

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 88 (2017)
Heft: 10: Innere Kräfte : wie der Geist dem Körper hilft

Buchbesprechung: Die Selbstheilung aktivieren : die Kraft des inneren Arztes [Delia Schreiber]

Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Echte Arznei oder doch nur Placebo?
Verblüffende Effekte.

ren Form von Parkinson litten und sich kaum bewegen konnten. Als aber bei einem schweren Erdbeben das Krankenhaus einzustürzen drohte, konnten sie schlagartig eine schier wundersame innere Kraft mobilisieren, die ihre Gangblockade schlagartig löste. Die Patienten retteten sich selbstständig ins Freie und konnten unterwegs sogar neun ihrer Pflegefachpersonen aus dem einstürzenden Spital mitziehen.

Neurobiologinnen, Ärzte und Psychologinnen versuchten an der Tagung, der Antwort auf die Spur zu kommen: Wie gelingt es, dass innere Kräfte sozusagen Berge versetzen? Eine allgemein gültige Antwort fanden sie nicht.

Auf der Suche nach der Antwort auf diese Frage ist auch Tobias Esch, Neurowissenschaftler und Professor für Integrierte Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung an der Uni-

versität Witten/Herdecke. Er arbeitete zwei Jahre in Harvard am «Mind Body Medicine Institute» und findet es höchste Zeit, dass auch bei uns die Medizin wieder komplementär wird. «Die Ärzte kümmern sich bisher meist um das Kranke, nicht um das

Gesunde», sagte er in einer Dokumentation über Selbstheilung auf Arte TV. «Es ist aber etwas anderes, ob ich die Krankheit oder die Gesundheit in den Mittelpunkt stelle.»

«Jeder kann zu seiner Lebenszufriedenheit beitragen»

Ungefähr 50 Prozent des Gesundheitszustandes, vermutet er, seien genetisch festgelegt. Weitere 10 Prozent seien auf die gegenwärtigen Lebensumstände zurückzuführen. Auf rund 40 Prozent seines Zustandes jedoch könne der Mensch selber Einfluss nehmen. «Jeder hat also die Chance, trotz einer möglichen genetischen Benachteiligung auf diesem Weg einen Beitrag zu

So fördern Sie Ihre Selbstheilungskräfte

Der deutsche Neurowissenschaftler und Gesundheitsforscher Tobias Esch hat in seinem Buch «Der Selbstheilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit» vier Säulen benannt, die die Selbstregulation stärken können und die «auf jahrzehntelanger Forschung basieren», wie er sagt. Abgekürzt heissen sie BERN, abgeleitet von den englischen Begriffen «Behaviour» (Verhalten, Einstellung), «Exercise» (Bewegung), «Relaxation» (Entspannung, Meditation) und «Nutrition» (Ernährung).

Zahlreiche Entspannungsmethoden und Naturheilverfahren wie beispielsweise die Traditionelle Chinesische Medizin, Feldenkrais, Rolfing, Akupunktur, Meditation oder Yoga sind bereits ziemlich gut erforscht, sie haben messbare körperliche Veränderungen zur Folge. Auch andere Methoden können durchaus wirksam sein, sogar wenn ihre Wirkungsweise nicht wissenschaftlich messbar ist: Schon der Gedanke, man tue sich etwas Gutes, tut gut und kann die Selbstheilungsmechanismen aktivieren.

Gefährlich wird es allerdings, wenn Anbieter einer Therapieform unwissenschaftlich, abhängigkeitsmachend oder sektiererisch daherkommen. Psychotherapeutin Delia Schreiber beschreibt in ihrem Buch* unter anderem, wie man seriöse von unseriösen Anbietern unterscheidet: Sie empfiehlt abzuklären, ob jemand auf der Therapeutenliste der Krankenkasse steht oder welche ZSR-Nummer die Person hat: «Diese erhalten Therapeuten nur, wenn sie bei einem der beiden Register für Komplementärtherapie und

Erfahrungsmedizin registriert sind.» In der Schweiz sind das zum einen das Erfahrungsmedizinische Register (EMR), zum anderen die Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin ASCA. Ein Eintrag bedeutet, dass jemand eine anerkannte Ausbildung absolviert hat, und das wiederum bietet einen gewissen Schutz vor Scharlatanerie.

Ausserdem gibt die Psychotherapeutin Anregungen, wie man die Selbsthilfekräfte auch ganz allein anregen kann. Zum Beispiel, indem man sich regelmässig zwischendurch für fünf Minuten auf einen Stuhl setzt, ganz tief durchatmet, den Körper bewusst wahrnimmt und ihm Achtsamkeit schenkt.



* **Delia Schreiber**, «Die Selbstheilung aktivieren. Die Kraft des inneren Arztes», Beobachter-Edition 2016, 224 Seiten, 39.90 Franken