Beate Forsbach

Gesund und glücklich leben

Dr. Beate Forsbach

Gesund und glücklich leben

Heilung aus eigener Kraft

Mit einem Vorwort von
Dr. med. Richard Kirchmair

Edition Forsbach

Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch haben sich in der Praxis vielfältig bewährt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine möglicherweise erforderliche medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Garantie oder Gewährleistung seitens der Autorin und des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages ist ausgeschlossen.

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.

Edition Forsbach
Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Fehmarn 2018
www.edition-forsbach.de
ISBN 978-3-95904-006-8

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich:
ISBN 978-3-95904-056-3

Autorenfotos: Theresia Berger, Rimsting am Chiemsee
Coverbild: © Iakov Kalinin – Fotolia.com

Druck: CPI books GmbH Leck
Printed in Germany

Inhalt

Vorwort – oder:
Wie erlangen wir Wohlbefinden? **9**

Einleitung:
Gesund und glücklich leben **11**

Unser Denken und unsere Gesundheit **19**
Behandlung durch Liebe: Louise Hay 19
Affirmationen 21
Heile deinen Körper 25
Unser Glück und unser Denken 26
Gesundheit als Lebenskunst 30

Wunder der Selbstheilung **33**
Heilung – Das Wunder in uns 33
Gesund ohne Medikamente 35
Hoffnung und Zuversicht sind gute Heilmittel 40
Mein Hund ist ein sehr gutes Heilmittel 41
Anleitung zur Selbstheilung 42

Gesund leben ohne Stress **43**
Was ist Stress? 43
Stress im Konflikt mit unseren Werten 45
Stress – alles ist zu viel 46
Stress als Ursache von Krankheiten 48
Wie Sie weniger Stress in Ihrem Leben haben 50

Gesund essen & trinken mit Genuss **53**
Obst und Gemüse für unsere Gesundheit 53
Vegetarisch und vegan 59
Ausgewogene Ernährung 61
Auf den Körper hören 62
Abnehmen 66

Gesund durch Bewegung und Ruhe **69**
Sport oder Bewegung? 69
Täglich 10.000 Schritte gehen! 72
Warum wir uns mehr bewegen sollten 73
Warum wir Pausen und Ruhe brauchen 75
Miracle Morning – Mein Morgenprogramm 77

Chopin oder Tatort? **79**
Warum wir auf Fernsehkonsum und Nachrichten verzichten sollten 79
Musik macht glücklich und gesund 81
Bilder – Die Farben des Lebens 84

Selbstheilung durch Schreiben **87**
Schreib es dir von der Seele 87
Schreib dich gesund 89
Schreib das Buch deines Lebens 94
Tipps zum autobiographischen Schreiben: 96

Unsere Umgebung bestimmt unser Wohlbefinden **97**
Liebe ist überall 97
Unser Umfeld und unsere Gesundheit 99
Das seelische Erbe unserer Familie 101
Unser Lebensort und unsere Gesundheit 103

Gesund leben in und mit der Natur **105**
Erlebnis der Natur 105
Was ist eigentlich Unkraut? 107
Die heilende Kraft der Natur 108
Mein Zaubergarten 110

Gesund leben am Meer **113**
Glücksgeheimnisse des Meeres 113
Das Meer als Therapeut 115
Wind und Wellen geben Kraft und Energie 117
Warum schläft man am Meer so gut? 120
Die Heilkraft des Meeres 121

Gesund leben in den Bergen **123**
Vom Glück der Berge 123
Wie wir inneren Frieden erreichen – beim Anblick mächtiger Berge 126
Die Berge machen gesund und glücklich 127
Bergwandern wirkt wie ein Jungbrunnen 129
Lebenslust, Heiterkeit, Optimismus in Südtirol 130

Warum mein Hund ein gutes Heilmittel ist **133**
Hunde machen Schmutz 133
Ein Hund als Therapie 135
Ein Hund als Heilmittel 137
Ein Hund als Spiegel der Seele 139
Eine glückliche Mensch-Hund-Beziehung 141

Alternative und ganzheitliche Heilweisen **143**
Craniosacrale Therapie 144
Qi Gong 149
Manukahonig 151
Zistrose 153
Sonnenblumenöltherapie 155
Osteopathie 157
Arthrosetherapie 159

Und die Schulmedizin? **164**
Hausarzt 166
Zahnarzt 167
Hautarzt 170
Mein Fazit 173

Gesund und glücklich leben – das ist ein großes Ziel! **174**

Literatur **177**
Anmerkungen 182

Zur Autorin **186**

Danke **188**

Vorwort – oder: Wie erlangen wir Wohlbefinden?

Wir Menschen besitzen ein absolut großartiges Instrument: Unser Gehirn verbindet uns mit der Umwelt und regelt unsere unvorstellbar zahlreichen inneren Vorgänge vom Herzschlag bis zur Tagesrhythmik. Es produziert Bewusstsein, lässt uns Emotionen erleben, motiviert uns zum Handeln.

Dabei ist unser Gehirn vorrangig auf unsere Sicherheit bedacht. Es ist ein „katastrophisches" Gehirn, eine Art Gefahrensensor. Ständig überprüft es unsere Umwelt auf Gefahrenquellen und meldet diese prompt. Einerseits sichert das natürlich unser Überleben, andererseits erzeugt es – oft unnötigen – Stress.

Möglicherweise Gefährliches, Bedrohliches und Unangenehmes stellt uns unser Gehirn automatisch zur Verfügung. Für unser Wohlbefinden müssen wir immer wieder unsere Blickrichtung ändern. Die gute Nachricht: Wir können auf unsere Umwelt und unser Innenleben nicht nur reagieren. Wir können beides gezielt gestalten.

Was wir heute mehr denn je brauchen, sind positive Gefühle. Freude, Zufriedenheit, Heiterkeit lassen sich bewusst erzeugen. Dazu braucht es eine Lebensweise mit bewusster Zuwendung zu Angenehmem, Schönem, Heiterem.

Zwei Fragen sollten wir uns immer wieder stellen: „Wie geht es mir gerade?“ und „Was brauche ich jetzt, damit es mir gut/besser geht?“

Dieses Buch, das gerade vor Ihnen liegt, bietet ein Füllhorn von Inspirationen für eine Antwort auf die zweite Frage. Ich wünsche Ihnen damit von ganzem Herzen viel Freude auf Ihrem Weg zum persönlichen Wohlbefinden.

Ihr

Dr. med. Richard Kirchmair
Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Augsburg

Einleitung: Gesund und glücklich leben

Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.
(Arthur Schopenhauer, 1788-1860)

Liebe Leserinnen und Leser,

vielen Dank für Ihr Interesse an meinem Buch! Es ist ein ganz persönliches Buch, das ich schon seit einigen Jahren geplant habe. Denn eines Tages vor über zehn Jahren wurde mir bewusst, was Gesundheit eigentlich bedeutet. Eine Bekannte erhielt die Diagnose *Krebs – unheilbar*. Die Ärzte rieten ihr, noch 2-3 Jahre einfach glücklich zu leben. Sie aber starb bereits nach acht Monaten. Damals begann ich, intensiv über Gesundheit und Krankheit nachzudenken und zu forschen. Denn es schien mir wahrscheinlich, dass übermäßiger Stress und negatives Denken den Krankheitsverlauf derartig beschleunigt hatten. Ich hatte von Menschen mit einer ähnlichen Diagnose gehört, die seit vielen Jahren weiterlebten.

Kurz danach erschien mein Buch *Leben ist mehr – Lebenskunst lernen beim Älterwerden*, in dem ich über einige neue Erkenntnisse aus der Gesundheitsliteratur und eigene Erfahrungen berichtete.

Auch hatte ich Erlebnisse mit meinem Mann und dem sogenannten Gesundheitssystem verarbeitet, obwohl mir seine allmählich beginnende Gehirnerkrankung damals noch nicht bewusst war. Allmählich wurde mir klar, dass wir selbst die Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen müssen.

Beeindruckt hatte mich das Buch *Heilung – Das Wunder in uns* von Clemens Kuby, der sich von einer Querschnittslähmung selbst geheilt hat. „Ein dramatisches Krankheitssymptom verlangt eine ebenso dramatische Lebensveränderung", hieß es da. Selbst „bei einer dramatischen Diagnose hat man nichts mehr zu verlieren". Man solle sich bedanken „für die so genannte Krankheit, genauer gesagt, für das riesengroße Hinweisschild in Richtung Leben".

Als Musikpädagogin interessierte mich die heilende Kraft der Musik und warum Singen glücklich und gesund macht. Auch suchte und fand ich Literatur zur Stressbewältigung, denn Depression, Zukunftsangst und Stress durch Überforderung gelten als Krankheiten unserer modernen Gesellschaft. Schließlich führte unser Privatleben mich auf die Spur, dass Gesundheit auch etwas mit der eigenen Freude am Leben zu tun hat.

Und so habe ich den Spruch „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts" des Philosophen Arthur Schopenhauer als Motto für diese Einleitung gewählt. Für ihn war die Gesundheit das höchste Gut des Lebens. Diese Einsicht hatte er bereits während seines Medizinstudiums und vertiefte sie später in seinen philosophischen Studien.

Ich möchte gesund und glücklich 100 werden.

Und das ist der Grund, warum ich den Titel meines Buches nochmals geändert habe: denn es geht mir nicht darum, um jeden Preis

gesund zu sein. Es geht mir darum, eine große Lebensfreude zu haben – einfach glücklich zu leben. Der Mensch lebt nicht vom Brot allein – so heißt es in einer Redewendung. Wohlbefinden bedeutet mehr als nur gesund zu sein: Der Mensch will Sicherheit, er will beschützt sein, er möchte, dass es ihm gut geht. Der Mensch braucht positive Gefühle, Freude, Zufriedenheit, Heiterkeit – der Mensch braucht Liebe, um glücklich zu sein. Liebe zu sich selbst, Liebe zu anderen und Liebe zum Leben – ein liebendes Umfeld.

Vier Bereiche sind offenbar für ein langes und gesundes Leben bedeutsam: Unser Denken, unsere Ernährung, unsere Bewegung und unser Umfeld. Ich möchte Ihnen keine Theorien vom „Podest" aus vermitteln, wie man möglichst gesund lebt. Ich zeige Ihnen meinen ganz persönlichen Weg, wie man gut leben und dabei glücklich sein kann.

Ich bin neugierig und habe jahrelang geforscht, warum der eine krank wird und der andere niemals krank ist. Mein Wissen beruht vor allem auf Erfahrung und Literaturstudium. Allerdings verzichte ich in diesem Buch auf ausführliche Berichte über die Ergebnisse von wissenschaftlichen Studien. Im Anhang nenne ich Ihnen eine Auswahl der Bücher, die meinen Weg in den letzten zehn Jahren beeinflusst haben.

Ich möchte Ihnen den Mut und den Optimismus weitergeben, den ich im Leben erfahren habe. Und ich zeige Ihnen mögliche Wege zu einer guten Gesundheit und damit einer besseren Lebensqualität auf.

Und deshalb teile ich mein Wissen mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser. Vielleicht kann der eine oder andere mit dem einen oder anderen meiner Tipps etwas anfangen. Das würde mich sehr freuen.

Mein Vorbild in dieser Zielsetzung ist die bekannte Autorin Louise L. Hay (1926-2017), die ich sehr schätze. So wie ich hat sie mit 58 Jahren ihren Verlag gegründet und über 30 Jahre lang geführt. Hay House ist heute der größte Selbsthilfeverlag in Amerika. Louise Hay hat einmal gesagt:[1]

Gute Gesundheit bedeutet, munter zu sein, gut zu schlafen, einen guten Appetit zu haben, ein gutes Gedächtnis, gute Laune, eine gewisse Präzision in Gedanken und Handlungen, Ehrlichkeit, Dankbarkeit und ein gewisses Einfühlungsvermögen.

Ich möchte Sie, liebe Leserinnen und Leser, nicht belehren – ja, und ich weiß auch, dass ich von vielen Dingen gar keine Ahnung habe. Ich mache mir aber viele Gedanken, seit ich selber mit den Affirmationen von Louise Hay, den Büchern von Ruediger Dahlke und vielen anderen interessanten Autoren, Schulmedizinern, Therapeuten, Heilpraktikern und „ganz normalen" Leuten arbeite. Und es geht mir gut dabei. Deshalb denke ich, manches könnte auch für andere hilfreich sein. Und das habe ich in diesem Buch aufgeschrieben. So einfach wie möglich, und so verständlich wie möglich – denn es ist mir schon immer sehr wichtig gewesen, dass meine Texte nicht nur von Fachleuten, sondern auch von ganz normalen Menschen verstanden werden können.

Mein erstes Buch war meine Dissertation mit 500 Seiten Umfang – alles ist so geschrieben, dass es jeder verstehen kann, der sich die Mühe macht, es zu lesen. Das Buch wäre sicher bis heute nicht fertig, wenn nicht mein Doktorvater gesagt hätte, er nimmt es nicht mehr an, wenn es nur ein Wort mehr als 500 Seiten umfasst. Ich habe dann zwei Fachbücher geschrieben, das erste umfasst 280 Seiten, das zweite nur noch 168 Seiten – und ich habe das zweite Buch nur geschrieben, damit das erste nicht noch dicker wurde.

Und so mache ich es auch mit diesem Buch: Ich habe den Umfang auf 200 Seiten begrenzt und den Erscheinungstermin festgelegt. Und ich werde weitere Bücher schreiben. Einfach, weil ich mein Wissen und meine persönlichen Erfahrungen an Sie, liebe Leserinnen und Leser, weitergeben möchte. Denn beim Schreiben dieses Buches habe ich gemerkt, dass ich an vielen Stellen noch viel mehr zu sagen hätte und auch auf weitere Themen komme.

So komme ich meiner Aufgabe nach, mein Leben so gut wie möglich zu leben und diese Welt durch meine Bücher ein wenig besser zu machen. Wenn ich nur einem einzigen Menschen dabei helfen kann, sein Leben und seine Gesundheit zu verbessern, dann hat es sich schon gelohnt, dieses Buch zu schreiben.

In meinem Buch werden grundlegende Themen angesprochen: Positives Denken, traditionelle Heilweisen, Bewegung und Ernährung, das Leben in der Natur, unser Umfeld – und die Liebe! Denn Louise Hay sagte schon: „Liebe ist überall, und meine ganze Welt ist von Freude erfüllt." Ich wünsche mir für meinen Verlag weitere Bücher zu diesen Themen. Ich hoffe, ich kann neue Autoren motivieren, die zu diesen Themen etwas zu sagen haben.

Ganz bewusst habe ich auf das Buchcover meinen Doktortitel gesetzt. Viele Menschen glauben nur ihrem Doktor, was er über Gesundheit oder Krankheit sagt. Nun bin ich zwar kein Doktor der Medizin, sondern ein Doktor der Philosophie – ich kann lesen, schreiben und denken, sogar recht kritisch. Ich habe studiert – aber nicht Medizin, sondern Schulmusik, Germanistik, Mathematik sowie Pädagogik, Psychologie und Philosophie. Zum Thema Gesundheit habe ich viel gelesen und Erfahrungen gesammelt – als mein Mann erkrankte und auch mit meinen eigenen Krankheiten. Vieles, was wichtig ist, habe ich schon von meiner Mutter gelernt, die immer sagte: „Bis du Oma bist, ist alles wieder gut."

Ich habe Menschen beobachtet, habe mit ihnen über ihre Gesundheit und ihre Krankheiten gesprochen. Ich habe mit Experten – Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten – gesprochen und ihre Bücher gelesen. Ich interessiere mich für die Bedingungen des Älterwerdens – wohlgemerkt nicht pflegebedürftig, hilflos und im Rollstuhl, so wie es in den letzten Lebensjahren meinem Mann ergangen ist.

Die Ärzte meines Mannes fragten mich oft, ob ich eine Kollegin sei – wohl wegen meines Doktortitels. Denn ich hatte durchaus meine eigene Sichtweise. Mein Mann war an den Folgen seiner Kriegskindheit erkrankt – im Jahr, als er 70 wurde, tauchten plötzlich Albträume, Panikattacken und unerklärliche gesundheitliche Einschränkungen auf. Er wurde von Neurologen behandelt, die nur die Symptome behandelten, nicht aber nach den Ursachen fragten. Die Erkrankung meines Mannes hat mich die Schulmedizin aus einer anderen Perspektive sehen lassen – eine Neurologin fragte mich mal, ob ich Diplom-Psychologin sei. Ich habe einfach die Krankheit immer als Ausdruck der Lebensweise gesehen und zu erklären versucht.

Durch eine Krankheit bekommen wir deutliche Zeichen, dass wir unsere Lebensweise ändern müssen. Das haben mein Mann und ich getan. Trotz allem wurde er später pflegebedürftig und starb nach mehreren Jahren Pflege. Ich glaube, dass wir das Trauma, das mein Mann in seiner Kindheit während des Krieges erlebt hat, niemals heilen konnten. Ich habe in den Jahren seiner Krankheit viele Bücher gelesen und habe schließlich zu meiner Lebensweise gefunden, die mich bis heute gesund und glücklich macht.

Mein Credo ist:
Habe den Mut, dein Leben so gut wie möglich zu leben
und die Welt mit deinem Dasein
ein wenig besser zu machen.

Daher möchte ich mein Wissen und meine Erfahrungen an Sie, liebe Leserinnen und Leser weitergeben. Und darum habe ich dieses Buch geschrieben. Ich hatte es schon vor einigen Jahren entworfen, als Einführung zu einer Reihe von Gesundheitsbüchern in meinem Verlag, der Edition Forsbach. Dort wollte ich Bücher über alternative und ganzheitliche, naturheilkundliche Heilweisen sowie Selbstheilung publizieren. Nach einer Reihe von eher negativen Erfahrungen hatte ich dieses Ziel schon fast aufgegeben, als ich die Anfrage eines Autors zur Veröffentlichung seines Buches über eine komplementäre Therapie für Krebspatienten bekam. Dr. Olaf Bausemer aus Mannheim ist Heilpraktiker und wie ich ein Doktor der Philosophie. Sein Buch passt in das Konzept der Gesundheitsreihe, wie ich sie 2011 bei der Gründung meines Verlages geplant hatte. Diese Reihe habe ich nun wieder aktiviert. Und somit steht auch mein eigenes Buch an.

Mein Motto: Niemals aufgeben,
man darf niemals seine Träume aufgeben.

Ich gebe nicht auf, all die positiven Dinge, die ich über Gesundheit erfahren habe, an die Welt weiterzugeben. Vor allem ist es das Werk von Louise Hay, das ich in der letzten Phase der Erkrankung meines Mannes entdeckt hatte. Seine Therapeutin schenkte uns zu Weihnachten einen Text mit dem Titel *Behandlung durch Liebe*, der mich sofort faszinierte. Ich recherchierte und fand als Urheberin Louise Hay. In meiner Bibliothek fand ich zwei alte Bücher von ihr: *Heile Deinen Körper* und *Gesundheit für Körper und Seele*. Diese las ich und begann, Affirmationen und positives Denken zu üben. Eigentlich war mein Mann früher immer derjenige gewesen, der eine optimistische Sicht aufs Leben hatte, viel stärker als ich. Und nun wollte ich ihm ein angenehmes Leben trotz seiner Einschränkungen bieten und begann, eine liebevolle, positive und optimistische Atmosphäre in unserem Haus zu schaffen.

Zum Schluss noch ein offenes Wort: Ich bin weder Ärztin noch Heilpraktikerin, ich schreibe unabhängig von der Pharmaindustrie und von irgendwelchen Interessengruppen. Ich biete keine Beratung, Behandlung, Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel an, ja, noch nicht einmal Strandspaziergänge zur Stabilisierung Ihrer Gesundheit. Ich bin Autorin und Verlegerin, und der Zweck meiner Existenz hat sich mir vor einem Jahr ganz deutlich erschlossen: Ich las das Buch „Das Café am Rande der Welt" von John Strelecky[2] und verbrachte eine erfüllte Zeit. Meine Gedanken konzentrierten sich auf die Frage: Warum bist Du hier? Das weiß ich ganz genau. Und ich weiß auch, dass ich meine Zeit nicht für unnütze Dinge vergeuden will. Nein, ich habe auch keine Angst vor dem Tod – denn ich lebe so, dass ich alles, was ich gerne erleben möchte, jetzt und hier angehe.

Ich möchte gesund und glücklich 100 werden. Das ist mein Ziel – und außerdem möchte ich anderen Menschen den Mut und den Optimismus weitergeben, den ich im Leben erfahren habe und weiterhin erfahre. Das ist der Zweck meiner Existenz. Alles, was ich tue, richtet sich daran aus. Auch dieses Buch. Und da ich nicht als Ärztin oder Therapeutin, sondern als Autoren-Mentorin arbeite, freue ich mich darauf, mit interessanten Menschen, mit Ärzten, Therapeuten, Heilpraktikern und ganz „normalen" Menschen neue Bücher über das gesunde und glückliche Leben zu erarbeiten und in meinem Verlag zu publizieren.

Nun aber wünsche ich Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Herzlichst

Ihre Beate Forsbach

Unser Denken und unsere Gesundheit

Der schnellste Weg zu guter Gesundheit besteht darin, meinen Geist mit guten Gedanken zu füllen.
(Louise Hay, 1926-2017)

Behandlung durch Liebe: Louise Hay

Weihnachten 2012 schenkte uns die Therapeutin meines Mannes einen Zettel mit Worten, die mich unmittelbar ergriffen und bewegten. Die Überschrift *Behandlung durch Liebe* ließ mich recherchieren und ich fand Louise Hay als Urheberin. In meiner Bibliothek entdeckte ich zwei ihrer Bücher. Mit *Heile deinen Körper* und *Gesundheit für Körper und Seele* hatte sie vor rund 30 Jahren begonnen und war weltbekannt geworden. Im Laufe des Jahres 2013 las ich viele Bücher von ihr. Eines Tages entdeckte ich in *Du kannst es*, dass sie mit 58 Jahren ihren Verlag Hay House gegründet hatte, der heute einer der größten Selbsthilfeverlage in den USA ist. Ihre Texte beeindruckten mich stark, und so wählte ich sie mir zum Vorbild – als Verlegerin, als Autorin und als Mensch. Denn in diesem Jahr brauchte ich sehr viel innere Kraft, weil mein Mann mich bereits verließ, obwohl er noch da war. Durch die Lektüre von *Wahre Kraft kommt von innen* spürte ich plötzlich ungeahnte Kräfte. So schaffte ich es, eine positive, optimistische Atmosphäre in unserem Haus zu erzeugen und konnte damit meinem Mann sehr helfen. Vor allem aber half ich auch mir selber.