

Natürliche Möglichkeiten der Regeneration

Gott hilft, indem er den Menschen mit den Konsequenzen seiner Taten konfrontiert, und verlangt, dass das Gleichgewicht wiederhergestellt werde. Karma ist das Gesetz, das für die Rechtschaffenheit arbeitet, es ist die heilende Hand Gottes.

Nisargadatta Maharaj



Warum gibt es Menschen, die sich nach einem Unfall, nach einer Verletzung verhältnismäßig schnell regenerieren können?

Warum gibt es andererseits Menschen, welche einen derartigen Vorfall jahrelang mit sich herumschleppen, ohne sich davon zu erholen?

Dieser Artikel behandelt die Regeneration nach akuten Verletzungen! Teilweise treffen die Aussagen auch auf die Regeneration chronischer Beschwerden zu, diese hat allerdings wesentlich mehr Einflussgrößen zu berücksichtigen.

Akute Verletzungen sind Muskelrisse, Bänderzerrungen, Knochenbrüche usw. welche durch eine äußere Krafteinwirkung, wie beispielsweise einem Sturz zustande kommen. Verletzungen, welche durch gewöhnliche Alltagsbewegungen (beispielsweise ein Aufstehen nach längerer Arbeit im Garten mit resultierendem Bandscheibenschaden) entstehen, gelten nur bedingt als akute Verletzung, da ein chronisches Vorgeschehen die Basis für einen derartigen Vorfall bilden muss.

Die Heilungsphase kann gemäß diversen Lehrbüchern in drei aufeinanderfolgende Phasen unterteilt werden:

1.) Entzündungsphase:

Die Belastbarkeit der betroffenen Struktur ist kaum vorhanden. Wundstabilisierung mittels Fibrin und die Entsorgung von Fremdkörpern bzw. Zelltrümmern stehen im Vordergrund (ca. 0-5 Tage nach der Verletzung). Typische Symptome dieser ersten Heilungsphase sind Schwellung, Rötung und schmerzhafte Funktionseinschränkung. Diese Entzündung entspricht einer natürlichen körperlichen Reaktion nach einer Verletzung und bildet die Voraussetzung für die Ausheilung des Gewebes. Den Einsatz von entzündungshemmenden Medikamenten und stärkeren Kältereizen könnte man somit als fraglich bewerten.

2.) Proliferationsphase (ca. zwischen 5. und 21. Tag):

Durch den Aufbau eines Ersatzgewebes (Kollagen Typ 2) steigt die Belastbarkeit bis ca. 30%. Während dieser Zeit klingen die Entzündungszeichen (Schwellung, Rötung, Schmerzen, Überwärmung) ab.

3.) Konsolidierungsphase (ca. zwischen 21. und 60.Tag/bis zu 360 Tagen,):

Das Ersatzgewebe wird durch belastbares Kollagen Typ 1 ersetzt. Dies erfolgt allerdings nur, wenn die Verletzungsstelle dosierten Belastungsreizen ausgesetzt wird. Wird das betroffene Gewebe zu lange geschont, sinkt die Belastbarkeit erheblich ab. Voller Anspruch an die Belastbarkeit, bzw. das Anknüpfen an sportliche Höchstleistungen, ist während dieser Zeit nicht besonders anzuraten.

Wie können wir nun eigenständig den Heilungsverlauf beeinflussen? Der Verein Natürlich Leben würde sich nicht so bezeichnen, wenn wir uns in diesem Punkt nicht auch an unserem Lehrmeister, der Natur, orientieren würden. Menschen haben, ebenso wie Tiere, angeborene Instinkte, zugleich haben wir auch Entwicklungspotential für intuitives Handeln.

Anders formuliert:

Wir wissen in unserem Inneren, was uns gut tut!

Benötigen wir nun eine äußere Quelle, die uns vorschreibt, wie wir unseren Körper handhaben sollen? Und woher nimmt diese Quelle ihr Wissen und ihre Berechtigung (☺ Stopp an dieser Stelle, dieses Thema wäre eines eigenen Artikels würdig)?

Instinktives Verhalten hinsichtlich unserer Gesundheit wird uns von vielen Seiten abgeraten. Über geschaffene Informationskanäle werden wir mit einer Unmenge an Möglichkeiten für eine bessere Gesundheit, schöneres Aussehen und mehr Fitness gemästet. Trägt diese Vielfalt dazu bei, die individuelle Gesundheit zu verbessern, oder stehen vielleicht doch eher monetäre Bewegungsgründe im Fokus?

Um unsere instinktiven Veranlagungen wieder zu entwickeln, müssen wir uns dort Orientie-

rung suchen, wo diese Fähigkeiten noch intakt sind. Tiere sind hierfür besonders gut geeignet. Normalerweise auch Kinder bis zu einem gewissen Alter, jedoch unterliegen diese einer immer stärker werdenden Form der Sozialisierung. Kindern werden heutzutage sehr schnell zu kleinen Erwachsenen erzogen, mit der Konsequenz, dass sie viel früher an den uns bekannten Zivilisationsschäden leiden.

Wie verhalten sich Tiere nach einer Verletzung?

Ich möchte hierzu Erfahrungen aus meiner Kindheit wiedergeben. Wir hatten das Glück, in einer tierreichen Umgebung aufzuwachsen. Zu Hause hatten wir Katzen, einen Hund, Hühner und Enten, mein Vater betätigte sich zudem als ambitionierter Kleinimker. Einen Großteil unserer Freizeit verbrachten wir außerdem am Bauernhof unseres Onkels mit den typischen Bauernhoftieren. Somit hatten wir die Möglichkeit, tierisches Verhalten auf spielerische, kindliche Weise kennenzulernen.

Nun kam es immer wieder vor, dass auch Tiere Verletzungen erlitten. Unsere Katze Muzi (so hießen bei uns damals alle Katzen) war dafür ein Paradebeispiel: In die Falle des Nachbarn getappt, vom Mähwerk angefahren, vom Hund gebissen Doch jedes Mal konnte sich Muzi zu unserer Verwunderung vollständig und meist sehr schnell regenerieren. Nach solch einer Verletzung versteckte sie sich über mehrere Tage ohne Nahrungsaufnahme im Holzschuppen. Nach dieser Zeit folgte das erste vorsichtige Herumtapsen auf drei Pfoten, und der Freßtrieb kehrte langsam wieder zurück. Anschließend wurde die verletzte Pfote im Stehen vorsichtig auf Druck belastet. In der Folge wurde die Pfote auch in Bewegung vermehrt dosiert eingesetzt. Nach relativ kurzer Zeit war Muzi wieder voll einsatzfähig und konnte sich voll und ganz ihrer Berufung als Katze widmen.

Wonach orientiert sich eine Katze, damit dieser Heilerfolg erklärbar wird?

Die Orientierung erfolgt anhand des Schmerzempfindens! In den ersten Tagen nach einer Verletzung ist die Bewegung/Belastung im betroffenen Areal äußerst schmerzhaft. Ruhe und Fasten sind angesagt! (Energie sollte wäh-

rend dieser Zeit für die erste Wundheilung verwendet werden, nicht jedoch für Verdauungsvorgänge. „Dünnes Blut“ ist für die Heilung, v.a. wenn Bewegung nicht möglich ist, von entscheidender Bedeutung). Sinkt das Schmerzniveau, und leichtere Belastungen werden wieder möglich, kehrt auch der Appetit zurück. Die erste Phase (Entzündungsphase) ist somit am Abklingen. Der gesamte weitere Heilungsverlauf wird also vom empfundenen Schmerz gesteuert. Leichter Bewegungs-/Belastungsschmerz wird toleriert, bzw. gibt die aktuellen Möglichkeiten wieder, andererseits wird stärkerer Schmerz vermieden, um die Ausheilung nicht zu behindern.

Das Beispiel der Katze können wir nicht 1:1 auf den menschlichen Organismus übertragen. Das menschliche Nervensystem und die damit verbundenen Möglichkeiten sind denen einer Katze bei Weitem überlegen. Auf Grund dieser Komplexität benötigt unser Körper auch längere Zeit, um schwerwiegende Verletzungen auszuheilen.

Tiere haben den vermeintlichen „Vorteil“, dass diese einem angeborenen, speziell auf die Spezies abgestimmten Bewegungsverhalten unterliegen.

Eine Katze hat nur die Möglichkeiten, die einer Katze innewohnen!

Deshalb werden die täglichen Bewegungen der Regeneration zugutekommen.

Die menschliche Rasse hat das Potential, beinahe alles zu erreichen. Wir können entscheiden, in welche Richtung wir unsere körperliche/geistige/emotionale Entwicklung lenken.

Menschen können Fliesen legen, Boogy-Woogy tanzen, klettern, fernsehen, Minigolf spielen, am PC arbeiten, Landschaftsgärtner werden, U-Boote bauen, einen Pullover stricken ...

Diese Vielfalt an Möglichkeiten, und der damit verbundene Vorteil für die menschliche Entwicklung, birgt hinsichtlich der körperlichen/geistigen/emotionalen Gesundheit eine nicht zu vernachlässigende Gefahr in sich. Wie in bereits vorangegangenen Artikeln erwähnt, ist unser Bewegungsapparat, geformt durch die evolutionäre Entwicklung, auf Vielfalt und nicht auf Einfalt ausgelegt. Betrachten wir

unsere täglichen Gewohnheiten, unsere Hobbys, unseren Beruf, dann wird für uns ein Muster in unserem Tun sichtbar. Selbst ohne eine vorangegangene Verletzung ist ein einseitiges Verhalten für unseren Bewegungsapparat von Nachteil und kann bei längerem Beibehalten zu schmerzhaften Problematiken führen. Ist solch ein Bewegungsverhalten, welches im Normalmodus bereits Gefahr in sich birgt, für die Regeneration nach einer Verletzung zu gebrauchen?

Welche Möglichkeiten haben wir, um unseren Heilungsverlauf positiv zu beeinflussen?

Energiehaushalt beachten!

Regeneration nach einer Verletzung verbraucht Energie im Körper! Hat durch vorangegangene Ereignisse die Energieleistung des Körpers abgenommen, so kann dieser nur wenig bereitstellen, um die Ausheilung voranzutreiben. Andererseits sind wir hinsichtlich der Verwendung unserer energetischen Ressourcen nicht gerade sehr wählerisch!

Tipps für den Alltag (vor allem nach einer Verletzung!):

- In den ersten Tagen Nahrungsaufnahme am besten vollständig einschränken, in späterer Folge tierische Produkte und Industriezucker meiden.
- Vermeiden von Suchtmitteln (Alkohol, Nikotin ...).
- Beschäftigen Sie sich nicht mit Dingen, welche sie nicht ändern können.
- Meiden Sie, wenn möglich, Energieräuber (Fernsehen, energiesaugende Personen ...).
- Sorgen Sie für ausreichenden Schlaf.
- Trainieren Sie Ihre Energieproduktion: Regeneratives Zelltraining nach dem Theralogy-Konzept kann hierfür eine sehr gute Möglichkeit sein (siehe weiter unten).

Dosierte Bewegung!

Unser Körper benötigt Belastungsreize, um die vollständige Regeneration nach einer Verletzung zu erreichen. Besprechen Sie hierfür die Belastungssteigerung mit Ihrem Arzt oder Therapeuten. Hat sich Ihr Bewegungsverhalten in der Vergangenheit als problematisch für

Ihren körperlichen Zustand erwiesen, so wird sich dies auch in der Heilungsphase nicht ändern. Länger antrainierte Gewohnheiten/Verhaltensmuster lassen sich nicht in kurzer Zeit korrigieren. Sinnvolles ausgleichendes Bewegungstraining bzw. eine Veränderung des Bewegungsverhaltens kann durch diverse Möglichkeiten geschult werden (WTU-Wing Tsun, Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht, Biokinematik ...).

Abschließend möchte ich noch eine eigene Regenerationsgeschichte wiedergeben:

Als ich begann, diesen Artikel zu schreiben, kam es ungewollt dazu, dass ich die Gelegenheit erhielt, meine eigenen körperlichen Regenerationsfähigkeiten zu testen. Während eines Spazierganges im Wald knickte ich mit meinem linken Knöchel nach außen weg. Re-

sultat dieses Ereignisses war eine ausgeprägte Schwellung, Bewegungseinschränkung, und absolute Belastungsreduzierung (zwei edle Unterarmstützkrücken waren in den ersten zwei Tagen meine Begleiter).

Zur Absicherung ließ ich meinen Knöchel röntgen, mit dem Ergebnis, das keine knöchernen Verletzungen vorlagen. Laut ärztlicher Anweisung wären nun zumindest drei Wochen Krankenstand angesagt. Mit meiner Tätigkeit als selbstständiger Physiotherapeut war diese Zeitangabe nicht zu vereinbaren 😊 Somit kürzte ich diese Zeit auf drei Tage und ging daraufhin noch etwas humpelnd meiner Tätigkeit nach.

Erster Tag nach der Verletzung:



Drei Tage danach:



1 Woche später:



- Am Tag nach der Verletzung suchte ich Kontakt beim Hausarzt meines Vertrauens: Dr. Josef Egger empfahl mir homöopathische Mittel, die in der Folge regelmäßig konsumiert wurden.
- Vom ersten Tag an behandelte ich den verletzten Bereich nach dem Theralogykonzept (nähere Informationen gebe ich nur persönlich weiter 😊).
- Vom zweiten Tag an unternahm ich dosierte Spaziergänge (zu Beginn mit meinen zwei edlen Begleitern).
- Nach einer Woche hatte sich das Gangbild so verbessert, dass die Ver-

letzung von außen nicht mehr zu sehen war.

- Aufgrund der erheblich verkürzten Regenerationszeit und schnellen Belastungssteigerung habe ich für mich den Beweis, dass ich meinen Heilungsverlauf sehr wohl beeinflussen und beschleunigen kann!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Erfolg!

Karl Doppler praxiskarl@gmx.at

