

# EIN GESPRÄCH KANN DER ERSTE SCHRITT ZUR HEILUNG VON KÖRPERLICHEN BESCHWERDEN SEIN!

- Schlaflosigkeit
- Magen-/Darmbeschwerden
- Bluthochdruck
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Burnout Syndrom

Das sind nur einige von vielen Beschwerden, die Folgen von psychosomatischen Erkrankung sein können. Unsere Gefühle und Gedanken haben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unser körperliches Wohlfühlen. Unser Denken beeinflusst nachweislich sowohl unsere Psyche, wie auch die Zellen und Organe unseres Körpers.

Von einer psychosomatischen Erkrankung spricht man also, wenn (oft unbewusste) seelische Probleme oder Faktoren körperliche Beschwerden und Schmerzen verursachen.

„Geh du voran“,  
sagt die Seele zum Körper,  
„Auf mich hört er nicht,  
vielleicht hört er auf dich“.  
„Ich werde Krank werden,  
dann wird er Zeit haben für dich“,  
antwortet der Körper.

Wichtig ist die frühzeitige Erkennung, bevor sich die körperlichen Beschwerden zu einem chronischen Leiden entwickeln. Man sollte Symptome nicht auf die leichte Schulter nehmen, nur weil der Arzt keine körperliche Ursache feststellen kann. Auch psychosomatische Beschwerden können weitere Krankheiten auslösen oder chronisch werden.

Schauen wir uns doch mal ein paar Redensarten an, die den Zusammenhang von Psyche und Körper behandeln:

- Das schlägt mir auf den Magen.
- Mir steckt ein Kloss im Hals.
- Es verschlägt mir die Sprache.
- Das geht mir unter die Haut.
- Da läuft mir doch die Galle über.
- Das geht mir an die Nieren.
- Es bricht mir das Herz.
- Das Problem bereitet mir Kopfzerbrechen.

Gefühle wie Ärger, Trauer oder Kummer belasten den Körper und können, wenn sie über längere Zeit andauern, krank machen.

Chronische Anspannung und Angst, chronischer Stress, Hilflosigkeits- und Einsamkeitsgefühle führen zu einer Schwächung unserer körpereigenen Abwehr- und Selbstheilungskräfte.

## Hier einige Beispiele:

### Haare

Die Versorgung mit Mineralien lässt nach, so dass wir Haare verlieren oder frühzeitig grau werden.

### Immunsystem

Negative Gefühle wie Angst und Ärger schwächen auf Dauer das Immunsystem enorm. Das Risiko, an Infektionskrankheiten zu erkranken, ist um ein Vielfaches höher, Wunden heilen schlechter und langsamer.

### Haut

Der Stoffwechsel wird verlangsamt und der Körper entgiftet schlechter. So entsteht „Stoffwechsellüll“, der die Zellen angreift. Die Haut altert schneller.

### Gelenke - Knochen - Rücken

Bei starkem Stress oder Trauer kann sich der Sauerstoff im Blut bis zu 40 Prozent reduzieren. Dadurch werden die Zellen schlechter versorgt. Es kann zu Entzündungen an den Gelenken kommen.

### Unsere Wirbelsäule

Sind Stress, Ärger und Unzufriedenheit am Arbeitsplatz groß, fühlt man sich überfordert und hilflos, dann ist das Risiko psychisch bedingter Rückenschmerzen sehr hoch.

### Herz

Emotionale Belastungen, Unzufriedenheit im Beruf und in der Partnerschaft, Angst und dauerhafter Stress erhöhen das Risiko eines Herzinfarktes – und zwar mehr als Rauchen oder zu hoher Blutdruck.

### Lunge

Bei starkem Stress, Depressionen oder bei Trauer atmen wir eher flach. Die Lunge wird mit weniger Sauerstoff versorgt und kann somit weniger Sauerstoff an den Organismus abgeben. Die Infektionsgefahr steigt.

### Magen/Darm

Unterdrückte Gefühle, Ärger und Angst sind nur schwer zu verdauen. Der Magen verkrampft sich und schüttet mehr Magensäure aus. Dies kann zu Sodbrennen, Blähungen, Übelkeit, Krämpfen und Magengeschwüren führen. Auch beim Reizmagen bzw. Reizdarm spielt die psychische Komponente eine große Rolle.

### Was kann man tun, um gesund zu werden?

Wir können nicht verhindern, dass unser Körper auf seelische Belastungen mit Beschwerden reagiert, aber wir können ihn darin unterstützen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Oft kann schon ein erstes Gespräch die Ursache der Beschwerden klären und einen Weg aufzeigen, eine Verbesserung zu erzielen.

### Mögliche Therapieformen:

- Gesprächstherapie
- Entspannungstherapie
- Heilhypnose
- Psychologische Homöopathie
- Krisenintervention

Claudia Graser,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie.

## Praxis für Psychotherapie Claudia Graser staatl. gepr. Heilpraktikerin Psychotherapie



### ICH BIETE HILFE BEI:

- Burn-out / Stressmanagement
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Ängste / Phobien / Zwänge
- Begleitung bei Trennung / Trauer / Kummer
- chronische Erkrankungen
- Partnerschaftskrisen

### MEINE THERAPIE-FORMEN:

- Gesprächstherapie
- Psycholog. Homöopathie
- Heilhypnose
- autogenes Training
- Lichttherapie
- Paartherapie

### SEMINARE:

„5 nach Stress“ - in 5 Schritten  
zur erfolgreichen Stresswandlung

- 11.-12.09.2015 2-Tages-Seminar
- 02.-03.10.2015 2-Tages-Seminar
- 20.-21.11.2015 2-Tages-Seminar

Ort: Schloss Schwanberg (bei Kitzingen)

**CLAUDIA  
GRASER**

Rückertstraße 24-26  
97421 Schweinfurt  
Telefon: 09721-533 555 0  
E-mail: info@claudia-graser.de



[www.leben-managen.de](http://www.leben-managen.de)