

# FELIX KLEMM

Vom  
bekannten TV-  
Moderator und  
Sportwissen-  
schaffler

## NATÜRLICH SEIN

Das ganzheitliche  
Life-Coaching-Programm

KNAUR   
BALANCE

begegnen wir mit Hygiene, und glücklicherweise leben wir in einer Region, in der kein Hunger herrscht und der letzte Krieg schon länger zurückliegt. Aber ist dein Leben dadurch frei von Stressoren? Nein. Einerseits kann nämlich auch das Fehlen von Reizen deiner Gesundheit abträglich sein. Zu wenig Bewegung, zu wenige Nährstoffe in unseren Lebensmitteln und zu wenig Bakterienkontakt bzw. Mikrobenkontakt ist für unsere Gesundheit *nicht* gut. [8] Andererseits ist aber auch ein Zuviel an Reizen nicht gesund. Heute ist unsere Umwelt im Vergleich zu Normans Welt mit vielen neuen Gefahren belastet und unglaublich informationsreich – wir leben in einer Welt der Dauerreize. Zum einen sind da Pflanzenschutzmittel, Abgase und Umweltgifte, mit denen dein Körper klarkommen muss. Oder vom Menschen genetisch veränderte Nahrungsmittel, von denen wir bisher nicht genau wissen, wie sich diese genetisch neuen Zellen auf unseren Körper auswirken. Zum anderen prasseln Wahrnehmungsreize auf dich ein: Bewegte Bilder, Texte, Töne aus verschiedenen Quellen – Mails, Videos, Musik, Telefon – und gerne alles auf einmal und den ganzen Tag lang. Dein archaisches Gehirn ist darauf ausgelegt, alles mitzubekommen, was um dich herum geschieht. Aufmerksamkeit war in einer Welt voller natürlicher Gefahren schließlich überlebenswichtig. Und so versucht dein Gehirn allen Reizen die gleiche Aufmerksamkeit zu schenken, die es früher Reizen geschenkt hat, die dein Leben gerettet hätten: Tönen, Bewegungen, Lichtänderungen. Es versucht, diese Reize permanent mit deinem Erfahrungsschatz abzugleichen. Aber um zu lernen, was wichtig und was unwichtig ist, braucht dein Gehirn Ruhe. Und die bekommt es nicht, wenn dein Lernprozess dauernd durch neue Reize unterbrochen wird. Die Dauerreizung deiner Sinne durch Handy, Fernsehen, Radio, Werbung und Internet ist oft einfach zu viel. Ich will damit nicht sagen, dass Medienkonsum dein Feind ist. Auch hier macht die Dosis das Gift. Es tut deinem archaischen Hirn einfach gut, auch mal eine reizarme, ruhige Zeit am Tag zu verbringen.

Dazu kommt, dass sich die Ernährungsgewohnheiten stark verändert haben. Norman und Waldtraut lebten von der Hand in den Mund. Sie aßen das, was die Natur hergab, und zwar mehr oder weniger

unverarbeitet. Mal hatten sie viel Nahrung zur Verfügung, mal weniger. Aber immer enthielt ihre Nahrung alle Nährstoffe in unverfälschter Form. Heute essen viele Menschen Fastfood, Mikrowellengerichte, industriell verarbeitete und haltbar gemachte Nahrungsmittel. Die natürliche Ernährung bleibt weitestgehend auf der Strecke. Aber, wie bei allem – es ist immer eine Frage der Dosis: Isst du unverarbeitete oder stark verarbeitete Nahrungsmittel? Nimmst du, wie es heute die meisten von uns tun, viel Energie in Form von Kohlenhydraten, also Zucker, zu dir? Oder enthält das, was du isst, zu wenige Nährstoffe? Sitzt du zu viel und bewegst du dich zu wenig? Hat dein Kopf selten Pause, und kommst du auch nachts nicht zur Ruhe? Kommst du mit der Natur in Kontakt oder hältst du dich überwiegend in geschlossenen Räumen oder in der Stadt auf? Alle diese Stressoren sind in Maßen genossen unproblematisch. Im Übermaß verändern sie dein natürliches Milieu. Dein Körper versucht, das auszugleichen. Schafft er es nicht, kommt es zu einem Ungleichgewicht in deinem Körper oder – wie wir es dann nennen – zu Krankheit.

## Warum »macht« der Körper ein Symptom?

Wenn du Haselnüsse isst und kurz darauf ein Jucken im Hals, eine kribbelnde Zunge oder sogar Atemnot verspürst, weist dein Körper dich mit diesen Symptomen darauf hin, dass du besser keine Haselnüsse essen solltest, denn du bist vermutlich gegen sie allergisch. Symptome sind ein wichtiges Signal unseres Körpers, mit dem er uns sagen möchte, dass irgendetwas nicht richtig läuft oder dass er gerade etwas in sich hat, das dort nicht hingehört.

Der Körper »macht« ein Symptom, um darauf hinzuweisen, dass deine Gesundheit aus der Balance geraten ist.

Hast du giftige Beeren gegessen, signalisiert dir dein Körper das mit Bauchweh und Erbrechen. Hast du Alkohol getrunken, zeigt dir dein Körper durch Schwindel, Übelkeit und den Kater am nächsten Morgen, wenn es zu viel war. Das Symptom für Blinddarmreizungen ist ein Schmerz im rechten Unterbauch, und eine Erkältung macht sich durch

Schnupfen, Halsweh, Fieber und Müdigkeit bemerkbar. Gerade das Symptom Müdigkeit nehmen wir im Alltag viel zu selten ernst. Wenn der Körper Ruhe fordert, hat er meist einen Grund. Während du ruhst, stehen deinem Immunsystem alle körperlichen Ressourcen zur Verfügung; es kann optimal seine Arbeit verrichten und Viren, Bakterien oder Pilze abtöten. Überhörst du die Signale deines Körpers immer wieder, kannst du krank werden.

Je länger ein Ungleichgewicht besteht, desto länger dauert auch seine Heilung. Wenn du eine Grippe hast, dann ist sie nur für kurze Zeit da und innerhalb von ein paar Tagen wieder weg. Hat du eine chronische Erkrankung, leidest du möglicherweise schon seit einigen Jahren daran. Dann brauchst du entsprechend länger, um sie wegzubekommen. Medikamente wirken direkt, denn die meisten von ihnen setzen an den Symptomen an. Sie schalten Symptome komplett an oder aus. Meistens schalten sie Symptome aus: Fieber ausschalten, Schmerzen ausschalten, Durchfall ausschalten, Verstopfung ausschalten, Darmperistaltik anschalten. Symptome sind schnell ausgeschaltet – Heilung ist jedoch immer ein Prozess.

## Ich weiß nicht, was mir fehlt

»Ich weiß nicht, was mir fehlt.« Diesen Satz höre ich immer wieder, wenn ich mit Menschen zu tun habe, die körperlich eigentlich gesund sind, denen es aber dennoch nicht gutgeht. Diese Aussage ist für mich ein wichtiger Hinweis mit unterschiedlichen Bedeutungen: Zum einen kann es sein, dass tatsächlich körperlich etwas fehlt. Oft führt ein unerkannter Mangel an Mikronährstoffen oder eine gestörte Darmflora zu unerklärlichen Symptomen. Aber auch auf der psychischen Ebene hat diese Aussage für mich eine große Bedeutung. Vielen Menschen fehlt es unbewusst an etwas. Das kann körperliche Nähe, Anerkennung, Sicherheit, Schutz oder Ruhe sein. Dieses Bedürfnis steht immer in einem Verhältnis zu: »Wovon habe ich in diesem Moment zu viel, was mir nicht guttut?« Habe ich zu viel Stress? Habe ich meinen Körper mit zu viel oder mit der falschen Nahrung belastet? Habe ich zu viel

Ablenkung durch Dinge, was mich nicht zur Ruhe kommen lässt?  
Jemandem, der im Urlaub ist und sagt: »Ich bin total entspannt. Hier habe ich alles, was ich brauche«, wird in diesem Moment nichts fehlen. Jemand, der einen anspruchsvollen Vollzeitjob hat, unter Zeitdruck steht und gestresst ist, vielleicht zum Entspannen Alkohol trinkt, jede Menge Zigaretten raucht oder viel isst, dem fehlt etwas. Vielleicht fehlt ihm Ruhe, vielleicht fehlt ihm aber auch einfach nur das richtige Gleichgewicht im Leben.

### **Deshalb lautet meine Definition von Gesundheit:**

Gesundheit ist die soziale, emotionale, immunologische und physiologische Fähigkeit des Menschen, sich bestmöglich an die Anforderungen seines individuellen Lebensraums anzupassen. Ziel des Körpers ist es, die eigenen Energieressourcen maximal zu nutzen, was durch die optimale Kooperation und Kommunikation aller Zellen erreicht werden kann. Gesundheit beginnt bereits vor dem eigenen Leben, [9] denn sie wird durch die vorangehenden Generationen beeinflusst, gespeichert und weitergegeben [10] und beeinflusst so die Fähigkeiten, das Verhalten und die Energieressourcen eines Menschen.

## Was wird uns in die Wiege gelegt?

Gesundheit beginnt vor dem eigenen Leben. Bereits während der Schwangerschaft der Mutter und im Moment der Geburt werden die Weichen für die Gesundheit eines Menschen gestellt. [11], [12] Im späteren Leben spielt die Art der Geburt ebenso eine Rolle wie die Frage, ob oder wie lange gestillt wurde. Zu wissen, wie dein Leben begann und was dir mit auf den Weg gegeben wurde, kann dir hilfreiche Hinweise für deine heutige Gesundheit liefern. [13]

### Die natürliche Geburt (nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer wichtig!)

Waldtraut kannte keinen Kreißsaal. Sie bekam ihre Kinder vermutlich in freier Natur, vielleicht alleine, vermutlich mit der Hilfe anderer erfahrener Frauen. So ist es zumindest heute noch bei naturnahen Völkern. Ich möchte gar nicht sagen, dass eine Geburt ohne medizinische Hilfe besser ist als eine mit. Die statistisch kaum noch vorhandene Säuglings- und Müttersterblichkeit spricht für sich. Es lohnt sich trotzdem, genau hinzuschauen, wie eine Geburt möglichst natürlich ablaufen kann und welche Vorteile eine natürliche Geburt für unser Leben mitbringt. In erster Linie sind das Bakterien und die Verbindung durch Entbindung. Diese beiden Faktoren beeinflussen deine Gesundheit ein Leben lang.

Von einer natürlichen Geburt spricht man, wenn das Baby durch den Geburtskanal der Mutter ohne Hilfsmittel das Licht der Welt erblickt. Früher – medizinische Komplikationen seien an dieser Stelle beiseitegelassen – liefen notgedrungen alle Geburten natürlich ab. Deshalb lass uns doch noch einmal einen Blick in die Vergangenheit werfen. Früher war es so, dass die meisten werdenden Mütter in Gesellschaft einer Hebamme oder einer anderen erfahrenen Frau ihr