

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 1-2: Diabetes : natürliche Hilfe

**Artikel:** Der innere Arzt  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-815872>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

«Stopp – atme – reflektiere – wähle»:  
Mit dieser Übung zur Achtsamkeit  
lässt sich an nahezu jedem Ort  
auf innere wie äussere Stresszustände  
bewusst reagieren.



# Der innere Arzt

Die Selbstheilungskräfte unseres Körpers sind beachtlich. Dass Symptome verschwinden, Wunden und Krankheiten ohne medizinisches Zutun heilen, kommt häufiger vor, als mancher glaubt. Es lohnt sich, auf die Kraft der Regeneration zu vertrauen – und etwas dafür zu tun.

Text: Andrea Pauli

Unser Körper regeneriert sich permanent selbst: Zellen werden erneuert, allein in der Haut rund eine Milliarde pro Tag. Enzyme beseitigen täglich Defekte in der Erbsubstanz DNA. Die innere Schicht des Dünn darm erneuert sich alle drei Tage vollständig. Verletzen wir uns, mobilisiert der Körper zusätzliche Kräfte, kittet die Haut oder lässt Knochen zusammenwachsen. Unser Organismus versteht sich also hervorragend auf das Prinzip der Selbstheilung. Je jünger wir sind, desto mehr – im Alter lässt die Regenerationsfähigkeit leider nach.

Die Anlagen zur Selbstreparatur entfalten sich nicht immer optimal, es kann zu «Defektheilungen» kommen. Denn komplexe Organismen wie der menschliche müssen permanent balancieren zwischen einem optimalen Reparaturzustand und einer hohen Reaktionsfähigkeit gegen Bedrohungen von aussen. Be trachtet man die menschliche Entwicklung, so war in erster Linie die Sicherung der körperlichen Aussen grenzen wichtig. Die Selbstheilung funktioniert dementsprechend besonders auf den Körperflächen gut, die der Umwelt ausgesetzt sind.

Der moderne Lebenswandel trägt viel dazu bei, dass die Selbstheilungskräfte unseres Körpers immer wieder überfordert sind. Rauchen und Alkohol gelten als «Heilungsbremsen», aber auch Stress zählt dazu. Manche Menschen gehen gut damit um, sind robust und in der Lage, Leiden auch ohne ärztliche Hilfe zu überwinden. Bei anderen hingegen schlägt sich psy-

chischer Stress unmittelbar auf Körperreaktionen nied er, was die Selbstheilungsprozesse minimiert; sie werden schwer krank.

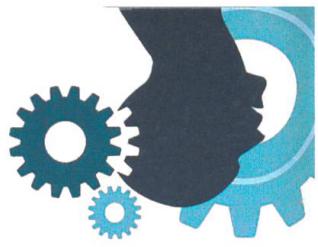
Mit dem Wechselspiel zwischen Psyche, Nervensystem und Immunsystem beschäftigt sich beispielsweise die Psychoneuroimmunologie (PNI). Sie erforscht, wie Nerven-, Hormon- und Immunsystem aufeinander wirken. Belegt ist, dass Dauerstress das Immunsystem hemmt und Entzündungsprozesse begünstigt. Wohlbefinden hingegen vermag sich positiv auf entzündliche Prozesse auszuwirken.

Eigentlich ist es gut, dass Entzündungen entstehen, wenn wir in Stress geraten. Eine Entzündung ist das Frühwarnsystem des Körpers, stösst Heilungsprozesse an und sorgt für Abwehr der Erreger. Dadurch sind wir geschützt. Bleibt dieser biochemische Schutzwall jedoch zu lange im Organismus, beginnt er, gegen unseren eigenen Körper vorzugehen.

Stress wird sich nie ganz vermeiden lassen, er ist Bestandteil unseres Alltags und hat kurzzeitig auch positive Auswirkungen aufs Immunsystem. Entscheidend ist, wie man mit Stress umgeht.

Achtsamkeitstraining hat sich in der sogenannten Mind-Body-Medicine (Seele-Körper-Medizin) als wirksames Mittel zur effizienten Stresswahrnehmung und -verarbeitung erwiesen. Die gezielte Anwendung von Entspannungsstrategien geht nachweislich mit einer positiven Immunantwort einher.

Weiterlesen: Interview auf den folgenden Seiten.



Tobias Esch gehört zu den renommiertesten Experten der «Mind-Body-Medicine». Als Professor an der Universität Witten/Herdecke arbeitet er im Bereich der Integrativen Gesundheitsversorgung und untersucht, wie man chronische Krankheiten durch einen ganzheitlichen Ansatz behandeln kann.

### Gesundheits-Nachrichten (GN): Woher röhrt die Fähigkeit unseres Körpers, sich selbst zu reparieren?

**Tobias Esch (TE):** Als biologischer Organismus haben wir das Ziel a) zu leben, b) uns fortzupflanzen und c) so lange zu leben, dass wir unsere wesentlichen biologischen Funktionen erfüllen können. Aus diesem Grund brauchen wir Mechanismen, die auf Fehler im Körper sowie auf die Herausforderungen und Bedrohungen reagieren, die von aussen kommen und entsprechende Anpassungen vornehmen. Die Selbstheilung ist ein biologisches Prinzip, welches das Leben sichert. Das nennen wir Autoregulation bzw. Selbstorganisation. Dies finden wir erstaunlicherweise nicht nur beim Menschen, man kann das herunterbrechen bis auf einfache Bakterien.

### GN: Woran lässt sich am eindrucksvollsten erkennen, dass unser Körper ein Meister der Selbstheilung ist?

**TE:** Ganz einfach an der Tatsache, dass wir leben, dass wir virale Infekte, Hunger, Durst, Schmerz, Traumata überleben, dass wir jeden Morgen in der Regel ausreichend erholt wieder aufwachen, um den Tag neu anzugehen – das ist im Grunde schon das Wunder der Selbstheilung per se.

### GN: Welche zentralen Verhaltensweisen helfen, die Selbstheilungs Kräfte des Körpers zu fördern?

**TE:** Wichtig ist hier das individuelle Verhalten nach dem sogenannten BERN-Modell. Die vier Buchstaben stehen für ...

... Behaviour: das, was ich tue und denke (also positives Denken und Handeln), soziale Beziehungen und Liebe, die für Glück und Zufriedenheit sorgt;

... Exercise: ausreichend Bewegung und Sport  
... Relaxation: Entspannung mithilfe verschiedener Techniken;  
... Nutrition: gesunde Ernährung, zu der auch Genuss und Sinnlichkeit beim Essen gehört.  
Stress ist einer der mächtigsten Faktoren, der unsere Selbstregulation hemmt. Deshalb ist es so wichtig, durch achtsames Verhalten Stress zu reduzieren. Das ist der Beitrag, den jeder zur Stärkung seiner Selbstheilungskräfte leisten kann.

### GN: Warum ist es für Heilungsprozesse so wichtig, eingefahrene Denkmuster aufzulösen?

**TE:** Eingefahrene Denkmuster bedeuten häufig, dass ich den Tag in einer Art von Autopilot-Modus gestalte. Generell ist unsere biologische Fähigkeit, Muster zu bilden, positiv. Damit können wir bestimmte Programme, die immer wieder auftauchen (z.B. Zähne putzen), in Verhaltensmuster packen, die wir abspeichern und müssen folglich nicht jedes Mal neu darüber nachdenken.

Grundsätzlich ist nichts gegen ritualisierte Verhaltensweisen zu sagen. Entscheidend ist, dass wir nicht unser ganzes Leben in solche Muster packen, sondern diese von Zeit zu Zeit anschauen und anpassen. Tut man das nicht, verbringt man einen grossen Teil des Tages im Autopilot-Modus. Dann folgen wir unbedacht den eingetretenen Pfaden. Einer der wichtigsten ist – von der menschlichen Entwicklung her gesehen – in den Kampf- oder Fluchtmodus zu geraten, sobald von aussen oder innen ein Stressor auftaucht. Stress ist biologisch gesehen das Prinzip des Überlebens, da werden die Überlebensmechanismen gestartet. Das ist zur richtigen Zeit am richtigen Ort sinnvoll, doch in der Regel geht es in unserem Alltag eben nicht um Leib und Leben.

Man sollte sich also überlegen: Passt das Muster überhaupt zu mir, passt das Muster zur Situation, ist das angemessen, kann man das auch anders sehen bzw. hilft mir das jetzt überhaupt? Diese Fragen kann man sich bewusst in Stresssituationen stellen. Mit der Übung «Stopp – atme – reflektiere – wähle» kann man sich in den entsprechenden Moment hineinnehmen.



**GN: Das Gehirn ist vor allem dazu da, um das Überleben des Gesamtorganismus zu sichern, schreiben Sie in Ihrem aktuellen Buch «Der Selbstheilungscode» (GN 10/17). Warum fällt es uns dennoch schwer, das Richtige für unsere Gesundheit zu tun?**

TE: Das Gehirn unterscheidet stark zwischen dem, was jetzt im Moment das Richtige ist und dem, was möglicherweise langfristig gut wäre. Wir Menschen haben die Fähigkeit, Belohnungserwartungen in die Zukunft zu schieben. Wir machen quasi einen inneren Handel: Die Belohnung, die ich jetzt kurzfristig bekomme, ist geringer als die, die ich in der Zukunft zu erwarten habe. Dieser Prozess erfordert eine gewisse Bewusstheit. Das funktioniert jedoch nicht, wenn wir im Autopilot-Modus unterwegs und gestresst sind. Dann nehmen wir immer die kurzfristige Lösung, denn das ist die Überlebenslösung. In diesem Moment spielt langfristige Vernunft keine Rolle. Kurzfristig neigt das Gehirn zu Verhaltensweisen, die jetzt gut für einen sind, weil es – von unserer Entwicklung her gesehen – wichtiger ist, zu überleben als lange zu leben. In dem Moment allerdings, in dem ich achtsam und bei mir bin und zu lasse, dass Belohnung auch in der Zukunft erfolgen kann, neigt das Gehirn tendenziell eher dazu, Dinge zu belohnen, die auch gesund sind.

**GN: Welche Prozesse in unserem Gehirn bewirken, dass negative Gedanken krank machen können?**

TE: Befinde ich mich in einer Stresssituation, werden entsprechende Mechanismen aktiviert, im Wesentlichen ausgehend von zwei Achsen: der Achse, die vom Gehirn zur Nebennierenrinde geht und dort Kortisol ausschüttet und der Achse, die zum Nebennierenmark geht und dort Adrenalin/Noradrenalin ausschüttet. Bei den Stressachsen gibt es natürlich noch eine ganze Menge anderer Hormone, die eine Rolle spielen, doch das sind die beiden Wichtigsten, und sie bewirken u.a., dass ich mich im Autopilot-Modus in eine «Negativwolke» begebe. Ich soll, wenn ich gestresst bin, auch so aussehen: Mein «Gegner» soll mir ansehen, dass mit mir jetzt nicht leicht Kirschen essen ist. Mein Gesichtsausdruck zeigt, dass ich alarmiert bin. Ich ziehe die Schultern hoch, um mein Genick zu schützen. Ich spanne die Bauchmuskeln an, um die

inneren Organe zu schützen und atme flach, wodurch die Durchblutung in den Bauchraum gedrosselt wird. Mein Blut- und Immunsystem macht das Blut tendenziell eher dick, damit eine Wunde sich schnell schließt, wenn ich verletzt bin. Das heißt aber im Umkehrschluss: Meine Schlaganfall- und Herzinfarktfälligkeit ist nachweislich erhöht. Im Körper wird eine Entzündungssituation vorbereitet, um im Falle einer Verletzung mögliche Keime sofort beseitigen zu können. Sind wir permanent unter Stress, so können die Entzündungsprozesse chronisch werden.

Etwas eigentlich Harmloses wie Gedanken kann die Stresskaskade starten, diese verstärkt sich dann selbst und bewirkt, dass ich mit Feindseligkeit auf meine Umwelt schaue. Diese Negativspirale steht unmittelbar mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und entsprechender Sterblichkeit in Zusammenhang.

**GN: Weshalb kann es auch bei schwerwiegenden Erkrankungen wie z.B. Krebs lohnen, die Selbstheilungs-Mechanismen anzukurbeln?**

TE: Wenn wir bei Krebs aus medizinischer Sicht über Selbstheilung sprechen, darf nicht der Eindruck entstehen, dass der Krebs entstanden ist, weil man nicht ausreichend für Selbstregulation gesorgt hat. Was ein Krebspatient am allerwenigsten braucht, ist das Gefühl der Schuld.

Selbstheilung jedoch darf gerade bei Krebs nicht als Alternativmedizin gesehen werden, sondern als Unterstützung zu den oft segensreichen Mitteln der konventionellen Medizin. Und zwar, indem man den Patienten den Stress nimmt und ihnen Verhaltensweisen aufzeigt, die zur Stressreduktion beitragen. Die Betroffenen sollten merken: Obwohl ich Krebspatient bin, ist an mir, so lange ich lebe, noch mehr gesund als krank. Es ist wichtig, Krebspatienten aus der krankheitsbedingten Erstarrung zu helfen. Man muss sie dabei unterstützen, das, was an Regulation im Körper noch da ist, anzukurbeln und so die Lebensqualität zu steigern.

