

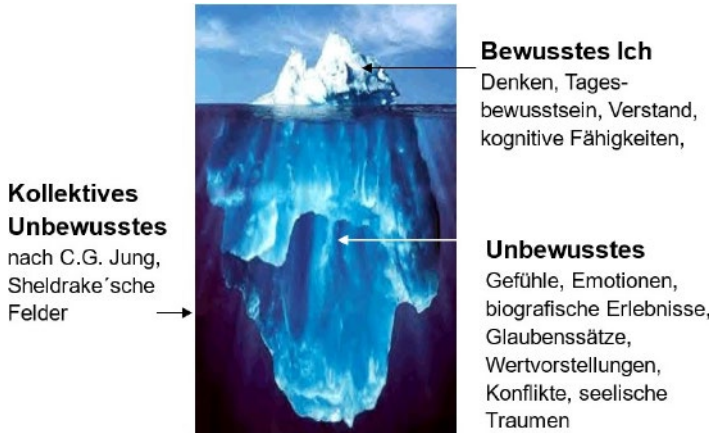
Gastbeitrag von Dr. Franz Milz

So bewahren Sie Ihre seelische Gesundheit

*„Keine Gesundheit
ohne psychische Gesundheit“*

Nach der Weltgesundheitsorganisation WHO sind seit 2021 psychische (syn. seelische) Störungen weltweit zur häufigsten Krankheit schlechthin geworden. **Angststörungen, Depressionen und Suchterkrankungen** (Alkohol, Drogen und Medikamente), aber auch Burnout und psychosomatische Störungen haben enorm zugenommen. Aber wir sind dieser Entwicklung nicht hilflos ausgeliefert! Wir können so viel für unsere innere Balance und Stärke tun, wie viele neue Forschungsergebnisse beweisen.

Psychische Erkrankungen sind multifaktoriell und durch verschiedene biopsychosoziale Faktoren ausgelöst (s. u.). Aber Gene, Kindheitstraumen, eine generelle „Vulnerabilität“ oder besonders schwierige Lebensumstände müssen nicht zwangsläufig psychisch krank machen, wie die Erkenntnisse von Psychosomatik, Epigenetik und Hirnforschung beweisen (Prof. G. Hüther)!



Wann sind wir seelisch gesund?

Wenn wir uns innerlich wohlfühlen, in einem emotionalen Gleichgewicht sind, uns öfter glücklich als unglücklich fühlen, produktiv arbeiten und unsere Fähigkeiten kreativ ausleben, aber auch wenn wir die besonderen Belastungen des Lebens (life events) gut überwinden können. Denn wir verfügen auch über eine seelische Widerstandskraft (**Resilienz**).

Gesundheit setzt wirkliches Wissen voraus

Das gilt für die körperliche und seelische Gesundheit gleichermaßen (engl. mental health). Wir sollten uns um ein fundiertes Know-how bemühen.

Unser Körper ist keine Maschine, auf der oben der Kopf sitzt und alles steuert. Er ist ein lebendiges Wesen, das durchdrungen und umgeben ist von unterschiedlichen Energiefeldern. Eine entscheidende Rolle spielt dabei das **Gehirn** als zentrale Verbindung zwischen Körper und Psyche.

Unser **bewusstes Ich** ist im Stirnhirn lokalisiert und umfasst das Tagesbewusstsein, Verstandestätigkeiten und das Kurzzeitgedächtnis. Dabei sind uns von den täglich ca. **60.000 Gedanken** nur wenige wirklich bewusst.

Emotionen (syn. **Gefühle**) entstehen im Gehirn im limbischen System, welches in enger Verbindung zu allen anderen Hirnbereichen steht. Immer wenn wir denken,

sind auch Gefühle daran beteiligt! Das meiste, was wir denken, fühlen und wahrnehmen, ist uns unbewusst (syn. **unterbewusst**). Unser Unterbewusstsein steuert unsere Organfunktionen und speichert auch unsere Emotionen, Erinnerungen, Gewohnheiten und das Verhalten.

Gesundheit des Gehirns pflegen

Eine naturheilkundliche Leitlinie für Gesundheit heißt **Detox** (entgiften, entsäuren, entschlacken, entstauen) und **Revitalisierung** (Zufuhr, Nahrungsergänzung für Körper und Seele). Bei den heute so zunehmenden Hirnleistungsstörungen sind Faktoren auf mehreren Ebenen beteiligt. Sogar die Alzheimererkrankung kann gebessert und verhütet werden, wie der Molekulargenetiker Dr. Michael Nehls bewiesen hat.

Im Gehirn werden auch die **Botenstoffe** (Neurotransmitter) für Schlaf und innere Ruhe sowie unser ganzes seelisches Empfinden gebildet; z. B. Serotonin (stimmungsaufhellend), Dopamin (Begeisterung, Kreativität), Oxytocin (Kuschelhormon), Endorphin (natürliche Schmerzkiller, Glücksgefühle) etc.

1. Gesunde Ernährung

Ein **hohes Energieniveau**, das uns leistungsfähig macht, braucht zunächst eine gesunde, individuell verträgliche Nahrung. Sie enthält die erforderlichen Mikronährstoffe und bioaktive Substanzen und liefert die Grundlage für die Bildung der o. a. Neurotransmitter. Eine hirngerechte Nahrung beinhaltet auch genügend pflanzliches und tierisches Eiweiß, sowie Omega 3-, 6- und 9-Fettsäuren.

Trotzdem müssen wir heute **supplementieren**, wie die Forschungsergebnisse beweisen. Viele Menschen leiden an einem Mangel an Vitamin D₃ (opt. Spiegel bei 100 ng/ml) und Lithium (empf. Dosis 1 mg pro Tag). Aktives Phosphatidylcholin (Fa. BodyBio) dient der Zellmembran-Regeneration für unser Gehirn. Auch die **peripheren Hormone** sind für die physische und psychische Leistungsfähigkeit, guten Schlaf und emotionale Ausgeglichenheit wichtig.

2. Richtige Regeneration

Körper, Geist und Seele brauchen gute Entspannung und Erholung. Tun Sie alles dafür, dass der **Nachtschlaf** ausreichend ist. Ein stressarmes Leben, Mittagsschlaf und frühes Abendessen unterstützen das. Auch Melatonin oder Progesteron fördern den Schlaf.

3. Bewegung, wichtig für Gehirn und Seele

Wie alt Sie auch immer sind, versuchen Sie sich an sechs von sieben Tagen körperlich etwas zu fordern. Beispielsweise 30 Minuten auf dem Hometrainer zu radeln, walken, joggen oder Rad fahren. Sie bauen dadurch Spannungen ab, bekommen wieder einen klaren Kopf und eine viel bessere Stimmung.

4. Darm-Hirnachse

Geradezu Glücksgefühle können Sie durch Stimulation von Serotonin in Ihrem Bauch erleben, wenn Sie gezielt Ihren Darm von Schadstoffen (Gärungs- und Fäulnisstoffe, z. B. sekundäre Alkohole und biogene Amine) regelmäßig reinigen. Meine Empfehlung dazu ist, jedes Jahr eine ganzheitlich orientierte **F.X. Mayr-Kur** durchzuführen oder wenigstens immer wieder ein Wochenendfasten zu machen. Die Wirkungen auf das Gehirn und das seelische Wohlbefinden sind phänomenal. Der „**Brainfog**“ (Nebel im Gehirn) verschwindet, die Leistungsfähigkeit nimmt zu und der Bauch wird schlanker! Gleichzeitig sollten Sie viel trinken, um mit der Flüssigkeit Ihre Schadstoffe auszuspülen und den Stoffwechsel anzuregen. Natürlich müssen auch Erkrankungen wie Diabetes, Adipositas und Fettstoffwechselstörungen möglichst naturgemäß mitbehandelt werden.

5. Umweltgifte reduzieren

Gesundheitsbewusste Menschen verwenden ökologisch und biologisch wertvolle Nahrungsmittel und verzichten auf Toxin belastete Kosmetika. Aber das reicht heute nicht mehr. Insbesondere Aluminium, Quecksilber, Glyphosat, Lösungsmittel und Medikamentenrückstände kommen aus unterschiedlichen Quellen (Luft, Trinkwasser etc.) in den Körper und können zu Hirnleistungsstörungen, Depressionen und psychosomatischen Stressreaktionen führen. Kräuter und biologische Heilmittel fördern die natürliche Entgiftung. Bei spürbaren Umweltbelastungen braucht es allerdings unbedingt **medizinische Experten**.

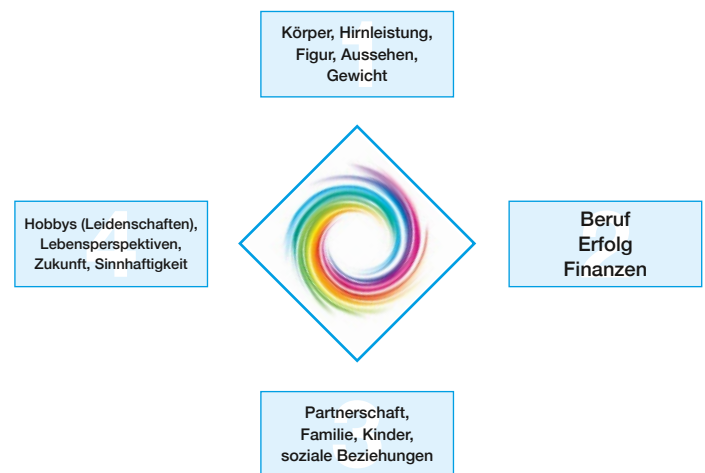
6. Das Gehirn entstressen

Unser Gehirn ist heute einer immensen Flut an **äußeren Reizfaktoren** ausgesetzt, von denen wir nur einen Bruchteil wahrnehmen. Dieser „Informationsoverkill“ gehört zu den energetischen Einflüssen, die uns zunehmend anfälliger für Erkrankungen aller Art machen. Am einfachsten machen Sie immer wieder ein „**Medienfasten**“. Achten

Sie auch darauf, dass jedweder **Elektrosmog** reduziert wird (Ihre Geräte ausschalten) und Ihr Schlafplatz in Ordnung ist. Vor allem meiden Sie den Stressfaktor Lärm, wo auch immer Sie können.

7. Psychische Stressfaktoren abbauen

Was passiert bei äußerem oder innerem Stress? Alles, was Ihr Nervensystem als Belastung empfindet, v. a. negative emotionale Erlebnisse, ungelöste Konflikte, aber auch quälende Gedanken, löst in Ihrem Gehirn eine Kaskade von Reaktionen aus. Über die nervliche und hormonelle **Stressachse** kommt es dann zu Herzklopfen, innerer Unruhe, körperlichen Verspannungen und Schmerzen. Wir fühlen uns schlecht. Entscheidend für die psychische Gesundheit ist deshalb ein **bewussterer Umgang mit den Gefühlen**. Unterdrückte seelische Konflikte, emotionaler Alltagsstress, posttraumatische Belastungsstörungen (auch Mikrotraumen), wiederkehrende traumatische Erlebnisse, das alles löst Stressreaktionen aus.



Was belastet mich am meisten?

Diese Frage ist zentral!

- Nutzen Sie die Raute des Psychotherapeuten Dr. N. Peseschkian. Belasten Sie Themen im körperlichen Bereich (oberer Pol), z. B. Gesundheit, Aussehen, chronische Schmerzen oder (rechter Pol) wirtschaftliche Schwierigkeiten, berufliche Probleme oder (untere Pol) Stress in Familie und Partnerschaft oder eine ganz persönliche Problematik (Sinnfrage, Einsamkeit etc.)?
- Gehen Sie jetzt strategisch vor. Setzen Sie sich in Ruhe jeden Tag ein paar Minuten hin und analysieren Sie das o. a. mithilfe eines der wichtigsten Hilfsmittel für die seelische Gesundheit überhaupt, **dem Tagebuch**.

Notieren Sie alles schriftlich und gehen Sie dann die folgende Schritte:

- c) Beobachten Sie sich nun, welche **Körperempfindungen** in Ihnen bei diesen Gedanken auftauchen. Drücken im Magen, Schwere auf der Brust, Stechen im Herzbereich, Anspannung im Nacken etc.? Unsere Psyche zeigt uns direkt über unsere Körperreaktionen vielfältige Symptome, die wir gut wahrnehmen können.
- d) Nun beobachten Sie, welche **Emotionen** in Ihnen in Verbindung mit den auslösenden Stressgedanken und den Körperempfindungen auftauchen. Vor allem die Bereiche Wut und Ärger; Trauer und Bedauern sind häufige emotionale Reaktionen. Am verbreitetsten sind heute **Angststörungen**, die sich durch Sorgen und unterschiedliche Ängste bemerkbar machen.
- e) Gehen Sie jetzt mutig und tief atmend in diese Körperempfindungen und Emotionen hinein. Lassen Sie das Szenario in Ihrem Kopf, es bringt Sie nicht weiter. **Drücken Sie diese Gefühle mit all Ihren Sinnen aus**, vor allem mit Ihrer Stimme (Wut, z. B. durch Schreien, Trauer durch Weinen und Angst durch Stöhnen etc.). Das kann anstrengend sein, ist aber genau das Heilmittel, um wieder emotional ins Lot zu kommen. Dadurch können Sie auch alte, tief sitzende, schmerzhaft **Gefühle energetisch wieder auflösen** und sogar körperliche Beschwerden zum Verschwinden bringen! Das bewusste Fühlen entlastet sozusagen Ihr seelisches Fass und macht Sie frei für die schönen Emotionen.
- f) Vergessen Sie dabei nicht, sich darauf zu fokussieren, **was Sie über sich selbst denken und fühlen**. Fühlen

Sie sich wertlos, schuldig oder haben Sie Wut gegen sich selbst? Auch das zu erkennen hat eine enorme reinigende Wirkung auf die Psyche.

- g) Häufig ist uns aber nur der aktuelle Stress bewusst und vieles bleibt unerkannt im Unbewussten. Hier ist die **Kunst- und Kreativtherapie** eine große Hilfe in der Praxis. In kurzer Zeit können Sie unter therapeutischer Anleitung auf einfache Art und Weise wichtige Lebens-themen erkennen, das was wirklich in Ihnen vorgeht und Ihre Ziele. Es ist eine **Methode der Selbsterkenntnis!**

Wichtige Selbsthilfe-Tipps

- a) Fragen Sie sich, ob Ihre Gedanken und Beurteilungen einer Situation wirklich stimmig sind oder ob Sie aus Ihren gedanklichen Mustern und Erfahrungen kommen. Werden Sie also mehr zum **Beobachter Ihrer Gedanken und Gefühle** und ändern Sie diese dann schrittweise.
- b) Fragen Sie sich, was diese schmerzhaften Erfahrungen Ihnen vielleicht auch an positiven Nutzen und Erkenntnis gebracht haben. **Denken Sie negative Situation einfach um (reframen)**. Sie können das in Ihrer **Fantasie** noch verstärken. Sehen Sie sich, zum Beispiel wie Sie eine schwierige Situation wunderbar bewältigt haben.
- c) Überlegen Sie, was Sie **sofort ändern können** und was Sie zunächst noch so annehmen müssen. Nicht alles muss gleich geklärt und entschieden werden. **Entscheidungen** sind aber ein unverzichtbares Element, um inneren Stress abzubauen.
- d) Das größte Heilmittel in allen Stresssituationen ist die **bewusste Atmung**. Sie steht Ihnen immer zur Verfügung. Prinzip: Raus aus der Brustatmung und hinein in die Bauchatmung. Dadurch beruhigt sich der Sympathikus und das Nervensystem der Regeneration (Vagus-Nerv) wird stärker. Richtiges Atmen harmonisiert, führt zu Klarheit im Kopf und gibt sofort mehr Energie. Ihr Körper und Gehirn werden mit Sauerstoff versorgt, Ihre Stimmung und das Energieniveau steigen.



Emotionaler Stress



Sehen Sie sich mein Atemvideo an!



Professionelle Unterstützung annehmen

Wenn Sie sich in einer seelischen Krise oder Not befinden und nicht mehr weiterwissen, dann scheuen Sie sich nicht, einen Fachmann aufzusuchen und sich ihm anzuvertrauen, sei es ein Psychiater, Psychologe oder Arzt. Fachliche Hilfe gibt es vielfältig und ist gerade bei Burnout, Angstzuständen und Depressionen oft lebensnotwendig.

Die Macht positiver Gefühle nutzen

Je mehr Sie Ihr Inneres von destruktiven Energien, Gedanken und Emotionen reinigen, desto leichter wird es Ihnen fallen, aufbauende, fröhliche und beglückende Gefühle intensiver zu fühlen. Wir Menschen sind Sinneswesen. Nutzen Sie Ihre Stimme und Ihre Sprache z. B. durch liebevolle positive **Affirmationen**. Sprechen Sie sich einfach immer wieder Gutes zu. Diese mentale Technik wird sogar im Spitzensport angewandt, um Leistung zu fördern. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, um im Lot zu bleiben und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken.



Franz Milz trainiert sein Körperglück durch Eishockey

Körperglück genießen

Gefühle wie Lachen, Fröhlichkeit, **Begeisterung und Schreien vor Glück** – das alles reduziert Stress. Durch vielerlei Aktivitäten überfluten Sie Körper und Gehirn mit Glückshormonen. Musik, Tanz, Sport, Freunde, aber auch Ruhe und Entspannung sind wunderbare Mittel, um Ihr Freude- und Glücksniveau, den **happiness setpoint** zu erhöhen.

Denn Freude und Glück sind gesund!

Was macht Ihnen Freude, wofür begeistern Sie sich, was lässt Sie ekstatisch werden? Wann auch immer möglich, lassen Sie Freude in Ihr Leben, am besten zusammen mit



Ihren Lieben. Dies gelingt Ihnen um so leichter, wenn Sie auch mit all dem, was das Leben Ihnen gerade liefert, **einverstanden** sind, es also in **Dankbarkeit** annehmen.

Vertrauen und Frieden in sich finden

Machen Sie sich selbst keine Vorwürfe mehr. „Ich habe es so gut gemacht, wie ich konnte“ ist ein heilsamer Gedanke. Lernen Sie sich selbst zu verzeihen. Es reduziert Stressgedanken und gibt Ihnen ein Gefühl des **Vertrauens zu sich selbst und zum Leben**. Durch ein Kommunikationstraining lernen Sie eine **friedvolle Gesprächsführung in der Partnerschaft**, Voraussetzung, um dort mehr Freude und Glück zu erleben. Für unser gesamtes Wohlbefinden ist eine Haltung der **Wertschätzung** uns selbst und dem Partner gegenüber wichtig.

Wohlfühlen und gesunde Selbstliebe

Die meisten wirksamen Dinge für die seelische Gesundheit sind einfach. Sich selbst zu lieben, beginnt damit, dass Sie gute Gefühle Ihrem Körper gegenüber zulassen. Dieses Wohlfühlen sollte unserer ganzen Person gelten. Öffnen Sie sich selbst dabei dem Gedanken, sich wie ein liebes Kind zu behandeln. Wenn Ihnen das nicht gelingt, dann denken Sie an einen Menschen, den Sie sehr lieben oder ein Haustier, das Sie gerne streicheln. Genau diese Empfindungen, die jetzt in Ihnen entstehen, sind es, die Sie über sich selbst intensiv ergießen sollten. Das ist pure Gesundheit.

Gesundheit durch Spiritualität

Sie können sich mit dem Universum glückselig verbunden fühlen beim Blick in den sternenklaren Himmel, beim Sonnenaufgang oder wenn Sie eine wunderschöne Musik hören. Kultivieren Sie diese Empfindungen immer wieder.

Es verschafft Ihnen eine tiefe innere Sicherheit und macht Sie stabiler für stürmische Zeiten. Stille, Versenkung und Beten waren seit jeher Mittel, um die Seele zu ernähren, Ruhe und Frieden zu spüren, besondere Glücksgefühle zu erleben.

Ein paar Dinge noch zum Schluss

Erden Sie sich immer wieder. Gehen Sie barfuß oder gehen Sie in den Wald spazieren. Der Wald ist eine große Kraftquelle in guten wie in schlechten Zeiten.

Achten Sie vor allem darauf, welche Einflüsse durch Menschen, Umfeld und Medien auf Sie einwirken. Subtile **Manipulation** ist eine Gefahr für unser seelisches Gleichgewicht. Selektieren Sie also genau, womit Sie sich in Ihrer Freizeit beschäftigen

Sprechen Sie sich immer wieder Mut zu (Tagebuch!). **Die Magie Ihrer bewussten Absicht** ist immens. Der Wunsch vom Leben ständig zu lernen und positive Lebensveränderungen anzustreben, ist ein zentraler Impuls, um psychisch gesund zu bleiben.

Wann immer möglich, gerade wenn im Außen die Dinge nicht gut laufen, träumen Sie sich in der **Fantasie** in positive Ergebnisse hinein. Drehen Sie in der Vorstellung einen inneren Film (**Imagination**). Spüren Sie intensiv das Gefühl, dass Sie erreicht haben, was Sie sich wünschen.

Ein großer Anti-Stress- und Glücksfaktor: Gehen Sie immer wieder in einen Zustand, wo Sie nicht denken und grübeln. Dies erreichen Sie am einfachsten, indem Sie achtsam wahrnehmen, was gerade im **Hier und Jetzt** ist. Sie können das in der Warteschlange beim Einkaufen machen oder beim Kochen. **Nicht zu denken, sondern nur wahrzunehmen ist pure Erholung** für Gehirn und Seele.

Nehmen Sie sich im Alltag immer wieder kleine Pausen. Sagen Sie dabei Stopp und beobachten Sie Gedanken und Gefühle. Folgen Sie Ihrer **Intuition** und auch ihrem Bauchgefühl, in dem Sie sich fragen, was für Sie gerade stimmig ist und was Ihnen wirklich gut tut.

Öffnen Sie sich der Frage nach dem Sinn Ihres Lebens. Die meisten Menschen bedauern am Ende ihres Lebens, Entscheidungen nicht getroffen zu haben, die wirklich sinnvoll waren, Ihnen Freude gemacht und anderen Menschen weitergeholfen hätten. Auch wenn Sie nicht alles umsetzen können (wer kann das schon?), suchen Sie sich diejenigen Empfehlungen raus, die Sie besonders berühren und als wichtig erachten. **Seelische Gesundheit muss gepflegt werden.** Nehmen Sie sich für Ihre Seele genügend Zeit. Ich wünsche Ihnen dabei bestes Gelingen und den Segen des Himmels. Sie werden reichlich belohnt durch ein neues, **schönes Lebensgefühl** und viel Gesundheit. Wie Sie das leicht und sicher umsetzen, das erfahren Sie auf meinem Gesundheitskanal.

Das beste für Ihre Lebensqualität von Körper,
Geist und Seele

Gesundheitskanal

Dr. Milz

- > Verständliche Kurzvideos zu 24 großen und gefragten Gesundheits- und Lebensthemen
- > Viele praktische Selbsthilfe-Empfehlungen
- > Ganzheitliches Gesundheitswissen überall und jederzeit bequem online verfügbar



Online ab 01.03.2025.

Sichern Sie sich jetzt den Frühbucherrabatt!

gesundheit.dr-milz.de

Dr. med. Franz Milz

45 Jahre ärztliche Erfahrung mit Tausenden von Patienten als ganzheitlicher F.X. Mayr-Arzt, Experte für Naturheilverfahren und Psychotherapeut in der Praxis.

Dieses ganze Gesundheitswissen vermittelt Ihnen Dr. Milz (neben seinen populären Büchern, Vorträgen und Seminaren) jetzt auch direkt über seinen neuen Gesundheitskanal.

Mehr unter:

www.dr-milz.de oder gesundheit.dr-milz.de



Dr. med.
Franz Milz



*Neuaufgabe sämtlicher Bücher im Laufe des Jahres 2025 geplant!