

Dr. Günter
Harnisch

LESEPROBE

Endlich gut drauf!

Wie Sie Ihre **Glückshormone**
natürlich anregen

Für mehr Lebensfreude,
Wohlbefinden und Energie

**man
kau**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Günter Harnisch

Endlich gut drauf!

Wie Sie Ihre Glücksgefühle natürlich anregen –
für mehr Lebensfreude, Wohlbefinden und Energie

1. Auflage 2014

ISBN 978-3-86374-172-3

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D – 82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

Grafiken S. 61: Thomas Pelletier, Saarbrücken

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier erteilten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die vorgestellten Hilfestellungen und Therapieansätze sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt, Psychologen oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sondern ergänzen.

Inhalt

Einführung	7
<i>Kapitel 1: Serotoninmangel und seine Folgen</i>	<i>13</i>
Botenstoffe im Gehirn sorgen für unser Wohlbefinden	14
Gründe für einen zu niedrigen Serotoninspiegel	15
Bessere Übertragung von Nervensignalen	16
Das Serotoninmangelsyndrom:	
ein spät erkanntes Krankheitsbild	17
Stress verhindert Glück	18
Stress und Reizüberflutung	19
Schadstoffe aus Nahrung und Umwelt	21
Schwermetallbelastung im Körper	23
<i>Kapitel 2: Glücksnahrung</i>	<i>27</i>
Wohlfühlhormone aus der Inkannahrung:	
Amaranth und Quinoa	28
Quinoa: eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit	30
Amaranth: optimaler Gefäßschutz und Radikalfänger	31
Wie wirkt die Inkakost?	32
Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt	35
Andere serotoninsteigernde Nahrungsmittel	36
<i>Kapitel 3: Glück aus der Tasse</i>	<i>39</i>
Griechisches Eisenkraut: ein Naturmittel	40
Alles begann mit einer Fernsehsendung	42
Positive Wirkung auf die Nerven	45
Erste Fallstudien zur Wirkung	46
Griechisches Eisenkraut kann noch mehr	47
<i>Kapitel 4: Glücksimpulse über die Haut</i>	<i>51</i>
Selbstheilung mit der Akupressurmatte	52
Die Ursprünge der Nadelmatte	55

Wie sieht eine Akupressurmatte aus?	56
Was die Matte kann: von Heilung bis Beauty	57
Wie die Matte wirkt	60
Weitere Anwendungsmöglichkeiten	62
Glück auf Fingerdruck	63
<i>Kapitel 5: Glück durch Licht, Ruhe und Bewegung</i>	<i>65</i>
Bewegung und Sonnenlicht fördern die Glücksfähigkeit	66
Die Wirkung des Sonnenlichts	67
Leben ist Bewegung	70
Gut schlafen	82
<i>Kapitel 6: Sich glücklich denken</i>	<i>87</i>
Ein einfacher Test: Wie glücksfähig sind Sie?	89
Glück kann man lernen	95
Glück stärkt die Gesundheit	95
Wo leben die Menschen am glücklichsten?	97
Das wollte ich immer schon machen!	97
Eine Frage der Sichtweise	98
Sich an den kleinen Dingen freuen	101
Begeisterung ist die beste Nahrung fürs Gehirn	101
Glücksfähigkeit in der Erziehung fördern	103
Glückliche Menschen leben selbstbestimmt:	
biografische Beispiele	106
<i>Schluss</i>	<i>111</i>
<i>Anhang</i>	<i>113</i>
Zum Autor	114
Literaturangaben	115
Anmerkungen/Fußnoten	122
Stichwortregister	124

Einführung

Gute Laune, Ausgeglichenheit und Schmerzfreiheit hängen von der Menge der im Organismus verfügbaren Glücksstoffe ab. Entwickelt aufgrund neuer Erkenntnisse aus der Neurobiologie, stellt dieses Buch ein Glücksprogramm auf vier Säulen vor, mit dessen Hilfe es gelingt, reichlich Wohlbefinden mit allen Sinnen aufzunehmen. Jede Säule trägt über unterschiedliche Sinne zur Lebensfreude bei. Glück entsteht dabei auf dem Weg über die Nahrungsaufnahme, über Hautreize, über Bewegung und über unser Denken. Glücksfähigkeit lässt sich sowohl aus einer speziellen Ernährung gewinnen als auch aus der Serotonin steigernden Wirkung einer seit alter Zeit bekannten, jetzt wiederentdeckten Heilpflanze. Selbst moderne Hilfen kommen zum Einsatz, und nicht zuletzt sind es Sonne, Ruhe, Licht und die Kraft der eigenen Gedanken, die zu deutlich mehr Glücksfähigkeit führen. Ganz nebenbei kann man auf diese Weise dauerhaft sein ideales Gewicht erreichen, weil sich das Hungergefühl deutlich verringert. Glückliche Menschen leben gesünder und Gesunde fühlen sich glücklicher.

Das Buch greift auf altes, neu entdecktes Erfahrungswissen aus unterschiedlichen Kulturen zurück, mit dem sich die Glücksfähigkeit spürbar und messbar erhöhen lässt. Wie bei den überlieferten Heilmethoden üblich, von Hippokrates bis zur traditionellen chinesischen Medizin, stellt das Glücksprogramm den Menschen wieder in den Mittelpunkt. Damit erfüllt es ein Grundanliegen des bekannten Schulmediziners Professor Dr. Dietrich Grönemeyer (Universität Witten-

Herdecke), der fordert: „Wir entdecken heute immer mehr Grundstoffe in der Natur, die uns dienlich sein können. Wir sollten traditionelles Wissen nutzen, um neue Verfahren zu entwickeln.“⁴¹ Jeder Mensch trägt selbst Verantwortung für seinen Körper und seine Gesundheit. Für die Naturheilkunde gilt dabei nichts anderes als für die Schulmedizin: Das heilende Ergebnis muss nachweisbar und wiederholbar sein, selbst wenn die Wirkungsweise – wie bei einzelnen der hier vorgestellten Methoden – noch nicht bis ins letzte Detail erklärbar sein mag. Entscheidend ist das Ergebnis. Wer heilt, hat recht.

Was Glück objektiv ist, lässt sich nur schwer definieren. Glück bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Dazu gehört langfristig ganz sicher: lieben und geliebt werden. Gesund sein. Keine finanziellen Sorgen haben. Gelassen und entspannt sein, auch wenn etwas gerade nicht so gut läuft. Über irgendeiner Tätigkeit, ganz gleich ob Hobby oder Beruf, die Zeit vergessen, das Gefühl haben, genau das Richtige zu tun. Natürlich gibt es auch das kleine Glück des Augenblicks: nach einer Bergwanderung auf dem Gipfel zu stehen, auf einer Wiese zu liegen und in den Himmel zu blinzeln, sich im Wasser treiben zu lassen oder in einem Straßencafé einen Eisbecher vor sich zu haben, zu lachen und sich mit Freunden zusammen zu freuen. Wer in der Lage ist, Freude, Ausgelassenheit oder innere Ruhe zu genießen, der lebt meist auch in Einklang mit seinem Körper. Er ist glücksfähig. Sein Körper bereitet ihm keine Beschwerden, sondern fühlt sich wohl an und trägt zum Körperglück bei.

Patch Adams, der bekannte US-amerikanische Arzt und Clown, behauptet: „Glück ist ein revolutionärer Akt.“ Ein sperriger Satz, der diesem Buch als Motto vorangestellt werden soll. Bei näherem Hinsehen zeigt sich in der Tat: Wo das

Glück sich niederlässt, dort herrscht Revolution. Kein Stein bleibt auf dem anderen. Das Unterste kehrt sich nach oben, und was oben war, findet sich zuunterst wieder. Das Glück stellt Menschen vom Kopf auf die Füße oder von den Füßen auf den Kopf. Nichts bleibt, wie es war. Oft schmerzt die Veränderung. Wachstumsschmerz. Glück ist kein Gesäusel, sondern ein Gefühl voll Kraft, erschüttert, geschüttelt, von Grund auf umgekrempelt zu werden. Ein Stück unserer ursprünglichen Wildheit begegnet uns darin. Man muss nur bereit sein, sich auf diese Revolution einzulassen, aus dem alten Trott auszubrechen.

Jede der vier Säulen, auf denen dieses Buch gründet, zeigt einen Weg zum Glück. Daran ist an sich nichts grundsätzlich Neues. Schon Pfarrer Sebastian Kneipp stellte sein umfassendes Gesundheitsprogramm auf vier Säulen. Neu ist die inhaltliche Beschaffenheit der vier Pfeiler des Glücksprogramms, das Sie in diesem Buch kennenlernen. Jede der vier Säulen ist für sich allein tragfähig. Jeder der dargestellten vier Schritte wirkt einzeln für sich. Doch alle zusammen angewandt verstärken die Glückswirkung um ein Vielfaches. Das Ganze ist (wieder einmal) mehr als die Summe seiner Einzelteile.

Konkret bedeutet das: Jedes der vier Programme können Sie unabhängig von den anderen lesen und anwenden. Mit jedem der vier Programme nähern Sie sich dem Glück auf einem anderen Weg. Den größten Fortschritt beim Entfalten Ihrer persönlichen Glücksfähigkeit werden Sie allerdings erzielen, wenn Sie alle vier Säulen nutzen. Das muss nicht alles zur gleichen Zeit geschehen, sondern ebenso sinnvoll ist es, die Kraft der einzelnen Säulen in zeitlichem Abstand nacheinander zu entdecken. Entwicklung braucht Zeit, beim Gärtnern ebenso wie bei menschlichem Wachstum. Das Gras wächst nicht schneller, wenn man an den Halmen zieht.

Geben Sie sich Zeit! Entscheidend für den Erfolg ist letztlich, was Sie von den Inhalten dieses Buchs in Ihr eigenes Leben hineinnehmen. Konsequenz ist dabei hilfreich, die Bereitschaft, die eine oder andere eingefahrene Gewohnheit über Bord zu werfen, Neues auszuprobieren. Suchen Sie sich am besten die Methode aus, die Ihnen persönlich am meisten zusagt. Dann werden Sie am ehesten bereit sein, sie dauerhaft beizubehalten und fest in Ihrem Leben zu verankern. Der Erfolg wird sich so am schnellsten zeigen. Und er motiviert am stärksten, auf dem eingeschlagenen Weg weiterzugehen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zum Glück!

Dr. Günter Harnisch

Warendorf/Wangerooge, im Sommer 2014



Kapitel 1: *Serotoninmangel* *und seine Folgen*

Die Fähigkeit, Glück zu empfinden, hängt von einer ganzen Reihe unterschiedlicher Umstände ab: von unserem Denken ebenso wie von unserem Fühlen und von unserem körperlichen Zustand.

Wer krank ist und unter Schmerzen leidet, wird sich schwerer damit tun, Glück zu empfinden, als jemand, der sich fit und gesund und rundum pudelwohl fühlt.



Glück entsteht, wenn eine Reihe bestimmter Botenstoffe im Gehirn reichlich verfügbar sind. Diese Erklärung mag reduziert und mechanistisch klingen. Aber die Ergebnisse der modernen Hirnforschung sind so, und man kann eine Menge damit anfangen, um mehr Glück in das eigene Leben hineinzuholen.

Botenstoffe im Gehirn sorgen für unser Wohlbefinden

Unsere seelisch-geistigen Funktionen werden maßgeblich durch biochemische Vorgänge bestimmt. Daran besteht heute kein Zweifel mehr. Erforscht worden sind bislang vor allem die Wirkungen von Serotonin auf das zentrale Nervensystem: Im Gehirnstoffwechsel wirkt dieser Botenstoff günstig auf das Erinnerungs- und Lernvermögen, auf die Appetitkontrolle, gegen Essstörungen, Zwangs- und Suchtverhalten oder Angst- und Panikattacken. Serotonin schafft psychische Stabilität, erhöht die Stresstoleranz und sorgt für erholsamen Schlaf. Außerdem reguliert dieser Botenstoff die Konzentration und die Merkfähigkeit. Er führt zu ruhigem, ausgeglichenem Verhalten. Besteht ein Mangel an Serotonin, so sind Kinder z.B. ängstlicher, zappeliger, stressempfindlicher. Häufig gehören sie zu den typischen Prüfungsversagern. Bei Menschen mit Depressionen liegt der Serotoninspiegel im Blut nachweislich um bis zu 50 Prozent niedriger als bei Gesunden.

Neue Ergebnisse aus der Serotoninforschung zeigen, dass bei Frauen nach dem Eisprung der Serotoninspiegel allmählich und kurz vor der Regel sogar stark abfallen kann. Als Folge davon treten Überempfindlichkeit, Stimmungsschwan-



kungen, depressive Stimmungen und Reizbarkeit auf. Auch starke Essgelüste, Putzwut und andere Zwangsstörungen wie Kaufrusch oder Kleptomanie deuten in dieser Zeit auf einen niedrigen Serotonin Spiegel hin. Ist zu wenig Serotonin verfügbar, so erhöht sich die Schmerzempfindlichkeit. Die Blutgefäße im Kopf und im Becken neigen dann dazu, sich zu verkrampfen. Das ist beispielsweise bei Migräne, Spannungskopfschmerz, aber auch bei Beschwerden vor der Monatsregel häufig der Fall.²

Gründe für einen zu niedrigen Serotoninspiegel

Wodurch entsteht ein zu niedriger Serotoninpegel? Über einen längeren Zeitraum hinweg bestehende familiäre oder berufliche Stressbelastungen können dazu führen, dass viel von dem Botenstoff verbraucht wird. Der Serotoninspiegel sinkt offenbar auch mit fortschreitendem Lebensalter. Und schließlich hängt er von der Ernährung ab. Kohlenhydrate können helfen, die Nerven zu beruhigen. Aus diesem Grunde essen Menschen, die zu Depressionen neigen, in den dunkleren Wintermonaten mehr Süßigkeiten und mehr Kohlenhydrate als im Sommer. In der Jahreszeit des helleren Lichts befindet sich der Serotoninspiegel auf einem höheren Niveau. Ein hoher Serotoninspiegel senkt den Appetit und stärkt das Sättigungsgefühl. Besteht Serotoninmangel, so fühlen sich die Betroffenen dauernd hungrig. Sie leiden unter Heißhunger. Eine Untersuchung mit 294 Übergewichtigen ergab, dass dicke Menschen einen um die Hälfte niedrigeren Serotoninspiegel hatten. Auch bei anderen Essstörungen wie Ess- und Brechsucht (Bulimie) oder Magersucht (Anorexie) zeigte sich ein deutlicher Serotoninmangel.



Mehrere klinische Studien weisen nach, dass Serotonin selbst den Schlaf- und Wachzustand kontrolliert. Ohne Serotonin kann man nicht einschlafen. Erst wenn jemand schon eine halbe Stunde geschlafen hat, bildet der Körper aus dem vorhandenen Serotonin in der Zirbeldrüse das Schlafhormon Melatonin, das für mehr Tiefschlaf sorgt.³

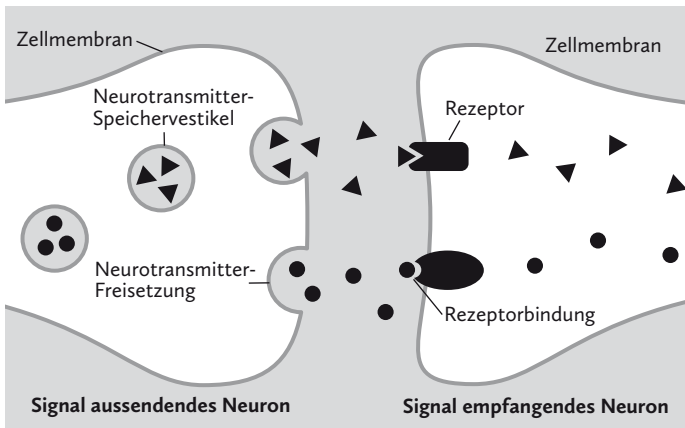
Bessere Übertragung von Nervensignalen

Jede Information – sei es ein Bild, das unser Auge sieht, ein Schmerzreiz oder der Duft von Blumen – wird innerhalb von tausendstel Sekunden über Nervenzellen in das Gehirn weitergeleitet. Dabei muss die Information von einer Nervenzelle auf die andere übertragen werden, denn die Nervenzellen sind nicht direkt, sozusagen nahtlos, miteinander verbunden. Zwischen ihnen ist ein nur etwa 20 bis 30 tausendstel Millimeter breiter Spalt.

Die Übertragung einer elektrischen Information über diesen Spalt hinweg erfolgt mithilfe sogenannter Neurotransmitter, also biochemischer Botenstoffe, die Reize von einer Nervenzelle zur anderen transportieren. Ort des Geschehens sind dabei die Synapsen (siehe Abbildung Seite 17) als spezielle Kontaktstellen, über die die Nervenzellen miteinander in Verbindung stehen.

Die synaptische Übertragung von Nervensignalen ist entscheidend für alle Funktionen des Körpers und der Psyche, für Lernen und Gedächtnis, für Bewegung und Erholung, für Stoffwechsel und Organfunktionen. Serotonin spielt hierbei eine entscheidende Rolle.

Bei Alzheimerdemenz und den vielfältigen Erkrankungen des sogenannten Serotoninmangelsyndroms liegt eine Störung der Übertragung von Nervensignalen vor.



Synapsenendknöpfchen bei der Freisetzung von Neurotransmittern

Das Serotoninmangelsyndrom: ein spät erkanntes Krankheitsbild

In den 80er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts begann in den USA die Serotoninforschung, die zu einem völlig neuen Blickwinkel auf ein ganzes Bündel unterschiedlicher Krankheiten führte, zwischen denen bis dahin ein Zusammenhang nicht ohne Weiteres erkennbar war. Der Verdacht entstand, dass verschiedene Gesundheitsstörungen letztlich nur Symptome ein und derselben Grunderkrankung sind: des Serotoninmangels. Diesem Verdacht ging eine deutsch-schweizerische Forschergruppe der Universitätsklinik Basel nach und fand ihn komplett bestätigt. Sie fasste alle Krankheiten, die auf einer Störung der Neurotransmitterfunktion beruhen, zu einem Bündel zusammen. Diesem Krankheitspaket gaben die Forscher den Namen „Serotoninmangelsyndrom“.

(...)

Kapitel 2:

Glücksnahrung

„Der Arzt der Zukunft wird nicht durch Pillen und Skalpell heilen, sondern durch Verordnen der richtigen Ernährung.“

Thomas Alva Edison, US-amerikanischer Erfinder
und Unternehmer, 1847–1931

Glücksempfindungen lassen sich zu großen Teilen durch die Ernährungsweise steuern. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie durch die richtigen pflanzlichen Nahrungsmittel den Serotoninspiegel anheben und so Ihre Glücksfähigkeit deutlich erhöhen können.



Wohlfühlhormone aus der Inkanahrung: Amaranth und Quinoa

Wir könnten weit glücklicher, erfolgreicher und zufriedener sein, als wir tatsächlich sind. Schon durch ein paar leichte Veränderungen unserer gewohnten Lebensweise lässt sich viel verborgenes Glückspotenzial erschließen.

Ein Geheimnis liegt in der besonderen Art, sich zu ernähren: Inkakost aus den Getreidesorten Amaranth und Quinoa versorgt den Körper ganzheitlich und transportiert reichlich Glücksbotenstoffe ins Gehirn, weit mehr als jede herkömmliche Ernährung. Vor allem regt sie das Wohlfühlhormon Serotonin an und bringt uns so körperlich, geistig und psychisch in Topform. Die Stresstoleranz wächst. Das Denken gestaltet sich flexibel und kreativ. Der Altersverschleiß lässt sich stoppen, oft sogar umkehren. Und nebenbei kann man mit der Inkakost auch noch abnehmen – ohne Verzicht und ohne Jo-Jo-Effekt.

Die körpereigenen Serotoninspeicher auffüllen

Die Inkakost diente den Einwohnern Südamerikas Jahrhunderte lang als Hauptnahrungsquelle. Quinoa und Amaranth sind als wesentliche Bestandteile darin enthalten: wichtige Pflanzenstoffe, die den Inkas heilig waren. Es müssen besondere Pflanzen gewesen sein, in denen man göttliche Eigenschaften und Kräfte erkannte.

Sie stehen uns noch heute zur Verfügung, werden in Südamerika von der einheimischen Bevölkerung sogar wieder verstärkt (biologisch) angebaut und unter fairen Handelsaufsichts- und -kontrollbedingungen nach Europa und in alle Welt exportiert.



Die Inkakost ist wie kaum eine andere Ernährung in der Lage, die Serotoninspeicher im Körper und vor allem im Gehirn aufzufüllen. Sie scheint imstande zu sein, alle Müdigkeit aus der Seele fortzublasen und sie durch Frische im Denken und Fühlen und in der körperlichen Aktivität zu ersetzen.

Wenn Sie häufig unter schlechter Laune, quälendem Hunger, Mattheit und Müdigkeit, Wetterfühligkeit, Schmerzempfindlichkeit oder unter Konzentrationsschwierigkeiten leiden, oder wenn Ihnen Vergesslichkeit, Schlafstörungen, Nervosität, Unsicherheit, Intoleranz, Aggressivität, Angststörungen, Stresserscheinungen, Hyperaktivität, Dauerkopfschmerz oder depressive Verstimmungen das Leben schwer machen, dann kann die Inkakost für Sie das Mittel der Wahl und eine große Hilfe auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden sein.

Aus den Erfahrungen der Ureinwohner Südamerikas ist die Inkakost für uns moderne westliche Menschen entstanden. Heute nehmen Astronauten sie mit auf ihre Reise ins Weltall, um fit zu bleiben und die eigene Gesundheit zu erhalten. Inkanahrung ist inzwischen erfolgreich auf ihre besondere Macht hin erprobt. Als „Speise der Götter“ schrieb man der rein pflanzlichen Pövernahrung schon vor Jahrhunderten magische Wirkung zu. Denn im alltäglichen Gebrauch spürte man offensichtlich ihre ungewöhnliche Vitalkraft immer wieder auf eindrucksvolle und ungewöhnliche Weise.

Für ganz Eilige gibt es inzwischen eine mit der Inkanahrung verwandte Fertignkost.⁸ Der bekannte Ganzheitsmediziner und Psychotherapeut Dr. Ruediger Dahlke bezeichnet sie als „erstaunliches Phänomen“, durch das wir uns „mit einer obendrein noch sehr gesunden und verblüffend bekömmlichen Ernährungsform essend in Stimmung bringen können“.

(...)

Kapitel 3: Glück aus der Tasse

Nicht allein durch das, was wir essen, lässt sich unsere Glücksfähigkeit erhöhen. In diesem Kapitel lernen Sie eine seit der Antike bekannte Kult- und Heilpflanze kennen – das Griechische Eisenkraut. Mit dem aus dieser Pflanze gewonnenen Tee lässt sich auch heute noch „Glück und Heilkraft“ gegen eine ganze Reihe von Leiden trinken. Er wirkt serotoninsteigernd und beugt Demenzerkrankungen vor.



Griechisches Eisenkraut: ein Naturmittel

Gegen vorzeitiges Nachlassen der Gehirnfunktionen ist ein wunderbares Kraut gewachsen. Schon in der Antike schätzten die Menschen den mild-würzigen Tee aus Griechischem Eisenkraut wegen seiner besonderen Heilkraft. Moderne Forscher bestätigen in aktuellen Studien die eindrucksvolle Wirkung dieser Pflanze bei unterschiedlichen Serotoninmangelerscheinungen.

Allein in Deutschland leiden derzeit rund drei Millionen ältere Menschen unter Gedächtnisproblemen. Experten rechnen für die Zukunft mit einem deutlichen Ansteigen sogenannter neurodegenerativer Erkrankungen des Gehirns. Vergesslichkeit, Depressionen, Schlafprobleme, Angststörungen, Unruhezustände und Burn-out können Vorboten solcher Störungen sein. Sie treten gehäuft ab dem 65. Lebensjahr auf, inzwischen finden wir sie aber auch schon bei Jüngeren ab 45. Weltweit entwickelt sich Demenz zur Volkskrankheit der Zukunft. Da die Menschen bei uns ein immer höheres Lebensalter erreichen, werden neurodegenerative Erkrankungen zum Problem nicht nur für jeden einzelnen Betroffenen, sondern zunehmend auch für die ganze Gesellschaft.

Die Ursachen und Wirkungsmechanismen der bedenklich zunehmenden Demenzerkrankungen sind nach wie vor weitgehend unerforscht. Bis heute gibt es in der klassischen Medizin kein Medikament, das beispielsweise die Alzheimererkrankung stoppen oder gar heilen könnte. Die Forscher sind intensiv auf der Suche. Sie verfolgen mehrere vielversprechende Spuren. Doch innerhalb absehbarer Zeit ist kaum damit zu rechnen, dass ein pharmazeutisches Medikament gegen Alzheimer für den Einsatz in der Praxis zur Verfügung steht.



Dennoch besteht Hoffnung. Sie kommt aus der Naturmedizin. Neue Forschungsansätze greifen auf altes Erfahrungswissen aus der Volksheilkunde zurück. Sie befassen sich mit dem Griechischen Eisenkraut (*Sideritis scardica*), einem Teekraut, das die Einheimischen in den Balkanländern seit Jahrhunderten bei den unterschiedlichsten Krankheiten erfolgreich nutzen.

Die vorliegenden neuen Forschungsergebnisse lassen erwarten, dass sich der geistige Alterungsprozess mithilfe dieses Krautes deutlich hinausschieben lässt, auch wenn es sich dabei bisher nur um erste Ergebnisse handelt. Die Forscher haben sie durch Tierversuche und in Einzelfallstudien mit Menschen gewonnen. Was bislang noch fehlt, sind kontrollierte Doppelblindstudien am Menschen, durchgeführt mit einer hinreichend großen Personenzahl über einen Zeitraum von mindestens zehn bis zwölf Jahren.

In der Allgemeinmedizin, vor allem aber in der Psychotherapie, wird das Griechische Eisenkraut in Zukunft voraussichtlich eine wichtige Rolle spielen. Die Heilkraft dieser Pflanze kann den psychotherapeutischen Prozess bei jungen wie bei alten Menschen sinnvoll begleiten, die Patienten für die Therapie öffnen und damit schnellere Heilerfolge herbeiführen.

Bei einer Reihe von psychischen Störungen kann man künftig in leichteren Fällen möglicherweise auf die aufwendigere und zeitintensivere Psychotherapie ganz verzichten und stattdessen Griechisches Eisenkraut einsetzen. Ähnliches geschieht bereits mit Johanniskraut in der Behandlung leichter Depressionen und nervöser Unruhe. Dabei handelt es sich um eine Naturheilmethode, die auch von der klassischen Medizin inzwischen anerkannt und angewendet wird.



Alles begann mit einer Fernsehsendung

Der Weg des Griechischen Eisenkrauts als Hoffnungsträger der Naturmedizin im Kampf gegen Alzheimer und Demenz beginnt mit einer Fernsehsendung. Das *Quivive Gesundheitsmagazin* des Rundfunks Berlin-Brandenburg brachte am 3. November 2010 einen längeren Beitrag über die Volkskrankheit Alzheimer. Da die Krankheit selbst nicht heilbar ist, ging es unter anderem um die alles entscheidende Frage: Kann man irgendetwas tun, um das Erkrankungsrisiko zu senken?

Schon am Morgen nach der Sendung und in den darauffolgenden Tagen und Wochen liefen bei den Kräuterhandlungen quer durch Deutschland die Telefone heiß, und die Kunden gaben sich die Türklinke in die Hand. Der Fernsehreport des RBB hatte eine so gewaltige Nachfrage nach dem Griechischen-Eisenkraut-Tee ausgelöst, dass die Händler mit ihren Lieferungen kaum nachkommen konnten.

In seiner Sendung stellte der Moderator einen Forscher vor, dem der Ruf eines Alzheimer-Jägers vorausseilt: Professor Dr. Dr. Jens Pahnke von der Universität Magdeburg. Er schwört auf einen speziellen Tee, für dessen Wirksamkeit es bereits erste Beweise gibt.

Jens Pahnke sieht in Alzheimer keine Krankheit, sondern einen regulären, allerdings schneller ablaufenden Alterungsprozess. Zusammen mit seinem Team sucht er in seinem Labor nach Substanzen, die auch ein altes Gehirn fit halten und wieder auf Trab bringen können. Inzwischen ist er fündig geworden. Das Griechische Eisenkraut liefert ihm Stoffe, die den Alzheimerprozess offenbar verlangsamen können. Die Forschergruppe um Jens Pahnke ist der Alzheimererkrankung auf der Spur. „Wir werden die Krankheit nicht rückgängig



machen können“, versucht Professor Pahnke allzu unrealistische Erwartungen zu dämpfen. „Aber wir können den Prozess aufhalten.“

Aus dem Griechischen Eisenkraut gewinnen die Forscher um Jens Pahnke einen Stoff, der die Plaque-Menge im Gehirn von Mäusen um 80 Prozent reduzieren kann. Das ist ein eindrucksvolles Ergebnis. Derzeit läuft eine erste Studie, bei der an einer kleinen Versuchsgruppe getestet wird, ob die Inhaltsstoffe des Griechischen Eisenkrauts auch bei Menschen wirken.

Die Griechen schätzen schon seit alter Zeit ihr Eisenkraut. Man sagt ihm nach, es solle die Geisteskraft stärken. In der Tat verbessert *Sideritis scardica* die Leistungsfähigkeit des Gehirns deutlich, bestätigt Professor Pahnke. Das Problem sieht er eher darin, dass man pro Tag eine ganze Kanne von dem Tee trinken muss, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Professor Jens Pahnke ist anerkannter Fachmann in der Alzheimerforschung. 2009 erhielt er für seine Arbeiten den Forschungspreis der *Alzheimer Forschung Initiative e.V.* Sein Ziel ist, die Erkrankung zu erkennen, bevor sie zum Ausbruch kommt. Derzeit gibt es keine zugelassene Behandlung für das Vorstadium der Alzheimererkrankung. Deshalb kommt es darauf an, herauszufinden, welcher Inhaltsstoff genau für die Reduzierung der Ablagerungen verantwortlich ist. Dass Griechisches Eisenkraut möglicherweise Alzheimer heilen kann, ist nicht unbedingt ungewöhnlich. „Naturheilstoffe finden immer mehr Einzug in die Medizin“, erklärt Pahnke. Er möchte das griechische Heilkraut nicht als ultimatives Allheilmittel für Alzheimer bezeichnen. „Aber es ist das Innovativste, was wir haben.“

Die *Rostocker Hochschulnachrichten* vom 1. März 2010 berichten vom „Wundertee gegen Alzheimer“.

(...)

Kapitel 5: Glück durch Licht, Ruhe und Bewegung

In diesem Kapitel geht es zunächst um weitere zusätzliche Methoden, wie sich die Glücksfähigkeit über Einwirkungen auf die Haut erhöhen lässt. Außerdem erfahren Sie darin, warum Bewegung und Sonnenlicht für die Gesundheit so wichtig sind. Praktische Tipps zeigen Ihnen, wie Sie es am besten schaffen können, Bewegung an der frischen Luft in Ihr tägliches Leben einzufügen, damit Sie möglichst viel Freude



daran haben. So ist die Chance am größten, dieses Programm dauerhaft als feste Gewohnheit beizubehalten und den größten gesundheitlichen Nutzen daraus zu gewinnen.

Bewegung und Sonnenlicht fördern die Glücksfähigkeit

„Wende dein Gesicht der Sonne zu und die Schatten fallen hinter dich – so sagt es eine alte Volksweisheit. In der Tat: Schwermut und Trübsinn verfliegen, wenn Sonnenschein unser Leben erhellt. Das Gemüt wird sonnig und heiter, frei von finsternen und düsteren Gedanken: Es ist doch erstaunlich, was ein einziger Sonnenstrahl mit der Seele eines Menschen machen kann.“

Fjodor Michailowitsch Dostojewski,
russischer Schriftsteller, 1821–1881

Alles Leben auf der Erde ist untrennbar verbunden mit der Kraft der Sonne. Ohne ihr Licht gäbe es kein Pflanzenwachstum und ohne Pflanzen kein menschliches Leben. Kein Wunder also, dass seit Jahrtausenden viele Völker, von den Ägyptern und Babyloniern bis zu den Inkas, die Sonne als Gottheit verehrten. In den Mythen zahlreicher Religionen ist die Sonne Leben spendender Mittelpunkt, im römischen Sonnenkult ebenso wie im Hinduismus und Buddhismus, bei den Druiden, Azteken oder Inkas. Jeder kennt dieses Gefühl von neuer Frische, Kraft und Jugendlichkeit, wenn nach langen dunklen Wintertagen plötzlich die Sonne wieder scheint.

Schon vor 6.000 Jahren nutzten ägyptische Ärzte die Heilwirkung der Sonne bei Herzkrankheiten. Sie bauten besondere

Tempel zur Lichtbehandlung. Die Römer verschickten ihre Kranken zu einer Art Kuraufenthalt an Orte mit hoher Sonneneinwirkung. Die Olympiakämpfer des klassischen Altertums hielt man dazu an, sich der Sonne auszusetzen, um so ihre Leistung zu steigern. Der griechische Arzt und Historiker Herodot (um 480–424 v. Chr.) erkannte die große Bedeutung, die Licht für die Heilung kranker Menschen hat. Er gilt als Vater der Sonnentherapie. Hippokrates (um 460–370 v. Chr.), der berühmteste Arzt der Antike, empfahl, Wohnhäuser an den Osthängen der Berge zu bauen, damit die Menschen die Heilkraft der Morgensonne nutzen können. Viel später, um 1820, fand der polnische Arzt Jędrzej Sniadecki (1768–1838) heraus, dass Kinder in der Stadt Warschau weit öfter unter Rachitis litten als Kinder auf dem Land. Er erkannte als Ursache den Mangel an Sonnenlicht und behandelte seine kleinen Patienten erfolgreich, indem er sie aufs Land schickte. Auch Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897), eigentlich Spezialist für die Wassertherapie, schätzte den Wert des Sonnenlichts für die Heilung hoch ein. Noch entscheidendere Impulse gab der Schweizer Naturheiler Arnold Rikli (1823–1906). Er erkannte: „Wasser wirkt Wunder, Luft vermag noch mehr, am wirksamsten jedoch ist das Licht.“¹⁶

Die Wirkung des Sonnenlichts

In Verruf geraten ist das Sonnenlicht erst in unserer Zeit durch die schwindende Ozonschicht und die dadurch bedingte erhöhte UV-Strahlung. In der Tat kann übertriebene Sonnenbestrahlung zu einer Schädigung der Hautzellen und zu Hautkrebs führen. Doch es gibt bisher keinen wissenschaftlichen Beweis dafür, dass man Hautkrebs bekommt, wenn man



sich in angemessen dosierter Form dem Sonnenlicht aussetzt. Im Gegenteil: Das Sonnenlicht gibt dem Körper einen natürlichen Rhythmus vor, in den er Tag und Nacht, im Sommer wie im Winter, eingebettet ist. Mit seiner Hilfe schalten wir nachts auf Ruhe und Erholung. Das Licht am Morgen sorgt für neue Energie. Alle Stoffwechselvorgänge kurbelt es an. Vor allem aber beugt Sonnenlicht einer ganzen Reihe von Krankheiten vor. Zum Beispiel verhütet es Osteoporose und andere Knochenkrankheiten. Besonders im Alter fällt es dem Körper schwerer, Sonnenlicht in Vitamin D umzuwandeln. Deshalb ist es gerade bei älteren Menschen wichtig, für eine vernünftige Sonnenbestrahlung zu sorgen. Bei ihnen ist das Risiko, osteoporosebedingte Frakturen zu erleiden, weit höher als die Gefahr von Hautkrebs.

Neuere wissenschaftliche Studien aus den USA konnten zeigen, dass sich erhöhte Blutdruckwerte schon durch dreimalige Bestrahlung pro Woche mit Sonnenlicht innerhalb von sechs Wochen senken ließen. Ebenso ließ sich Herzschwäche durch Sonnenbestrahlung günstig beeinflussen. Menschen in sonnigen Klimazonen leiden seltener unter Erkrankungen der Herzkranzgefäße. Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose, Diabetes Typ 1, Schuppenflechte oder rheumatoide Arthritis treten in Klimazonen mit langer Sonnenscheindauer seltener auf als in anderen Gegenden.

Fällt sichtbares Licht ins Auge, so kommt es durch komplizierte Umwandlungsvorgänge im Körper zu einem Anstieg des Wohlfühlhormons Serotonin im Gehirn.

Nach Sonnenbestrahlungen kommt es häufig zu einer Besserung von Nacken-, Rücken- oder Knieschmerzen. Auch bei bestimmten Arten von Krämpfen und Durchblutungsstörungen führt die Behandlung mit Sonnenlicht oftmals zu einer Besserung der Symptome.



Helles Tageslicht hilft, die Sehkraft zu erhalten. Gerade für Menschen, die viel in Büros an Bildschirmen arbeiten, ist es wichtig, ausreichend Zeit ohne Sehhilfen im Freien zu verbringen und das Tageslicht ungefiltert in die Augen scheinen zu lassen. Natürlich soll man dabei vermeiden, direkt in die Sonne zu schauen.

Sonnenlicht regt den Körper zu einer weit stärkeren Entgiftung an. Umweltgifte werden ebenso wie Stoffwechselgifte und Abfallstoffe bei einem Krankheitsprozess (z.B. Grippe oder Erkältung) verstärkt ausgeschieden.

Durch regelmäßige Sonnenbäder lässt sich die körpereigene Abwehr deutlich erhöhen und das Krebsrisiko senken. Maßvolle Sonnenbestrahlung ist eine rundum geeignete Möglichkeit, mehr Gesundheit und Wohlfühl zu schaffen.¹⁷

Licht ist Leben

Bei der Sonnenbad-Therapie, wie sie der bekannte Naturarzt Louis Kuhne (1835–1901) verordnete, legt sich der Patient unbedeckt an ein windgeschütztes Plätzchen und lässt sich zu Beginn der Therapie etwa fünf Minuten lang von der Sonne bescheinen. Dabei wechselt er regelmäßig zwischen Bauch- und Rückenlage. Kopf und Gesicht werden allerdings immer geschützt.

Am besten eignen sich die Stunden am frühen Morgen oder am späten Nachmittag für die Sonnentherapie. Dagegen sollte die heiße Mittagszeit womöglich noch nach dem Essen auf jeden Fall gemieden werden.

Die Dauer des Sonnenbades sollte man von fünf Minuten auf bis zu 15 oder 20 Minuten steigern, je nach Intensität der Sonneneinstrahlung und der Hautempfindlichkeit. Entscheidend ist immer das persönliche Wohlfühl des Patienten.



Die therapeutischen Sonnenbäder nach Kuhne aktivieren vor allem den Stoffwechsel, sorgen für eine stärkere Entgiftung und ein stabiles Immunsystem. Sie schaffen optimale Voraussetzungen, um die Gesundheit insgesamt zu stabilisieren und auf diese Weise Krankheiten abzuwehren.¹⁸

Die Dosis entscheidet

Die Heilkraft der Sonne voll auszuschöpfen, ist auf noch einfachere Weise möglich. Der amerikanische Vitamin-D-Forscher Dr. Michael F. Holick¹⁹ setzt darauf, dass die Menschen lernen können, die positiven Wirkungen des Sonnenlichts wohl dosiert zu nutzen. Dafür genügt es, in jeder Jahreszeit, in der die Sonne scheint, zwei- bis dreimal pro Woche 25 Prozent der Körperoberfläche wenige Minuten lang der Sonne auszusetzen. Die genaue Dauer unterscheidet sich je nach Hauttyp. Setzt man sich mit einer Badehose oder einem Badeanzug der Sonne aus, so bestrahlt man rund drei Viertel der Hautoberfläche. Für diesen Fall vermindert sich die Bestrahlungszeit nochmals um ein Drittel. Über die Sonnenmonate verteilt genügen bei regelmäßiger Anwendung bereits wenige Minuten, um die heilende Kraft der Sonne voll auszuschöpfen und jede schädliche Wirkung zu vermeiden. Im Hochsommer sollte man die Mittagszeit allerdings aussparen.

Leben ist Bewegung

Bewegung führt auf einfache und besonders schnelle Weise zum Glück. Durch Ausschütten von Glückshormonen belohnt uns unser Körper unmittelbar für die Anstrengung. Jeder kennt das: Wenn man eine Zeitlang





Glücksfähigkeit in der Erziehung fördern

Wenn Begeisterung der beste Antrieb für das Gehirn zur Entwicklung von Glücksfähigkeit ist, dann wird es höchste Zeit, die Bedingungen, unter denen Menschen lernen, neu zu gestalten. Dann ist für eine Erziehung kein Raum mehr, die den Kindern nur totes Wissen von Dingen eintrichert, die Kinder nicht interessieren, weil sie nicht zu ihrer Welt gehören. Dann gibt es auch keinen Raum mehr für eine jahrhundertlang praktizierte Schwarze Pädagogik aus Strafe, Stress, Manipulation und Langeweile, auch wenn sie noch immer durch unsere Schulen spukt.

Dressurmethoden, Konkurrenz schüren, Abhängigkeiten erzeugen, Hierarchien bauen, Karriereleitern aufstellen – das sind dann eindeutig nicht die geeigneten Methoden, unsere besten Fähigkeiten zu entfalten, weder in der häuslichen Erziehung noch im Umgang mit Kindern in der Schule oder unter Erwachsenen im Berufsleben. Ständig neue Regeln und Kontrollverfahren zu entwickeln, möglichst viel Druck zu erzeugen, das mag zwar kurzfristig noch funktionieren. Auf längere Sicht führen alle diese alten Verfahren nicht zum gewünschten Erfolg. Mit ihnen lässt sich nur erreichen, dass Erwachsene ebenso wie Kinder in die innere Emigration gehen, resignieren, geistig und psychisch ausbrennen und am Ende krank werden.

Mehr Wertschätzung wird notwendig sein, den anderen als einzigartige Persönlichkeit anzunehmen und eine neue Lernkultur miteinander zu entwickeln, in der Fehler als Lernchancen begriffen werden, in der Menschen ihre Erfahrungen miteinander austauschen und dabei innerlich wachsen.

Wenn Kreativität entstehen soll, wie das heute schon in nahezu allen Lebensbereichen unseres Kulturkreises ein-



gefordert wird, dann muss man der Kreativität auch Raum zum Leben geben. Kreativität lässt sich nicht in einen Zeitplan pressen oder in Großraumbüros oder in laute Schulklassenzimmer einsperren. Sie entsteht nicht, indem man sein Hirn besonders anstrengt, um ein Problem zu lösen, sondern eher in entspanntem Zustand, spielerisch, träumend oder im Halbschlaf, beim Spaziergehen oder Meditieren – in Situationen frei von Druck und ohne gezielte Anstrengung, ganz federleicht, wie von selbst. Dabei ist Kreativität dennoch mit Arbeit verbunden, mit viel Disziplin und Durchhaltevermögen. Ein Werk kommt nicht ohne Anstrengung auf diese Welt. Aber es ist eine Anstrengung, die sich lohnt, denn sie ist selbst gewählt und von echter, wahrhaftiger Begeisterung getragen. Das ist der kleine, aber feine Unterschied zu lauwarmen Pflichtübungen.

An einzelnen Schulen in unserem Land lernen neuerdings Schülerinnen und Schüler Glück im Unterricht. So erprobt beispielsweise die Willy-Hellpach-Schule, Wirtschaftsgymnasium und Berufsschule in Heidelberg, unter wissenschaftlicher Begleitung der Pädagogischen Hochschule Heidelberg ein Modell „Glück als Unterrichtsfach“. Mehr Schulen werden diesem Beispiel folgen. Lehrer werden ihre Begeisterung für das Unterrichten in einer die jungen Menschen akzeptierenden Umgebung neu entdecken, eine Begeisterung, die ihnen die Schulbürokratie scheinbar längst ausgetrieben hatte. Irgendwann wird die Hürde genommen sein, ein neuer Geist kann entstehen und der Augenblick kommen, in dem sich eine Schule voll Lebendigkeit durchsetzt. In der Friedensbewegung, in den Montagsdemonstrationen, die am Ende zur Wiedervereinigung führten, haben wir eindrucksvolle Beispiele dafür erlebt, wie schnell eine Bewegung so ungeheuer an Dynamik gewinnt,



weil sie von der Begeisterung der Menschen getragen wird. Wir haben erlebt, dass die Begeisterung wie ein Frühjahrssturm alte, morsch gewordene Systeme einfach hinwegfegt, in Europa wie in Nordafrika. Allerdings setzt das mündige Menschen voraus, die ihre Ziele klar erkennen, Menschen die keiner Rattenfängermentalität mehr unterliegen, sondern selbst über die Richtung entscheiden, in die sie gehen wollen.

Was hindert uns eigentlich daran, unser Leben zum richtigen Zeitpunkt grundlegend zu verändern? Warum wursteln wir lieber immer so weiter wie bisher? Wovor haben wir denn eigentlich so große Angst? Und weshalb jagen wir uns gegenseitig immer wieder Angst ein? Was hindert uns daran, einander anders zu begegnen, respektvoller, annehmender vielleicht, freundlicher und liebevoller? Haben wir den Mut zum Aufbruch verloren? Wo sind unsere Träume, unsere Sehnsüchte geblieben? Können wir wieder Zugang zu ihnen finden? Unseren Mut wiedergewinnen?

Eine Möglichkeit wäre, anhand von Leitbildern die eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Kinder – und manchmal eben auch Erwachsene – brauchen Vorbilder, an deren Interessen, Fähigkeiten und Haltungen sie sich orientieren können. Das müssten natürlich Menschen sein, die sie akzeptieren, schätzen und achten, mit denen sie sich emotional verbunden fühlen können.

Solche Leitbilder gibt es – noch immer. Meist sind es nicht die Mächtigen und die Glitzernden, die sich als Vorbilder eignen. Und manchmal muss man über die Grenzen des eigenen Kulturkreises hinausschauen, um sie zu finden. Menschen, die ihre Persönlichkeit in der Begeisterung der Menschen

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.