



Samstag, 24. Januar 2026, 11:00 Uhr
~11 Minuten Lesezeit

Bei bester Gesundheit

Vorsorge und Selbstfürsorge sind die Schlüssel für körperliches und geistiges Wohlbefinden.

von Kerstin Chavent
Foto: Mdisk/Shutterstock.com

Eine Leserumfrage von Manova hat ergeben, dass ein großes Interesse auch an gesundheitlichen Themen existiert. Wir gehen dieser Anregung nach. Gesundheit ist ein wertvolles Gut, das uns nicht nur zufällig in den

Schoß fällt. Wir können einiges dafür tun. Doch nur allzu oft lassen wir uns aus der Hand nehmen, wofür allein wir selbst verantwortlich sind. Im Gespräch mit einem Arzt, der Allgemeinmedizin und Traditionelle Chinesische Medizin miteinander verbindet (1), werden wertvolle Informationen herausgearbeitet. In jedem Fall dürfen wir sicher sein: Unser Körper ist auf Heilung ausgerichtet. Darauf dürfen wir vertrauen.

„Bitte bleiben Sie gesund.“ Zu Beginn der Corona-Jahre enthüllte eine Medizin, die sich auf das lukrative Bekämpfen von Symptomen beschränkt, ihr wahres Gesicht. Wer krank wurde, galt als Gefahr für sich selbst und für andere. Gleichzeitig wurde alles verboten, von dem der gesunde Menschenverstand weiß, dass es uns gesund hält: Bewegung an der frischen Luft, freies Durchatmen, Kontakt, Gemeinschaft und Verbindung. Stattdessen wurde isoliert und maximal Stress und Angst gefördert.

Stress, das ist bekannt, macht auf Dauer krank. Angst macht uns eng und verhindert den Fluss der Lebensenergie.

So wurden die Grenzen einer Herangehensweise offensichtlich, bei der es um Früherkennung geht, nicht jedoch um das Beheben der Ursache eines Problems. Mit immer komplizierteren und kostspieligeren Diagnoseverfahren werden Dinge aufgespürt, von denen man nicht wirklich weiß, wie sie sich weiterentwickeln oder ob sie uns jemals gefährlich werden. Anstatt zu heilen, wird berechnet und kalkuliert, um so früh und so lange wie möglich zu behandeln.

Patienten werden infantilisiert und Eigenverantwortung gerät in Abseits: Sollen sich die Kranken denn auch noch darum kümmern? Früherkennung wird mit Vorsorge verwechselt, das heißt, mit dem Versuch, eine Störung erst gar nicht aufkommen zu lassen. Der Körper wird in seine Einzelteile zerlegt und niemand fragt nach dem Geist, der in ihm wohnt. Man konzentriert sich auf das körperliche Symptom und lässt die seelische Ursache außer Acht. Selbstheilung interessiert ebenso wenig wie die Tatsache, dass unsere Körper seit Jahrmillionen darauf ausgerichtet sind, gesund und am Leben zu bleiben.

Aus anderer Sicht

Das war nicht immer so. Im alten Ägypten waren Körper und Geist noch nicht getrennt. Man kannte den Wert der Ganzheit und sah das Gegensätzliche als Einheit. Man wusste, dass aus der Begegnung von Ein- und Ausatmen, von Anspannung und Entspannung, von männlich und weiblich, Tag und Nacht, Ordnung und Chaos die Kraft erwächst, die uns am Leben hält. Die Menschen waren mehr intuitiv als analytisch, und ihre Geschichten waren voller Metaphern und Symbole.

Die Göttin Maat, gleichzeitig Mutter, Tochter und Gattin des Sonnengottes Ra, gilt als Begründerin der ägyptischen Zivilisation. Auf dem Kopf trägt sie eine Straußenfeder, die das perfekte Gleichgewicht repräsentiert. Der menschliche Körper wurde als Tempel angesehen und die Menschen verstanden sich in der Kunst des Traumdeutens. Sie verstanden die Sprache ihres Unterbewusstseins und nahmen sie als Wegweiser für innere Heilung und Orientierung.

Auch im antiken Griechenland wussten die Menschen, was sie bei guter Gesundheit hielt. Sie lebten mit der

Philosophie und fanden Orientierung in der Mythologie. Weisheit und Freude, so liest man bei Seneca und bei Aristoteles, seien der Gesundheit dienlich.

Platons Höhlengleichnis illustrierte die Neigung der Menschen, gegen ihre eigenen Schatten anzukämpfen, und ermutigte sie dazu, sich umzudrehen und nach draußen zu gehen, der Sonne entgegen.

„Vermeide die großen Straßen und nimm die schmalen Pfade“, riet Pythagoras. Sokrates erkannte in den alten Mythen Sinnbilder für die Eigenschaften, die wir in uns verdrängen. Jedes Ereignis lud zu einer inneren Transformation ein. Jeder Einzelne war aufgefordert, sinnbildlich die Arbeiten eines Herkules anzunehmen oder sogar einem Odysseus oder einem Orpheus gleich in die innere Hölle hinabzusteigen, um die eigenen Dämonen zu bezwingen.

Selbsterkenntnis als Weg der Heilung

Kerstin Chavent: Leopold Spindelberger ist Arzt für Allgemeinmedizin und Traditionelle Chinesische Medizin. Er ist ausgebildet in Arbeits-, Umwelt- und Ernährungsmedizin, in Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl, Manualtherapie, Neuraltherapie und Notfallmedizin. Sein umfassendes Wissen stellt er Manova zur Verfügung. Wir haben uns bereits über seinen Ansatz des Verbindenden unterhalten. Heute geht es darum, wie wir echte Vorsorge und Selbstfürsorge betreiben können, um gesund zu werden und zu bleiben. Lieber Leopold, was gilt es hierfür zu bedenken?

Leopold Spindelberger: Das Leben, so wie wir es kennen, ist für mich ein großes Wunder und ein unglaubliches Geschenk. Es ist unendlich kostbar und wir sollten es in allen Formen und Ausprägungen hegen, pflegen und schützen. Das betrifft unsere Lebensgrundlagen, von

denen unser menschliches Leben abhängt, und ganz besonders unser eigenes persönliches Leben und unsere Gesundheit.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gibt es die Kunst des langen, gesunden und glücklichen Lebens, und die können wir erlernen. Die TCM kann dabei auf 4000 Jahre Erfahrung zurückblicken. Im alten China gab es ein wirkliches Gesundheitssystem, in dem die Gesundheit und die Gesunderhaltung im Mittelpunkt standen. Man sagt, in diesem System haben die Menschen die Ärzte nur bezahlt, solange sie gesund und arbeitsfähig waren, und daher war es auch das wirtschaftliche Interesse der Ärzte, die Menschen gesund zu erhalten.

Unser derzeitiges angebliches Gesundheitssystem funktioniert genau umgekehrt. Es müsste ehrlicherweise „Krankheitssystem“ heißen, denn bei uns stehen die Krankheiten und Symptome im Fokus, die mit allen Mitteln bekämpft werden, koste es, was es wolle. Aber das Konzept der Gesunderhaltung gab es auch bei uns und schon bei der antiken griechischen Medizin, aus der ja unsere moderne wissenschaftliche Schulmedizin hervorgegangen ist.

Viele Begriffe von damals verwenden wir noch immer, wie zum Beispiel Diätetik, Hygiene und Gymnastik, um nur einige zu nennen. Dieses System geht auf den griechischen Heilgott Asklepios zurück, und der hatte zwei Töchter. Die eine hieß Hygeia und die andere Panakeia. Wie wichtig Hygiene für unsere Gesundheit ist, sollten wir spätestens seit der Corona-Pandemie wissen. Dass es für jedes Symptom auch natürliche Heilmittel gibt, weiß auch die Volksweisheit: „Für jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen.“ Genau das ist die Bedeutung von Panakeia, der zweiten Tochter des Asklepios.

Die Medizin, die wir heute haben, sieht in den Augen vieler so aus, als sei sie die einzige. Die Diagnosen, die sie stellt, werden oft als Wahrheiten angesehen. Dabei ist es eben nur eine Sicht auf die

Dinge. Daneben gibt es viele andere. „Unheilbar“ etwa bedeutet in Wirklichkeit nur, dass die Schulmedizin mit ihrem Wissen und ihren Methoden am Ende ist, und nicht, dass eine Krankheit tatsächlich unheilbar ist. Was erscheint Ihnen in der Medizin der Antike als besonders wertvoll?

Ich war während einer wunderbar geführten Griechenlandreise unter anderem auch in Eleusis, Delphi und Epidauros und konnte mir persönlich ein Bild von diesem Gesundheitssystem der Griechen machen. Es gab dort bereits alles, was es braucht, um die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Es gab Ernährungsberatung, also Diätetik, denn die richtige Ernährung ist die Basis für unsere Gesundheit. Es gab Bewegungstherapie, Gymnastik und Sport als zweite wichtige Säule der Gesundheit. In jedem Heilzentrum gab es ein Stadion, eine Sportstätte.

Was mich dabei in Delphi besonders überrascht hat, war, dass das dortige Stadion sich am höchsten Punkt befand, dort, wo bei uns normalerweise Kirchen stehen. In Delphi befindet sich aber der Tempel in der Mitte, im Herzen der Anlage. Dort konnte das Unterbewusste mittels Tempelschlaf und der Deutung von Träumen und Orakelsprüchen befragt werden.

****Es gab also damals schon eine Form von Traumdeutung und Psychotherapie, besonders auch durch Theateraufführungen in den Amphitheatern, die in jedem Heilzentrum vorhanden waren und in denen Komödien und Tragödien der großen griechischen Dichter aufgeführt wurden.***

Sie dienten der sogenannten Katharsis, bei der die Heilsuchenden erkennen konnten, was in ihrem eigenen Leben nicht in Ordnung war. Sie konnten auch erkennen, dass manche ihrer Probleme auch zum Lachen sind. Humor wurde gezielt als Heilmittel eingesetzt. Und über allem stand der Satz „Erkenne dich selbst und wisse, wer du

wirklich bist“.*

Selbsterkenntnis als Heilmittel über die Verbindung von Spiel, Kunst und Psychologie. Über das Ausleben innerer Konflikte und verdrängter Emotionen auf der Bühne konnten sich auch die Zuschauenden darüber bewusstwerden, wo sie selbst Blockaden haben, die den Lebensfluss behindern. Wie können wir diese jahrtausendealten Erfahrungen heute noch nutzen, um uns gesund zu erhalten und bei Erkrankungen möglichst rasch wieder gesund zu werden?

Die Basis ist die richtige Ernährung, und die sollte sowohl nach der TCM als auch nach der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) auf den Konstitutionstyp des einzelnen Menschen, seine konkreten Lebensumstände und auf die Jahreszeiten abgestimmt sein (2). Das heißt aber auch, dass es eine richtige Ernährungsform für alle Menschen nicht gibt.

Das zweite ist Bewegungstherapie und Sport. Auch hier gilt es, für den einzelnen Menschen ein individuelles Programm zusammenzustellen. Die einen brauchen eher Ausdauertraining, und andere eher Krafttraining. Für die einen sind sanfte Methoden wie Tai-Chi, Qigong oder Yoga förderlich, und anderen tut Kampfsport und Anstrengung gut. Die Kunst dabei ist es, durch eine ausführliche Diagnostik, die auch die Konstitutionstypen miteinschließt, die richtige Bewegungsform für den einzelnen Menschen zu finden.

****Darum heißt es auch: Die wahre Kunst der Ärzte ist die Diagnose. Erst mit einer Diagnose, die die Bedürfnisse der jeweiligen Menschen ernst nimmt und erkennt, kann auch die richtige Therapie gefunden werden.***

Auch der Begriff Therapie kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet in seiner ursprünglichen Form: „Jemanden auf dem Weg zur Heilung begleiten“. In dieser Aussage wird deutlich, dass die

Heilung nicht einfach von außen kommt, sondern der Patient einen Weg beschreitet, der Zeit braucht, oftmals beschwerlich ist und auch schmerzhaft sein kann.*

Drittens spielen Gefühle und Emotionen eine wichtige Rolle, ob wir uns gesund oder krank fühlen. Wir können uns krank denken und reden oder wir können durch achtsamen Umgang mit unseren Gedanken und Gefühlen dazu beitragen, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu fördern. Es gibt viele Erfahrungen, die auch durch klinische Studien bestätigt wurden, wie sich zum Beispiel Meditation, bewusstes Atmen oder Achtsamkeitsübungen positiv auf unseren Allgemeinzustand auswirken.

Hieran wird deutlich, woran die Medizin der Industrienationen krankt: Sie ist zu einseitig. Ernährung und Psychologie etwa werden in der Ausbildung der angehenden Ärzte kaum berücksichtigt. Die gleichen Medikamente werden Millionen Menschen verabreicht. Anstatt die Menschen zu begleiten, wenn sie krank sind, wird in den Organismus eingegriffen. Im Fall von Krebs etwa wird regelrecht Krieg gegen die Krankheit geführt. Vor allem aber fehlt der Bezug zum Geistigen.

Ich lese gerade ein Buch über die Ursehnsucht der Menschen nach Spiritualität. Sie ist die Grundlage für die Entstehung aller Religionen und Glaubenssysteme. Dabei wird Spiritualität als das Bedürfnis von uns Menschen gesehen, sich in ein größeres Ganzes, einen übergeordneten Kosmos oder ein höheres Bewusstsein eingebunden zu sehen. Die Wissenschaft geht davon aus, dass es kosmische Naturkonstanten und Gesetze gibt, und insofern ist für mich auch zum Beispiel Naturwissenschaft und Forschung aus diesem Bedürfnis entstanden. Es geht dabei um die zentralen Fragen des Lebens: Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Und was hat das Ganze für einen Sinn?

***Interessanterweise bestätigt die Quantenphysik viele**

Erkenntnisse alter Weisheitslehren und Religionen, und ich bin der festen Überzeugung, dass es möglich ist, echte Spiritualität, die auch als der innere Weg bezeichnet wird, mit Wissenschaft, als den Weg nach außen, zu verbinden.

Wenn wir das schaffen, würden wir eine grundsätzliche Spaltung im menschlichen Bewusstsein überwinden. Das wäre auch im Sinne einer ganzheitlichen Medizin für jeden einzelnen Menschen, aber auch für die gesamte Menschheit sehr heilsam. Denn Innen und Außen zu verbinden, macht uns heil und ganz.*

Ich stelle mir das so vor, dass etwas, was lange Zeit abgeschnitten war, wieder zusammengefügt wird. Es ist wie das Öffnen einer Schleuse. Die Energie kann wieder fließen. Wo vorher auf der einen Seite ein Stau war und auf der anderen ein Mangel, können die Dinge wieder ins Gleichgewicht kommen, in die Homöostase, die Voraussetzung dafür, dass sich in offenen dynamischen Systemen die Dinge selbst regulieren können. Der Arzt hilft, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen. Die Heilung geschieht dann sozusagen von allein.

Zusammenfassend möchte ich noch auf Folgendes hinweisen: Es wird oft darüber diskutiert, ob alles vorherbestimmt oder Zufall ist, oder ob wir Menschen einen freien Willen haben und somit über unser Leben und unsere Gesundheit mitbestimmen können. Die alten Griechen hatten darauf eine für mich sehr schöne und stimmige Antwort. Sie sagten, dass es drei Schicksalsgöttinnen gibt, die zur Geburt jedes Kindes kommen und ihre Anteile verteilen.

Die eine war für das unabänderliche Schicksal zuständig, mit dem wir auf alle Fälle konfrontiert werden. Heute würden wir dazu genetische Disposition oder Karma sagen. Die zweite repräsentierte das veränderliche Schicksal, also das, was in unseren Händen liegt und für das wir auch die alleinige Verantwortung tragen. Und die dritte

stand für den Zufall, die Gnade oder das göttliche Geschenk, das uns eben gegeben wird – ohne unser Zutun.

****Die Antwort auf die Frage, ob alles vorherbestimmt, frei entscheidbar oder zufällig ist, lautet daher: Ja. Alle drei sind richtig. Eine solche Antwort ist für unseren westlich geprägten Verstand, der nur in „entweder/oder“ zu denken gelernt hat, schwer begreifbar.***

Aber das Leben gehorcht eben nicht den Regeln der Mathematik und des logischen Denkens, sondern den Regeln des Lebens, und die sind komplex und widersprüchlich. Aber genau das macht das Leben so interessant, wunderbar und spannend. Es liegt auch in unserer Hand, wie wir durch dieses Leben gehen. Selbstverantwortung, Gesundheitskompetenz und Selbstfürsorge sind dabei für mich wesentlich, wenn wir unseren Körper und uns auf allen Ebenen gesund erhalten wollen.*



Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin, Der Königsweg, Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt, Was wachsen will muss Schalen abwerfen, Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (<https://kerstinchavent.de/>).

