



# Liebe Mitglieder unserer BIT-Ärztegesellschaft, liebe Anwender energetischer Therapieverfahren, liebe interessierte Leser!

## Gesundheit – Unser höchstes Gut?

Dr. med. Bodo Köhler

**Gesundheit – was heißt das eigentlich? Ist es unser höchstes Gut, oder rangieren Besitz und Geldvermögen noch darüber? Sicher haben sich nicht nur die Zeiten, sondern auch die Werte geändert. Bei den alten Chinesen wurde der Arzt nur so lange bezahlt, wie der Patient gesund war. Im Krankheitsfall konnte er dafür kostenlos die Hilfe seines Arztes in Anspruch nehmen.**

Würden wir dieses System bei uns wieder einführen, brähe ein gewaltiger „Gesundheits“-Markt zusammen. Aber nicht nur das. Auch die Lebensmittelindustrie müsste große Abstriche machen, denn ein Großteil unserer Nahrung hat leider nichts mehr mit „Lebens“-Mitteln zu tun.

Die Frage nach der Gesundheit hängt zwangsläufig mit Krankheit zusammen. Gesundheit ist jedoch keinesfalls das Gegenteil oder die Abwesenheit von Krankheit. Denn eine (akute) Erkrankung ist als Heilreaktion zu verstehen und stellt die (momentan gestörte) Gesundheit wieder her. Also Krankheit als Freund? Für die akute Form gilt das ohne Ausnahme, hört aber bei den chronischen Erkrankungen auf. Der Unterschied besteht nicht nur in der Zeitdauer (akut 1 Woche; chronisch länger als 4 Wochen), sondern vor allem im Verlauf. Jeder chronischen Erkrankung ist eine **akute Phase** vorausgegangen, und von dieser hängt es ab, ob der Prozess ausheilen kann oder nicht! Bei einer Virusinfektion sollte sie mit hohem Fieber (deutlich über 39°C) einhergehen, denn nur dann sterben die Viren ab, sonst besteht die Gefahr der Chronifizierung. Jeder Versuch, das Fieber sofort zu senken, kann deshalb als Kunstfehler angesehen werden – von Problempatienten einmal abgesehen. Aber die sind die Ausnahmen.

Alte, z.T. sehr alte Therapiemethoden hatten (und haben) eine viel umfassendere Sicht auf den Menschen, als es in der Medizin heute üblich ist – sei es Ayurveda, Traditionelle Chinesische Medizin TCM, Homöopathie u.a. Immer stand das Einzigartige jedes Menschen im Vordergrund. Schulmedizin arbeitet jedoch monokausal, d.h. es gibt für jede Erkrankung – ganz unabhängig von der Person – nur eine einzige Ursache, die bekämpft wird, indem die zugehörigen Symptome unterdrückt werden. Das Missverständnis besteht al-

lerdings darin, dass körperliche Beschwerden üblicherweise der Ausdruck einer wichtigen „Baustelle“ sind, die sich ein Gewebe für eine Reparatur vorgenommen hat, meist in Kooperation mit dem Abwehrsystem.

Ein gutes Beispiel hierfür sind Schmerzen im Bewegungsapparat, meist als Rheuma bezeichnet. In Bindegewebe, Sehnen und Bändern finden sich dabei oft Ablagerungen von Stoffwechsellrückständen, die Verklebungen begünstigen und zu einer schmerzhaften Bewegungseinschränkung führen können. Die Schulmedizin hält für diese lästigen Symptome stark wirkende Pillen bereit (sog. nichtsteroidale Antirheumatika), die den Schmerz unterdrücken. Sie bietet gleichzeitig weitere Medikamente an, um die daraus folgenden Nebenwirkungen zu behandeln (z.B. Säureblocker). Weltweit sind es Millionen Patienten, die so ruhiggestellt werden. Wer damit zufrieden ist – gut.

Mit Gesundheit hat dieser Zustand allerdings wenig zu tun, sondern führt eher zu Unzufriedenheit bei Patient und Arzt. Das ist der häufigste Grund, warum (leider nur) manche Ärzte nach besseren Methoden Ausschau halten und sich darin weiterbilden. Allerdings reicht es nicht, ein chemisches Mittel gegen ein natürliches einzutauschen, oder „Naturheilverfahren“ am Praxisschild anzubringen, sondern verlangt nach einem gründlichen Umdenken.

Der früher schon erwähnte Stoffwechselforscher Prof. Dr. Dr. J. Schole hat es auf den Punkt gebracht: **„Gesundheit ist die Fähigkeit der schnellstmöglichen Anpassung an wechselnde Umgebungsbedingungen.“** Das setzt voraus, dass die verschiedenen Funktionssysteme in der Lage sind, sich rasch auf Veränderungen einzustellen, z.B. bei einer akuten Verletzung oder Keim-Invasion. Um das zu erreichen, sind **Regulationsvorgänge** notwendig, und zwar über Nerven- und Hormonsystem. Beide sind miteinander verknüpft. Das bedeutet aber auch, dass die Belastung eines Systems, z.B. durch Stress, sich sofort auf alle anderen auswirkt. Oder umgedreht: Die Beruhigung eines Systems beruhigt das Gesamtsystem, z.B. im Rahmen einer Tiefenentspannung.

Durch die moderne Hirnforschung hat sich gezeigt, dass Meditation alle Zentren des Gehirns anspricht, auch jene, die scheinbar nichts mit der „Sache“ zu tun haben. Das bedeutet, dass wir uns in tiefer Entspannung im sog. „Quantenmechanischen Grundzustand“ befinden. Dadurch werden Ressourcen frei und in die Lösung eines vorliegenden Problems mit einbezogen.

Aber es wird noch interessanter: Der deutsche Quantenforscher Dr. Bernd Zeiger, ein früherer Mitarbeiter des Biophotonen-Papstes Prof. Fritz-Albert Popp, hat herausgefunden, dass sich im Körper ganz automatisch ein höherer Ordnungszustand als Voraussetzung für Heilung einstellt, wenn der besagte Quantenmechanische Grundzustand erreicht wird.

Was bedeutet das, und was hat es mit Gesundheit zu tun? Zunächst muss festgestellt werden, dass der Weg zurück zur Gesundheit immer ein **Selbtheilungsprozess** ist. Heilung kommt also niemals von außen, kann aber durch sinnvolle Maßnahmen unterstützt werden. Das Erstaunliche ist nun, dass **größtmögliche Ruhe durch Entlastung** die beste Maßnahme überhaupt ist. Das bedeutet zwar an erster Stelle Stressabbau, jedoch nicht nur. Jede medizinische Maßnahme, die in der Lage ist, chronische Belastungen auf natürliche Weise abzubauen, hilft entscheidend mit. Das kann neben Psychostress die Ausleitung von Umweltgiften (Pestizide), Schwermetallen (Amalgam) oder die Sanierung eines beherdeten Zahns sein – Hauptsache der Körper und damit das Abwehrsystem werden entlastet.

Auch heute noch werden schwer traumatisierte Patienten in ein künstliches Koma versetzt, was einem Heilschlaf entspricht. Nur Wenigen ist allerdings bekannt, was dabei tatsächlich geschieht. Im damit erreichten Quantenmechanischen Grundzustand dreht sich gesetzmäßig der **3. Hauptsatz der Thermodynamik** um. Statt zunehmendes Chaos (Entropie) durch immer stärkere Anregung (Stress) zu erzeugen, kann sich durch **Beruhigung** eine neue, höhere Ordnung aufbauen (Negentropie), was einer hohen Informationsdichte bei reduziertem Energieverbrauch entspricht. Diese ist Voraussetzung dafür, dass kontrollierte Regulationsvorgänge in allen Funktionssystemen ablaufen können, um

## → Dr. med. Bodo Köhler

Facharzt für Innere Medizin mit Zusatzausbildung in Naturheilverfahren, Homöopathie, Neuraltherapie und Chirotherapie. Er ist Präsident der BIT-Ärztegesellschaft und Autor zahlreicher Fachbücher. Er ist Begründer der „Lebenskonformen Medizin“ und leitet die Arbeitsgruppe „Stoffwechselforschung und Regulationsmedizin“ der NATUM e. V.

Kontakt: [bit-aerzte@t-online.de](mailto:bit-aerzte@t-online.de) | [www.bit-org.de](http://www.bit-org.de)

die notwendige schnelle Anpassungsfähigkeit sicherzustellen.

Wir können also auf Grund dieser Gesetzmäßigkeiten unseren Gesundheitszustand selbst kontrollieren und beeinflussen! Das ist eine sehr gute Nachricht, denn es bedarf dazu keinerlei Medikamente. Aber es hat sehr viel mit Rhythmen zu tun. Nach jeder Aktivität sollte nicht einfach eine Pause erfolgen, sondern in optimaler Weise ein Rhythmus kreierte werden, der aus bestimmten Zeitabschnitten von Belastung und Pausen besteht.

Der Sporthochschule in Köln haben wir dazu klare Untersuchungen zu verdanken, deren Ergebnisse folgendermaßen aussehen: 60 Minuten Training > 5 Minuten Pause, oder 2 Stunden Training > 10 Minuten Pause, oder nach 3 Stunden eine Viertelstunde Pause.

Diese Pausen müssen allerdings völlig frei sein von irgendwelchen Aktivitäten, weder (Telefon-) Gespräche noch sonstige Anregungen – Augenschließen und Ruhe!

Wenn allerdings kein Training erfolgt, bei sonst überwiegend sitzender Tätigkeit im Büro, dann sollten die Pausen für lockere Bewegung genutzt werden. Für alle gilt jedoch: Gesunder Schlaf zwischen 7 und 9 Stunden, **ohne** Elektromog (W-LAN, Computer, Smartphone) ist nicht nur unverzichtbar, sondern auch unersetzbar. Mittlerweile konnte nachgewiesen werden, dass W-LAN (was auch vom Smartphone abgestrahlt wird!) Demenz fördert.

Was aber macht der **ältere** Mensch im Ruhestand? Er hat vielleicht zu viel Zeit für Pausen, oder die Pausen sind inzwischen zum Lebensinhalt geworden. Es kommt auch hier wieder auf den Rhythmus an! Deshalb werden die „Trainingszeiten“ zu Beschäftigungszeiten, egal, ob Zeitungslesen, Sudoku oder Spaziergang. Durch Einhalten der Pausen wird nicht nur ein Rhythmus festgelegt, sondern es passiert im Zellstoff-

wechsel dabei etwas ganz Wesentliches: Es werden sog. „anabole Peptide“ aufgebaut. Das sind die Reservestoffe der Zellen, die in Stresszeiten anabole, also regenerierende Prozesse anstoßen können – vor allem aber Abwehrvorgänge bei Infektionen. Damit ist das Immunsystem gewappnet für Überraschungen.

Unfälle verlaufen viel glimpflicher, ebenso wie akute Infektionen, wenn der Körper noch über Ressourcen verfügt. Diese kommen aber nicht von selbst, sondern müssen aktiv aufgebaut werden. Gelingt das nicht, bzw. ist ein Mensch dazu nicht mehr in der Lage, kann die Biophysikalische Informations-Therapie oft wahre Wunder bewirken – mit natürlichen Signalen aus der Umwelt, Farben, Aromen oder direkt mit körpereigenen Regulatoren. Diese können über analoge Speicher abgerufen und via Magnetfeld übertragen werden.

Mit der Ausgleichs-Therapie können außerdem gezielt Informations-Lücken im Gewebe ausgeglichen werden, was Voraussetzung für jede Regeneration ist. Auch das läuft wieder rhythmisch ab, um die Behandlung so naturgemäß wie möglich zu gestalten.

Rhythmen lassen sich bis ins Extreme steigern: immer zur gleichen Zeit aufstehen, Frühstück, Mittag- und Abendessen, Spazierengehen, Sport treiben, Freunde treffen usw. Es sollte aber niemals zu einer Starre im Leben führen! Dann bleibt kein Platz für Neues, für Anregungen, neue Bekanntschaften und neue Ideen. Denn das ist es, wofür wir die Gesundheit brauchen – für die Fülle und Freuden des Lebens, um wertvolle Erfahrungen machen zu können.

In diesem Sinne grüßt Sie herzlich

Ihr  
Dr. med. Bodo Köhler  
- Internist -  
1. Vorsitzender