

*Dr. Christian Zöchling*  
*Praktischer Arzt*  
*Am Johannisgraben 12*  
*3100 St. Pölten*  
*02742 363 067*

## **Vertraue! Dein Körper versteht vom Gesundwerden mehr als jeder Arzt**

Wir Menschen gehören zu den Säugetieren. Es gibt uns Säugetiere bereits seit mehr als 200 Millionen Jahren. Wir haben die Dinosaurier überlebt. Die Meteoriteneinschläge vor 65 Millionen Jahren, die der Erde jahrelang winterliche Temperaturen bescherten und zum Aussterben der Dinosaurier führten, konnten uns nichts anhaben. Wir sind äußerst robust und erfolgreich. Sicher sind einige von den Säugetieren auch ausgestorben, aber unsere direkten Vorfahren gehörten zu den besten von den besten, denn sie haben allen Gefahren getrotzt, Verletzungen und Krankheiten überlebt. Sie haben sich fortgepflanzt, ihre Kinder erfolgreich großgezogen, und wir - ihre Nachkommen - sind der lebende Beweis dafür.

In unseren phantastischen, vollkommenen Körpern steckt die Erfahrung von 3 Milliarden Jahren Evolution (seit den Einzellern), viel länger noch als die 200 Millionen Jahre, die es Säugetiere gibt. Die hat unseren Körper gelehrt Verletzungen zu heilen, Krankheitserreger abzuwehren, Gifte zu entschärfen und wieder auszuscheiden, Temperaturen von minus 40° C bis + 60° C auszuhalten, den Stoffwechsel so zu steuern und stabil zu halten, dass er 80 bis 90 Lebensjahre nahezu klaglos läuft. Er kann sogar wochenlang ohne Nahrung auskommen.

Von der Ernährung der Eskimos, die früher zu 100 % aus Fett und tierischem Eiweiß bestand, über die milchreiche Ernährung der Hirtenvölker bis zur einseitigen, vegetarischen Ernährung chinesischer Reisbauern ist unser Körper mit fast jedem in der Natur vorkommenden Treibstoff zu betreiben. Er ist wasserfest und gegen Austrocknung geschützt. Er kann die dünne Luft in 8000 Metern Höhe noch atmen, und 100 Meter tief und bis zu 5 Minuten lang frei tauchen. Und wollen wir eine besondere Leistung von ihm haben, müssen wir nur ein bisschen trainieren und er wird automatisch stärker. Eigentlich phantastisch, unser Organismus.

Kein Techniker, kein Arzt, Chemiker oder Biologe könnte sich vorstellen eine so perfekte Überlebensmaschine zu konstruieren. Nicht einmal eine einzelne Körperzelle können sie am Reißbrett entwerfen, dann zusammenbauen und zum Funktionieren bringen.

**Wieso glauben dann die meisten Ärzte, aber auch die Mehrzahl der Patienten, dass unser Körper beim Kranksein etwas falsch macht? Wieso soll Fieber gesenkt, Husten gestillt, Erbrechen verhindert, Durchfall gestopft, Schmerzen abgestellt, Hautausschläge unterdrückt werden? Und warum sollen im Falle häufig eitriger oder vergrößerter Mandeln diese entfernt werden?**

Könnte es nicht vielmehr so sein, dass es gerade diese Krankheitserscheinungen sind, die unseren Organismus besonders schnell und gründlich gesunden lassen und ihm ein langes Leben in körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit garantieren.

Nehmen wir zum Beispiel das **Fieber**:

Wir Säugetiere haben eine konstante Körpertemperatur von 37°C, (Die Vögel haben 38°C). Das ist eine große Erfindung der Evolution und hat wesentlich dazu beigetragen, dass wir das Erbe der Saurier angetreten haben. So eine von der Umgebungstemperatur unabhängige konstante Körperwärme hat enorme Vorteile:

Wir können uns auch bei äußerer Kälte schnell bewegen. Wechselwarme Tiere wie Reptilien werden da ganz langsam. Die größte Errungenschaft aber ist eine verbesserte Krankheitsabwehr. Immunzellen können sich bei höheren Körpertemperaturen schneller bewegen und Bakterien angreifen. Sie teilen und vermehren sich schneller und können durch den beschleunigten Stoffwechsel viel schneller Immunmoleküle produzieren.

Die meisten Bakterien und Pilze leben in der Erde und sind an Temperaturen um die 20°C und darunter angepasst. Nur ganz wenige Krankheitserreger haben den evolutiven Sprung geschafft bei 37°C wachsen zu können.

Dringen Krankheitserreger in unseren Organismus ein, erhöht dieser die Körpertemperatur einfach - wir bekommen **Fieber**. Jetzt haben es Bakterien, Pilze und Viren schwer. An eine Umgebung von 40°C sind sie schon gar nicht angepasst. Sie werden von den umherflitzenden Immunzellen heftig attackiert und dabei sind sie von den schnell produzierten Antikörpern gefesselt. Im Feuer des Fiebers verbrennt auch ein Großteil der Gifte, die auf diesem Schlachtfeld entstanden sind, das heißt sie werden von speziellen Fresszellen aufgenommen und enzymatisch abgebaut. Der ebenfalls schnellere Stoffwechsel bringt sie dann auch schneller zu den Ausscheidungsorganen. Und wenn alles gut geht, und das tut es bei den in Europa vorkommenden Krankheiten fast immer, bringt unser Körper alle Krankheitskeime um.

Im nächsten Schritt fiebert unser Körper ab. Das geht meist mit einem starken Schweißausbruch einher. Es werden damit noch die letzten Gifte ausgeschieden. Unser Organismus ist dann wieder sauber und gesund.

Manchmal fiebert der Körper etwas länger und beginnt schon früher zu schwitzen. Das tut er, wenn er von früher noch alte Stoffwechselschlacken ausscheiden muss.  
→ Daher heilen im Fieber auch viele chronische Krankheiten. Es ist doch wirklich faszinierend, wie das unser Organismus schafft.

Nehmen wir nun das Beispiel **Schmerz**:

Die Schmerznerve durchzieht in einem engen Netzwerk unseren Körper. Im Durchschnitt teilen sich 3 bis 4 Körperzellen eine Schmerzfasern. Von den wertvollen, wichtigen Zellen hat jede eine schmerzleitende Nervenfasern um ihre Unpässlichkeiten ans Gehirn zu melden. Das ist ein sehr effektives Überwachungs- und Diagnosesystem unseres Körpers, genauer und aussagekräftiger als jeder Blutbefund, EKG oder andere Vorsorgeuntersuchungen. Wenn wir uns absolut wohl befinden, frei von Schmerzen und Missempfindungen sind, dann können wir sicher sein, dass wir gesund sind.

Natürlich wird ihr Hausarzt einwenden, dass z.B. Krebs im Anfangsstadium nicht wehtut und auch Diabetes nicht. Aber wirkliches Wohlbefinden hat ein daran Erkrankter nicht und leidet an diversen Wehwehchen, wenn auch der kleine Krebsknoten selbst, oder die degenerierten Langerhans'schen Zellen in der Bauchspeicheldrüse nicht direkt schmerzen mögen. Und hätte er früher alle Schmerzsignale beachtet, wäre er gar nicht so krank geworden. Schmerz ist ein super-schnelles Schutzsystem. Denken Sie daran wie Sie mit dem Finger vom heißen Bügeleisen zurückgezuckt sind. Der Finger war schon lange wieder weg, bevor Sie überhaupt denken konnten, dass das Eisen heiß ist.

Schmerz ist auch der beste Ratgeber wie man sich bei Krankheit verhalten sollte. In jungen Jahren verletzte ich mir beim Schifahren den Meniskus, zwar nicht allzu schwer, aber mein Knie begann am Abend zu schmerzen und war etwas in der Bewegung eingeschränkt. Am nächsten Morgen war prachtvolles Wetter, der Schmerz war halbwegs erträglich und ich war jung und unvernünftig. Ich schluckte schnell ein paar Schmerztabletten und ging wieder schifahren. Das praktizierte ich für den Rest meines Skiurlaubes. Am Ende hatte ich ein geschwollenes, schwer angeschlagenes Knie, das mir über ein Jahr lang wehtat. Auch heute, 25 Jahre später kann es passieren, dass ich mir bei einer falschen Bewegung den Meniskus einklemme und das Knie schmerzt danach. Aber ich bin klüger geworden. Wenn es schmerzt, schone ich mein Knie streng und das sofort. Und siehe da in längstens 2 Tagen ist der Schmerz verschwunden und ich kann mein Knie bewegen als sei nichts gewesen. Mein Körper sagt mir genau wie lange ich mein Knie schonen muss, und wann es wieder belastbar ist. Den Fehler mit den Schmerztabletten mache ich sicher nie wieder.

Auch bei einer **Grippe** teilt uns unser Körper mit seinen Schmerzsignalen mit, wie wir uns verhalten sollen. Er produziert ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl: Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, ein starkes Ruhebedürfnis, man ist wie zerschlagen. Das heißt, der Organismus schickt uns sozusagen ins Bett, der einzige Ort, an dem wir uns in diesem Zustand wohlfühlen können. Wenn wir anfiebern fangen wir noch an zu frösteln. Das heißt, aus der Körpersprache übersetzt: Bitte warm zudecken und etwas Warmes zu trinken.

Das ist alles sehr weise, denn unser Körper braucht viel Ruhe um alle Kräfte auf die Krankheitsabwehr zu konzentrieren und viel Wärme um nur ja schnell zu fiebern und die Krankheitskeime zu vernichten. Und ist die Krankheit überstanden, schickt er uns ein starkes Hitzegefühl und wir decken uns ab und helfen ihm beim Abkühlen. Dann bekommen wir wieder Hunger und stärken uns und bald kommt auch der Bewegungsdrang, der uns wieder aus dem Bett treibt.

Wenn wir uns vertrauensvoll an die Vorschriften halten, die uns unser Körper macht, so überstehen wir jede Krankheit mit Leichtigkeit. In Gefahr kommt nur der, der mit chemischen Grippemitteln, das sind fiebersenkende Mittel und Schmerzmittel, seine Symptome so dämpft, dass er die Sprache seines Körpers nicht mehr verstehen kann. Er wird weiter arbeiten und sich nicht schonen.

Solange man jung und kräftig ist hat das nicht unbedingt sofortige Folgen, aber wenn das auf Dauer praktiziert wird, dann wird möglicherweise aus einer simplen Grippe

eine Lungenentzündung oder gar eine Herzmuskelentzündung. Die diversen Politiker haben uns das ja schon zur Genüge vorgelebt. (Das war die Zeit als Viktor Klima und Rudolf Edlinger beide in der Endphase der Wahlkämpfe mit Lungenentzündungen im Krankenhaus lagen, und deshalb die Wahl verloren.)

Auch das **Husten** hat eine wichtige Funktion: Es ist neben dem dauernden Sekretstrom aus den Bronchien die wichtigste Reinigungsfunktion für die Lunge. Es befreit sie von Fremdkörpern, Schleim und Staub. Der Bereich St. Pölten Stadt hat auf Grund schlechter Luftqualität gemeinsam mit einigen Stellen in Tirol die höchste Lungenkrebssterblichkeit Österreichs. Was für ein abgrundtiefer Fehler ist es da, den Hustenreiz medikamentös zu unterdrücken und die Reinigung der Bronchien zu stören. Wieder sollten wir unserem Körper vertrauen. Wenn wir ihn schon schlechter Luft aussetzen, was wir ja nicht immer verhindern können, sollten er wenigstens Husten dürfen, um den Schleim mit den Schadstoffen aus der Lunge zu bringen - auch wenn es unangenehm ist. Aber es bewahrt uns vor schlimmerem Schaden.

Ähnliches lässt sich über Durchfall und Erbrechen sagen, den beiden wichtigsten Schutzmechanismen gegen Lebensmittelvergiftungen. Auch hier gilt, nicht unterdrücken sondern an die Selbstreinigungskraft des Körpers zu glauben.

Sie sehen schon, unser Organismus hat sich unser Vertrauen redlich verdient. Alle Krankheitserscheinungen mit denen er uns scheinbar quält, haben in Wirklichkeit ihren tiefen biologischen Sinn und dienen nur dazu, uns möglichst schnell und vollständig gesund zu machen.

Ob Mandeln eitrig werden und sich entzünden, ob die Nase rinnt, ob Fremdkörper aus dem Körper eitern, ob wir Fieber oder Schmerzen haben, ob wir erbrechen müssen oder Durchfall uns plagt, wir können darauf vertrauen, er macht das Richtige um uns ein langes Leben zu garantieren. Die hohe Kunst des Arztes ist es, ihn dabei zu unterstützen und nicht durch diverse Symptom unterdrückende Mittel seine Selbstheilungskräfte lahm zu legen. Wenn wir uns auch auf kurze Sicht gesehen einige Unpässlichkeiten dadurch ersparen mögen, auf lange Sicht wirklich gesund bleibt nur der, der seine Krankheiten natürlich auskuriert.

Es sieht nun so aus, als ob Fieber, Schmerzen, Krankheitserscheinungen und Symptome das Einzige wären, womit uns unser Körper den Weg zu Gesundheit und langem Leben weist. Weit gefehlt! Das noch wichtigere Prinzip unserer Körpersprache ist die **Lust**.

Mit ihr teilt uns unser Organismus an unseren gesunden Tagen mit, was ihm gut tut, und wie wir ihn weiter gesund und lebenskräftig erhalten können. Z.B. in der Frage der Ernährung: Es gibt sehr viele theoretische Vorschläge, wie eine gesunde Diät aussehen sollte. Der Bogen spannt sich von den Makrobioten (Vegetarier, die fast nur Gekochtes und Geröstetes essen und das nach Yin und Yang ausgerichtet) über die Rohköstler über lactovegetabile Diätverfechter (Vegetarier, die Milchprodukte essen und Müsliähnlichen Frischkornbrei in sich hineinstopfen) über Veganer (diese essen überhaupt kein tierisches Eiweiß) bis zu den extremen Eiweiß- und Fettdiäten zum Abnehmen.

Welche Form der Ernährung ist nun die Richtige? Die Antwort ist einfach: Gar keine. Der Japaner George Ozawa, der Erfinder der Makrobiotik starb mit 73. Ferry Dusika,

der jahrelang für vegetarische Ernährung und Nichtrauchen im ORF geworben hat, starb mit 72 an einem Herzinfarkt. Den Veganern wird nachgesagt, dass sie wegen des extremen Eiweißmangels mit 20 schon eine so schwere Osteoporose haben können, wie sie sonst nur bei 80jährigen Frauen gefunden werden kann.

Mein Vater hingegen aß ein Leben lang das, was ihm schmeckte. Und das war Großteils deftige Hausmannskost, die jeder Cholesterinbroschüre spottete. Aber er speiste langsam, ohne Hast und immer mit offensichtlichem Vergnügen. Er ist jetzt 91 und erfreut sich immer noch guter Gesundheit. Er pflegt auch heute noch täglich genussvoll sein Pfeifchen zu rauchen und sein Gläschen Wein zu trinken.

Extrem betriebener Sport kann einen Körper zugrunde richten. Wer sich jedoch aus Lust an der Bewegung körperlich betätigt, der wird keine kaputten Gelenke haben und den wird beim Joggen auch nicht der Herzinfarkt überraschen. Und wen im Beruf und Privatleben stets die Lebenslust begleitet, der ist auf dem richtigen Weg. Gesundheit und Langlebigkeit sind ihm sicher.

Aber auch Krankheit kann lustvoll sein. Es gehört doch zu unseren angenehmsten und innigsten Kindheitserinnerungen, krank im Bett zu liegen und von unseren Eltern behütet und betreut zu werden. Wie schlimm ist es da, statt getröstet und gestreichelt zu werden, ein Fieberzäpfchen in den Popo gesteckt zu bekommen um nur ja schnell wieder scheinbar gesund und fieberfrei zu sein. Wirklich ausgeheilt ist die Krankheit nicht. Sie kommt mit Garantie wieder und bald haben wir einen dauerkranken Immunschwächling.

Aber das wird Ihren Kindern hoffentlich nicht mehr passieren, denn Sie haben ja gelernt: **Vertrauen in unseren Körper ist die beste Lebensversicherung.**