

# FORSCHUNG medizin

## Stress



© mustafa deliormanli / www.iStockphoto.com

**Körperliche und seelische Anspannung lässt sich besser verkraften, wenn man seinen Rhythmus wiederfindet.**

**Anthroposophische Medizin** – Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress zu einer der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts erklärt. Dabei ist Stress evolutionsgeschichtlich eine durchaus sinnvolle Reaktion des Körpers auf Gefahrensituationen. Die Stressreaktion als solche ist auch nicht gesundheitsschädlich, sie kann sogar als angenehm und motivierend erlebt werden. In Maßen gilt Stress unter anderem als lernfördernd. Gesundheitsschädigend wird er erst dann, wenn die Stimulation zu lange anhält. Dann werden durch die ständige Sympathikuserregung Herz und Kreislauf belastet und durch den gestiegenen Kortisolspiegel der Zucker- und Fettstoffwechsel beeinträchtigt. Dadurch erhöhen sich wiederum das Diabetes- und auch das Schlaganfallrisiko, während das Immunsystem geschwächt wird. Dazu kommt, dass chronischer Stress auch ein ernsthafter Risikofaktor für seelische Krankheiten sein kann, die letztlich im Burn-out-Syndrom enden.

Die anthroposophische Medizin sieht sich nicht als Alternative zur Schulmedizin, sondern ergänzt und erweitert diese um ein ganzheitliches Menschenbild, das Körper, Seele und Geist umfasst. Sie geht davon aus, dass bei einer Behandlung sowohl körperliche als auch seelische Aspekte und die Individualität des einzelnen Menschen zu berücksichtigen sind. Im Mittelpunkt steht nicht nur die Bekämpfung der Erkrankung, sondern ebenso die Anregung der Selbstheilungskräfte des Organismus. Anthroposophische Therapien unterstützen den Erkrankten dabei, sein physiologisches und seelisches Gleichgewicht wiederzufinden.

Wenn Menschen durch Stress aus der Balance gebracht werden, dann verlieren sie ihren Rhythmus – ein zentraler Begriff in der anthroposophischen Medizin. Ob beim Herzschlag oder bei der Atmung, der Körper hat eine rhythmische Ordnung, die notwendig ist, um gesund zu sein und auch zu bleiben. Rhythmus ist nicht starr und gleichbleibend wie ein Takt, er kann sich in Abhängigkeit von den Umgebungsbedingungen verändern und sich darauf einstellen. Er ist die Basis allen Lebens. Geht der Rhythmus verloren, wird der Mensch krank. Dies ist das anthroposophische Grundverständnis. Bei anhaltendem Stress beispielsweise arbeitet der Organismus ständig auf Hochtouren und fährt auch dann, wenn der Mensch sich eigentlich erholen sollte, zum Beispiel während des Schlafens, nicht mehr herunter. Der Rhythmus fehlt.

Anthroposophische Medikamente geben dem Menschen das, was er für den Heilungsprozess braucht. Dazu werden verschiedene Wirkstoffe aus dem Metall- und Mineralreich verwendet. So stabilisiert Ferrumquarz beispielsweise das Sinnes-Nerven-System, Kalium phosphoricum dagegen belebt das Bewegungs-Stoffwechsel-System. Gold wird eingesetzt, um Herz und Kreislauf zu harmonisieren. ■

### QUELLE

Presseworkshop „90 Jahre Weleda Arzneimittel“.  
17. bis 19. Juni 2011 in Lana (Südtirol). Veranstalter: Weleda AG.