

Das Sonnenlicht auf der  
Haut spüren - und schon  
fühlt man sich besser

# Heilen S. mit allen Sinnen

Musik hören reduziert Migräne-Anfälle, Grünes sehen lindert Schmerzen: Positive Wahrnehmungen machen das Leben nicht nur schöner, sondern auch gesünder! So können Sie Ihre fünf Sinne für mehr Wohlbefinden nutzen

**E**ine duftende Frühlingswiese oder ein gemütliches Café: Es gibt Orte, da fühlen wir uns sofort wohl. Von anderen würde man dagegen am liebsten postwendend wieder flüchten... Dieser Impuls ist nichts anderes als ein Schutzmechanismus der Körpers: „Die falsche Umgebung macht krank“, sagt die amerikanische Harvard-Professorin und Ärztin Esther Sternberg („Heilende Räume“, Crotona, 19,95 Euro). Denn unsere Sinne sind das Tor zum Kör-

per: Während uns viel Lärm oder Gestank stresst, aktiviert ein schöner Anblick oder eine zarte Berührung ein ganzes Feuerwerk an Wohlfühlhormonen. Und diese pushen zum Beispiel das Abwehrsystem, fördern den Stoffwechsel und regulieren den Blutdruck. Eine Erkenntnis, die derzeit nicht nur immer mehr Ärzte nutzen, sondern die auch in unserem Alltag Einzug hält. Wir erklären, wie Sie mit allen fünf Sinnen Ihre Gesundheit stärken.



# schmecken

Der Geschmackssinn funktioniert nur, wenn wir auch gut riechen können. **Dann ist er unser Bodyguard:** Er hält uns davon ab, etwas Verdorbenes zu essen. Und sorgt für seelisches Gleichgewicht

**HEILKRAFT:** „Der Geschmack löst starke Reaktionen im Stoffwechsel und in der Seele aus“, weiß die anthroposophische Ärztin Dr. Sabine Schäfer aus Kassel. „Süß macht wach und aktiv, in Übermaßen aber nervös; alles Salzige erdet uns, und Saures hilft, die Gedanken zu ordnen.“ **Eine besondere Bedeutung für den Körper haben Bitterstoffe**, wie sie z. B. in Radicchio und Artischocken stecken. „Sobald man sie auf der Zunge spürt,

wirken sie auf den Stoffwechsel und regen die Magen-Darm-Tätigkeit an“, erklärt Dr. Schäfer. Die Leber kann besser entgiften, die Abwehr wird gestärkt. **Eine Studie aus San Diego**

zeigt zudem, dass bittere Aromen schlank machen können: Wer vor dem Essen eine halbe Grapefruit aß, hatte weniger Hunger und nahm leichter ab. **TIPP:** Wenn Sie jeden Bissen gut kauen, erzielen die Geschmäcker am meisten Wirkung. Unser Körper verliert, was ihm guttut – wir haben nur verlernt, auf ihn zu hören. Hinterfragen Sie deshalb alles, was Sie aus Gewohnheit essen, wie z. B. das Marmeladenbrot jeden Morgen.

Der Hörsinn kann von allen Sinnen am meisten bewirken:

**Musik hilft gegen viele Beschwerden.** Leider ist er aber auch der empfindlichste, das Ohr kann nie abschalten

# hören

**HEILKRAFT:** Sobald wir Musik hören, beeinflusst der Schall über das

vegetative Nervensystem den Körper, wie Studien belegt haben: Menschen brauchen weniger Narkosemittel, wenn im OP ihre Lieblingsmusik läuft; ruhige Klänge senken den Blutdruck; Singen fördert die Produktion von Immunglobulin A und schützt so vor Erkältungen; und bei Kindern kann Musizieren die Anzahl der Migräneanfälle sogar besser reduzieren als Pillen. Lärm dagegen wirkt gegenteilig: „Er stresst den Körper und macht organisch krank“, erklärt Dr. Schäfer. Laut einer Studie der Berliner Charité steigt das Infarktrisiko für Frauen um das Dreifache, wenn sie in einer lauten Umgebung leben. „Lärm belastet zudem das Immunsystem und verlangsamt die Heilung“, so Prof. Sternberg.

**TIPP:** Statt Dauerberieselung sollten Sie zunächst lernen, auch Stille auszuhalten. Dann können Sie Musik gezielt einsetzen, z. B. in extremen Stressmomenten. Oder musizieren Sie am besten gleich selbst! „Schmerzpatienten tut allein dadurch oft stundenlang nichts weh“, weiß Dr. Schäfer.



# fühlene

Auf unserer Haut liegen unendlich viele Nervenpunkte, die eine direkte Verbindung ins Gehirn haben. **Ohne Berührungen könnten wir nicht überleben, der Mensch braucht den Hautkontakt wie die Nahrung.** Seit jeher arbeitet deshalb die traditionelle Medizin mit manuellen Therapien

**HEILKRAFT:** In den 40er-Jahren beobachteten Experten in amerikanischen Waisenhäusern eine besorgniserregende Entwicklung: Über 90 Prozent aller Babys starben in ihrem ersten Lebensjahr, obwohl Ernährung und ärztliche Versorgung gut waren. Bald wurde entdeckt, dass der Personalmangel dafür verantwortlich war. Die Säuglinge überlebten nicht, weil sie zu wenig Berührungen erfahren hatten. Als sie öfter

entwickelten sich besser. „Auch Erwachsene brauchen das Berührtwerden für das seelische und körperliche Gleichgewicht“, sagt Dr. Sabine Schäfer. In ihrer anthroposophischen Praxis arbeitet sie mit rhythmischen Massagen. „Damit kann man ausgezeichnet einzelne Organe wie die Leber oder das Herz gezielt stimulieren und zur Gesundung anregen.“ Überhaupt vertrauen viele alte Heilkünste wie die Osteopathie, Ayurveda oder

auf den Arm genommen wurden, nahm die Sterblichkeit rapide ab, und die Kinder

die Traditionelle Chinesische Medizin mit der Akupressur auf die Kraft der Berührung. Aber auch in der westlichen Welt zeigen Studien, dass Massagen das Immunsystem stärken, indem sie die Anzahl der Killerzellen steigern, den Blutdruck senken und Muskelentzündungen nach dem Sport vorbeugen.

**TIPP:** In den Fingerkuppen und Zehen sitzen die meisten Tastpunkte. „Gehen Sie möglichst oft barfuß oder berühren Sie ganz achtsam beim Kochen die Lebensmittel, das schenkt viel Gefühl und macht empfindsamer“, rät die Expertin. Und: Lassen Sie sich oft in den Arm nehmen!

WELLFIT



# riechen

**HEILKRAFT:** Düfte wirken unmittelbar auf unseren Körper. Ihre Moleküle beeinflussen über das limbische System im Gehirn direkt unsere Gefühle und gelangen über die Lunge in den Blutkreislauf, um im Körper ihre Wirkung zu entfalten. So regen z. B. Sexualduftstoffe die Hormonproduktion an. Ätherische

Öle nutzt man seit Jahrhunderten in der Medizin: Thymianduft hat schleimlösende Eigenschaften, Pfefferminzöl lindert effektiv Kopfschmerzen, und Lavendel vertreibt Angst und Depressionen. Jasminduft macht in hohen Dosen sogar Sedierungsmitteln wie Valium oder Profol Konkurrenz. Eher gewöhnungsbedürftig: „Ein Kuhstall hat einen besonders gesund machenden Geruch“, weiß Dr. Sabine Schäfer. „Die Luft dort ist dank der Stickstoffoxide aus dem Dung die allerbeste Medizin bei Husten, weil sie die Blutgefäße der Lunge erweitern.“

**TIPP:** Weichspüler, Raumspray, Kosmetika – wir sind ständig von Düften umgeben. Damit die Nase die Aromen wieder besser aufnehmen kann, sollte man ihr von Zeit zu Zeit eine Duftabstinenz gönnen – ideal ist dafür ein Tag in reiner Bergluft. Wer die Heilkraft der Düfte nutzen will, findet unter [aetherische-oele.net](http://aetherische-oele.net) eine Übersicht, welche Aromen wogegen helfen.

Über 300 Gene sind allein für das Riechen zuständig – das ist unsere größte Genfamilie. Kein Wunder: Die Nase redet sogar bei der Partnerwahl mit! Und kann gesund machen, wenn sie ätherische Öle schnuppert

FOTOS: GETTY IMAGES (3)

# sehen

Alles, was wir erblicken, hinterlässt erst auf der Netzhaut und dann im ganzen Körper seine Spuren.

**Gerade farbiges Licht steuert unser Wohlbefinden.**

Und wird gegen viele Beschwerden eingesetzt

**HEILKRAFT:** Einfacher kann man nichts für seine Gesundheit tun – britische Forscher stellten jetzt fest, dass schon 5 Minuten Bewegung im Grünen die Stimmung aufhellen. Und US-Forscher konnten zeigen, dass Patienten mit Blick ins Grüne

weniger Schmerzmittel brauchen und einen Tag früher aus dem Krankenhaus kommen. „Die verschiedenen Lichtwellen wirken direkt auf verschiedene Körperfunktionen“, so Dr. Schäfer. So gibt es ab Mai mit dem „BlueTouch“ von Philips (249 Euro/in Apotheken) auch ein neues Behandlungsgerät, das allein durch blaues Licht Rückenschmerzen lindert. Es kurbelt die körpereigene Produktion von Stickstoffmonoxid an, ein Stoff, der Verspannungen löst, Entzündungen hemmt und Schmerzen bremst. Jede Farbe hat so ihre Qualität: Rotes Licht steigert den Sauerstoffgehalt im Blut und regt den Kreislauf an, man wird wacher; Gelb macht lustig und

pusht die Verdauung; Grün unterstützt die Regeneration des Körpers.

**TIPP:** Die größte therapeutische Wirkung hat farbiges Licht. Viele Hautärzte setzen z. B. blaues Licht gegen Akne und rotes gegen Warzen ein. Auch für zu Hause können Sie die Leuchtkraft der Farben nutzen: Mithilfe von bunten Vorhängen, durch die das Sonnenlicht leuchtet, bekommt man sie ganz einfach in die Wohnung.

Barbara Sonntag

