helligkeit draußen sein
4. Immer wieder Reizüberflutung abschalten, die Seele baumeln lassen, der Muse Raum geben
5. Mit Menschen in guter Verbindung sein und genug schlafen

#### **Weitere Informationen und Terminabsprachen für Einzel- oder Gruppencoaching:**

Esther Weinz, Leiterin der ACCAdemia für Beratung - Bildung - Therapie, Psychotherapeutin, Coach,  
Physiotherapeutin; D-34131 Kassel, Kunoldstr. 59, mailto: [info@AccaKassel.de](mailto:info@AccaKassel.de)  
Web: [www.Accakassel.de](http://www.Accakassel.de) Fon: +49-(0)561 316 13 23 Mobil: +49-(0)173 522 93 73