

Heilung kommt von innen

Erkenntnisse zum Zusammenhang von seelischer Gesundheit und körperlicher Abwehrkraft

Wir leben zwar nicht mehr in der Steinzeit, aber unser körpereigenes Abwehrsystem reagiert auf Gefahr immer noch mit Flucht oder Angriff. Im Gegensatz zu steinzeitlichen Jägern und Sammlern müssen sich Menschen heute mit Gefährdungen und Bedrohungen auseinandersetzen, die sich in der Regel nicht so schnell bewältigen lassen wie der Angriff eines Bären. Damals konnte man weglaufen oder ihn angreifen. Danach hatte der Körper ausreichend Zeit sich zu regenerieren und meist dauerte es lange, bis der nächste Angriff anstand.

Heutige Stressoren am Arbeitsplatz, im Verkehr, in der Informations-gesellschaft und sogar in der Freizeit sind meist länger anhaltend und aktivieren unser Abwehrsystem oft so dauerhaft, dass Abschalten und Sich-Erholen immer schwieriger wird.



**Gesunder Geist in einem gesunden Körper
Juvenal (röm. Satiriker) um 60-128 n. Chr.)**

Der Vortrag wird zunächst darauf eingehen, wie unser Nerven- und Hormonsystem auf Stress reagiert und was mit dem Immunsystem geschieht, wenn Stress chronisch wird. Außerdem werden Ergebnisse der Psychoneuroimmunologie (PNI) vorgestellt. Dieser vergleichsweise junge Zweig der medizinischen Forschung hat sich aus der Psychosomatik entwickelt und untersucht die Wechselwirkungen zwischen geistig-seelischer Verfassung, Immunsystem und Leistungsfähigkeit des Menschen.

Eines der wesentlichen Forschungsergebnisse ist, dass der Mensch als Ganzes in den Blick genommen werden muss. Soziale Beziehungen, seelische Befindlichkeit, psychische Verletzungen und körperliche Fitness spielen nämlich eine lange unterschätzte Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Krankleiten. Nach einer kurzen Pause folgt dann der zweite Teil des Vortrags, in dem vorgestellt wird, welche Faktoren das Immunsystem schützen und wie jeder selbst dazu beitragen kann, dass es ihm besser geht. Hinweise auf Stressmanagement, die Bedeutung von Bewegung und Ernährung und gesundheitsförderliche Grundhaltungen runden die Veranstaltung ab.

Der Referent Dr. phil. Rudolf Fidler hat 20 Jahre als Sonderpädagoge mit dem Schwerpunkt ‚emotionale Förderung‘ an einer psychosomatischen Kinderfachklinik gearbeitet. Seine von kassel-university-press verlegte Arbeit über Stresserleben am Arbeitsplatz Schule ist über das Deutsche Institut für Internationale Pädagogische Forschung (DIPF) im Internet zugänglich.

Referent: Dr. phil. Rudolf Fidler, Tel: 02922 / 8894316, Steinerstr. 39a, 59547 Werl