

## GESUNDHEIT DURCH SELBSTREGULATIONSFÄHIGKEIT

*Was ist unter Gesundheit zu verstehen?*

*Wie hängen Gesundheit und die Qualitäten von Wahrheit und Liebe zusammen?*

### **Gesundheit, ein Fließgleichgewicht**

Gesundheit ist ein Kräftespiel der Selbstregulation, in welches wir geistig, seelisch und körperlich ständig eingebunden sind. Als Ärztin weiß ich, dass ein gut funktionierender Organismus ständig das Gleichgewicht zwischen Zerstörung und Aufbau im Körper halten muss, ein Fließgleichgewicht. Alle Regelkreise und Funktionen des Organismus müssen sorgfältig aufeinander abgestimmt sein.

- *Gesundheit* entspricht **im körperlichen Bereich** dem,
- was wir **im geistigen Bereich** gedanklich als *Wahrheit oder Stimmigkeit* empfinden,
- und was **auf seelischer Ebene** als *Liebe und Interesse* erlebt werden kann.

### **Gegenseitige Wahrnehmung der Organe**

Liebe lebt von der gegenseitigen Wahrnehmung. Diese Art der Wahrnehmung ist auch auf der körperlichen Ebene nötig: Die Leber muss z.B. wahrnehmen, was und wie viel von bestimmten Stoffen produziert werden muss, wie viel der Organismus braucht; wie die Glycolyse durchgeführt werden muss, damit das Blut nicht zu viel und nicht zu wenig Zucker enthält. Die Abstimmung der Organe untereinander vollzieht sich über Botenstoffe, über Hormone, über elektrolytische Gleichgewichtsregelungen, aber auch über zentrale und periphere, vagotone und sympatiktone, feinste nervöse Wahrnehmungsfähigkeiten, die unserem Organismus innewohnen. Man könnte auch sagen, dass auf biologischer Ebene ein ganz feines „Interesse“ und Empfinden füreinander herrscht.

- Dieselbe **gesunderhaltende Weisheit**, die den physischen Organismus reguliert und die Organfunktionen aufeinander abstimmt,
- drückt sich leibfrei als **Wahrhaftigkeit im Denken**
- und als **Liebesfähigkeit im Fühlen** aus.

Es handelt sich dabei um dieselben Kräfte, nur im geistig-seelischen Bereich, durch die unser Körper sich unbewusst reguliert. Deswegen wirken sich gelebte Werte wie Wahrhaftigkeit und Liebe so gesundend auf den physischen Leib aus.

*Vgl. Vortrag „Gesundheit und Lebensfreude im Alltag“ vom 25.11.2007*