

RACHEL CARLTON
ABRAMS

**DER
KÖRPER
CODE**

RACHEL CARLTON
ABRAMS

DER KÖRPER CODE

*Mit weiblicher Körperintelligenz
in 4 Wochen zu mehr Gesundheit*

Aus dem amerikanischen Englisch
von Christina Knüllig


IRISIANA

*Für Jesse, Kayla und Eliana –
ihr macht mich stark, jeden Tag aufs Neue*

Inhalt

Einführung

| | |
|--|----|
| Den Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden tragen Sie in sich | 11 |
|--|----|

Teil 1

| | |
|--|----|
| Den Körpercode entschlüsseln und Körperkompetenz erlangen | 25 |
|--|----|

Kapitel 1

| | |
|--|----|
| Wie messen und erhöhen Sie Ihren Körperintelligenzquotienten? | 27 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Übung 1: Stimmen Sie sich ein auf das eigene »Ja« und »Nein« | 36 |
|---|----|

Kapitel 2

| | |
|--|----|
| Wie können Sie Ihre Körperintelligenz steigern? | 48 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Übung 2: Bauchatmung | 54 |
| Übung 3: Körperwahrnehmung | 67 |
| Übung 4: Die Qualität körperlicher Empfindungen | 69 |
| Übung 5: Körpergefühle | 74 |
| Übung 6: Körperkompetente Bewegung | 84 |

Teil 2

Hilfe bei chronischer Erschöpfung 87

Kapitel 3

**Das Ende der Schlummerfunktion:
Schluss mit der Erschöpfung** 89

Kapitel 4

**Wenn Schmerz nicht mehr schön ist:
Chronische Schmerzen überwinden** 124

Übung 7: Den Schmerz verschieben 142

Kapitel 5

Wo ist nur die Libido geblieben? 144

Kapitel 6

**Aufgedreht und doch todmüde:
Linderung bei Depressionen und Angstgefühlen** 159

Kapitel 7

**Greift Ihr Körper sich selbst an?
Allergien und Autoimmunerkrankungen** 193

Teil 3

Besser leben mit dem Körpercode 215

Kapitel 8

Essen: Zunehmen, abnehmen, gedeihen 217

Kapitel 9

Schlaf: Erholung und Auftanken für Körper und Geist 240

Kapitel 10

Bewegung: Ausdauer, Flexibilität und Kraft 263

Kapitel 11

Liebe:

Freundschaft, Leidenschaft und ein ruhiges Herz 279

Kapitel 12

Bestimmung:

Sinnvoll leben und ein Auskommen haben 300

Die Welt des Körpercodes 312

28 Tage mit dem Körpercode - der Plan 317

Anhang 358

Literatur 369

Dank 372

Anmerkungen 376

Einführung

Den Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden tragen Sie in sich

Seit mehr als zwei Jahrzehnten bin ich als Allgemeinärztin am Ort des Geschehens und höre, was Frauen am meisten gesundheitlich beschäftigt. Zahllosen Patientinnen habe ich schon die Hand gehalten und das Herz abgehört, während sie mir berichtet haben, was sie plagt. Mindestens drei Viertel meiner Patientinnen leiden unter ähnlichen Symptomkomplexen. Müdigkeit, Schlaflosigkeit, sexuelle Unlust. Viele werden geplagt von chronischen Schmerzen, etwa Kopfweh, Rücken- oder Unterleibschmerzen. Dann gibt es Depressionen und Ängste oder beides zusammen. Und oftmals kommt es zu Allergien und Autoimmunerkrankungen und noch anderen Hinweisen darauf, dass der Körper sich selbst angreift. Nicht immer treten all diese Symptome gleichzeitig auf, aber irgendwas ist immer. Jedenfalls bei mir.

Viele Jahre habe ich mich gefragt, warum es derartig vielen Frauen so geht. War das bloß ein Zufall? Standen diese Symptome miteinander in Verbindung? Und gab es eine Möglichkeit, sie in ihrer Gesamtheit zu behandeln?

Als ganzheitlich orientierte Ärztin bin ich in der glücklichen Lage, Zeit zu haben. Ich höre zu und erfahre, was sich hinter den

Symptomen verbirgt. Eine volle Stunde nehme ich mir für neue Patientinnen Zeit, um etwas über ihre Sorgen und Nöte und ihr Leben zu erfahren. Dabei höre ich eigentlich immer wieder das Gleiche: Meine Patientinnen haben das Gefühl, dass es sie angesichts ihrer verschiedenen Rollen und Aufgaben schier zerreißt. Sie fühlen sich hin- und hergerissen zwischen dem Bedürfnis, für ihre Familien und Freunde da zu sein, und den Anforderungen im Beruf. Sie fühlen sich angesichts der schönen, aber auch anstrengenden Verpflichtungen überfordert und ausgelaugt. Zwar wollen sie dem gesellschaftlichen Druck nachkommen, die Rolle der »Superfrau« zu erfüllen, doch ganz unabhängig vom Alter, ob Uniabsolventin oder Rentnerin, fühlen sich viele Frauen erschöpft. Dabei spüren sie die allgemeine Unruhe sehr wohl, doch mangelt es ihnen an einer tief gehenden Intelligenz, was ihr wichtigstes Instrumentarium betrifft – den eigenen Körper. Auch meine Hausarztkollegen sehen diese Symptome en masse. Die Beschwerden sind so verbreitet, dass ich sie mittlerweile nicht mehr als Symptomkomplex betrachte, sondern als eigenständige Diagnose: chronische körperliche Erschöpfung.

Dazu kommt es, weil sich die Erfordernisse des modernen Lebens körperlich niederschlagen und weil wir nicht mehr mit unserer Körperintelligenz in Kontakt stehen. Viele Frauen in meiner

Praxis und in meinem privaten Umfeld sind mittlerweile so weit, dass sie schlimme Schmerzen und Unwohlsein als normal empfinden. Dabei merken sie nicht, wie der Körper geradezu nach Aufmerksamkeit lechzt, um schlimmere Er-

Auf den Körper zu hören hat nicht nur etwas mit gesundheitlicher Prävention zu tun. Es führt zu mehr Wohlgefühl und Lebendigkeit, zu einem lebenswerten Leben im Hier und Jetzt.

krankungen zu verhindern. Doch auf ihn zu hören hat nicht nur etwas mit gesundheitlicher Prävention zu tun, sondern mit Sich-Wohlgefhlen und Lebendigkeit im Hier und Jetzt. Es geht um die eigene – auch körperliche – Lebensqualität. Die Körperintelligenz eines Menschen – in gewisser Weise der Intelligenz-

quotient des Körpers, der KIQ – sehe ich mittlerweile als wichtige Maßeinheit in puncto Gesundheit und Wohlbefinden. Das gilt im Übrigen auch für Männer, und sollten Sie als Mann oder als Transgender dieses Buch für sich oder einen Menschen lesen, an dem Ihnen etwas liegt, bitte, nur zu! Ich habe viele Männer unter meinen Patienten, konzentriere mich aber hier ganz bewusst auf Frauen, damit ich ihr besonderes Verhältnis zum eigenen Körper aufzeigen kann. Die Theorie und die Praxis des Körpercodes und der Körperkompetenz sind jedoch auch für Männer mehr als relevant.

Als eine Person, die zu Migräneanfällen neigt, weiß ich um den Wert von Schmerzmitteln, wenn es drauf ankommt. Und doch verrät ein Schmerzmuster, ob bei Kopfweg oder anderen Schmerzen, etwas Wichtiges, das zum Ausdruck kommen soll. Nachdem ich sieben Jahre in einem großen Ärztezentrum gearbeitet hatte, wo Patienten im 15-Minuten-Takt versorgt wurden, habe ich mir überlegt zu kündigen und meine eigene ganzheitlich orientierte Praxis aufzumachen. Ich wollte unbedingt medizinisch so arbeiten, dass ich die Zeit habe, den Patienten zuzuhören und zu erfahren, was sie auf dem Herzen haben. Aber ich hatte auch Angst. Die Kinder waren noch klein und ich machte mir Sorgen ob der Anforderungen, die mit einer eigenen Privatpraxis einhergehen würden. Ich hatte definitiv nicht gelernt, eine eigene Firma beziehungsweise ein Geschäft zu führen, und ich hatte Angst, finanziell zu scheitern, Kreditraten und Einkäufe nicht bezahlen zu können. Und dann machte ich mir auch Sorgen, dass meine eher traditionell ausgerichteten Kollegen mich schneiden könnten wegen der heilpraktischen beziehungsweise ganzheitlichen Ausrichtung, in der auch nicht westliche Medizintraditionen ihre Berechtigung haben. Heute gibt es eine Menge Forschung darüber, welche komplementären Behandlungsansätze funktionieren und welche nicht. Doch damals war das alles noch ziemlich neu. Deshalb habe ich meine Kündigung immer wieder hinausgezögert. Doch je frustrierter ich war, weil ich meinen Patienten nicht das geben konnte, was sie brauchten, bekam

ich erstmals, seit ich als Ärztin im Praktikum zu arbeiten angefangen hatte, Nackenschmerzen und zum allerersten Mal in meinem Leben Migräne.

Anfänglich dachte ich, dass die Kopfschmerzen mit den Nackenverspannungen zu tun hätten, und versuchte es mit einer Runde Physiotherapie. Diese half auch gegen die Nackenschmerzen, nicht aber gegen die Migräne. Erst meine talentierte Osteopathie-Kollegin – die mich schon wegen der Nackenschmerzen behandelt hatte – gab mir zu verstehen: »Du weißt schon, dass du nur unter der Woche Kopfweh hast, nicht aber am Wochenende, wenn du mit den Kindern zusammen bist, oder?« Hm. Da erst bemerkte ich, dass mir mein Körper etwas sagen wollte. Nach langem Hin und Her kam ich schließlich zu dem schweren Entschluss, dass ich allein um meiner Gesundheit willen den Job kündigen musste. Viel zu lange hatte ich in einer Arbeitssituation ausgeharrt, die mich körperlich und seelisch auslaugte. Ich war erschöpft und niedergeschlagen. Nun also hatte sich mein Körper gemeldet.

Schließlich hörte ich auf die Weisheit meines Körpers und kündigte. Interessanterweise verschwanden meine Migräneattacken sofort, obwohl mein Vertrag eine sechsmonatige Kündigungsfrist vorsah und ich noch so lange bleiben musste. Die Weisheit meines Körpers half mir mit mehr als sanftem (!) Druck, den notwendigen Schritt zur Veränderung zu machen.

Heute – als ganzheitlich orientierte Ärztin – bin ich so glücklich wie nie. Meine Arbeit erschöpft mich nicht, sondern erfüllt mich, fordert mich und macht mir Mut. Selbst wenn ich mit schlechter Laune zur Arbeit komme, geht es mir nach Praxischluss besser. Meine tollen Kollegen und Kolleginnen richten mich auf und natürlich die Genesungsfortschritte meiner Patienten und Patientinnen.

Symptome sind im Wesentlichen Bedürfnisse, die uns der Körper zu übermitteln versucht. Diese wichtigen Signale aber machen wir zu Krankheiten und behandeln sie mit Medikamenten. Doch Symptome sind keine Ärgernisse, die man betäuben oder

schlichtweg ignorieren sollte. Es sind wichtige Botschaften, die wir nutzen sollten, damit es uns wirklich gut geht. Zunächst unterstütze ich meine Patienten darin, die Sprache ihres Körpers zu verstehen, und zusammen behandeln wir dann die Ursachen ihrer Symptome, damit sie nicht ernstlich erkranken, sondern wirklich gesunden.

Das beste diagnostische Instrument überhaupt

Das beste diagnostische Instrument, das mir im Behandlungszimmer zur Verfügung steht, ist die körperliche Intelligenz einer Frau. Oft sage ich, dass wir Labortests machen werden, dass aber der beste Labortest die Einsicht in das eigene Körpergeschehen ist: Gefühle und warum sie entstehen, Timing, Symptomverschlechterung oder -besserung. Die Erfahrung einer Patientin ist der Schlüssel zum Schmerzgeschehen. Und wenn eine Patientin auf ihre natürliche Intuition hört, dann wird es spannend.

So wie im Fall von Sofia, einer zarten, lebhaften Frau Mitte 20 mit blonden Locken. Sofia hatte ihre niedliche kleine Tochter auf dem Arm, als sie das erste Mal zu mir in die Praxis kam. Sie lachte viel mit ihr und ihre Zuneigung zueinander war offenkundig, als sie mit Bauklötzen im Wartezimmerbereich spielten. Sofia und ihr Mann hatten sich mit Anfang 20 kennengelernt und fanden es toll, ein gemeinsames Haus zu haben und eine Familie zu gründen. Sofia liebte den Garten und kochte gern. Ein schönes Heim zu schaffen war genau das, was ihr Freude machte. Deshalb überraschte es mich, als sie auf meine Frage, was sie herführe, sagte: »Ich habe Angst, dass ich kein zweites Kind haben kann.« Zuerst habe ich ihre Angst nicht verstanden, denn mit gerade 26 Jahren bestand dazu eigentlich kein Anlass. Doch dann vertraute sie mir etwas an: »Immer wieder träume ich, dass mich eine Schlange in Kopf und Nacken beißt. Ich habe Angst, dass etwas Schlimmes mit mir passiert.« Patienten zuzuhören gehört zu meinen Grundsätzen, auch glaube ich an die Macht der Träume und des Unbewussten, doch in diesem Fall wusste

ich nicht, was ich mit dieser Angst oder gar mit dieser Vorahnung anfangen sollte.

Sofia war müder, als es selbst für die Mutter eines Kleinkindes normal war. Auch hatte sie Schmerzen in Muskeln und Gelenken. Also ließ ich verschiedene Blutwerte bestimmen. Wie sich zeigte, war ihre Schilddrüsenfunktion vermindert und der Gehalt an Serumkalzium hoch. Nach weiteren Laboruntersuchungen und einer Bildgebung des Gehirns kam heraus, dass Sofia eine multiple endokrine Neoplasie hatte, was nichts anderes bedeutete als Krebs in verschiedenen Hormondrüsen. Sie hatte einen Tumor in der Hirnanhangsdrüse und einen weiteren an der Nebenschilddrüse im Nacken – genau so, wie sie es im Traum gesehen hatte. Die Tumoren hatten sie unfruchtbar werden lassen. Nun bekam sie eine spezielle Therapie und auch eine Behandlung, die ihr half, mit diesen schlimmen Neuigkeiten umzugehen. Das Gute für Sofia war, dass sie dank ihrer Intuition so frühzeitig eine Diagnose bekommen hatte, bevor der Krebs ein lebensbedrohliches Stadium erreichen konnte. Und als bei ihrem Vater später die gleiche Diagnose gestellt wurde, konnte er ebenfalls erfolgreich behandelt werden.

Obwohl Sofia keine Kinder mehr bekommen konnte, hatte ihr Körpergefühl ihr das Leben und auch das ihres Vaters gerettet. Ihre sehr gute Körperwahrnehmung bewahrte sie sich auch während der Behandlung, was uns Ärzten die Arbeit mit ihr trotz der schweren Diagnose erleichterte. Nach der Therapie und ihrer Genesung hat Sofia von zu Hause aus eine Kindertagesgruppe gegründet. Ihr Leben war erfüllt, weil sie das tat, was sie am liebsten mochte: für Kinder sorgen und ihnen etwas beibringen. Bis heute ist sie gesund und frei von Krebs, wobei sie engmaschig überwacht wird.

Den Körpercode zu entschlüsseln steht allen offen. Mir ist es ein Anliegen, Sie auf diesem Weg zu unterstützen. Dieses Buch handelt deshalb nicht davon, weniger zu tun, weil die meisten Patientinnen von mir das gar nicht wollen. Dafür lieben sie ihre Familien, ihre Arbeit und ihr Leben viel zu sehr. Ich glaube, dass

der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden nicht im Verzicht liegt oder in einer ominösen Work-Life-Balance. Gesund zu werden hat auch nichts mit noch mehr Verpflichtungen auf der To-do-Liste zu tun, mit dieser Diät und jenem Sportprogramm. Denn schließlich ist jeder Körper einzigartig und hat, um zu gedeihen, verschiedene Bedürfnisse, die wir ihm erfüllen sollten.

Sicherlich kann ich keine Patentrezepte liefern, was ich Ihnen aber anbieten kann, sind die Grundlagen und praktischen Maßnahmen für ein Leben, das Ihnen

entspricht und Sie lebendig sein lässt. Ich kann Ihnen beibringen, wie man auf den Körper hört und seine Botschaften dechiffriert – gerade dann, wenn etwas in Ihrem Leben nach Veränderung verlangt. Den Körpercode verstehen und körperkompetent zu werden bedeutet, mehr bei sich zu sein, zu wissen, was man wirklich braucht

und wann man es braucht. Und es heißt auch: sich zu vertrauen und seine Bedürfnisse anzunehmen. Im Grunde ist es ein ganz einfaches Grundrezept, eines, das Sie immer wieder variieren können.

Als Ärztin, Ehefrau und Mutter fragen mich die Leute oft: »Wie machen Sie das, dass Sie gesund bleiben?« Zunächst einmal muss ich Ihnen sagen, dass meine Gesundheit nicht perfekt ist. Auch ich werde krank. Ich habe Nackenschmerzen, wenn ich gestresst bin oder nicht genug Dehn- oder Kräftigungsübungen mache. Auch kann ich Ihnen gar nicht sagen, wie froh ich über unsere außergewöhnliche Chiropraktikerin und Akupunkteurin in der Praxis bin. Dann und wann bekomme ich noch zyklusabhängig Migräne. Und schließlich habe ich hormonell und genetisch bedingt erhöhten Blutzucker (klar, liegt auch an den

Den Körpercode verstehen und körperkompetent zu werden bedeutet, mehr bei sich zu sein, zu wissen, was Sie wirklich brauchen und wann Sie es brauchen. Und es heißt auch: sich vertrauen und seine Bedürfnisse annehmen. Im Grunde ist es ein ganz einfaches Grundrezept, eines, das Sie immer wieder variieren können.

vielen Cap'n Crunch und Doritos, mit denen ich groß wurde). Manchmal mache ich zu viel, und das kompensiere ich dann mit ganz fabelhaftem Kaffee. Woraufhin ich reizbar und übermüdet werde.

Aber auf den Körpercode zu hören, bringt mich immer wieder auf den Boden. Wie bei uns allen ändert sich auch mein Leben fortwährend. Das mit der »Work-Life-Balance« hat bei mir noch nie geklappt. Und wie alle Frauen suche auch ich ständig nach einem Kompromiss zwischen der Zeit mit meinen Lieben, der Arbeitszeit, der für Sport und der zum Ausruhen und Nichtstun. Wir alle bewegen uns in Zielkonflikten, unseren eigenen und denen anderer, aber mit Körperkompetenz navigieren wir wohlbehalten durch die Unwägbarkeiten des Lebens.

Wie hoch ist Ihr KIQ?

Schon länger ist mir aufgefallen, dass viele meiner Patientinnen um die 40 so aussehen und sich fühlen wie 60 und so manche meiner 60-jährigen so wie 40. Als ich sie mir dann einmal im Lichte ihrer eigenen Körperweisheit angeschaut habe, ergab das durchaus Sinn. Frauen, die jünger aussehen und sich auch so fühlen, richten sich eher nach ihren körperlichen Bedürfnissen. Das verleiht ihnen eine zeitlose Schönheit, die nur durch gute Gesundheit zu haben ist.

Frauen, die sich auf den Körpercode einlassen, lesen die Zeichen und Symptome ihres Körpers. Sie spüren, was ansteht, und zwar Jahr um Jahr, Monat für Monat, jeden Augenblick. Vor allem ziehen sie daraus die Konsequenzen. Ich gebe Ihnen ein Beispiel.

Mit der Zeit habe ich herausgefunden, dass auf meinen Körper zu hören der schnellste Weg ist, um das Leben zu führen, das mir vorschwebt. Als ich als Ärztin im Praktikum Rufbereitschaft in der Notaufnahme hatte und – mit Zwillingen schwanger – 100-Stunden-Schichten schob, blieb oft nicht einmal Zeit, auf die Toilette zu gehen, geschweige denn etwas zu essen. Ausgerechnet

diejenigen, die es sich zur Aufgabe gemacht hatten, anderen zu helfen, achteten nicht auf ihre Gesundheit. Es endete damit, dass ich vorzeitige Wehen bekam und fast drei Monate Bettruhe einhalten musste.

Weil ich für die Frühchen in der Frühgeborenenintensivstation zuständig war, wollte ich natürlich alles in meiner Macht Stehende tun, dass meine Zwillingstöchter gesund blieben. Mein Körper forderte die Ruhe ein, die ich ihm zuvor einfach nicht gegeben hatte. Mit jeder weiteren Woche, die ich im Bett verbrachte, konnten mein Mann und ich nun den Fortschritt feiern, der sich in meiner Gebärmutter zutrug. In der einen Woche haben wir die Entwicklung des Nervensystems abgeschlossen, in der nächsten die Reifung der Lunge. Am Ende bekam ich zwei gesunde Mädchen (von 2 700 beziehungsweise 3 000 Gramm!). Alle drei haben wir davon profitiert – meine Bettruhe hatte den Zwillingen eine Frühgeburt erspart. Und auch mein damals Vierjähriger hatte etwas davon: so viel mehr *Quality time*, mit Mama kuscheln, die ihm dabei ein ... äh, ein Dutzend Bücher vorlas.

Warum wir uns um unseren Körpercode kümmern sollten

Ich bitte meine Patienten immer, bei ihrem ersten Besuch alles mitzubringen, was sie an Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln nehmen. Dann prüfe ich, was sein Geld wert ist und ob es möglicherweise zu schädlichen Wechselwirkungen unter den verschiedenen Substanzen kommt. Manche Patienten schleppen wirklich taschenweise Medikamente, Vitamine und Kräuter an, einige nehmen bis zu 50 verschiedene Supplemente. Doch genauso bedenklich ist, dass es auch Menschen gibt, die 25 verschreibungspflichtige Medikamente nehmen. Ich weiß nicht, was schlimmer ist. Beides kann schädlich sein und überdeckt auf jeden Fall die körpereigene Intelligenz. Wenn man etwas nimmt, um mehr Energie zu bekommen, woher will man dann wissen, wann man wirklich müde ist? Und wenn man ständig Ibuprofen wegen Nackenschmerzen nimmt, wie will man dann wissen,

dass es in Wahrheit die Haltung am Computer ist, die die Schmerzen verursacht? Eine Patientin berichtete mir, dass ihr eine andere Ärztin Omeprazol verschrieben habe gegen Sodbrennen mit dem Hinweis, dass sie damit nun unbesorgt morgens Kaffee und abends Wein vor dem Zubettgehen trinken könne. Auch der stressige Job, der beides erst notwendig hatte werden lassen, war nun kein Thema mehr. Das ist wirklich nicht gut. Natürlich möchten wir unsere Symptome lindern, aber doch nicht um den Preis einer Verschlimmerung der Grundursache!

Ich bin wirklich dankbar, dass es Medizin für den Fall gibt, dass es nicht anders geht, und auch für Supplemente, sofern sie wirken, manchmal mit weniger Nebenwirkungen. Aber wenn man löffelweise Pillen schluckt, dann stimmt etwas nicht. Irgend etwas wird ausgeklammert, sonst bräuchte es so viel biochemisches Experimentieren nicht.

Auf den Körpercode zu hören ist schon einmal ein guter Ausgangspunkt, um zu beurteilen, ob ein bestimmtes Vitamin oder Antidepressivum nun wirklich hilft oder nicht. Zu spüren, in welchen Situationen es zu Blutdruckanstiegen und -abfällen kommt, ist sicherlich natürlicher, als ein Blutdruckmedikament zu nehmen. Ich bin wirklich sehr dafür, Medikamente zu nehmen, wenn sie helfen und notwendig sind, aber manchmal kann man sich auch durch Einfühlsamkeit und Verantwortung dem eigenen Körper gegenüber die »Chemiekeule« sparen. Den Blutdruck senken kann man auch mit Tiefenatmung und Meditation oder auch mal mit ordentlichem Fluchen im geschlossenen Auto. Alles drei hat weniger Nebenwirkungen als eine Pille.

Wie schon gesagt bin ich keine Gegnerin notwendiger Medikamente, aber nach Möglichkeit rate ich, wo es sich machen lässt, zu mehr Körperbewusstsein und Änderungen am Lebensstil. Damit kann man unter Umständen eine dauerhafte Heilung und nicht bloß das Lindern von Symptomen erreichen. Einige meiner Patientinnen haben allein durch eine umsichtige Änderung ihrer Lebensgewohnheiten zum Beispiel ihr Gesamtcholesterin um 100 Einheiten verringert, eine Diabetes-Vorstufe wieder

rückgängig gemacht, chronische Rückenschmerzen und Hitze-
wallungen in den Wechseljahren deutlich gelindert.

Niemand weiß letztendlich besser als Sie, was Ihrem Körper guttut. Nicht einmal Ihre Ärztin oder Ihr Arzt. Die moderne Medizin basiert auf Studien, die zeigen, was den Durchschnittsmenschen krank werden lässt und welche Therapien wirken. Doch der »Durchschnitt« hat sich sicherlich in den letzten 50 Jahren in Richtung männliche weiße Studienteilnehmer verschoben, und selbst bei Studien, die Frauen einbeziehen, muss der »Durchschnitt« nicht auf Sie zutreffen. Sie sind genetisch einzigartig, genau wie Ihre Lebensumstände, von denen wir heute wissen, dass sie die Genexpression maßgeblich beeinflussen. Wir leben schon längst nicht mehr im Zeitalter der medizinischen Einheitsgröße. Vor über zehn Jahren haben wir das menschliche Genom entschlüsselt und können nun besser die unglaubliche Vielfalt körperlicher Vorgänge im Menschen erfassen.

Wenn eine meiner Patientinnen sagt: »Ich reagiere auf Medikamente sehr sensibel«, dann glaube ich ihr das ohne Wenn und Aber. Doch Medikamente wirken nicht bei allen gleich, weil der Stoffwechsel unterschiedlich arbeitet.

Sie kennen doch bestimmt auch Leute, die noch vor dem Schlafengehen Kaffee trinken können. Andere, so wie ich, liegen bis zwei Uhr wach, wenn sie sich am frühen Nachmittag noch eine Tasse genehmigen. Das liegt daran, dass manche von uns Koffein schnell und andere wiederum genetisch bedingt langsamer verstoffwechseln, was die Wirkung länger anhaltend und stärker macht. Wir könnten hier sicherlich einen Gentest machen lassen, aber manche Labortests sind unnötig, zumindest im Vergleich zu einem guten Körpergefühl. Wer sich dessen bewusst ist, dass er trotz abendlichen Koffeins schlafen kann, kann sich gern einen Cappuccino nach dem Abendessen bestellen – oder ansonsten zu einem Kaffee ohne Koffein greifen.

Weder die beste Krankenhausärztin noch der beste Krankenhausarzt – und es gibt wunderbare Ärztinnen und Heilpraktikerinnen – kann in zehn Minuten wissen, woran es Ihnen fehlt oder

Ihnen dabei helfen, es herauszufinden. Natürlich kann man in der Zeit eine einfache Erkrankung wie eine Blasenentzündung oder eine Knöchelverstauchung diagnostizieren. Doch die Zeit reicht nicht, um wirklich wichtige Veränderungen einzuleiten, die Sie langfristig gesund machen und Ihr Wohlbefinden fördern. In dem Maße, wie Ärzte immer stärker unter Zeitdruck stehen, liegt es an Ihnen, darin kompetent zu werden, herauszufinden, was Ihnen, Ihrem Körper guttut und was nicht.

In meiner Klinikzeit arbeitete ich mit einer Heilpraktikerin, einem Chiropraktiker, einer Akupunkteurin, einer Psychologin und weiteren Fachleuten zusammen. Ich habe großen Respekt für andere medizinische Traditionen und dafür, was sie oftmals ergänzend zur modernen Medizin für die Patienten bewirken. In vielen Fällen kann Patienten da geholfen werden, wo medikamentöse Therapien gefährlich oder wenig wirksam sind. Doch auch diese Alternativmediziner wissen nicht so gut wie Sie, was Sie körperlich brauchen. Einen Arzt zu finden, dem man vertrauen kann, ist ein Segen. Aber Sie sollten niemals die Verantwortung für Ihre Gesundheit komplett an jemand anderen abgeben, ganz gleich, wie nett oder talentiert diese Person ist. Wer auch immer Sie bittet, ein bestimmtes Medikament oder ein Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen – hören Sie genau auf Ihren Körper. Können Sie in irgendeiner Weise spüren oder ablesen, dass Ihnen dieser Wirkstoff hilft? Lassen Sie Ihre Intuition mitentscheiden, dann können Sie sich chemische Wirkstoffe sparen, sofern diese Ihnen nicht wirklich helfen. Das gilt auch für Naturheilmittel.

Uns selbst heilen, die Erde heilen

Wir alle kommen mit einem Urwissen auf die Welt über das, was unser Körper braucht. Ohne dieses Wissen hätten wir nicht überleben und uns weiterentwickeln können. Noch vor 150 Jahren wären wir bei der Nahrungssuche, im Kampf gegen die Elemente, bei der Geburt und der Erziehung der Kinder gestorben, hätten wir nicht auf die Intelligenz gehört, die sich tief in unse-

rem Körper verbirgt. Doch heute leben wir in einer Welt, die sich von unseren körperlichen Grundbedürfnissen weiter als je zuvor entfernt hat. Wir sitzen oft den ganzen Tag vor dem Computer, ohne nur ein Wort zu sprechen oder uns zu bewegen. Nur selten bauen wir noch unsere Nahrung selbst an oder sammeln sie. Dank Tiefkühlkost und Lieferservice brauchen wir sie nicht einmal mehr zu kochen. Wenn uns danach ist oder die Arbeit es erfordert, können wir ein Aufputzmittel nehmen, um nachts durchzumachen, und dann etwas, um tagsüber schlafen zu können, wenn unsere Arbeit einen solchen Rhythmus verlangt. Im Prinzip können wir die Signale unseres Körpers gänzlich übergehen und trotzdem überleben. Doch 80 Prozent der Erkrankungen in den Industrieländern sind Zivilisationskrankheiten, darunter Herzerkrankungen, zu hohe Cholesterinwerte, Diabetes und viele Krebsarten. Die Abkehr vom Körpercode lässt uns und die ganze Gesellschaft krank werden.

Deshalb möchte ich unbedingt Frauen in die Lage versetzen, Körperkompetenz zu entwickeln, auf ihren Körper zu hören, denn ich bin überzeugt davon, dass das der Weg ist, um uns selbst, aber auch die Gesellschaft als Ganzes gesünder zu machen.

Auf den Körper zu hören, seine Sprache in allen Lebenslagen zu verstehen, ist ein Schlüssel zu mehr Glück und Wohlbefinden. Schwierige Entscheidungen lassen sich so leichter fällen. Essen wird mehr Lust als Frust, wenn man versteht, was der Körper wirklich braucht. Wenn Sie sich so bewegen, essen und ausruhen, wie Ihr Körper es braucht, werden Sie ein neues Level an Energie und Inspiration erreichen. Darüber hinaus werden Sie bald schon einen »Riecher« für Menschen entwickeln, die Sie positiv beeinflussen. Der Körpercode wird so zum Talisman. Auch werden Sie seltener krank, wenn Sie auf die ersten Symptome achten, die Ihr Körper Ihnen mitteilt. Und Sie werden die Kraft und das Potenzial in sich entdecken, beispielsweise chronische Erschöpfung selbst zu heilen. Wenn Sie Freude, Vitalität und Langlebigkeit anstreben, stimmen Sie sich allmählich ein auf Ihre natürliche Körperweisheit.

Kapitel 1

Wie messen und erhöhen Sie Ihren Körperintelligenzquotienten?

Geht es Ihnen so wie mir, dann sind Sie nicht mit der Vorstellung groß geworden, dass man seine körperliche Intelligenz – den KIQ – fördern und erhalten sollte, so wie das Lesen, Schreiben und Rechnen. Nun wenden Sie vielleicht ein, dass in den meisten Kulturen die *Verneinung* der eigenen körperlichen Bedürfnisse um der »Leistung« willen als Zeichen der Reife gilt. Und ja, es ist wichtig, dass man in der Lage ist, körperliche Belohnungen aufzuschieben und dass man sich um Nahrung und ein Dach über dem Kopf kümmert. Doch in unserer Kultur haben die meisten völlig den Kontakt zu dem reichen inneren Wissen verloren, das unser Leben gesünder machen und uns viel Freude und Spaß bringen könnte. Und wer wollte das nicht?

Die Weisheit des Körpers verstehen

Für wirkliche Körperkompetenz muss man auf vier Ebenen körperintelligent vorgehen. Ich stelle mir das so vor, dass wir zunächst Informationen über unser Wohlbefinden zusammentra-

gen, und zwar erst im Außen und dann, indem wir nach innen schauen. Als Erstes sammeln wir Messdaten, zum Beispiel Laborergebnisse oder die Daten von Fitness-Trackern. Zweitens achten wir auf körperliche Empfindungen. Drittens spüren wir unseren Gefühlen nach, die mit diesen Empfindungen einhergehen, und viertens versuchen wir, Muster zu erkennen, durch die wir verstehen, was wir spüren und fühlen. Die vierte Stufe des Erkennens können Sie sich als Detektivarbeit vorstellen – hier laufen all unsere gesammelten Daten, Empfindungen und Gefühle zusammen. Durch all das zusammen bekommen wir eine tiefere Einsicht in unsere Gesundheit und unser Wohlergehen.

Den Körpercode verstehen: So geht's

1. Messen: Tragen Sie messbare Beobachtungen und Gesundheitsdaten zusammen.
 2. Spüren: Achten Sie auf körperliche Empfindungen.
 3. Fühlen: Schreiben Sie Gefühle und Eindrücke auf, die mit Ihrem Körper zu tun haben.
 4. Erkennen/Unterscheiden: Achten Sie auf Verhaltensmuster – auch auf solche, die vom Unterbewusstsein beeinflusst werden, wie Träume, Visionen und Zeichen –, die Ihnen etwas sagen wollen.
-

Messen

Vor ein paar Jahren kam John zu mir in die Praxis, einer der reizendsten und freundlichsten Männer, die ich jemals getroffen habe. Er litt unter ständigen Kopfschmerzen. Was er nicht wusste, war, dass sein Blutdruck bei 200 zu 120 lag (normal gewesen wäre 135 zu 85 oder weniger). Seine Kopfschmerzen hatten damit zu tun, dass ihm das Blut zu Kopf stieg. Bei einem großen Blutbild kam heraus, dass sein Cholesterinspiegel und seine Ent-

zündungsmarker stark erhöht waren. John war eine tickende Zeitbombe. Und deshalb wurden wir auf allen Ebenen aktiv: Stressreduktion, Sport, Ernährungsumstellung und Blutdrucksenker. Mittlerweile wiegt John zehn Kilogramm weniger und ist ein Sportenthusiast. Seine Cholesterinwerte sind spitz, die Entzündungswerte und der Blutdruck (dank eines Blutdrucksenkers) normal. Und richtig: Er hat keine Kopfschmerzen mehr. Die Messung beziehungsweise Bestimmung von Johns wichtigsten Gesundheitsparametern hat ihm also buchstäblich das Leben gerettet.

Bei John war es der Kopf, der seinen hohen Blutdruck »angezeigt« hat. Aber meistens spüren wir nicht, wenn Blutdruck oder Puls zu hoch sind, weshalb wir sie regelmäßig messen lassen sollten. Paul hingegen kam zu mir in die Praxis, *weil* er seinen Blutdruck gemessen hatte. Seltsamerweise aß er so gesund, wie es nur geht, war normalgewichtigt und machte regelmäßig Sport. Auch in seiner Familie war Bluthochdruck nicht verbreitet. Da er keine Medikamente nehmen wollte, haben wir es zunächst mit Nahrungsergänzungsmitteln, Stressreduktion, Meditation und mehr Bewegung probiert. Doch nichts passierte. Dann haben wir Medikamente probiert, drei verschiedene Präparate. Wieder nichts. Sein Blutdruck war immer noch erhöht. Beim nächsten Termin kam seine Frau mit (ich schwöre, das ist der Grund, warum verheiratete Männer länger leben als alleinstehende!). Sie fragte: »Hast du eigentlich der Ärztin schon von deinem Schnarchen erzählt?« Hm. Zuerst war Paul nicht so begeistert von der Idee, eine Schlafuntersuchung vornehmen zu lassen. Bei dieser würde er in einem Schlaflabor schlafen müssen, während seine Sauerstoffsättigung, der Puls und die Schlafphasen über angeschlossene Geräte beobachtet würden. Deshalb ließen wir ihn zunächst ein einfaches Gerät ausprobieren, das die Schlafphasen zu Hause misst. Das Ergebnis? Er hatte *überhaupt* keine Tiefschlafphasen. Doch die sind für die Gesundheit essenziell.

Fehlende Tiefschlafphasen können durch alles Mögliche verursacht sein, doch der häufigste Grund ist die Schlafapnoe – das

nächtliche Aussetzen der Atmung. Weil ein Atemstillstand, der mehr als fünf Minuten anhält, lebensgefährlich ist, wird der Schläfer von seinem Körper geweckt, sobald der Atem einige Zeit aussetzt. Dieser Vorgang wiederholt sich dann unter Umständen die ganze Nacht etwa alle sechs Minuten, wobei das Schnarchen zur Apnoe führt, die durch den Aufwachimpuls unterbrochen wird. Die langfristigen Folgen sind Tagesmüdigkeit, Konzentrationsprobleme, Depression und, Sie haben es sicher schon erraten, Bluthochdruck sowie ein signifikant erhöhtes Herzinfarktisiko.

Weil das häusliche Messgerät gezeigt hatte, wie schlecht es um Pauls Schlaf stand, war Paul nun bereit, an einer richtigen Schlafuntersuchung im Schlaflabor teilzunehmen. Und in der Tat wurde dabei eine schwere Schlafapnoe festgestellt. Seitdem verwendet Paul regelmäßig eine CPAP-Schlafmaske (CPAP steht für Continuous Positive Airway Pressure steht – konstanter Druck in der Luftröhre). Dadurch bleibt seine Luftröhre die ganze Nacht offen und sein Blutdruck kann sich normalisieren. Davon einmal abgesehen, hat er nun mehr Energie und ist zufriedener.

Manchmal braucht es eine kleine Datensammlung (Blutdruck, Schlafphasen, Schlafüberwachung), um zu verstehen, was uns unser Körper sagen will. Mit ein wenig Hilfe erhalten auch Sie Messdaten zu Ihrer Gesundheit: Blutdruck und Herzfrequenz, Sauerstoffsättigung, Blutzuckerspiegel, Cholesterinspiegel, Gewicht und Körperfettanteil, die Anzahl der Schritte, die Sie an einem Tag gehen, Schlafphasen und andere Parameter. Geräte zur Erfassung von gesundheitsbezogenen Daten sind leicht zugänglich, etwa ein Pulsmesser oder eine Personenwaage mit Körperfettmessung. Die neuen Fitness-Tracker werden als Armband getragen oder sind als App auf dem Smartphone integriert. Mit ihnen können wir den Puls fühlen, die Schrittzahl des Tages messen, die Übungsdauer beim Training festhalten oder die Schlaf- beziehungsweise Aufwachphasen festhalten. Damit entsteht ein ganz neuer Zugang zu unserer Gesundheit, und zwar im Alltag. Die Daten lassen sich online nachvollziehen oder mit

denen unserer Freunde vergleichen. Dann gibt es natürlich medizinische Messgeräte im engeren Sinne wie Blutdruckmanschetten sowie Laborwertebestimmung des Blutes und des Urins oder die Messung der Körperzusammensetzung aus Körperfett, Wasseranteil und Magermasse – allesamt allgemeine Gesundheitsindikatoren. Speziellere medizinische Untersuchungen können dann etwa zur Bestimmung des Krebs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungsrisikos vorgenommen werden. Man kann guten Gewissens sagen, dass wir heute über so viele Geräte und Messindikatoren verfügen wie nie zuvor, mit denen wir unser Verständnis von Gesundheit und Wohlbefinden erweitern. In Kapitel 2 werden wir einige Geräte vorstellen und Empfehlungen geben. Wenn wir nun dieses Faktenwissen mit praktischer Intuition in puncto eigenes Wohlbefinden kombinieren, hilft uns das, gesund zu bleiben.

Spüren

Nachdem Sie nun solide Daten über Ihr Wohlbefinden von außen ermittelt haben, wenden Sie sich Ihrem Körperinneren zu. Die einfachste Form des inneren Wissens liegt in der Wahrnehmung einfacher körperlicher Signale: Schläfrigkeit, Hunger, Durst, muskuläre Erschöpfung, Benommenheit, den Druck, auf die Toilette gehen zu müssen, verschiedene Schmerzempfindungen, sexuelle Erregung und so weiter. So manche Empfindung ist einfach zu interpretieren: Durst bedeutet, dass Sie mehr trinken sollten. Doch manchmal ist es komplizierter. Zum Beispiel könnten Sie sich matt fühlen, weil Sie mehr Schlaf brauchen oder weil Ihr Blutzuckerspiegel niedrig ist und Sie etwas essen müssen. Oder Sie sitzen gelangweilt in einer Nachmittagskonferenz. Wenn wir wirklich auf unsere körperlichen Signale hören, erlangen wir ein differenzierteres Verständnis von unseren körperlichen Bedürfnissen.

Das klingt vielleicht für manche von Ihnen merkwürdig, doch nicht alle Menschen können ihre körperlichen Empfindungen

ohne Weiteres spüren. Es ist nicht so, dass der Körper dieser Leute nicht »spräche«, doch bei manchen ist die Wahrnehmungsschwelle im Gehirn heruntergeregelt, sie »hören« einfach nicht zu. Da ist der klassische Stoiker, unempfindlich, was Schmerz oder Hunger angeht. Gelegentlich sind wir alle einmal stoisch, aber für manche von uns ist eine Gewohnheit daraus geworden – eine gefährliche sogar. Ich behandle beispielsweise eine Frau, die zwanghaft isst, um ihre emotionalen Bedürfnisse zu befriedigen (und tun wir das nicht alle ab und an?). Sie aber hat dabei ihr Sättigungsgefühl verloren. Ohne dieses wird das Reinhauen normal, weil es kein Stoppschild gibt, das uns beziehungsweise sie daran hindert, den ganzen Teller mit Nachos zu verdrücken.

Als ich Tamar, eine erfolgreiche Geschäftsfrau, kennenlernte, weinte sie in meiner Praxis, weil sie nicht mehr in der Lage war, ihren Appetit zu kontrollieren und damit das Gewicht. Wie wir alle, so wusste auch Tamar, dass Übergewicht für den Körper eine Belastung ist. Sie stand schon kurz davor, Diabetes zu entwickeln. Doch ihre Arbeit war stressig und so aß sie, um sich ruhiger und sicherer zu fühlen. Hinzu kam, dass Tamar als Kind und Jugendliche sexuell missbraucht worden war. Diese schlimme Erfahrung ist unglücklicherweise in den USA, aber auch weltweit, gar nicht so selten. Man schätzt, dass eine von fünf bis eine von vier jungen Frauen unter 18 Jahren sexuell missbraucht worden ist.¹ Opfer eines Missbrauchs, der nicht unbedingt sexueller Art sein muss, »ziehen« sich selbst sozusagen aus der Situation »raus«, um der schmerzlichen Erfahrung zu entkommen, indem sie ihre Empfindungen blockieren und ihr Bewusstsein auf Abwesenheit schalten. Unser Körper ist dann zwar noch präsent, »wir« aber nicht. Folglich versuchen viele Frauen, die ein Trauma erfahren haben, sich von ihren körperlichen Empfindungen zu lösen, ganz gleich, ob es sich um schmerzliche oder angenehme handelt. Doch die Taubheit gegenüber körperlichen Empfindungen, die ursprünglich einmal als Verteidigungsmechanismus fungierte, kann für den erwachsenen

Traumaüberlebenden gesundheitliche Folgen haben und ihn beziehungsweise sie auch am freudvollen Genuss hindern. In Tamars Fall bedeutete das, dass sie nicht spüren konnte, wann ihr Magen voll war.

Viele ignorieren ihre körperlichen Empfindungen in ihrem geschäftigen Leben eine Zeit lang. So wurde ich in meinem Medizinstudium geradezu dazu ermutigt, mein Schlafbedürfnis zu ignorieren, ebenso Hunger oder Harndrang. Ich sollte mich nur um Patienten kümmern und studieren. Ich erinnere mich noch an eine berühmte Lebertransplantationsexpertin, die sich weigerte, eine OP abzubrechen, obwohl ihre Fruchtblase geplatzt war und sie kurz davor war, ihr Kind zu bekommen. Alles Gute für sie, aber überlegen Sie mal: sich so beweisen zu müssen und den Körper derart zu missachten!

Tamars Heilungsweg jedenfalls bestand darin zu lernen, ihren Körper »wieder zu bewohnen«. Zu erkennen und zu spüren, was in ihrem Inneren vorging, einschließlich der Gefühle, die mit diesen Empfindungen einhergingen. Deshalb überwies ich Tamar zu einem ausgebildeten Traumatherapeuten, bei dem sie einen sicheren Ort finden konnte, an dem sie gesund werden und lernen konnte, wieder zu fühlen. Der Therapeut führte Tamar durch Übungen, in denen sie allmählich ihren Körper wieder in Besitz zu nehmen und abzugrenzen lernte. Indem sie sich wieder auf ihr Körperinneres konzentrierte, konnte sie allmählich auch wieder ihre Körperempfindungen spüren. Dr. Peter Levine ist ein bekannter Traumatherapeut, der die Methode des Somatic Experiencing entwickelt hat. Dabei lernen Menschen, körperliche Empfindungen wieder wahrzunehmen. Haben auch Sie ein Trauma durchlitten, sind seine auch auf Deutsch erschienenen Bücher eine wertvolle Hilfe. Auch gibt es hierzulande Traumatherapeuten, die nach seiner Methode (*Somatic Experiencing*) arbeiten.

Tamar jedenfalls konnte schließlich spüren, wann ihr Magen voll war. Die Wirkung ließ nicht auf sich warten. Innerhalb von zwei Jahren hat sie 25 Kilogramm abgenommen und auch ihre

beginnende Diabeteserkrankung konnte sie wieder loswerden. In ihrem Körper fühlt sie sich nun sehr viel besser. Zum ersten Mal in ihrem Leben erlebt sie nun nicht nur die Freude am Essen, sondern auch an ihrer Sexualität. Sie fühlt sich wie neugeboren, als Mensch und als Frau.

Fühlen

Im nächsten Schritt wenden wir uns nun allmählich mit unserer Aufmerksamkeit weiter nach innen und nehmen die Gefühle wahr, die im Zusammenhang mit unseren körperlichen Empfindungen aufsteigen.

Vor einigen Jahren besprach ich mit einer gesunden Patientin, die Mitte 40 war, ob sie eine Mammografie machen lassen sollte oder nicht. Damals lautete (in den USA) die Empfehlung in der Altersgruppe zwischen 40 und 50, alle zwei Jahre eine Mammografie vornehmen zu lassen, was aber mittlerweile wieder *komplett* aufgehoben wurde. Weil sie bereits ein Jahr zuvor eine Mammografie hatte vornehmen lassen, ließ ich sie wissen, dass eine nochmalige Untersuchung in diesem Jahr nicht nötig sei, sie aber entscheiden könne. Im Zuge unseres Gesprächs sagte sie mir, dass ihr Bauchgefühl stark zu einer weiteren Mammografie tendiere. Auch wenn sie nicht genau wisse, warum, habe sie doch tief im Inneren Angst. Bei der folgenden Untersuchung wurde bei ihr Brustkrebs im allerersten Stadium festgestellt, und durch die Entfernung des winzigen Knotens blieb sie von einer Krebserkrankung verschont. Ihr Bauchgefühl hat ihr also buchstäblich das Leben gerettet.

Unsere »Gefühlsintelligenz« kann lebensrettend sein oder uns zu einem wunderbaren Partner oder Ehegatten verhelfen. Sie lässt uns erahnen, was ein Kunde gerne hört, um das Geschäft zu einem Abschluss zu bringen. Sie lässt uns wissen, ob unsere Kinder ernstlich krank sind oder sich nur vor einem Referat in Geschichte drücken wollen. Unser fühlendes Gehirn ist ein zuverlässiger Verbündeter, wenn es um unser Wohlbefinden geht.

Dafür müssen wir es aber »erfühlen« und dann seine Botschaften auch umsetzen.

In meiner Arbeit gibt es bei allen Patientinnen und Patienten immer mehrere Handlungsmöglichkeiten. Und ich versuche herauszufinden, was jemand für sich als bestmögliche einschätzt. Dadurch werden die Patienten in die Lage versetzt, ihre ärztliche Behandlung *selbst* zu gestalten, sie sich anzueignen. Und weil sie intuitiv fühlen, dass genau dieser Weg der richtige für sie ist, ist er womöglich auch erfolgreicher. Denken Sie daran, dass der Placeboeffekt – in Wirklichkeit die Selbstheilungskräfte unseres Körpers – bei jeder Behandlung 30 Prozent, wenn nicht sogar 40 Prozent ausmacht.² Ich möchte die inneren Heilungsfähigkeiten meiner Patienten einbinden, und deshalb brauche ich ihr Bauchgefühl, das uns durch die Behandlung führt.

Unsere Fähigkeit zu denken und zu fühlen ist überall im Körper verankert. Im Darm und um das Herz gibt es große Nervengeflechte, die unsere emotionalen Reaktionen bestimmen. Diese emotionale Körperintelligenz kommt in Ausdrücken wie »Sehnsucht des Herzens« oder »Bauchgefühl« zum Ausdruck. Tatsächlich hat das HeartMath Institute in Boulder Creek, Kalifornien, zeigen können, dass unser »Herz-Denken« und die Intuition dem »Kopf-Denken« vorausgeht. Damit sind unsere Entscheidungen in gewissem Sinne vorhersagbar.³

Die Nervengeflechte im Darm und im Herz sind Teil unseres sympathischen und parasympathischen Nervensystems und damit direkt mit unserer Kampf-oder-Flucht-Reaktion verbunden. Die Fähigkeit zu fühlen, was wir denken, ist für unser Überleben fundamental. Eine Frau, die nachts eine dunkle Straße entlanggeht, ist, was die Umgebung betrifft, in höchstem Maße aufmerksam (der Spürsinn der körperlichen Intelligenz). Sie achtet auf Signale, die von Ihrem Herzen ausgehen, und auf ihre Intuition, etwa ein Bauchgefühl oder die plötzliche Enge in der Brust. In nur wenigen Sekunden kann sie all diese einzelnen Körperinformationen zu einem Muster zusammensetzen, das Gefahr signalisiert (Unterscheidungsvermögen) und das sie anweist, die

Straßenseite zu wechseln oder ein Taxi zu rufen, statt weiterzugehen. Diese emotionalen Vorahnungen haben uns im Dschungel gerettet – und sie tun es weiterhin im »Dschungel« des modernen Lebens.

Als Beispiel, wie Sie Zugang zu Ihrer Körperintelligenz finden können, möchte ich Ihnen eine Übung vorstellen, die ich zuerst von der hervorragenden Psychologin Dr. Julie Schwartz Gottman gelernt habe, eine körperkompetente Frau ganz eigener Art. Die Idee ist, den eigenen Körper als Wahrsageinstrument zu nutzen, zu verstehen, was man intuitiv – tief im Inneren – weiß.

Wir können uns glücklich schätzen, dass wir tatsächlich unseren Körper als Stimmgabeln in puncto Wahrheit nutzen können – unser ganz einzigartiges Instrument zum Verstehen der Körperintelligenz. Wenn man eine Stimmgabel anschlägt und dann eine zweite hinzunimmt, übernimmt diese den Ton, vibriert und »tönt« – obwohl sie gar nicht angeschlagen wurde. Doch sie erkennt und erfasst die Schwingung der ersten Stimmgabel. Mithilfe der Übung soll der Körper erkennen, wie im Hinblick auf eine Vorstellung oder Idee ein zustimmendes »Ja« klingt. Sind wir nicht »eingestimmt«, kommt es zu einem Missklang.

Übung 1: Stimmen Sie sich ein auf das eigene »Ja« und »Nein«

1. Setzen Sie sich ganz bequem hin und atmen Sie dreimal tief ein und aus, um zu entspannen und ganz da zu sein. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen.
2. Nun stellen Sie sich etwas Unwahres vor, etwa »Ich hasse Welpen« oder »Ich hasse Rosen«. Wiederholen Sie die Aussage immer und immer wieder. Genau wie in der Übung »Die Qualität körperlicher Empfindungen« auf Seite 69f. spüren Sie Ihren Empfindungen so genau wie möglich nach. Vielleicht spüren Sie ein Engegefühl in der Brust, eine Schwere in den Schultern, einen Knoten im Magen, ein Zittern der Hände, Kälte in den Füßen oder überhaupt nichts. Beobachten Sie Ihre Empfindungen so genau wie möglich. Spüren Sie

auch der Art der Empfindung nach (Druck, Stich, Schmerz), ihrer Größe, Dichte, Temperatur und Farbe. Was Sie nun fühlen, ist das »Nein« Ihrer körperlichen Intelligenz. Es ist die körperliche Reaktion beziehungsweise die Zurückweisung einer Unwahrheit.

3. Dann drehen Sie das Ganze um und wiederholen eine für Sie zutreffende, wahre Aussage, also »Ich liebe Rosen« oder »Kätzchen sind einfach nur süß«. Dann achten Sie darauf, wie sich Ihr Körper anfühlt, wenn Sie etwas Wahrhaftiges sagen. Vielleicht fühlen Sie sich wärmer und der Brustkorb weitet sich, etwas kribbelt im Bauch, in den Armen oder Beinen. Vielleicht spüren Sie ein Lächeln oder eine Weichheit um die Augen. Schreiben Sie auf, welche Empfindung Sie wahrnehmen (Kribbeln, Leichtigkeit, weit werden), ihre Größe, Dichte, Farbe oder Temperatur. Der Unterschied in den körperlichen Wahrnehmungen ist der Wahrheitsmesser, hier teilt Ihnen Ihr Körper mit, was für Sie wahr ist oder Bestand hat und was nicht. Was Sie hier fühlen, ist das »Ja« Ihrer körperlichen Intelligenz. Es ist das Gefühl, wie sich Ihr Körper einer bestimmten Möglichkeit öffnet.
4. Nun atmen Sie dreimal tief durch und machen die Augen wieder auf.

Für die Übung brauchen Sie einen angenehmen Platz zum Hinsetzen, an dem Sie ungestört sind. Wenn Sie Mühe haben, Ihre körperlichen Empfindungen zu spüren, machen Sie sich keine Sorgen! In Kapitel 2 werden wir im Einzelnen lernen, wie das geht. Auf diese Weise sollen Sie erkennen lernen, wie Ihr Körper sein »Ja« oder »Nein« situationsabhängig formuliert. Mit etwas Übung werden Sie lernen, die Sprache Ihres Körpers zu verstehen, damit Sie die für Sie richtigen Entscheidungen treffen. Eine englischsprachige Aufnahme einer Wahrnehmungsübung können Sie auf www.doctorrachel.com hören.

Erkennen/Unterscheiden

Als mir auffiel, dass ich eigentlich nur an den Arbeitstagen Migräne hatte (ich arbeitete halbtags) und sonst nicht, wurde mir bewusst (auch mit der Hilfe meiner Osteopathin), dass dieses Migränemuster mein Körper war, der damit sagen wollte, dass meine Arbeit mir buchstäblich »Kopferbrechen« bereitete. Und als ich schließlich auf meine Körperintelligenz hörte und meinen Job kündigte, gingen meine Kopfschmerzen weg. Auch in den Geschichten meiner Patienten suche ich nach Mustern körperlicher Weisheit, um ihnen auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden zu helfen. Ich hatte mindestens schon sechs Patientinnen in meiner Praxis, die über Unterleibsprobleme klagten – von Schmerzen beim Geschlechtsverkehr über chronische Unterleibsschmerzen bis hin zu wiederkehrenden Blasenentzündungen – und die spontan genesen, sobald sie die Beziehungen, in denen sie sich befunden hatten und die ihnen nicht guttaten, hinter sich ließen.

Durch wissenschaftliche Studien wird immer mehr deutlich, wie das unbewusste Gehirn unser Leben bestimmt. Dabei ist »das Unbewusste« wie ein riesiger Eisberg unter Wasser, von dem nur die kleine Spitze der bewussten Wahrnehmung zu sehen ist. Das aber bedeutet, dass der größte Teil aller sensorischen Informationen, denen wir ausgesetzt sind – innerhalb und außerhalb des Körpers –, durch das Unterbewusste verarbeitet wird. Auf diese Weise kommen vermeintlich geheimnisvolle Begebenheiten zustande – wie die meiner Patientin Sofia (vgl. Seite 15 f.), die von ihrem Krebs träumte, bevor ein Arzt eine Diagnose gestellt hatte. Das Unterbewusste – ohnehin immer im Hintergrund aktiv – bringt etwas durch einen Traum oder eine Vision ins Bewusstsein. So erfahren Sie, was in Ihrem Körper und in Ihrem Leben passiert. Deshalb ist es möglich, das Unterbewusste zum eigenen Vorteil zu nutzen, weil Sie so Erfahrungsmuster erkennen können, die Ihnen vielleicht etwas zu sagen versuchen.

Einer der Wege des Unterbewussten liegt in der Verbindung gegenwärtiger Erfahrungen zu erinnerten Erfahrungen aus der Vergangenheit. Zum Beispiel die Frau aus dem vorangegangenen



Rachel Carlton Abrams

Der Körper-Code

Mit weiblicher Körperintelligenz in 4 Wochen zu mehr Gesundheit

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 384 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-424-15304-0

Irisiana

Erscheinungstermin: Oktober 2017

Dein Körper weiß, was du brauchst

Auf Basis ihrer langjährigen Erfahrung als Medizinerin vor allem im Bereich der weiblichen Gesundheit zeigt Rachel Abrams uns den Weg zu einem aufmerksameren Umgang mit dem eigenen Körper. Sie stellt bei ihren Patientinnen immer wieder ein chronisches Erschöpfungssyndrom fest, das sich in diversen Einzelsymptomen äußert. Hauptanliegen ihrer Arbeit ist es, ihren Patientinnen die Sensibilität im Umgang mit der Sprache ihres Körpers zurückzugeben.

 [Der Titel im Katalog](#)