120 Jahre und ein bisschen weise: Geheimnisse von Gesunden

Gesundheitszentrum Bichwil

Gesund und lebensfroh möchten viele Menschen sein. Doch bereits beim biologisch möglichen Alter von 120 Jahren winken sie überzeugt ab, weil sie ein hohes Alter mit Krankheiten, Gebrechen und Siechtum verbinden. Diese Programmierung wirkt. Viele sterben frustriert und einige auch nach leidensvoller Zeit. Die Informationen vom Gesundheitszentrum Bichwil auf www.GZ-Bichwil.ch erlauben eine andere Perspektive. Gibt es ein Leben ohne "Pflegestufe"? Wer schlägt der Sozialindustrie ein Schnippchen? [1] [2]

Die Lebensweise
Gewohnheiten und Erfahrungen prägen die Lebensweise von Menschen. Das Gehirn folgt seinen Vorurteilen, damit der Mensch auch lebenstauglich ist. Das Wenigste gelangt ins Bewusstsein und davon rauscht das Meiste durch das Kurzzeitgedächtnis. Wenn es irgendwo zwickt, juckt oder sticht, dann fühlt sich der Mensch gestört. Wer die Komfortzone durch Fieber, eine Verdauungsstörung oder einen Unfall verlässt, hinterfragt vielleicht die Lebensweise teilweise oder gänzlich, um wieder in die Komfortzone zurückzukommen.

Es gibt Verhaltensweisen, mit denen man zu viel Schädliches oder zu wenig Nützliches bewirkt. Auch gibt es viele krankmachende Verhaltensweisen. Es ist interessant, von den Erfahrungen anderer oder von ärztlichen Forschungsergebnissen zu lesen. Erfahrungen werden gerne ausgetauscht. Doch bleibt die in allen Zellen gespeicherte Information eines einzelnen Menschen einzigartig wirksam. Schöne Gedanken und Gefühle bewegen viel zum Guten. Therapeuten können die Selbstheilungskräfte anregen oder aktivieren. Das eigentliche Wunder der Gesundheit liegt in jedem Menschen selbst.

Leider ist es nur wenigen Menschen vergönnt, von der Zeugung an in einem optimierten Umfeld zu existieren und von Geburt an durch ihre Eltern zu einer gesunden Lebensweise angeleitet zu werden. Geistige und körperliche Wohlfahrt über viele Generationen hinweg schafft eine gute Startvoraussetzung für ein biologisch mögliches Lebensalter von 120 Jahren, ohne vorzeitig in Verfall und Siechtum zu versinken. Die meisten hinterfragen ihr Leben erst nach Jahrzehnten, wenn die Jugendkraft sichtbar und spürbar verfällt und der Spielraum der Lebenskraft immer kleiner wird. Die meisten Menschen sterben zwischen 40 und 90 Jahren. Wer darin verkrampft, sich an eine favorisierte Lebensweise zu klammern, schafft interessanterweise Ursachen für Beschwerden und Krankheiten. Autos, Schiffe und Flugzeuge sind keine Schienenfahrzeuge. Man steuert ein Ziel an und bewegt sich um eine gedachte Linie herum, weil viele Einflüsse das Fahrzeug vom Weg abbringen können. So ist es auch mit dem Leben eines Menschen. Er braucht eine Lebenseinstellung, um sich orientieren zu können.

Die Lebenseinstellung
Es ist eine Lebenskunst, das Leben so zu nehmen, wie es ist. Ständige Kämpfe, ein schlechtes Gewissen und Schuldgefühle kosten Lebenskraft. Liebe versöhnt und ein authentisches Leben macht zufrieden. Wer ohne Reue geniesst, nimmt einem Laster den Stachel. Ein Gleichgewicht zwischen geistigen und körperlichen Arbeiten und Verpflichtungen gibt dem Leben eine Richtung und motiviert. Wenige Berufe sind so gesundheitsfördernd wie der eines Dirigenten. Es kann aber auch die Freizeitbeschäftigung sein, die auf förderliche Weise die Arbeitszeit ergänzt. Der Verstand ist ein wertvolles Werkzeug, doch Bewusstsein und Gefühle umfassen Lebensbereiche, die der Verstand nicht fassen kann. Asperger-Autisten ritualisieren ihr Denken und Wahrnehmen, doch sie gleichen Musikern, die zwar ihr Instrument perfekt beherrschen, aber ihre Gefühle nicht einfliessen lassen können. Nicole Schuster: "Ein Leben ohne Autismus - ist das wünschenswert? Diese Frage kann ich mit einem eindeutigen 'Nein' beantworten. Für mich ist mein Autismus keine Krankheit, die es zu heilen gilt. Mein Autismus ist für mich eine besondere Weise zu leben, zu denken, zu fühlen und zu handeln."

Das Denken in Kreiseln ist ein Risikofaktor. Wer durch seine Gedanken wie eine verkratzte Schallplatte sprunghaft handelt und sich ärgert, riskiert Magenbeschwerden. Wut und Zorn beeinträchtigen die Galle, Kummer und Sorgen belasten die Leber oder Ängste schädigen die Nieren. Bewusst zu verstehen, zu vergeben und zu verzeihen, löst die schädigende Kraft solcher Verhaltensweisen auf und hilft, davon abzulassen. Wer sich selbst vergibt, vermag auch liebevoll zuzudecken, was andere Menschen tun. Materialistische und mechanistische Denkweisen, ständig siegen wollen oder sich an Menschen klammern, andere ändern wollen oder kämpferisch mit ihnen zu konkurrieren, schliesslich noch Ehrgeiz und Neid schaffen Konflikte, die an der Gesundheit des Herzens nagen.

Die Beziehungen
Auch Einzelgänger und Einsiedler pflegen Beziehungen. Gruppen sind sehr vielfältig in ihren gesundheitlich relevanten Wirkungen. Zwischen Wohlgefühl und Mobbing gibt es viele Situationen, die kaum mit Worten zu erfassen sind. Besonders intensiv sind Beziehungen zwischen einer Frau und einem Mann, weil beide unterschiedlich sind und deshalb ein natürliches und wechselndes Spannungsfeld erleben. Einige Regeln verhelfen zu Glück und Wohlergehen. Kommunikation durch Blicke und Berührungen, gesprochene und geschriebene Worte bauen Brücken und lösen gesundheitsförderliches Wohlbefinden aus. Nörgeln und Kritisieren reissen nieder, was Zuneigung aufgebaut hat. Ein Lächeln schenkt das gute Gefühl, geliebt zu sein. Wer Prioritäten setzt und Wichtiges von Unwesentlichem unterscheidet, vermeidet die Falle, etwas stundenlang zu zerreden, was augenblicklich nicht lösbar ist. Es strengt an, macht schlechte Gefühle und belastet körperlich. Den anderen so zu akzeptieren, wie er ist, befreit von anstrengenden Umerziehungsversuchen. Erwachsene sind keine kleinen Kinder mehr.

Liebe ist etwas Besonderes. Wertschätzung füreinander will gepflegt und geübt sein. Zärtlichkeit und Sexualität lösen Spannungen, die durch körperliche Distanz entstehen. Im Laufe der Jahre wächst das Vertrauen, auch wenn die Wildheit jugendlicher Sexualität nachlässt. Beide haben ihre eigenen Lebensbereiche und einen gemeinsamen Lebensbereich, den sie zusammen pflegen. Eine Gleichmacherei von persönlichen Eigenheiten und ein permanenter Zwang zu Gemeinsamkeit, Misstrauen und Eifersucht belasten und zerstören die Liebe zueinander. Erlebte Freiräume schaffen Wohlbefinden und Gesundheit.

Das QuantiSana Informationsangebot
Das Gesundheitszentrum Bichwil hat auf seiner Internetpräsenz www.GZ-Bichwil.ch Lesestoff zusammengestellt, der hilft, Voraussetzungen für ein gesundes und langes Leben zu verstehen. Die plausiblen Beschreibungen für therapeutische Massnahmen helfen, Zusammenhänge zu erkennen, die nur durch Wissen und Erfahrungen erfasst werden können. Das Leben ist zu kurz, um jede Erfahrung selbst machen zu können, auch wenn es länger als achtzig Jahre währt. Filme [3] [4] ergänzen die schriftlichen Informationen.

Quellen:
[1] www.gz-bichwil.ch/de/expertenberichte-wissenswertes-pr-artikel.html
[2] www.gz-bichwil.ch/de/docs/expertenberichte/Die-Geheimnisse-der-Gesunden--Manfred-Doepp.pdf
[3] www.youtube.com/user/GZBichwil
[4] www.youtube.com/watch?v=XW1CnIGt5c8
Bildquelle: http://www.gz-bichwil.ch/de/docs/pr-artikel/Leben-mit-Krebs--Reflex.pdf

Pressekontakt

publicEffect.com

Herr Hans Kolpak
Kloschwitzer Allee 6
08538 Weischlitz

publicEffect.com
Hans-Kolpak@publicEffect.com

Firmenkontakt

QuantiSana GesundheitsZentrum AG infoRAma

Herr Dr. med. Manfred Doepp
Dorfstrasse 28
9248 Bichwil

gz-bichwil.ch
info@gz-bichwil.ch

Die Mitarbeiter der QuantiSana GesundheitsZentrum AG begleiten Patienten unterstützend auf ihrem persönlichen Weg. Die Untersuchungen schaffen im Dialog ein ganzheitliches Bild der individuellen Verfassung für ein ganz persönliches und umfassendes Therapiekonzept. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass Patienten nur durch einen respektvollen und achtsamen Umgang genesen. Das gesamte Team hat sich verpflichtet, sich genügend Zeit für jeden Patienten zu nehmen. Standard-Behandlungen verfehlen die ganze Komplexität und Einzigartigkeit eines jeden Patienten. Jeder ist mit seiner individuellen Geschichte willkommen, selbst wenn er als austherapiert angesehen wird. Darin hat das Kompetenz-Team langjährige Erfahrungen gesammelt. Ein individuelles Therapiekonzept integriert sinnvoll bewährte und innovative Therapiemethoden, um das persönliche Wohlbefinden bei körperlicher, seelischer und geistiger Stabilität zu optimieren.

Anlage: Bild

Dr. Manfred Doepp, Energiemediziner