









Endlich ganz gesund – dein Leben lang



ULRIKE SCHEUERMANN

**Endlich  
ganz gesund –  
dein Leben  
lang**

Der **4D-Gesundheitskompass** für  
Körper, Psyche, Beziehungen & Erfüllung

**YUNA**



Für meine Mutter

# Inhalt

Prolog: Das Fest	14
Einleitung: Gesundheit als Zusammenspiel – mein Weg zu einem ganzheitlichen Verständnis	16
<b>Gesundheit neu denken – der 4D-Gesundheitskompass für ein langes und erfülltes Leben</b>	21
Gesundheit als Zusammenspiel von vier Dimensionen	22
Der blinde Fleck im Gesundheitsdenken	25
Longevity – zwischen Hoffnung und Druck	30
Älterwerden verstehen: Risiken sehen, Spielräume nutzen	38
<b>Motivation und Veränderungen – nachhaltig ins Handeln kommen</b>	43
Realistisch und gelassen älter werden	44
Drei zentrale Motivationssysteme für nachhaltigen Gesundheitserfolg	48
Alte Schutzmuster – warum Wissen allein nicht reicht	52
Gesunde Gewohnheiten – vom guten Vorsatz zur freudigen Routine	59
<b>Stress und Selbstheilungskräfte – innere Regulation gezielt stärken</b>	68
Die Wirkung von Stress auf unsere Gesundheit	69
Loslassen statt Dauer-Optimierung	74
Körper-Selbstheilung	78
Psychosomatik: Etagenwechsel	84

<b>Die heilsame Kraft von Beziehungen – soziale Verbundenheit gestalten</b>	90
Warum soziale Sicherheit biologisch schützt	91
Der gute Kontakt zu dir selbst – Selbstbeziehung als Gesundheitsfaktor	96
Einsamkeit verstehen – warum fehlende Verbundenheit krank machen kann	100
Die sechs Prinzipien gelingender Beziehungen	105
<b>Schlaf – nächtliche Regeneration vertiefen</b>	110
Warum Schlaf tiefgreifend wirkt	111
Schlafen beginnt vor dem Schlafen	114
Licht: der Taktgeber für unsere innere Uhr	120
Vertrauen und Geborgenheit in der Nacht	125
<b>Stoffwechsel als Fundament – Balance sichern, Insulinresistenz vorbeugen</b>	129
Das unterschätzte Kernproblem moderner Gesundheit	130
Wie der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät	137
Ernährung ohne Blutzucker-Achterbahn	139
Stoffwechselgesundheit ganzheitlich stärken	147
<b>Gehirngesundheit – geistige Klarheit und Lernfähigkeit erhalten</b>	153
Unser Gehirn – leistungsfähig und verletzlich	154
Emotionale Balance und soziale Aktivität	159
Konzentration, Kreativität und lebenslanges Lernen	163
Neurodegeneration vorbeugen und verlangsamen	167

<b>Ernährung in Balance – individuell und stoffwechselfgerecht essen</b>	172
Warum Ernährung uns so tief berührt	174
Was tut mir gut?	182
Essen im Einklang mit deinem Stoffwechsel	187
Weniger ist oft mehr	192
<b>Bewegung als Lebensprinzip – Kraft, Ausdauer und Stabilität alltagstauglich entwickeln</b>	195
Ausdauer – Treppen steigen, ohne zu schnaufen	197
Muskelkraft – das Organ der Langlebigkeit	203
Stabilität und Beweglichkeit – sicher und frei im eigenen Körper	209
Gemeinsam in Bewegung – warum wir leichter dranbleiben	211
<b>Die stillen Risiken – Herz, Knochen und Mikrobiom schützen</b>	215
Herzgesundheit und Herzpflege	217
Knochen- und Gelenkgesundheit	221
Darmgesundheit und das Mikrobiom: vom inneren Ökosystem bis zum Mund	225
Zwischen Norm und Abweichung – Frauengesundheit im medizinischen System	230
<b>Erfüllung leben – Sinnorientierung als Gesundheitskraft entfalten</b>	237
Wenn morgen mein letzter Tag wäre – Endlichkeit als Kompass	238
Erfüllung leben – alltagstauglich und mit Bodenhaftung	242
Gute Vorfahren werden – wie Zukunftsverbundenheit Gesundheit und Erfüllung stabilisiert	246

Deine eigene Spiritualität – jenseits von Hypes, aus dir heraus	251
<b>Weitergehen – deinen persönlichen 4D-Gesundheitsweg gestalten</b>	255
Körpervertrauen und Vorsorge	256
Selbstbegleitung im Alltag	260
Ein langes Leben, das sich gut anfühlt	264
Dein weiterer Weg	266
Literatur- und Medienempfehlungen	268
Epilog: Zuhause in mir	271
Über die Autorin	275

## Prolog: Das Fest

*Ich stehe auf dem Küchentisch und sehe von hier aus alles. Das ist gut. Mit vier Jahren ist das sonst nicht möglich. Meine Mutter cremt mich ein, von Kopf bis Fuß. Das macht sie jeden Abend. Meine Haut ist entzündet, sie spannt und brennt. Ich fröstele. Meine ältere Schwester kommt in die Küche und geht wieder hinaus. Mein Vater steht am Spülbecken, das Wasser rauscht, Teller klirren. Alles ist offen. Alles ist sichtbar.*

*Ich schäme mich. Nicht wegen des Schmerzes, sondern wegen der Blicke. Wegen meiner Haut. Wegen dieses Körpers, der nicht funktioniert, der kaputt wirkt. Meine Mutter stellt mich jeden Abend auf diesen Tisch, weil es praktisch ist, hygienisch, rückschonend. Vielleicht auch, weil sie Apothekerin ist und Ordnung braucht. Und wohl auch, weil sie selbst längst erschöpft ist von dieser Krankheit, die kein Ende nimmt. Immerhin sind ihre Hände warm und ihre Stimme hält mich.*

*Während sie mich eincremt, reden wir. Und irgendwann sagt sie diesen Satz, den sie später noch oft sagen wird:*

*»Wenn du irgendwann gesund bist, feiern wir ein großes Fest.«*

*Dieses Fest wird zu unserer gemeinsamen Fantasie. Wir schmücken sie aus, Abend für Abend. Wer kommt. Was es zu essen gibt. Wie es sich anfühlt, endlich gesund zu sein. Ich halte mich daran fest. Es gibt mir Hoffnung. Was ich damals noch nicht weiß: In dieser Vorstellung liegt bereits ein bestimmtes Verständnis von Gesundheit. Gesund sein heißt: Die Krankheit ist besiegt. Erst dann wird gefeiert.*

*Mein Körper sagt mir zu dieser Zeit längst etwas anderes: Dass er Ruhe braucht, Rückzug, Schutz, intakte Grenzen. Dass ich dünnhäutig bin, sensibel, zu durchlässig für Reize. Aber ich verstehe seine Sprache nicht. Ich habe keine Worte dafür. Ich weiß nicht einmal, dass mein Körper überhaupt eine Sprache spricht.*

*Viele Jahre später sitze ich, Anfang zwanzig, in einem Therapieraum. Ich bin verunsichert, schüchtern, in mich zurückgezogen. Die Krankheit ist schlimmer geworden, inzwischen existenziell belastend. In den Jahren zuvor habe ich gelernt, meine Haut zu verstecken, die Kragen meiner Hemden als Sichtschutz hochzuschlagen, mir Gipsröhren für die Arme zu bauen, um mich nachts am Kratzen zu hindern. Hilflös und zutiefst verunsichert, hielt ich mich von den Mitschülern fern, war lieber mit meiner Schwester draußen unterwegs oder schuf kreative Dinge.*

*Als Studentin der Medizin werde ich trotz – aus heutiger Sicht teils absurder –*

*ärztlicher Therapien immer kränker. Ich beginne in meiner Verzweiflung eine Psychotherapie. Zum ersten Mal erhalte ich Hilfe auf der psychischen und sozialen Ebene. Die Psychotherapeutin erklärt wenig. Sie deutet nicht. Sie sitzt da, ist präsent, hört zu, lässt Pausen entstehen. Sie bietet einen Raum an, in dem Beziehung, Sicherheit und Gefühle möglich werden. Zum ersten Mal darf ich da sein, ohne mich zusammenzureißen. Ohne kämpfen oder mich verstecken zu müssen. Ich lerne, Gefühle differenzierter wahrzunehmen. Ich lerne, Präsenz im Kontakt zu halten. Ich reife nach. Die kranke Haut beginnt sich allmählich zu beruhigen. Ich lache mit Freunden, feiere, zeige Haut. Mein Selbstgefühl wird klarer. Auch meine berufliche Richtung verändert sich. Nach dem Ersten Staatsexamen der Humanmedizin und zwei klinischen Semestern wechsle ich zur Psychologie, um Menschen mit mehr Zeit und Tiefe begleiten zu können.*

*Langsam verändert sich etwas. Nicht zuerst die Haut, sondern mein Blick auf mich und meinen Körper. Ab Mitte zwanzig bin ich symptomfrei. Ob diese Heilung kausal mit den Entwicklungen zusammenhängt, weiß ich nicht. Ich bin vorsichtig mit Ursache-Wirkung-Zuschreibungen. Vielleicht war die Zeit reif. Vielleicht das Schicksal gnädig. Vielleicht spielte auch eine biologische Disposition eine Rolle.*

Das Fest, das wir uns damals ausgemalt haben, haben wir nie gefeiert. Und ich verstehe heute: Entscheidend war nicht, dass die Krankheit irgendwann verschwand. Entscheidend war der Weg, auf dem ich gelernt habe, meinem Körper zuzuhören, mich selbst ernst zu nehmen und Gesundheit nicht länger als etwas zu begreifen, das man erkämpfen muss. Ohne es zu wissen, ist dort eine andere Haltung entstanden. Und es bildete sich das Fundament für einen Berufsweg, der später genau dort ansetzen wird, wo Körper, Psyche, Beziehungen und Erfüllung untrennbar zusammenwirken.

Was sich in dieser Erfahrung verdichtet hat, ist keine private Geschichte. Vielmehr ergeben sich Fragen, die viele Menschen beschäftigen, oft, ohne Worte dafür zu haben: »Was heißt es eigentlich, ganz gesund zu sein? Und worauf gründet Gesundheit wirklich, wenn sie tragfähig, freudvoll und dauerhaft sein soll?«

Darum wird es in diesem Buch gehen. Ich möchte mit dir ein Verständnis von ganzheitlicher Gesundheit entwickeln, das mehr ist als Symptome bekämpfen, Krankheiten kurieren und den Körper trainieren. Es geht um das Zusammenspiel von Körper, Psyche, Beziehungen und Erfüllung – und darum, wie daraus umfassende Gesundheit erwachsen kann.

## Einleitung: Gesundheit als Zusammenspiel – mein Weg zu einem ganzheitlichen Verständnis

*Gesundheit war für mich von Anfang an etwas sehr Konkretes, körperlich Erlebtes. Lange bevor ich Worte dafür hatte. In meiner Kindheit stand Gesundheit oft in krassem Gegensatz zu meinem eigenen, kranken Körper. Ich war etwa ein Jahr alt, als bei mir eine schwere Neurodermitis begann, eine chronische Erkrankung, die in Schüben verläuft und mit starkem Juckreiz, aufgekratzter, entzündeter Haut und Schmerzen einhergeht. Über mehr als zwei Jahrzehnte hinweg prägte sie meinen Alltag, mein Körpergefühl und den Kontakt zu mir selbst wie zu anderen. Gesundheit bedeutete für mich lange Zeit vor allem eines: Symptome lindern, Schübe überstehen, zwischendurch aufblühen und Hoffnung schöpfen – um im nächsten Schub erneut Enttäuschung und Verzweiflung auszuhalten.*

### Wenn Medizin nicht alle Antworten gibt

Früh habe ich also erfahren, wie sehr der Körper leidet, wenn etwas im System aus dem Gleichgewicht gerät. Und eben so früh habe ich gemerkt, dass rein medizinisches Denken – so wichtig es ist – nicht alles erklärt. Cortisonsalben, starke Medikamente und aus heutiger Sicht teils befremdlich anmutende Therapien halfen punktuell oder schädeten, doch sie beantworteten nicht die tiefere Frage, warum mein Körper so reagierte, warum es phasenweise besser wurde und er dann scheinbar aus dem Nichts erneut aufflammte. Meine Leidenserfahrung hat mein Interesse an Gesundheit geprägt, lange bevor ich sie beruflich einordnen konnte.

### Psychosomatik als Erweiterung

Als ich mit zwanzig in meiner Verzweiflung auf Besserung durch eine Psychotherapie hoffte, ahnte ich, dass eine psychosomatische Sichtweise mir einen zusätzlichen Zugang eröffnen könnte – nicht als Ersatz für medizinische Behandlung, sondern als Ergänzung zu ihr. Und tatsächlich: Es öffnete sich mir ein neuer Raum. Zum ersten Mal ging es nicht nur um den Körper und seine Symptome, sondern auch um innere Themen: Gefühle wahrzunehmen und zu benennen, Beziehungen tiefer zu erfahren und Bindungsmuster zu verstehen.

Ich verstand, dass Krankheit und Gesundheit zwar immer eine körperliche Realität sind, zugleich sind sie aber auch eingebettet in unser Erleben, unsere Beziehungen und unsere Lebensgeschichte.

Diese Einsichten waren für mich nicht theoretisch, sondern existenziell. Sie veränderten meinen Blick auf mich selbst und auf Gesundheit insgesamt. Rückblickend war dies die Zeit, in der sich mein Gesundheitsverständnis von einer rein körperlichen Perspektive zu einem umfassenderen, integrativen Verständnis erweiterte: einem, das medizinische Behandlung ernst nimmt und zugleich die psychische und biografische Dimension mitdenkt und mitfühlt.

## Zwischen Medizin und Psychologie

Zunächst führte mich mein Weg dennoch in die Medizin. Ich studierte Humanmedizin, legte das Erste Staatsexamen ab und absolvierte weitere klinische Semester. Bereits zuvor hatte ich in Oxford praktische Erfahrungen in einer neurochirurgischen Klinik gesammelt, später arbeitete ich unter anderem in einer Krebsklinik. Die praktischen Erfahrungen dieser Zeit haben mich tief geprägt. Ich habe den menschlichen Körper in seiner Verletzlichkeit, aber auch in seiner Widerstandskraft und seiner Komplexität kennengelernt. Ich habe erfahren, wie viel Medizin leisten kann – und wo ihre Grenzen liegen.

Medizin kann Symptome lindern, Krankheitsprozesse beeinflussen und in vielen Fällen Leben retten. Doch sie beantwortet nicht alle Fragen, die Menschen bewegen, wenn sie krank werden oder gesund bleiben wollen. Sie reicht allein nicht aus, um zu verstehen, warum Menschen unter vergleichbaren Bedingungen so unterschiedlich reagieren.

## Die Suche nach dem, was Menschen gesund hält

Mit der Zeit wurde mir klar, dass ich mit meinem zunehmend ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit und Heilung auf dem damals noch stark körperfokussierten medizinischen Weg meinen vielen noch offenen Fragen nicht ausreichend näherkam. Ich wollte nicht nur wissen, was im Körper geschieht und wie Medikamente wirken, sondern auch, warum Menschen so unterschiedlich auf Belastungen reagieren, warum manche krank werden und andere trotz ähnlicher Bedingungen stabil gesund bleiben, und warum Heilung manchmal dort beginnt, wo man sie nicht erwartet. Ich suchte nach dem, was Menschen gesund bleiben lässt. Dass ich zur Psychologie wechselte, ist rückblickend kein Bruch,

sondern war eine konsequente Fortsetzung. Ich betrachtete denselben Gegenstand aus einer anderen Perspektive. Ganzheitliche Gesundheit blieb mein Thema. In meiner Diplomarbeit habe ich diese Fragen erstmals wissenschaftlich vertieft. In einer qualitativen Forschungsarbeit zur chronischen Krankheit als Möglichkeit der Persönlichkeitsentwicklung untersuchte ich, wie Menschen mit lang anhaltenden Erkrankungen nicht nur Belastung, sondern auch Reifung, Identitätsentwicklung und neue Sinnperspektiven erleben können. Was ich als Kind körperlich erfahren hatte, begann ich hier fachlich zu durchdringen. Krankheit erschien mir nicht mehr nur als Defizit, sondern als Entwicklungsgeschehen – eingebettet in Biografie, Beziehung und innere Haltung. Seit über dreißig Jahren begleite ich Menschen als Diplom-Psychologin in therapeutischer, beratender und lehrender Tätigkeit. Ich arbeitete in der Krisenberatung, später in eigener Praxis, unterrichte in Seminaren, schreibe Bücher, entwickle Onlinekurse und bilde Fachkräfte aus, die selbst beratend oder therapeutisch tätig sind: Coaches, Therapeut:innen, Ärzt:innen. Dabei zeigt sich immer wieder dasselbe Muster: Manche machen körperlich vieles »richtig«, fühlen sich jedoch dennoch nicht gesund. Andere tragen große Belastungen und bleiben erstaunlich stabil. Und viele verlieren sich zwischen all den Empfehlungen, Regeln und Erwartungen, die an ein »gesundes Leben« geknüpft sind.

## Vier Dimensionen von Gesundheit

Mit der Zeit zeichnete sich für mich eine fundamentale Erkenntnis ab: Gesundheit stabilisiert sich und wird erst dann tragfähig, wenn mehrere Dimensionen zusammenwirken. Der Körper ist die Basis, reagiert jedoch sensibel auf psychische Belastungen. Die Psyche wiederum wird – neben körperlichen Zuständen – stark durch Beziehungen geprägt: durch Nähe, Sicherheit, Verbundenheit oder deren Mangel.

In der Gesundheitsforschung wird dieser Zusammenhang seit Langem beschrieben – unter anderem im salutogenetischen Ansatz, der den Blick nicht auf Krankheit, sondern auf jene Faktoren richtet, die Menschen trotz Belastungen gesund erhalten. Dazu zählen innere Bewältigungsstrategien, emotionale und kognitive Resilienz sowie tragfähige soziale Beziehungen. Beziehungen sind nachweislich einer der stärksten Gesundheitsfaktoren für ein langes Leben, in der Forschung gut belegt, im öffentlichen Bewusstsein jedoch noch kaum verankert.

Hinzu kommt eine weitere Dimension, die oft erst im Laufe des Lebens an Bedeutung gewinnt: das Erleben von Erfüllung. Von innerer Ausrichtung. Von Stimmigkeit zwischen dem, was wir tun, und dem, was uns wirklich wichtig ist. Sinn wirkt wie ein innerer Halt, besonders in Zeiten von Krankheit, Krise oder Veränderung. Diese vier Dimensionen – Körper, Psyche, Beziehungen und Erfüllung – wirken nicht nebeneinander, sondern miteinander. Sie können sich gegenseitig stärken, aber auch belasten. Wer versucht, nur eine Dimension zu optimieren, etwa den Körper, während andere dauerhaft vernachlässigt werden, zum Beispiel Beziehungen, weil dafür nicht genug Zeit bleibt, gerät leicht in einen Kreislauf aus Anstrengung und Frustration.

## Der 4D-Gesundheitskompass – Orientierung statt starrer Regeln

Auf dieser Basis habe ich den 4D-Gesundheitskompass entwickelt. Er integriert vier gleichwertige Dimensionen: Körper, Psyche, Beziehungen und Erfüllung. Er ist kein starres System und keine neue Gesundheitsideologie, sondern ein Orientierungsmodell. Mein Gesundheitskompass zeigt keine fertigen Routen, sondern hilft dabei, die eigene Richtung zu finden. Er macht sichtbar, wo wir stehen, wo es gut läuft und wo etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist – und eröffnet neue Ansatzpunkte, die entlasten und inspirieren.

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die sich Orientierung wünschen – und nicht nach weiteren Gesundheitsregeln, überzogenen Versprechen oder isolierten Tipps suchen. Es richtet sich an Leserinnen und Leser, die verstehen möchten, warum gut gemeinte Ratschläge oft nicht greifen, und die bereit sind, ihre Gesundheit als persönlichen, umfassenden Prozess zu betrachten. Ich habe dieses Buch für Menschen geschrieben, die unter Stress, Erschöpfung, körperlichen Symptomen oder chronischen Belastungen leiden, ebenso wie für jene, die präventiv etwas verändern möchten und dabei einen sanften, ganzheitlichen Weg gehen wollen. Gesundheit zeigt sich hier als Weg, den du bewusst, langfristig und mit Neugier gehen kannst.

## Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst

Ein Gedanke zum Kapitelaufbau ist mir wichtig: Die Kapitel beginne ich mit einer persönlichen Szene oder Beobachtung. Das ist eine bewusste didaktische Entscheidung. Komplexe Zusammenhänge zu Gesundheit lassen sich oft besser

verstehen, wenn sie an konkreten Erfahrungen sichtbar werden. Der Einstieg über gelebte Situationen soll dir den Transfer erleichtern: vom alltäglichen Erleben zur Einordnung. Die persönlichen Beispiele bilden die Ausgangspunkte. Darauf folgen Abschnitte mit wissenschaftlichen und fachlichen Erkenntnissen, die in direkter Verbindung zu den geschilderten Erfahrungen stehen. Das folgt der Idee, einen gemeinsamen Lernweg zu beschreiten, der Erfahrung und Wissen miteinander verbindet.

In einem dritten Schritt laden dich Reflexionen, Handlungsimpulse, Checklisten und Übungen ein, die Inhalte nicht nur zu verstehen, sondern in dein eigenes Leben zu integrieren. Richte dir gern ein eigenes Notizbuch ein oder nimm dein reguläres Journal zur Hand, wenn du eins hast, und schreibe deine Gedanken dazu auf. Viele Menschen arbeiten konzentrierter und freier, wenn sie sich bewusst zusätzlichen Raum geben. Gesundheit wächst dort, wo wir uns selbst Zeit und Platz geben.

So ist dieses Buch nicht nur eine Lektüre, sondern wird zu einem Arbeitsprozess, der sich in deinem Tempo entfalten darf. Gesundheit entsteht nicht durch strenge, von außen vorgegebene Programme, sondern durch stimmige Schritte, die zu dir passen. Schon kleine Veränderungen können viel bewirken – besonders dann, wenn sie mehrere Dimensionen zugleich berücksichtigen.

### Mein persönliches Resümee

Heute, mit 57 Jahren, kann ich sagen: Der 4D-Gesundheitskompass ist mein Lebenswerk. In ihm fließen medizinische Erfahrung, psychologische Forschung, therapeutische Praxis, Beziehungserfahrungen und Sinnfragen zusammen. Was als körperliche Herausforderung in meinem ersten Lebensjahr begann, wurde über die Jahrzehnte zu einer fortwährenden Suche nach Zusammenhängen – persönlich, fachlich und wissenschaftlich. Der 4D-Gesundheitskompass ist meine Einladung an dich, deinen Weg zu einer wirklich ganzheitlichen Gesundheit zu finden – auf der Basis deiner eigenen Erkenntnisse, die du in diesem Buch entdecken und weiterentwickeln kannst.

Ich freue mich, dass du dieses Buch liest, und ich danke dir für dein Vertrauen.

*Ulrike Scheuermann*, im Frühjahr 2026

Gesundheit neu denken –  
der 4D-Gesundheitskompass für  
ein langes und erfülltes  
Leben

1

In diesem ersten Kapitel stelle ich dir den 4D-Gesundheitskompass vor. Er ist die Grundlage für alles, was wir in diesem Buch gemeinsam erarbeiten und umsetzen wollen. Er beschreibt vollständige Gesundheit als Zusammenspiel von Körper, Psyche, Beziehungen und Erfüllung.

Vielleicht denkst du beim Lesen: Ganzheitliche Gesundheit, klar, kenne ich. Und ja: Der Begriff ist allgegenwärtig. Doch meine Erfahrung aus vielen Jahrzehnten psychologischer und medizinisch fundierter Arbeit zeigt mir etwas anderes: Wir verwenden den Begriff oft, leben ihn aber nicht konsequent. Unser Blick bleibt einseitig oder kippt immer wieder zurück in die Körper-Dimension.

Das ist kein persönliches Versäumnis. Es ist eine Prägung, mit der wir aufgewachsen sind und in der wir bis heute leben. Auch ich kenne sie aus meinem eigenen Leben seit der frühesten Kindheit. Ich hatte also viel Zeit und Anlass, mich mit dieser Einseitigkeit auseinanderzusetzen und meinen Blick Schritt für Schritt zu erweitern. Wir beginnen bei deiner persönlichen Erfahrungswelt in Bezug auf Gesundheit. Danach weiten wir den Blick auf die großen gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit. Wir schauen, warum unser bisheriges Gesundheitsdenken in vielen Lebensphasen nicht mehr ausreicht, wie aktuelle Longevity-Konzepte einzuordnen sind und wie wir erwachsen, realistisch und ohne Angst mit Veränderung, Belastung und dem Älterwerden umgehen können.

## Gesundheit als Zusammenspiel von vier Dimensionen

*An manchen Morgen habe ich die kranke Haut gefühlt, noch bevor ich richtig wach war. Ein Brennen an den Armen, ein Spannungsgefühl und reißende Haut im Gesicht. Gleichzeitig war da etwas anderes: mein kreatives Denken, Lust auf mein Journal, Vorfreude auf eine Verabredung später am Tag. Die zwei gleichzeitigen Zustände habe ich lange Zeit getrennt erlebt. Körperlich krank, geistig hellwach. Erst viel später, als ich im Medizinstudium die klinischen Semester absolvierte, wurde mir klar, wie künstlich diese Trennung ist. Wenn der Körper rebelliert, die Stimmung aber lebendig bleibt, ist schon viel Gesundheit gewonnen, erst recht, wenn Beziehungen tragen und Erfüllung erlebt wird.*

Hier, im ersten Unterkapitel, lade ich dich ein, Gesundheit nicht abstrakt als Konzept zu betrachten, sondern sie zunächst bei dir selbst zu verorten. Denn umfassende Gesundheit zeigt sich ganz konkret in deinem Körpergefühl, in deiner Stimmung, in deinen Beziehungen, im Erleben von Erfüllung. Und sie fühlt sich für jeden Menschen anders an. Mir ist dieser Ausgangspunkt wichtig. Denn erst wenn du Gesundheit mit deiner eigenen Erfahrung verbindest, wird sie lebendig und damit auch veränderbar.

## Warum ich dieses Thema so ernst nehme

Meine Mutter war Pharmazeutin, meine Kinderärztin streng schulmedizinisch geprägt. Die leitende Idee, auch für meine chronische Erkrankung, lautete: Alles möglichst früh im Keim ausmerzen. Antibiotika, Cortisonsalben, Spritzen. So habe ich früh gelernt: Wenn etwas nicht stimmt, muss man es bekämpfen. Seit Jahrzehnten gibt es auch andere Denkmodelle. Das biopsychosoziale Verständnis von Gesundheit beschreibt, dass körperliche Prozesse, psychisches Erleben und soziale Bedingungen sich wechselseitig beeinflussen. Gerade bei chronischen Verläufen zeigt sich das besonders deutlich.

Die folgende Gedankenreise und Auswertung helfen dir, deine persönliche Definition von umfassender Gesundheit und Wohlbefinden zu formulieren. Der Kernsatz, den du dort entwickelst, kann dich durch dieses Buch begleiten und dir Orientierung geben.

---

### INNERE REISE Mein Bild von umfassender Gesundheit



Mit dieser Gedankenreise findest du heraus, wie du umfassende Gesundheit und Wohlbefinden erlebst. Du kannst die Reise gleich während des Lesens Schritt für Schritt umsetzen. Schreibe diese Gedankenreise – und auch spätere Reflexionen – gern in dein Journal oder in ein eigenes Notizheft. Deine Gedanken brauchen genauso viel Raum, wie du in diesem Moment benötigst. Du kannst dir auch zuerst einmal die einzelnen Stationen der Gedankenreise durchlesen und sie dann mit geschlossenen Augen machen.

## Gedankenreise

- ☺ Denke an eine Situation, in der alles im Fluss, stimmig und im Gleichgewicht war. Du warst vollständig und umfassend auf allen Ebenen gesund. Welche Situation kommt dir dabei jetzt als erste in den Sinn?
- ☺ Geh in der Zeit zurück, bis du wieder in der Situation bist. Erkunde: Wie ist es hier? Was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du?
- ☺ Wie bist du hier? In welcher Umgebung befindest du dich? Was tust du?
- ☺ Wie spürst du deinen Körper? Wie empfindest du ihn? Welches Körper-Selbstgefühl hast du gerade?
- ☺ Welche Emotionen sind da? In welcher Stimmung befindest du dich?
- ☺ Welche Gedanken gehen dir durch den Sinn? Welcher Satz, welches Wort tritt gerade in den Vordergrund?
- ☺ Wer ist eventuell dabei – direkt oder in Gedanken? Menschen, Tiere? Oder bist du allein?
- ☺ Was ist hier, in dieser Zeit, deine Aufgabe im Leben? Notiere deine Assoziation spontan und ohne Nachdenken:
- ☺ *Ich bin hier, um ...*
- ☺ Finde intuitiv ein Wort für deinen Zustand in dieser Situation wie: frei, im Fluss, gesund, Wohlgefühl, im Flow? Was sonst?

Verabschiede dich nun aus der Situation. Kehre wieder zurück in die Gegenwart, heute und hier.

## Anleitung: Schreibdenken mit Seriensprint

Schreibe zum Abschluss ein paar Sätze nach den Regeln eines Seriensprints über das, was dieser Zustand (dem du in der letzten Frage einen Namen gegeben hast) in der Situation für dich bedeutet.

- ☺ Der Seriensprint hilft dir, ohne jegliche Vorgeplante Ideen zu notieren, die direkt aus dir herauskommen. Du lernst, ohne Selbstzensur zu schreiben.
- ☺ Bei einem Seriensprint schreibst du mehrmals und ohne innezuhalten hintereinander denselben Satzanfang weiter. Du schreibst immer auf, was gerade kommt.
- ☺ Wenn der erste Satz fertig ist, machst du in der nächsten Zeile mit demselben Satzanfang weiter. Mach das ungefähr fünf Mal.

## Seriensprint: Was dieser Zustand für mich bedeutet

- ☺ Bei [...] setzt du das Wort ein, das du eben für diesen Zustand in der Situation gefunden hast.
- ☺ Der Satzanfang lautet jeweils: [...] bedeutet für mich ...
- ☺ Lies dir deine Sätze jetzt durch und markiere alles, was du interessant findest.

### Kernsatz

- ☺ Notiere schließlich einen Kernsatz, der das für dich Wichtigste kurz und griffig auf den Punkt bringt.
- ☺ Wenn du magst, hänge den Satz sichtbar in deinen Räumen auf.

.....

*Wenn ich heute an jene Morgen mit brennender Haut zurückdenke, sehe ich sie differenzierter als früher. Da war Krankheit, ja. Und gleichzeitig war da Klarheit, Beziehung, Vorfreude, Sinn. Erst viel später habe ich verstanden, dass genau darin bereits der Keim für tragfähige Gesundheit lag.*

Wenn du Gesundheit so verankerst, dass sie mit deinem eigenen Erleben zu tun hat, entsteht automatisch eine nächste Frage: Warum wird Gesundheit gesellschaftlich trotzdem so oft auf Körperwerte und einzelne Maßnahmen reduziert? Genau das schauen wir uns jetzt an.

## Der blinde Fleck im Gesundheitsdenken

*Ich höre noch diese raue, strenge Stimme der Kinderärztin. Sie spricht fast immer meine Mutter an, selten mich, das kranke Kind.*

*»Das müssen wir früh stoppen«, sagt sie jetzt.*

*Meine Mutter nickt sofort. Sie bleibt sitzen, während die Ärztin das Rezept ausstellt. Eine neue, hochdosierte Cortisonsalbe. Der Händedruck der Ärztin ist zu stark für meine kleine Hand, sie führt mich aus der Tür. Wir gehen direkt weiter in die Apotheke. Schon beim Betreten schlägt mir dieser vertraute Geruch entgegen:*

*antiseptisch, scharf, sauber. Meine Kehle wird eng. Manchmal stehen zusätzlich Antibiotika auf dem Rezept. Penicillin. Sulfonamide. Und diese fürchterlich stinkende Bitumensalbe. Ich sehe, wie sie dick auf meine Unterschenkel gestrichen wird, schwarzbraun glänzend. Darüber Mullverbände.*

*Alles scheint logisch: Ursache finden, Mittel einsetzen, Problem beheben. Nur hält sich meine Neurodermitis-Erkrankung nicht an diesen Plan. Die Schübe kommen, flauen ab, kehren zurück, in einem geheimnisvollen Rhythmus, die Suche nach dem Auslöser bleibt vergeblich.*

## Die WHO-Definition und unser blinder Fleck

Wenn in unserer Gesellschaft über Gesundheit gesprochen wird, geht es fast automatisch um Körperthemen: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Blutwerte, Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente, Diagnosen. Das alles ist wichtig – ohne Zweifel. Aber es ist nicht alles. Und es ist selten die ganze Wahrheit. Eine Definition von Gesundheit macht diesen blinden Fleck erstaunlich deutlich. Überraschend vor allem deshalb, weil sie bereits aus dem Jahr 1946 stammt.

*Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.*

*Weltgesundheitsorganisation (WHO), 1946*

Diese Definition ist rund achtzig Jahre alt. Und sie ist bis heute revolutionär. Denn sie sagt: Gesundheit ist mehr als »nicht krank«. Gesundheit hat mit körperlichem, geistigem und sozialem Wohlbefinden zu tun: Sie umfasst mehrere Dimensionen, die untrennbar miteinander verbunden sind. Trotzdem leben wir dieses Verständnis kaum. De facto ist unser gesellschaftliches Gesundheitsdenken stark eindimensional auf den Körper zentriert. Und das liegt weniger an mangelndem Wissen als an einem Denkmodell, das aus einer anderen Zeit stammt.

## Die großen Erkrankungen der heutigen Zeit sind chronisch

Die moderne Medizin ist in einer Epoche groß geworden, in der Infektionskrankheiten das zentrale Problem waren: ein Erreger – ein Medikament. Dieses Denken war lebensrettend und hochwirksam. Doch es passt immer weniger zu den Gesundheitsproblemen unserer Zeit. Die großen Erkrankungen heute sind chronisch: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Krebs, Osteo-

porose und neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer. Chronische und viele andere Krankheitsprozesse folgen keiner einfachen Logik von Ursache und Wirkung, entwickeln sich über Jahre oder Jahrzehnte hinweg und sind multifaktoriell. Ein einzelner Wirkstoff kann sie nicht lösen.

Ein eindrückliches Beispiel ist die Alzheimer-Erkrankung. Jahrzehntlang galt die Ablagerung von Amyloid-Plaques im Gehirn als Hauptursache. Neu entwickelte Medikamente konnten diese Plaques teilweise abbauen, ohne die Erkrankung entscheidend zu verbessern. Warum? Weil die Plaques wahrscheinlich nicht die eigentliche Ursache sind, sondern Teil eines komplexen Geschehens, an dem Stoffwechselprobleme, Entzündungen, Schlafmangel, Stress und soziale Isolation oder Einsamkeit beteiligt sein können. In der Forschung wird dieses Zusammenspiel heute intensiv diskutiert: weg von Einzelfaktoren, hin zu Netzwerk- und Systemmodellen. Gleichzeitig spielen Prävention, Lebensstil und psychosoziale Faktoren im Medizinstudium selbst bis heute eine untergeordnete Rolle. Das ist kein individuelles Versagen, sondern Ausdruck eines Systems, das sich nur langsam verändert.

## Der 4D-Gesundheitskompass als Praxis-Modell

Wir als Einzelne sind schneller und beweglicher. Hier setzt der 4D-Gesundheitskompass an. Er richtet den Blick auf Gesunderhaltung und Stabilisierung, und zwar in allen vier Dimensionen: Körper, Psyche, Beziehungen und Erfüllung. Damit nimmt er die WHO-Definition ernst und erweitert sie um eine Dimension, die für viele Menschen gerade in Zeiten von Krankheit, Krise oder

Veränderung entscheidend ist: innere Ausrichtung, Sinn und Erfüllung.

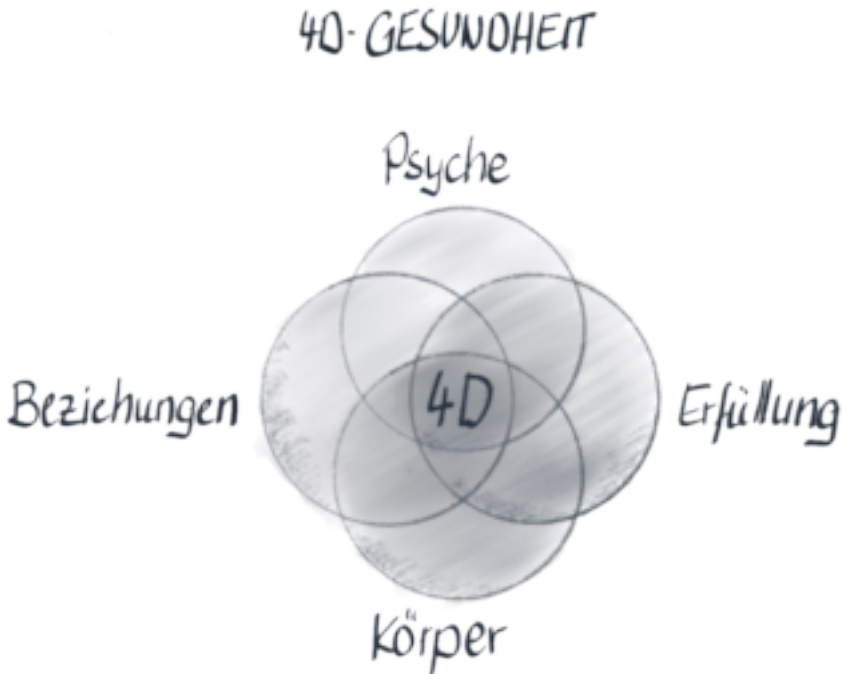
*Vollständige Gesundheit entsteht in der Verbindung von Körper, Psyche, Beziehungen und Erfüllung.*

Bevor wir in den nächsten Kapiteln die einzelnen Dimensionen vertiefen, ist es hilfreich, erst einmal inne-

zuhalten und wahrzunehmen, wo du selbst gerade stehst. Für viele Menschen zeigen sich ihre Gesundheitsthemen zunächst ganz konkret im Alltag: in Bewegung oder Bewegungsmangel, in der Qualität des Schlafs, in der Art, wie sie sich ernähren oder welche Sportart sie betreiben. Andere nehmen zuerst mentale Muster wahr – etwa wiederkehrende Gedankenschleifen, innere Härte oder einen hohen Anspruch an sich selbst. Wieder andere merken, dass es ihnen guttut, innezuhalten, dankbar zu sein, Alltägliches bewusster zu genie-

ßen oder schreibend über Erlebnisse, Gefühle und Zukunft nachzudenken. Oft spielen auch Beziehungen eine zentrale Rolle: Nähe, Austausch, Unterstützung, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft – oder ihr Fehlen. Bei vielen taucht früher oder später schließlich die Frage nach Sinn und Erfüllung auf: nach innerer Ausrichtung, nach dem, was trägt, nach dem eigenen Beitrag und nach einer Perspektive über das eigene Leben hinaus.

All diese Aspekte können Hinweise darauf geben, wo deine Gesundheit im Moment gestärkt werden möchte. Der folgende 4D-Selbstcheck hilft dir, Hinweise zu ordnen und wahrzunehmen, welche Dimension deiner Gesundheit jetzt im Vordergrund stehen darf.



## MEIN 4D-SELBSTCHECK Wo stehe ich ?



Diese Übung lädt dich zu einer ersten Standortbestimmung ein. Du beantwortest vier einfache Fragen – jeweils eine pro Dimension – mit spontanen Blitzantworten. Es geht nicht darum, etwas richtig zu machen oder zu verändern, sondern darum, dir selbst zuzuhören: deinem Körper, deiner inneren Stimmung, deinen Beziehungen und deiner aktuellen inneren Ausrichtung.

Der 4D-Selbstcheck schafft Orientierung. Er zeigt dir, welche Dimension im Moment besonders präsent ist – und welche vielleicht zu wenig Raum bekommt. Die Wahrnehmungsschärfung bildet die Grundlage für alles, was im weiteren Verlauf des Buches folgt.

- ☺ Nimm dir einen Moment Zeit und stell dir die folgenden vier Fragen – eine pro Dimension.
- ☺ Antworte spontan mit dem ersten Gedanken, der auftaucht, ohne ihn zu prüfen oder zu bewerten.
- ☺ Notiere deine Antworten in deinem Notizheft oder Journal. Nutze dieses Vorgehen auch bei späteren Schreibimpulsen.

### **Körper**

- ☺ *Was sagt mein Körper gerade?*
- ☺ *Wo spüre ich Energie, Müdigkeit, Spannung, Wärme oder Kälte?*

### **Psyche**

- ☺ *Welche Emotionen und Gedanken sind im Moment präsent?*
- ☺ *Was steht im Vordergrund, was läuft eher im Hintergrund mit?*

### **Beziehungen**

- ☺ *Welche Menschen sind gerade wichtig für mich?*
- ☺ *Wer stärkt mich, wer fordert mich – welche Begegnung wirkt nach?*

### **Erfüllung**

- ☺ *Worum geht es für mich im Moment?*