

AUFBRUCH

maas

©
Vanila Ueas

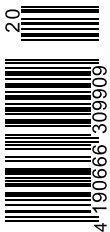
BEWUSST UND ERFÜLLT LEBEN

No. 20

AUFBRUCH

Wie wollen
wir leben?

Los geht's mit frischen **Ideen**
für eine blühende **Zukunft!**



9,90 € (D)
10,90 € (AT)
15,50 CHF (CH)

www.maas-mag.de



WIR HABEN ES IN DER HAND

Selbstwirksamkeit als
Schlüssel zu einem gesunden
und erfüllten Leben

—
ANDREAS SCHÖFBECK

Im Jahr 2003 hat mich eine Herzkrankheit schwer ausgebremst. Ich war gerade einmal 40 Jahre jung und musste mich einer 4-fach Bypass-OP unterziehen. Für mich schien damals meine Welt zusammenzubrechen. Jetzt – 17 Jahre später – sage ich dazu, dass dies der größte Glücksfall in meinem Leben war. Wäre ich nicht so schwer erkrankt, wäre ich vermutlich genauso weitergerannt wie zuvor. Aber durch meine Krankheit hat sich mein Leben total verändert und ich durfte vieles über mich selbst und über das Entstehen von Krankheit und Gesundheit lernen. Bei mir hat sich ein holistisches (ganzheitliches) Weltbild manifestiert. Viele »Bausteine« habe ich in meinem Leben verändert und dadurch eine neue Lebensqualität erfahren. Wenn mich heute jemand fragt, sage ich immer gerne, dass die letzten Jahre die klaren und bewussten Jahre in meinem Leben waren – und somit auch die schönsten.

Mein Weg zur veganen Ernährung

Ich habe erfahren, dass mein Lebensstil sehr viel mehr Einfluss auf das Entstehen meiner Krankheit hatte, als ich das zunächst für möglich hielt. 2014 habe ich meine komplette Ernährung von heute auf morgen auf vegan umgestellt. Ich hatte Studien gelesen, in denen festgestellt wurde, dass sich Arteriosklerose, also die Verkalkung von Herzkranzgefäßen, zurückbildet, wenn man sich pflanzenbasiert ernährt. Da ich keinen größeren Wunsch verspürte, als mein Herz zu heilen, war die Motivation für mich sehr groß. Durch meinen Leidensdruck ist mir die Umstellung sehr leicht gefallen. Die Veränderungen, die ich unmittelbar nach meiner Ernährungsumstellung feststellen konnte, waren durchweg positiv. Meine Darmerkrankung heilte aus und ich konnte, was mir früher nie gelungen war, ohne Probleme 20 kg Körpergewicht abnehmen.

Über die Vorteile pflanzenbasierter Ernährung bin ich mittlerweile sehr belesen. Vieles, was mir im positiven Sinne widerfahren ist, lässt sich auch in wissenschaftlichen Studien so wiederfinden. Man kann den Körper eben auch vergiften, wenn man ihm die falsche Nahrung zuführt.

Warum es sich lohnt, selbst aktiv für seine Gesundheit zu werden

Die Kardiologen, die mir das Leben gerettet haben, führten meine Erkrankung ganz einfach auf meine Gene zurück, denn mein Vater hatte dieselbe Krankheit. Doch so einfach ist das nicht. Mir war klar, dass meine Herzkrankheit im tiefsten Inneren mit mir selbst zu tun hatte. Ich habe mir die Frage gestellt: Was hat mir das Herz gebrochen? Deshalb habe ich gesucht und meine ganz persönliche Erklärung gefunden.

Die **Epigenetik** beschäftigt sich mit den (Umwelt-)Einflüssen auf die Aktivität der Gene. Bruce Lipton, einer der genialsten Epigenetiker unserer Zeit, hat ein sehr einfaches und treffendes Beispiel, was die Genetik und was die Epigenetik für unser Leben bedeuten. Er sagt, dass die Gene wie bei einem Computer der Hardware entsprechen und unsere Emotionen sind unsere Software. Jeder Mensch weiß, dass die Software das Entscheidende ist, damit ein Computer seine Aufgabe erfüllt. In der Epigenetik spricht man von »Schaltern«, die Gene entweder an- oder abschalten (Genregulierung). Diese Schalter können wir mit unserem Lebensstil, mit unseren Lebensgewohnheiten und Gefühlen, beeinflussen.

Meine Kernbotschaft ist nun, dass nicht die Gene das Entscheidende für unsere Krankheiten sind. Egal ob das Krebs, Diabetes, koronare Herzkrankheit oder eine andere Krankheit ist. Wären ausschließlich die Gene dafür verantwortlich, hätte ich absolut keinen Einfluss auf den Krankheitsverlauf. Wenn es jedoch meine Software ist, um beim Beispiel des Computers zu bleiben, dann kann ich etwas verändern. Dies bedeutet, dass ich einer Krankheit nicht einfach ausgeliefert bin. Es ist ganz wichtig zu wissen, dass es immer Hoffnung gibt und ich selbst einen Einfluss auf den Krankheitsverlauf ausüben kann. Problematisch ist es, gesund zu werden, wenn mein Behandler und ich nicht daran glauben.

Der Blick hinter die Kulissen liefert wertvolle Hinweise: Was ist in meinem Leben gerade los? Was ist in der Kindheit geschehen?

Die Psychoneuroimmunologie (PNI) liefert Erklärungen zur Entstehung von Krankheiten. Diese Wissenschaft befasst sich damit, wie sich Emotionen auf unser Immunsystem auswirken. Die PNI kann längst belegen, dass die Psyche eine sehr viel größere Bedeutung für Krankheit und Gesundheit hat, als bisher in der Medizin angenommen wurde.

Positive Emotionen stärken unser Immunsystem und negative Emotionen, vor allem psychische Dauerbelastungen, können unser Immunsystem negativ beeinflussen, sodass wir anfälliger für unterschiedliche Krankheiten sind. Deshalb wird ein humanistisch denkender Arzt zukünftig die Frage stellen, wenn ein Patient mit schwerer Krankheit vor ihm sitzt: »Was ist in Ihrem Leben los?« Die meisten Menschen spüren dann, was sie emotional stark belastet, haben jedoch nicht immer den Mut, daran zu arbeiten. Ich appelliere aus eigener Erfahrung an alle Menschen, die an diesem Punkt stehen, sich professionelle Hilfe in Form einer Psychotherapie zu holen.

Manchmal liegen die Ursachen für Krankheiten in der frühen Kindheit. Gerade die ersten Lebensjahre haben einen überproportional großen Einfluss auf unsere spätere psychische und körperliche Gesundheit. Frühe

Bindungs- und Beziehungserfahrungen spielen hier eine ganz wichtige Rolle.

Eine neue Richtung einschlagen

Ich bin davon überzeugt, dass wir unbedingt eine Veränderung im Gesundheitssystem brauchen, weg von einer reduktionistischen Medizin, die den Menschen im Grunde genommen als eine Maschine mit defekten Teilen betrachtet, hin zu einer holistischen Medizin, die das ganze Individuum mit seiner Biografie und seinen Lebensumständen berücksichtigt.

Ich plädiere deshalb dafür, dass wir dieses Wissen von der ganzheitlichen Gesundheit zukünftig von klein auf vermitteln und dafür sorgen, dass Kinder sich Gesundheitskompetenzen aneignen und eigenverantwortliche Gesundheitsentscheidungen treffen. Aber auch Erwachsene, die sich heute mit Krankheiten auseinandersetzen müssen, können sich dieses Wissen und diese Kompetenz aneignen.

Ich glaube an das Prinzip der Selbstwirksamkeit, wonach schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigt werden können. So kann jeder Mensch viel für seine Gesundheit tun; dafür, gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

Andreas Schöfbeck ist Vorstand der gesetzlichen Krankenkasse BKK ProVita, die sich für ganzheitliche Gesundheit, Nachhaltigkeit, ein faires Miteinander in der Gesellschaft und vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung einsetzt und ihre Versicherten dabei unterstützt, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

www.bkk-provita.de



Jetzt wechseln!

BKK
ProVita



Die Kasse fürs Leben.

Wir nehmen uns Zeit und schenken Aufmerksamkeit.

Wenn wir Achtsamkeitsübungen ganz selbstverständlich in unseren Tagesablauf integrieren, verbessern wir nachhaltig unsere Lebensqualität. Achtsamkeit hilft uns dabei, den Alltag zu entschleunigen und Stress zu reduzieren. So gelingt es uns Faktoren, die uns krank machen, aus unserem Leben besser fern zu halten und mehr Gelassenheit zu entwickeln. Wer achtsamer sich selbst gegenüber ist, achtet auch mehr auf andere und auf die Umwelt.

Nachhaltig krankenversichert: BKK ProVita – Die Kasse fürs Leben.

FINALIST



Deutscher
Nachhaltigkeitspreis
2021

www.bkk-provita.de/achtsamkeit