

Ein Schutzhaus gegen Krankheit und Krebs

M. Hengstberger

Diese Vorlage für Ihre persönliche Lifestyle-Kartei gibt Ihnen eine Anleitung für ein gesundes und glückliches Leben.

Wer bewusst lebt, lebt gesünder! Aber Alltagsprobleme und Stress lassen dies nicht immer zu. Um Ihnen zu helfen, die wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes Leben auf einen Blick zu erkennen und auch regelmäßig kontrollieren zu können, habe ich den umseitigen Fragebogen entwickelt. Als Vorlage dazu diente das Bild vom „Schutzhaus für Ihre Gesundheit“, das ich als visuelle Hilfe in meinem Buch „Gynäkologie von Frau zu Frau“ (Springer Verlag) vorstelle. Das Bild vom Schutzhaus kann Sie auch dann an die Umsetzung Ihres bewussten Lebensstils erinnern, wenn Sie keinen Fragebogen zur Hand haben.

Das Haus ist das Symbol für das eigene „Ich“. Manchmal sind wir total „aus dem Häuschen“ oder wir erleben Menschen, die total „außer sich sind“ – vor Wut, vor Ärgerwie auch immer, weil Sie ihr zu Hause verloren haben, ihre Geborgenheit, ihre innere Ordnung.

Wenn Stress und Probleme uns das Leben schwer machen, sollte das Zurückfinden zu sich selbst, das „In sich ruhen“ gleichsam zu einem Reflex werden. Wenn wir aber so richtig „außer uns“ sind, dann haben wir keinen Zugang mehr zu hilfreichen Denkstrategien und dem intuitiv erworbenen Basiswissen für unsere Gesundheit. Wer denkt in Stresssituationen schon an gesunde Ernährung, an die Notwendigkeit von Bewegung, an Selbstwertgefühl und Abgrenzung. Wer denkt schon daran wie wichtig es ist, wieder einmal loszulassen? Ein kleiner Trick kann hilfreich sein: Das Bild vom Lebenshaus kann in unserem Unterbewusstsein gespeichert werden und in schwierigen Zeiten Schutz bieten.

Das schützende Dach Ihres Hauses symbolisiert Ihr Selbstbewusstsein. Welchen Unwettern ist es oft ausgesetzt! Die tragenden Mauern des Hauses lassen auf einen Blick die wichtigsten Voraussetzungen erkennen, die ein gesunder Körper braucht: Regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und reichlich Kraft aus der Natur, die unsere größte Energietankstelle sein sollte. Die großen Bäume neben dem Haus symbolisieren die Beziehung zu unseren Mitmenschen. Denken Sie manchmal darüber nach, wie wichtig diese Beziehung für Ihre Gesundheit ist! Auch die Regenwolken über Ihrem Haus, z. B. die Anlage zu erblichen Erkrankungen, können Ihnen weniger anhaben, wenn Sie sich rechtzeitig durch eine gezielte Vorsorge schützen.

Im Wohnzimmer des Hauses wohnen Ihre Gedanken und Gefühle. Sie müssen sich wohlfühlen um gesund zu bleiben. Verarbeiten Sie Ihr Leid und Ihre Probleme regelmäßig und wenn Sie aus dem Haus treten, dann sollten sich die dicken Rauchschwaden aus dem Schornstein zum Wort „Loslassen“ formen. Bedenken Sie, dass auch Ihr Unterbewusstsein und Ihre Einstellung zu Spiritualität einen wichtigen Einfluss auf Ihre Gesundheit haben.

Der Mensch denkt in Bildern. Machen Sie aus Ihrem Lebenshaus ein „Schutzhaus gegen Krankheit und Krebs“. Lassen Sie sich so schnell nicht mehr „aus dem Häuschen“ bringen.

Nützen Sie den nächsten Vorsorgetermin bei Ihrem Arzt oder Ihrer Therapeutin um wieder einmal gründlichen Hausputz zu machen. Verwenden Sie den Schutzhausfragebogen als Besprechungsgrundlage, denn mit dieser persönlichen Fleißaufgabe fällt es Ihrem Arzt sicher leichter ganzheitlich die richtige Diagnose zu erstellen.

