



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

Lebensstil – was ist gesund? Grundsätzlich gilt: Das Leben soll Freude machen bis ins hohe Alter. Wir sollten uns solange wie möglich aktiv daran beteiligen und den Tagesablauf, soweit es geht, selbst gestalten. Wer gesund alt werden will, muss in frühester Jugend damit beginnen, auch wenn das Alter noch unendlich weit weg zu sein scheint. Deshalb lohnt es sich, die Grundlagen einer gesunden Lebensweise zu kennen, ohne allzu „päpstlich“ jede Regel zu befolgen. Aber die grobe Richtung sollte stimmen.

Wir sind ein untrennbarer Bestandteil der Natur. In der Natur hat alles seine Bestimmung – der Mensch auch. Allerdings hat nicht jeder seine Bestimmung gefunden. Das trifft sogar für einen Großteil der Menschen zu!

Wer durch das Leben geht, ohne seine Bestimmung zu kennen, ist orientierungslos.

Die damit verbundene Sinnlosigkeit erzeugt Chaos im System – mit anderen Worten: Das Krankheitsrisiko steigt!

Doch bleiben wir erst einmal auf der positiven Seite des Daseins. Laut Prof. Dr. Dr. Jürgen Schole (†), ehem. Universität Hannover, ist das Maß für Gesundheit die „Fähigkeit der raschen Anpassung an wechselnde Umgebungsbedingungen“. Schnelle Anpassung dient dem Überleben und hat deshalb Vorrang vor allen anderen Funktionen im Körper.

Anpassungsfähigkeit bedeutet rasches Umschalten des Zellstoffwechsels von überwiegend anabol (Regeneration, Infektabwehr, Entzündung – aber auch Heranwachsen der neu eingewanderten Stammzellen) hin zu überwiegend katabol (Energiebereitstellung, Flucht, Kampf, Aggression – aber auch Entgiftung sowie Teilung der Stammzellen). In der Dynamik dieser Regulations- und Umschaltprozesse liegt nicht nur das Potenzial für Gesundheit und Überleben, sondern auch für Wohlergehen und innere Stärke.

Dies gelingt umso besser, wenn alle Organe mit ihren unzähligen Zellen einer funktionsfähigen Steuerung durch das Gehirn via vegetatives Nervensystem (das unserem Willen nicht unterliegt) gehorchen. Ja „gehören“, denn die Zellen befinden sich in einem freiwilligen Verbund, um dem Gesamtsystem „Mensch“ zu dienen, und zwar ganz selbstlos. Wenn das Zellbewusstsein (ohne die Anerkennung eines solchen kommen wir nicht aus) sich einem gemeinsamen Ziel unterordnet, dann sprechen wir von hoher „Kohärenz“. Der israelische Arzt Dr. Aaron Antonowski sprach von „Kohärenzgefühl“ (wörtlich: Gefühl des „Zusammenhängens“), wenn alles stimmig ist, und benutzte schon sehr früh diesen Begriff aus der Physik.

Genau hier ist die Verbindungsstelle zur Psyche. Unsere Zellen schalten sich aktiv in die Steuerungsvorgänge ein und wieder aus – ein intelligenter Prozess! Das hatte bereits Prof. Schole experimentell nachweisen können. Jede Zelle baut ihre Rezeptoren (Empfangsmoleküle auf der Zelloberfläche) selbst auf und wieder ab, je nachdem, wie sie sich in die Gesamtfunktion einbringen kann und will. Das entscheidet jede Zelle selbst.

Ein kohärent arbeitendes, sich selbst regulierendes offenes System, wie der Mensch, setzt deshalb ein gut entwickeltes Bewusstsein voraus, wozu vor allem auch die 96 % des Unterbewusstseins gehören, das die selbstständige Steuerung überhaupt erst ermöglicht. Es ist damit in der Lage, auch mit geschwächten Zellen ganz gut zu überleben. Andererseits nutzen einem nicht-kohärenten, chaotischen System seine physisch intakten Zellen nichts, wenn sie nicht entsprechend eingebunden sind und sich (bewusst) einer gemeinsamen Absicht für ein lohnenswertes Ziel unterordnen können.

Sie werden sich vielleicht fragen, welchen praktischen Wert diese Überlegungen haben?

Liegt Kohärenz vor, bleiben wir gesund, egal welchen Belastungen wir ausgesetzt sind.

So einfach ist das. Und nun die gute Nachricht: Das ist sogar messbar! Wenn wir von der Tatsache ausgehen, dass unser Gehirn über sämtliche Vorgänge im Körper durch rücklaufende (afferente) Bahnen unterrichtet wird, aber gleichzeitig sämtliche Funktionssysteme über abwärts laufende (efferente) Bahnen kontrolliert, so werden wir genau dort, nämlich im Gehirn, auch etwas messen können: Chaos oder Ordnung.

Da beide Hirnhälften völlig unterschiedliche Funktionen haben, ist deren exaktes Zusammenspiel (ein Rädchen greift ins andere), das mit „Phasen“-Übereinstimmung bezeichnet wird, von großer Bedeutung. Eine sogenannte „Phasenverschiebung“ führt zu Störungen der Aufnahmefähigkeit und kann bis zur Lernbehinderung gehen.

Die beste Wahrnehmung haben wir im Alpha-Rhythmus (7-14 Hz) der Gehirnwellen. Das erreichen wir nur in tiefer Ruhe oder kurz vor dem Einschlafen und kurz nach dem Aufwachen. Dieser Halbtrance-Zustand ist notwendig, damit die beide Hirnhälften verbindende Brücke in Resonanz gehen kann (ideal bei 7,83 Hz, der Schumann-Frequenz) und ein störungsfreier Informationsaustausch gewährleistet ist.

Erst vor wenigen Jahren konnte nachgewiesen werden, dass manchmal sogar eine dieser wichtigen Hirnwellen fehlen kann, und zwar die Theta-Frequenzen (3,5 – 7 Hz). Das führt zu massiven Verhaltensstörungen, weil darüber das Gefühlszentrum (Limbisches System) mit dem Vorder- bzw. Stirnhirn verbunden ist. Vor allem den spontanen und impulsiven Reaktionen fehlt dann das zugehörige Gefühl, was zu nicht angepassten oder sogar verletzenden Reaktionen führen kann. Gleichzeitig bleibt die Rückmeldung aus, was damit angerichtet wurde. Solche „schrägen“ Verhaltensweisen werden als Borderline, Bipolarität oder Schizophrenie bezeichnet.

Nichts geht ohne die Absicht der Patienten und die Bereitschaft, ihr Leben umzukrempeln und wieder gesund werden zu wollen.

Dazu gehört eine neue Motivation mit lohnenswerten Zielen, die Patienten aktiv erarbeiten müssen. Die intelligenten Zellen merken allerdings schnell, ob die „Regierung“ im Kopf es damit ernst meint oder nicht.

Dabei geht es immer um Freude am aktiven (Er-)Leben. Neben der Arbeit gehören unsere Freizeitaktivitäten, die Mahlzeiten sowie die Beziehung zu anderen Menschen dazu. Ohne das Gefühl, geliebt zu werden, verkümmert unsere Seele, stumpfen wir innerlich ab. Liebe oder zumindest Zuneigung schafft das Gefühl von Geborgenheit, wodurch stresserzeugende Ängste abgebaut werden können. Auch darum sollten wir uns aktiv bemühen.

Hinter Allem steckt ein **Sinn**. Es liegt an uns, ihn zu verstehen bzw. sogar den Dingen und Tätigkeiten aktiv einen Sinn zuzuweisen. Wir gestalten unser Leben selbst, und zwar immer und ohne Ausnahme, indem wir Ereignissen und Vorkommnissen Sinn und Bedeutung geben. Aus diesem Grunde führt jeder Mensch ein ganz individuelles Leben nach seinen Neigungen und Vorlieben. Jeder von uns ist ein unverwechselbares Individuum!

Deshalb lassen sich weder Empfehlungen zum Lebensstil, noch Ernährungshinweise bzw. Diäten verallgemeinern. Jeder benötigt das, was zu ihm passt. Nicht einmal Krankheiten können miteinander verglichen werden. Jede hat ihre Entstehungsgeschichte und produziert eigene Symptome. Jeder Patient benötigt deshalb seine ganz individuelle, auf ihn abgestimmte Behandlung. Leider findet das in der Medizin bisher keine Berücksichtigung. Ganz im Gegenteil werden alle „Krankheitsgruppen“ jeweils einheitlich nach „Leit(d)linien“ behandelt. Was dem einen nutzt, kann dem anderen sogar schaden!

Es ist deshalb unverzichtbar, sich möglichst früh im Leben Gedanken über seine eigene Konstitution zu machen, um herauszufinden, welcher Typ man ist und was man im Leben braucht oder tunlichst lassen sollte.

Eines ist jedoch unverzichtbar: Wertschätzung! Das gilt nicht nur für Dinge, die wir besitzen, oder Menschen, denen wir vertrauen. Es gibt noch etwas, das Respekt und Wertschätzung verdient: unser Organismus! Seit Beginn unseres Lebens arbeiten Zellen und Organe unablässig, um uns ein gutes Leben zu ermöglichen. Das Bewusstsein dafür, dass dies keinesfalls selbstverständlich ist, kommt oft sehr spät, im Rahmen einer schweren Erkrankung, oder gar nicht.

Wer den Körper vernachlässigt und Raubbau betreibt, muss sich nicht wundern, wenn es eines Tages unangenehme Überraschungen gibt.

Auch unsere Billionen von Zellen brauchen Wertschätzung, zumindest dadurch, dass wir sie mit hochwertigem Essen versorgen und ihre Bedürfnisse erkennen und befriedigen. Dazu gehört regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, aktiver Stressabbau und angepasste Ernährung.

Oft sind es genau diese Punkte, die vernachlässigt wurden. Das sollten wir unseren Patienten als erstes klarmachen und mit gutem Beispiel vorangehen. Denn wir betreiben Lebenskonforme Medizin (LKM), die wir nur dann authentisch vertreten können, wenn wir selbst danach handeln. Dazu gehört als Erstes, die Lebensprozesse zu verstehen und Symptome richtig zu deuten. Auch wenn der Mensch ein extrem komplexes Wesen ist – die Grundprinzipien sind einfach. Es gibt tatsächlich nur 4 (in Worten: vier) Lebensaspekte, die sich untereinander in ständiger Wechselwirkung befinden. Im Krankheitsfall kommt es deshalb primär darauf an, den vernachlässigten, weil abgelehnten Aspekt aufzusuchen und in den Fokus zu nehmen (3+1-Gesetz nach W. Pauli).

Dazu eignet sich in besonderer Weise das Ordnungssystem der LKM, der Lüscher-Würfel. In Verbindung mit dem Lüscher-Test ist sofort eine Zuordnung möglich, woraus sich die kausale (!) Behandlung ableitet. Das geht nicht ohne die Bereitschaft der Patienten, Veränderung zuzulassen. Aber sobald er sich öffnet, kann er Lebensbereiche wahrnehmen, die er bisher nicht kannte und so zu einem erfüllten Leben (zurück) finden.

Mit großem Erfolg setzen wir hier die Methoden der BIT ein, um den entgleisten Zellstoffwechsel wieder zu normalisieren. Denn dieser spiegelt die 4 Lebens-Aspekte direkt wider.

Welche sind das überhaupt?

1. Die Fähigkeit zur Entspannung, verbunden mit eigener Zufriedenheit zeigt sich in einem anabol-basischen Zustand. Das bedeutet Entzündung mit Regeneration.
2. Die Fähigkeit zur Konzentration auf das Wesentliche, verbunden mit Selbst-Achtung zeigt sich im anabol-sauren Zustand. Das bedeutet Authentizität.

3. Die Fähigkeit zur aktiven Handlung, verbunden mit Selbstvertrauen zeigt sich im katabol-sauren Zustand. Das bedeutet Durchsetzung eigener Ideen.

4. Die Fähigkeit zur Öffnung gegenüber neuen Eindrücken, verbunden mit eigener Freiheit zeigt sich im katabol-basischen Zustand. Das bedeutet Erneuerung und Weiterentwicklung.

Chronische Krankheit hängt direkt mit der Vernachlässigung (durch Ablehnung) eines dieser Lebensaspekte zusammen.

Dass die Konstellation der 4 Aspekte zu einer spezifischen Anordnung der Ladungsträger Elektronen und Protonen führt und damit der elektromagnetischen Felder, sei nur am Rande erwähnt. Aber gerade deshalb ist die Biophysikalische Informations-Therapie besonders geeignet, direkt auf die Felder einzuwirken und diese neu zu ordnen, als Voraussetzung für jeden Heilungsprozess.

Die gute Nachricht dabei: In der Praxis gestaltet sich das viel einfacher, als es sich hier liest. Die hochmodernen bioelektronischen Geräte verfügen über eine ausgeklügelte Software und können komplexe Abläufe nachbilden, ohne dass der Therapeut selbst eingreifen muss. Über Biofeedback werden die Reaktionen des Körpers ständig erfasst und in angepasste Therapie-Impulse umgesetzt. Wegen der hohen Dynamik im Organismus (bis zu 10^{18} chemische Reaktionen pro Sekunde im Gesamtorganismus!) ist nur die auf Quantenphysik basierende Elektronik dazu in der Lage.

Die nächste Möglichkeit zur Ausbildung in Lebenskonformer Medizin LKM und Biophysikalischer Informations-Therapie BIT haben Sie auf dem größten Europäischen Kongress für Erfahrungsmedizin in Baden-Baden vom 28.10.-01.11.2015. Wir sind mit unserer BIT-Tagung am Freitagnachmittag, den 30.10.2015, im Sitzungssaal I vertreten. Am nächsten Tag findet von 9-13 Uhr ein Seminar zu diesem Thema statt. Es lohnt sich zu kommen! Also, dann sehen wir uns in Baden-Baden?

In diesem Sinne grüßt Sie herzlich



Dr. Bodo Köhler
Internist
1. Vorsitzender