

# Liebe als Rezept

**Gefühle sind für unsere Gesundheit und Entwicklung von größter Wichtigkeit.** Sie sind nicht nur Kommunikationsmittel, sondern dienen auch der Spannungsentladung. Das wissen wir ja alle! Auch, dass ein Gefühlsstau eine wesentliche Ursache für viele Beschwerden und Erkrankungen werden kann. Wieso beachten wir dann aber so wenig, dass das schönste und größte aller Gefühle die beste Vorsorge und Therapie der Welt ist? Noch dazu gratis!

**K**eine Therapie und kein Medikament der Welt kann das leisten, was das schönste Gefühl der Welt, kann: Es hält unseren ganzen Körper von Kopf bis Fuß gesund!

Somit ist es kein Wunder, dass der Zusammenhang von Liebe und Gesundheit immer mehr zum Forschungsobjekt wird. „Es gibt in der heutigen Medizin nichts Vergleichbares inklusive teurer Medikamente und Operationen, was einen so großen Einfluss auf unsere Gesundheit hat wie die Liebe und Intimität“, so brachte es beispielsweise der renommierte amerikanische Herzspezialist **Prof. Dean Ornish** auf den Punkt. Wobei nicht nur die gegenseitige Liebe gemeint ist, sondern auch die Liebe zu sich selbst.

Aus ganzheitlicher Sicht, ist die Liebe nicht nur auf die körperliche Ebene beschränkt, sondern sie hat auch einen energetischen Anteil. „Der ist zwar schwer messbar, man kann ihn aber fühlen“, betont auch der international anerkannte Onkologen und „Mediziner mit Herz“ **Univ. Prof. Dr. Raimund Jakesz**. Und er verweist darauf, dass Krankheit eben nicht die Abwesenheit von Gesundheit ist.

Wenn die Balance zwischen Körper, Geist und Seele verloren geht, merken das viele Menschen erst, wenn sie körperliche Symptome entwickeln. Doch man kann auch viel früher gegensteuern.







**Dr. Judit Balogh**  
vereint Schul- und  
ganzheitsmedizinische  
Anwendungen, Meditation  
und Hawaiianische Heil-  
und Denkweise,  
Heilkräuter und Spagyrik.

[www.ganzheitlich-heilen.at](http://www.ganzheitlich-heilen.at)

### Heilkraft der Liebe

Sie ist eine leise Stimme, die in uns allen schlummert. War sie immer schon da? Wird sie immer da sein? Ja! Es ist die Heilkraft der Liebe – Heilung, Kraft und Liebe. Heilung: Wer aber oder was bringt Heilung? Die Tabletten vom Arzt? Die Energie des Therapeuten? Die Kraft? Und welche Kraft? Also doch zurück zur Liebe: Sie ist doch in Wahrheit die wirklich größte Macht auf Erden.

Ich selber suchte sie im „Außen“ und fand sie in meinem Inneren. In der Tiefe meiner Stille – die so übertönt wird von lauten Gedanken, Sorgen, Überlegungen, Dogmen und Familienmustern. In der Stille meiner Meditation, da finde ich den Weg zu meinem inneren Licht, auch Seelenanteil genannt. Ich habe die Erfahrung gemacht, wenn die Seele nicht die von ihr ausgemachte Erfahrung erleben bzw. kreieren darf, wird der Körper krank. Ist der Körper krank, gilt es daher auch stets den Seelenanteil daran zu suchen. Dieser ist ja in uns, in der Stille unseres Denkens. Erfassen kann man ihn, indem man sich auf seine Atmung konzentriert, in die Meditation geht. Dann wird dieser bewusst genährt. Also kurz auf einen Nenner gebracht. Das bewusste Nähren unseres inneren Lichtes ist die Aktivierung unserer Liebe zu unserer Seele – zu unserem höheren Selbst und zum Universum. Damit können wir dann auch unsere eigenen Heilkräfte in uns aktivieren. Denn die Seele ist als solches ja stets ganz. Krankheit ist nur ein Ausdruck der Seele zu sich selbst. Erkenne es und du erkennst das Licht in dir.

Aus meiner persönlichen Erfahrung und der als Ärztin kann ich nur sagen: Es ist wichtig zu erfahren, wann man aus- oder abweicht von seiner Liebe zu sich selbst. Dann sollte man innehalten, in die Stille gehen und erkennen, was eine Heilung bringt. Diese tägliche Stille eröffnet uns den Weg zur Heilkraft der Liebe – es ist die Liebe zu uns selbst.

Erfahrungen zeigen, dass ein solches Gegensteuern bei „funktionellen Zuständen“ – können auch als „energetische Vorerkrankung“ beschrieben werden – möglich ist: Aus schulmedizinischer Sicht ist zwar noch keine Erkrankung feststellbar – die Energie ist aber „bereits auf dem Weg“ und kann mit umgekehrten Vorzeichen auch wieder gelöst werden. Und damit möglicherweise auch die „energetische Vorerkrankung“, erklärt Jakesz dazu. Hat sich eine Krankheit bereits manifestiert – wie bei entzündlichen, degenerativen oder Krebserkrankungen im Metastasenstadium, ist auf diesem energetischen Weg eine körperliche Heilung kaum möglich, betont der Mediziner. „Würde ich diese Hoffnung erwecken, wäre das nicht seriös. Meinen Patientinnen geht es jedoch psychisch besser, wenn sie Erklärungsmuster für ihre Erfahrungen sehen und erkennen „warum sie da durch müssen“. Der Experte auf dem Gebiet des Mammakarzinoms konnte gerade bei Frauen mit Brustkrebs beispielsweise die Erfahrung machen, dass oftmals ein Mangel an Selbstliebe, Selbstwert, und Selbstachtung erkennbar ist. „Sie können ihre eigenen Bedürfnisse nicht sehen, ja nicht einmal in Worte fassen.“

### SUIZID-EMOTIONEN

Zu sich selbst stehen und zu lieben, bedeutet: Arbeit am eigenen Herzen – die andere Dimension der Liebe. Leider ist Selbstliebe bei vielen Menschen noch ein Defizit. Sie agieren nach außen, ihr Fokus ist häufig auf Macht, Besitz und Materie gerichtet. Wenn wir uns aber immer wieder für irgendetwas selbst be-

schuldigen, wenn wir uns innerlich selbst ablehnen, nicht mehr mögen, wenn wir unzufrieden sind und gegen uns selbst, unsere Bedürfnisse und Wertvorstellungen handeln, haben wir „energetische Suizidemotionen“, die uns schaden. Wir fühlen uns klein, schwach, angreifbar – wie eine leere Batterie.

Bei der Arbeit am eigenen Herzen geht es somit auch um die Liebe zu sich selbst, die wir alle als Grundhaltung im Herzen tragen – die jedoch leider oft verschüttet ist. Die Liebe zum eigenen Sein, die Dankbarkeit für die eigene Schöpfung eröffnet uns auch den Zugang zum Heilungsprozess. Was aber soll heil werden? Dabei geht es nicht gleich um Krankheiten, sondern um das Loslassen von Prägnungen, Mustern und Themen, die uns ein Leben lang begleiten und Gefühle wie etwa Enttäuschung, Wut, Trauer oder Habgier auslösen. Für Jakesz gleichsam „die Hauptaufgabe, die wir in unserem Leben zu erfüllen haben“. Will man diese Emotionen loslassen, gelingt das nur über die bedingungslose Selbstliebe. Dann erst kann unser inneres Selbst heilen. Inwiefern dann die Heilung des inneren Selbst mit der körperlichen Heilung einhergeht ist aber noch völlig offen. ▶

### LIEBES-FORMEN

- ▶ **Philia:** Die freundschaftlich liebevolle Verbundenheit
- ▶ **Eros:** Das sinnlich leidenschaftliche Begehren
- ▶ **Agape:** Das wertschätzende, allumfassende Mitgefühl



**Schmusen ist nicht nur für Babys gesund:** Auch die Eltern „profitieren“ davon. „Geben ist genauso selig wie Nehmen“ heißt das Motto.

## Wenn uns das Herz aufgeht ...

### Unser Körper reagiert, wenn wir lieben und wenn wir nicht lieben.

Wenn wir so glücklich sind, dass wir vor lauter Freude springen und schreien oder gleich die ganze Welt umarmen könnten, ja dann, geht uns das „Herz auf“. Und das nicht nur im sprichwörtlichen Sinn. Erinnern Sie sich – spüren Sie ihm nach – dem Gefühl, wenn alles rund um den Brustkorb plötzlich weit wird und auch der Atem viel tiefer geht, wenn Sie so einen richtigen Lungenzug machen, als wollten Sie alles rundherum aufsaugen, weil Sie so glücklich und voll Liebe sind. Dieses Gefühl kann auch – ganz nüchtern – medizinisch so erklärt werden:

► **Die Herzkranzgefäße werden weiter**, die Durchblutung wird stärker und das Atemvolumen wächst. Glückseligkeit hat einen bestimmten Atemrhythmus, es kommt zu einer verstärkten Ausschüttung des Glückshormons Serotonin und unser Immunsystem wird gestärkt. Deshalb wirken Menschen im Zustand der Liebe schön-

er, angenehmer, entspannter, attraktiv und „offen“.

► **Unglücklichsein hat auch einen bestimmten Atemrhythmus**, wenn man sein Herz verschließt, also „zumacht“. Keiner, nicht einmal derjenige selbst, kann mehr ins Innerste vordringen. Sogar körperlich wird eine mögliche „Angriffsfläche“ oft verkleinert, so als ob sich derjenige vor dem kalten Wind schützen möchte und ganz klein macht. Ein „kaltes Herz“ erkennt man an toten Augen: Augen ohne Energie, ohne Glanz und ohne Strahlen. Hier ist etwas verlorengegangen – die Vitalität, die Arbeitsfreude und die Lebenslust. Forscher gehen davon aus, dass psychosozialer Stress chronische Entzündungsreaktionen im ganzen Körper begünstigt:

► Stresshormone steigern die Herzfrequenz  
 ► Die Blutgefäße verengen sich, es können

sich vermehrt Blutgerinnsel bilden, bei großer Aufregung droht sogar der Infarkt

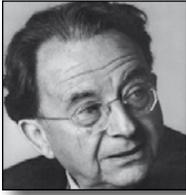
► Psychosoziale Belastung wirkt auf die Hirnanhangsdrüse sowie auf die Nebenniere, die Stresshormone wie Adrenalin ausschüttet

► Die Leber produziert Entzündungseiwieße, die eine Entzündungsreaktion in der Gefäßwand begünstigen

► Stress fördert die Verkalkung der Herzkranzgefäße – das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall nimmt zu

Unser Abwehrsystem ist im ganzen Körper verteilt, es besteht unter anderem aus Lymphdrüsen und -bahnen, dem Knochenmark und der Thymusdrüse. Die durch Stress ausgelöste Entzündung begünstigt Infektionen. Die gute Nachricht: Zuwendung und Nähe können diese Abwärtsspirale durchbrechen!





„Die Liebe ist die wichtigste Fähigkeit, die gegen eine kranke Gesellschaft gelernt werden muss, wenn das große Experiment Homo sapiens nicht scheitern soll.“

› Erich Fromm, Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe ◀

### LIEBE ZUR WELT

Eine Annäherung ist von zwei Seiten möglich. Wenn Sie sich körperlich nicht mehr im Gleichgewicht fühlen und etwa schon unter Verspannungen leiden, lohnt es sich, die momentan vorherrschenden Gefühle zu erspüren, in sich hineinzuhören und zu hinterfragen. Oder gibt es unerfüllte Bedürfnisse und Wünsche – aus Rücksichtnahme auf andere – die Sie gegen sich selbst und Ihre Innere Stimme handeln lassen?

Gehen wir aber noch einen Schritt weiter. Für **Ingrid Bichler**, Trainerin für ganzheitliche Körperarbeit und Visionfindung, geht es bei der Liebe um

die Bezogenheit zur Welt als Ganzem. In Verbindung mit unserer Gesundheit hat sie folgende Praxiserfahrung gemacht: „Wird bei jeder Entscheidung die persönliche Vision als Gradmesser herangezogen, verschwinden viele körperliche Zustände und Stresssymptome von ganz alleine.“ Ihr geht es bei ihrer Arbeit darum, Disbalancen im Körper aufzuspüren, mit alltäglichem, festgefahretem Verhalten und Ver-Stimmungen in Zusammenhang zu bringen und mit aktivem Zutun des Klienten aufzulösen. Als Beispiel bringt sie einen Klienten, der sich von seinen langjährigen Schulerschmerzen befreien konnte, nachdem

er das aus Pflichtgefühl übernommene Familiengeschäft verkaufte und seine Zeit und Energie in das Umbauen und Vermieten des Hauses und eine neue Berufsausbildung investierte.

### DIE HEILENDE KRAFT

„Gehe auf Tuchfühlung mit deiner Vision. Denn nur was konkret, klar und deutlich in dir brennt, kann in Erfüllung gehen“, bringt es Bichler bei Vorträgen und Seminaren immer wieder auf den Punkt. Menschen, die sich mehr damit beschäftigen was andere von ihnen denken, sind nicht in Verbindung mit ihrem inneren Selbst. Die Vision bleibt unerfüllt und oberflächlich „irgendwo stecken“. Auch das macht krank. „Wenn Du wirklich brennst, ist Dir kein Weg zu weit und kein Aufwand zu mühsam!“ Denn die Glut der Vision ist eine heilende Kraft. „Spirituelle Menschen fühlen hier eine Verbindung mit der universellen Schöpfungskraft, einer liebevollen, allmächtigen Energie. Sie ist größer als wir und gleichzeitig unser persönlicher Zugang zu dieser großen Heilenergie.“ Diese Liebe mag vielleicht bei vielen von uns verdrängt sein, sie ist aber noch da. Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe **Erich Fromm** meint dazu in seinem bekanntestes Buch „Die Kunst des Liebens“ (1956) trefflich: „Die Liebe ist die wichtigste Fähigkeit, die gegen eine kranke Gesellschaft gelernt werden muss, wenn das große Experiment Homo sapiens nicht scheitern soll. Sie ist Ausdruck inneren Produktivseins und impliziert Fürsorge, Achtung, Verantwortungsgefühl und Erkenntnis. Wem die Liebe als einzige

### ZU WENIG LIEBE KANN KRANK MACHEN

**Tiefe Gefühle von Einsamkeit können zu Leiden, Krankheiten und vorzeitigem Tod führen. Jedoch: enge Beziehungen zu anderen machen glücklich, fördern Gesundheit und Heilung.**

Das geht aus Hunderten von Studien hervor. Warum das so ist, ist aber immer noch ein Geheimnis! „Einsamkeit, Liebesentzug und mangelnde Nähe treiben genauso Raubbau an unserer Gesundheit wie Rauchen, falsche Ernährung, Stress oder Bewegungsmangel“, lautet die These des US-Herzspezialisten **Dr. Dean Ornish**, der somit fehlende soziale Beziehungen als relevanten Risikofaktor sieht. Um das zu untermauern, hat der Arzt, der Bill Clinton zu seinen Patienten zählt, unzählige wissenschaftliche Studien durchforstet. Und alle haben dasselbe Resultat gezeigt: Gefühle von Einsamkeit und Isolation schaffen den Nährboden auf dem Mikroben wachsen können: Sie

senken nicht nur die Lebenserwartung von Patienten mit Magen-Darm-Erkrankungen, Rheuma, Krebs und Herzkrankheiten, sondern beeinflussen auch die Entstehung verschiedenster Krankheiten, wie etwa Asthma, Neurodermitis, gynäkologische Beschwerden aber auch Alzheimer; die Gefahr von Komplikationen bei Schwangerschaft und Geburt steigt – unabhängig von schon bestehenden Risikofaktoren. Umgekehrt: Bei Untersuchungen auf Intensivstationen wurde festgestellt, dass es zu einer starken Reduzierung des unregelmäßigen Herzschlags kam, wenn eine Krankenschwester den Patienten berührte, um den Puls zu messen. „Der Wert solcher Erfahrungen verringert sich nicht dadurch, dass wir sie nicht in messbaren Größen erfassen können“, resümiert Ornish.





vernünftige Lösung des Problems der menschlichen Existenz am Herzen liegt, der muss zu dem Schluss kommen, dass in unserer Geschäftsstruktur wichtige und radikale Veränderungen vorgenommen werden müssen, wenn die Liebe zu einem gesellschaftlichen Phänomen werden und nicht eine höchst individuelle Randerscheinung bleiben soll. Wenn der Mensch zur Liebe fähig sein soll, muss der Mensch selbst an erster Stelle stehen.“



*Brigitte Stellner ist Gesundheitsredakteurin und will Menschen berühren und ihnen verschiedene Blickwinkel in Sachen Gesundheit näherbringen.*

[stellner@gesundheit.co.at](mailto:stellner@gesundheit.co.at)



*Evelyne Huber ist Chefredakteurin der **GESUNDHEIT** und Anhängerin eines liebevollen Menschenverständnisses.*

## TERMINE

### Zum Schnuppern und Vertiefen

- ▷ Tag der offenen Tür bei **Ingrid Bichler**, am 11 und 12. Juni, Weitere Termine für Workshops und Einzelberatung unter 0676/6001493 oder [www.ingrid.cc](http://www.ingrid.cc)
- ▷ Termine für Seminare und Vorträge bei **Dr. Raimund Jakesz** unter [www.jakesz.com](http://www.jakesz.com)

**FALKENSTEINER**  
Hotel & Spa  
Carinzia

**INKLUSIVE: WOHLBEFINDEN**  
**EXKLUSIVE: SORGENFALTEN**

Das Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia - Ein architektonisches Naturereignis inmitten einer beeindruckenden Naturarena, dazu ein 2.400 m<sup>2</sup> Acquapura SPA der Superlative. So viel Wellness kann süchtig machen!

**KING SIZE PAKETE:** 3 oder 4 Nächte (DO-SO oder SO-DO) in der Junior Suite (48 m<sup>2</sup>) inkl. Langschläferfrühstück und 4-Gang Abendmenü bzw. Buffet, 1 Flasche Prosecco am Zimmer, Late Check-Out bis 15 Uhr und € 20,- Wellnessgutschein, Kinderermäßigungen auf Anfrage. Angebot auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

**Info & Reservierung:** Tel. +43/(0)4285/72 000, [carinzia@falkensteiner.com](mailto:carinzia@falkensteiner.com)  
[www.carinzia.falkensteiner.com](http://www.carinzia.falkensteiner.com)

**KING SIZE PAKETE**  
3 oder 4 Nächte  
(DO-SO, SO-DO) inkl. HP  
und € 20,- Wellness-  
gutschein pro Person  
ab € 299,-  
p.P. in der Junior Suite  
gültig bis 18.07.2010