

Nr. 9/2008

EUR 2,-

Schweiz sfr 4,30
Belgien EUR 2,40
Frankreich EUR 2,70

Italien EUR 2,35
Luxemburg EUR 2,40
Österreich EUR 2,50

Portugal (con) EUR 2,70
Spanien EUR 2,70

E 4877

www.gesundemedizin.de

Gesunde Medizin

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN



Nur
2€
für Ihre Gesundheit

FIT & SCHÖN

Neue Rückenschule
mit Übungen

REISE

Wandern entlang
der grünen
Atlantikküste

RATGEBER

Die Kraft der
Gedanken nutzen

Gesunde Ohren

Krankmacher Lärm

Tinnitus – Hilfe gegen die große Sause im Ohr
Der richtige Zeitpunkt für ein Hörgerät

[Jetzt mitmachen!]

Leser testen für Leser:
Das Nagelpflege-Set MP 60

Kochen

Genießer-Rezepte
von Armin Roßmeier



Ganzheitlich Wohlfühlen:

Wie Gedanken unser Leben beeinflussen

Leichter durchs Leben zu gehen ist der Wunsch vieler.

„Muss es denn immer so schwer sein?“

denkt sich so mancher. Und tatsächlich: Es darf auch leicht gehen! Das Maß bestimmt jeder selbst.

Nur, welche Rolle spielen dabei die eigenen Gedanken und wie ist es möglich, immer öfter heiter und unbeschwert zu sein und mehr Harmonie im Leben zu erfahren?

Im Allgemeinen unterscheiden sich die Menschen darin, wie sie bestimmte Situationen, sich selbst und andere erleben. Je nachdem kann dieselbe Situation als angenehm und in Ordnung oder traurig und belastend erlebt werden. Ein Zitat von Abraham Lincoln mag dies verdeutlichen „Der Mensch ist gerade so glücklich, wie er es nach seinem eigenen Entschluss sein will.“ Wer das hört, sagt sich vielleicht: „Ja, das ist wahr!“, während ein anderer meint: „Das ist leicht gesagt, aber nicht so einfach, denn wenn ich mich über etwas ärgere oder traurig bin, wie soll ich dann glücklich sein? Ich kann die Probleme doch nicht einfach unter den Tisch fallen lassen.“

Gedanken sind feinstoffliche Energien

So soll es auch nicht sein, doch die meisten Menschen haben sich daran gewöhnt, ihre Gedanken eher auf Negatives und Problematisches zu richten. Sie konzentrieren sich auf das, was sie ärgert, was nicht funktioniert, was ihnen im Leben fehlt, oder denken darüber nach, was im Alltag alles schief gehen könnte, lassen ein „Kopfkino“ entstehen und machen sich Sorgen über das Morgen. Das fällt besonders in Gesprächen mit anderen auf, z. B. über gesundheitliche Probleme, die Trennung vom Partner, den Streit mit dem Nachbarn oder Sorgen ums

Geld oder den Arbeitsplatz. Und nicht zuletzt kennt wohl jeder die Dialoge über steigende Benzinpreise, das schlechte Wetter oder Enthüllungen aus Politik und Wirtschaft, die tagtäglich in der Zeitung stehen.

All das hat die Tendenz, negativ zu stimmen. Doch ist es den meisten nicht bewusst. Etwas ist passiert oder erscheint in den Nachrichten und darüber will gesprochen werden – so ist man es eben gewohnt. Dabei wird selten wahrgenommen, dass es meistens unangenehme Dinge und Ereignisse sind und weniger die erfreulichen, die Er-

heraus.“ Mit anderen Worten: Wenn die eigenen Gedanken (und Worte) überwiegend bedrückend als freudvoll sind – dabei ist es unerheblich, ob es bewusste oder unbewusste Gedanken sind – ist offensichtlich, dass die Auswirkungen auf das eigene Leben und die Lebensqualität ebenfalls belastend und erschwerend sein werden.

Ebenso kann auch das körperliche und seelische Befinden in Mitleidenschaft gezogen werden. Wie ist es zum Beispiel, wenn man sich Sorgen macht? Sorgenvolle Gedanken etwa um den Job, die Kinder oder sich

Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab.

(Marc Aurel)

wahnung finden. Kaum jemandem fällt auf, dass dem eigenen Reden eher destruktive Gedanken (z.B. ärgerliche oder sorgenvolle) zugrunde liegen. Dieses oft unbewusste Denken und Reden hat Auswirkungen – ob man daran glaubt oder nicht.

Es heißt, dass der Mensch ca. 60.000 Gedanken täglich denkt. Demnach kann man eine Vorstellung davon bekommen, wie kraftvoll die Gedanken sind, mit denen sich ein jeder tagtäglich umgibt. Denn Gedanken sind feinstoffliche Energien mit entsprechenden Auswirkungen, die das Leben lenken. Jedoch wird das Leben oft in eine Richtung gelenkt, die nicht gewünscht ist. Doch ist das bei problembehaftetem Denken kein Wunder, sondern einfaches Resultat; entsprechend dem Gesetz der Anziehung „Gleiches zieht Gleiches an“ oder dem Sprichwort „Wie man in den Wald hinein ruft, so schallt es auch

selbst: „Schaffe ich das? Kann ich das überhaupt?“ Das Resultat kennen viele. Folgen können innere Unruhe, Gereiztheit und Nervosität sein, oder auch Kopfschmerzen, Kreislauf- oder Magenbeschwerden, um nur einiges zu nennen. Der Mensch spürt also, wie die eigenen Gedanken Einfluss auf Körper und Seele haben.

Bewusst mit den Gedanken umgehen lernen

Es ist also wichtig, bewusst auf die Gedanken zu achten, die sich durch den ganzen Tag hindurch ziehen, um gegebenenfalls ihre Richtung ändern zu können – und zwar in Richtung des Gewünschten. Ein guter Anfang kann sein, die Themen und Gespräche zu beobachten, um die sich die eigenen Gedanken drehen, denn dadurch ist einfacher zu erkennen, worauf man sich gedanklich konzentriert –



Trockene, juckende, schuppige Haut?

Reife Haut hat es doppelt schwer. Mit zunehmendem Alter wird die Haut dünner, trockener, empfindlicher. Und viele Medikamente (z.B. Herz- oder Blutdruckmittel) verschlimmern dieses Problem zusätzlich. Es ist zum aus der Haut fahren. Und deshalb versucht man alles: Cremes, Lotions ... doch die reichen meist nicht aus. **Denn jetzt braucht Ihre Haut einfach mehr. Hametum® Wund- und Heilsalbe wirkt doppelt.** Die **reichhaltige Salbengrundlage** versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und Fett. Der **pflanzliche Wirkstoff (Hamamelisdestillat)** stoppt Juckreiz und Entzündungen und lässt kleinere Verletzungen rasch abheilen. Damit fühlen Sie sich rasch wieder wohl in Ihrer Haut.

Hametum® Wund- und Heilsalbe

- pflanzlicher Wirkstoff
- stoppt den Juckreiz
- hemmt die Entzündung
- versorgt die Haut mit Feuchtigkeit



Hametum® – und Sie fühlen sich wohl in Ihrer Haut!

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.hametum.de

Hametum® Wund- und Heilsalbe. Wirkstoff: Hamamelisdestillat. Anwendungsgebiete: Leichte Hautverletzungen, kleinflächige Entzündungen der Haut und Schleimhäute; zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Zur Anwendung bei leichten Hautverletzungen und kleinflächigen Entzündungen der Haut und Schleimhäute: Bei großflächigen oder eitrig infizierten Wunden ist die Rücksprache mit einem Arzt erforderlich. Zur Anwendung bei Hämorrhoiden: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-After-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe Arzneimittel, Karlsruhe. Vertrieb: Spitzner Arzneimittel, Postfach 763, 76261 Ettlingen.

Wollen Sie mehr erfahren?
Schreiben Sie an:
Spitzner Arzneimittel
Bunsenstr. 6-10
76275 Ettlingen



Wann immer wir denken, bauen wir aus unsichtbaren Substanzen etwas, das Kräfte an sich zieht – uns zu helfen, uns zu schaden, dem Charakter der Gedanken gemäß, die wir ausgesandt haben.

(Prentice Mulford)

Einfluss auf das eigene Leben nehmen zu können. Und das will regelrecht trainiert werden. Also gilt es, geduldig und liebevoll mit sich selbst zu sein, um beständig „dranzubleiben“, damit sich mehr und mehr „gesundes Den-

Leben.“ Dieses Zitat von Arthur Lassen ist sehr bezeichnend für das Thema „Wie Gedanken das Leben beeinflussen“ – beschreibt es doch einerseits, dass alles ist, wie es ist – weder positiv noch negativ. Und ande-

Dein Auge kann die Welt trüb oder hell dir machen. Wie du sie ansiehst, wird sie weinen oder lachen.

(Friedrich Schiller)

ob sich der Fokus eher auf Positives oder Negatives, auf Freud- oder Leidvolles, richtet. Auch das Leben an sich ist sehr hilfreich; zeigt es einem doch jeden Tag aufs Neue prompt die persönliche Ausrichtung. Und so kann man sich fragen: „Ist mein Leben so, wie ich es mir wünsche? Oder inwiefern könnte es besser sein? Womit befasse ich mich gedanklich am meisten?“ Statt Gedanken zu wählen wie „das klappt ja doch nicht“, „das schaffe ich nie“, geht es vielmehr darum, genau diesen Gedanken nicht länger Vorschub zu leisten und sich stattdessen die Frage zu stellen: „Was hindert mich an diesem oder jenem?“ – um sich mit den Antworten auseinanderzusetzen und sich anschließend auf das ausrichten zu können, was man sich wünscht. Eine schöne Übung

für mehr Harmonie im Leben ist auch, sich jeden Abend kurz zu notieren, was positiv an dem Tag war und wie es dazu kam. So rücken die schönen Erlebnisse und Momente des Tages wieder mehr ins Blickfeld.

Grundlegend ist somit, bewusst mit den eigenen Gedanken umgehen zu lernen und dadurch

ken“ etablieren kann – für mehr Leichtigkeit, Zufriedenheit und Gelassenheit im Leben. Denn auch wenn es Krankheit, Arbeitslosigkeit und Unglück im Leben gibt: „Die Welt um Dich herum ist so, wie sie ist. Das, was Du daraus machst, bestimmt Dein

erseits, dass jeder für sich entscheidet, was er daraus macht; „welche Geschichte“ er dazu entwirft und wie diese sein Leben beeinflusst. Ein jeder hat es selbst in der Hand, worauf er sich konzentrieren will. Auf die positiven Aspekte im Leben (und seien sie noch so klein, sie sind da!) oder auf Mangel und Leid. Denn alles im Leben hat zwei Seiten – mindestens! ■

Michaela Zach,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie,
Dipl. MentalCoach,
www.leben-in-balance.info

Lesen Sie in der Oktober-Ausgabe über das Geheimnis um die Macht der Gefühle.



Wir sind, was wir denken.

Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.

Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.

(Buddha)

Buchtipps:

„Heute ist mein bester Tag“
von Arthur Lassen,
LET-Verlag,
Tel. 0 61 81 / 97 75-0