**Lebens- und Gesundheitsschule Chiemgau**

Liebe Mitmenschen, liebe Patienten,

schwierige Zeiten, wie wir sie derzeit alle durchleben, ließen in mir den Gedanken entfachen, dass ich nicht hilflos zuschauen kann, sondern darin einen neuen, positiven Aspekt meiner „Berufung“ sehen sollte.

Mir ist es ganz wichtig, dass dies nur meine ganz persönlichen Erfahrungen und Meinungen widerspiegelt. Ein freier Geist und eine freie Meinung sind Grundprinzipien des Lebens und dürfen sich nicht einschränken lassen. Deshalb „forschen, fragen und graben“ sie immer selbst weiter. So können sie Positives für Ihren weiteren Lebensweg tun. Weiterhin empfehle ich Ihnen, bei undefinierten Beschwerden und Erkrankungen immer mit Ihrem Arzt oder Therapeuten zu reden.

Im Rahmen der Lebens- und Gesundheitsschule Chiemgau möchte ich meine Lebenserfahrung, -philosophie und mein therapeutisches Wissen mit Ihnen teilen.

Meine Zukunftsvision ist es, dass ich dieses Potential im Rahmen von Fort- und Weiterbildungen für alle Mitmenschen (vom Kleinkind bis ins hohe Alter) anbiete. Insbesondere auch für alle Personengruppen, die beruflich, ehrenamtlich und privat mit vielen Menschen zu tun haben.

Es soll eine interaktive Schule entstehen, bei der gerne Anregungen und auch Engagement von euch und anderen „ganzheitlich“ denkenden Therapeuten und Pädagogen, einfließen dürfen.

**Ab wann beginnt für mich das menschliche Leben?**

Schon die Absicht, dass zwei Menschen den „RAUM“ schaffen, in dem ein neues Leben entstehen darf, ist für mich der Anfang eines menschlichen Lebens. Spätestens mit der Befruchtung der Eizelle manifestiert sich eine neue menschliche Persönlichkeit.

Dieses fantastische Ereignis kann nur durch die Anwesenheit einer göttlichen, schöpferischen Kraft stattfinden.

Jeder Mensch ist von Natur aus von der „Schöpfung, der Natur, von Gott …“ bedingungslos geliebt und das bis hin zum Übergang aus dieser irdischen Welt. Dieses Urvertrauen und gute Gefühl dürfen wir immer mit uns tragen.

Es gibt sicherlich Lebenslagen und -situationen, in denen wir vom Gleis dieses Urvertrauens abkommen. Es gibt immer aber auch immer wieder Möglichkeiten, wie man aus eigner Kraft oder durch die Unterstützung „liebevoller und hilfsbereiter Mitmenschen (wie Du und ich)“ wieder auf das Gleis zu kommt.

**Was ist Gesundheit?**

In etwa die Definition der WHO:

*„Bestmögliches Wohlbefinden auf körperlicher, seelischer, geistiger und sozialer Ebene. Dies sollte unabhängig von der Herkunft und der finanziellen Möglichkeiten sein.“*

Trotz Corona Krise wieder Freude am Leben haben und gesund zu bleiben bzw. zu werden!

Ich kann es kaum noch aushalten, dass wir von fast allen Seiten nur noch mit angstmachenden und sorgenbringenden Informationen überschüttet werden. Diese Faktoren hemmen nicht nur jedes einzelne System unserer „gesundheitserhaltenden Mechanismen“, sondern sie schaden auch jeder Form sozialen Zusammenlebens und schlussendlich auch jeglichen wirtschaftlichen Systemen.

Diese Traumata, die dadurch ausgelöst werden können, können sich vom Mutterleib bis hin zum Tod auswirken.

Genau das sind die Beweggründe, warum ich Ihnen positive Impulse für Ihren weiteren Lebensweg geben möchte.

Wie Sie bereits gelesen haben, steht jedem von uns die „bedingungslose göttliche Liebe“ zur Verfügung. Dies ist die Grundvoraussetzung für unser Leben. Sämtliche gesundheitserhaltenden Mechanismen beruhen auf deren Kraft.

**Wie kann man Gesundheit noch beschreiben?**

Es ist ein biodynamischer Prozess, der trotz innerer und äußerer Einflüsse, das Gleichgewicht der lebenserhaltenden Funktionen aufrecht erhält.

Was kann jeder Einzelne dafür tun?

Das gilt für alle Lebenssituationen, aber selbstverständlich auch für Corona. Ja, man kann es kaum noch glauben, dass es neben den Corona Regeln und einer in meinen Augen noch sehr kritischen „hochgepriesenen Impfung“ noch weitere Ansätze gibt!

Das wunderbare an den Säulen unserer Gesundheit (Körper, Geist, Seele, Sozialbereich) ist es, sobald man achtsam und liebevoll mit nur einer dieser Säulen umgeht (weil aus gewissen Umständen nicht mehr möglich ist) kann man trotzdem das ganze Gesundheitssystem positiv beeinflussen. Je mehr man den einzelnen Säulen Gutes tut, desto besser ist dies. Sobald man nur einen Aspekt stärkt, wirkt sich dies unmittelbar aus die „GANZHEIT“ aus. Die Trennung der „GANZHEIT“ ist ohnehin nur eine didaktische Trennung.

Anders gesagt, jeder weiß normalerweise für sich am besten, was ihm guttut und Energie gibt, und was ihm schadet und Energie raubt. Sicherlich kann man nicht immer alles verändern, weil es aus gewissen Lebensumständen nicht anders geht, aber jeder einzelne positive Impuls und jedes Weglassen negativer Impulse fördern unsere Gesundheit.

**Einige Anregungen für die einzelnen Säulen:**

**Körper:**

Mit einer gesunden bewussten Ernährung steht und fällt die Grundlage einer jeden Körperzellfunktion. Idealerweise möglichst basisch und wenn möglich regional orientiert.

Genießen Sie Ihr Essen mit allen Sinnen und nehmen Sie sich vor allem auch Zeit. Gut gekaut ist halb verdaut. Die Empfehlung liegt bei 32 - ja, Sie lesen richtig - 32 mal kauen. Probieren Sie es aus.

Unterstützen kann man dies durch Mikronährstoffe, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Naturheilmittel.

Neben Vitamin C, Vitamin K2, Magnesium und Zink ist hierbei vor allem auch das „Sonnenhormon“ Vitamin D3 zu erwähnen. Es ist sozusagen der Zündfunke für jede Zellfunktion und somit des Lebens an sich. Als Vergleich könnte man die Reaktion einer Pflanze sehen, die man in einen dunklen Keller stellt. Diese verwelkt auch und entwickelt dann häufig sogar entartende (tumorartige) Reaktionen.

Wir können Sie diesbezüglich auch gerne weiter beraten.

Aus der Naturheilkunde sind dann noch einige Beispiele von vielen, wie der Reishi Pilz, Beifuß, Propolis und viele andere zu erwähnen.

Hilfreiche Prophylaxe- und Therapieansätze stellt Rene Gräber in seinem Buch: „Die Akte Corona vor“.

Leben ist Bewegung. Aus diesem Grund kann ich Sie nur motivieren, dass Sie so oft wie möglich die Gelegenheit zur Bewegung nutzen. Dies lässt sich in allen Alltagssituationen integrieren. Wenn möglich dann so oft wie es geht, an der frischen Luft.

Um die Lungen und Atemfunktion zu kräftigen, bieten sich ganz einfache Atemübungen an, z.B. Bauchatmung, Nase- Mundatmung.

Regelmäßiger Ausdauersport unterstützt neben vielen körperlichen Funktionen auch Ihr Immunsystem.

Physikalische Anwendungen wie Wärmeanwendungen z.B. Sauna, Fußbäder und Inhalationen können das Immunsystem ebenfalls unterstützen.

Neben aktiven Phasen sind ausreichende Pausen und Erholungsphasen genauso relevant für unsere Gesundheit. Schaffen Sie sich im Alltag den notwendigen Rahmen für solche Pausen (und zwar richtige Pausen). Ein regelmäßiger erholsamer Schlaf ist hierfür unabdingbar. Hierbei finden unzählige Heilungsprozesse, Regenerationsvorgänge in allen Säulen unserer Gesundheit statt. Ein alter Spruch sagt: „Jetzt schlaf erst einmal darüber. Am nächsten Tag sieht dann vieles schon ganz anders aus.“

**Versuchen Sie alle Faktoren für einen guten Schlaf auszunutzen:**

* Entspannende Schlafgelegenheit (Bett, Kissen, Raum …)
* Künstliches Licht schon einige Zeit vorm Schlafengehen meiden, da es sonst zu einer Diskrepanz zwischen Wach- und Schlafgefühl kommen kann
* Mit möglichst freiem Kopf schlafen gehen. Lösbare Konflikte vorher noch lösen. Keine schlechten Nachrichten reinziehen. Vielleicht eine schöne Einschlafmeditation machen oder nur entspannende Musik hören. Oder sogar ein entspannender Abendspaziergang. Duftöle, beruhigende Tees und Naturheilmittel können dies noch fördern.

**Geist:**

Schön wäre es , wenn sich unsere Kinder von ‚Geburt an , frei und eigenständig, jedoch mit gewissen Grenzen, Werten und Lebensphilosophien entfalten dürfen. Geben Sie vor allem der kindlichen Kreativität, Neugier und Unvoreingenommenheit, Ihr ganzes Leben lang Raum.

Eine freie unabhängige Bildung das ganze Leben lang, ist auch ein Grundbedürfnis. Leider sind viele Medien sowohl wirtschaftlich als auch Ideologisch nicht unabhängig. Deshalb versucht euch immer ein sehr vielseitiges Meinungsbild zu verschaffen. Schaut über den Tellerrand hinaus und erfreut euch an ständig neuen Entdeckungen und Erkenntnissen.

**Seele:**

Denken Sie daran, dass Ihr ein Seelenwesen seid. Mit diesem sollte auch liebevoll und achtsam umgegangen werden. Nehmen Sie sich auch die Zeit für Ihr Seelenwohl. Häufig weiß jeder selbst, was Balsam für seine Seele ist:

* z.B. ein schöner Spaziergang in der Natur. Für mich ist die Natur sowieso der größte Lehrmeister.
* Gutes Essen und Trinken
* Schöne Musik
* Kunstwerke aller Art
* Haustiere

Lebensphilosophien wie z.B. Yoga, Chi Gong, können auch ein guter Zugang von der körperlichen Ebene zur seelischen Ebene sein.

Therapieformen wie z.B. biodynamische Osteopathie, Massagetherapie, Gesprächstherapie, Hypnose können hier auch erwähnt werden.

**Sozialaspekt:**

Überall, wo gelebt werden darf, werden auch sogenannte Fehler gemacht. Aber wenn man es so sieht wie Psychologin Dr. Katharina Tempel, dann bekommen Fehler einen ganz anderen Stellenwert.

Aus den gleichen Buchstaben kann man das Wort Helfer schreiben. Nur durch diese Erfahrungen, auch wenn diese oft nicht so schön waren, kann man sich weiterentwickeln und zu der Persönlichkeit werden, die man aktuell ist und sich immer weiterentwickeln. Man darf sich und auch seinen Mitmenschen „Fehler“ verzeihen. Man darf diese guten Gewissens loslassen, damit man den alten Ballast loslassen kann, sodass einen seine Flügel wieder tragen können.

Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir brauchen uns gegenseitig um zu überleben. Viele kleine aber auch große Dinge des Lebens funktionieren nur in der Gemeinschaft. Dies beginnt mit der Fortpflanzung, geht über Nahrungsbeschaffung und Wohnungsbau, über höchste wissenschaftliche Erfindungen und deren Umsetzung bis hin zur gemeinsamen Begleitung bei der Verabschiedung aus diesem Leben. In der darauffolgenden Trauer ist der zwischenmenschliche Kontakt auch wieder sehr hoch einzuordnen.

**Einfache Tipps:**

* Pflegt eure sozialen Kontakte so gut wie es geht. Wenn es wie derzeit wegen Corona nicht immer persönlich geht, dann gibt es ja Hilfsmittel wie z.B. Brief, Telefon oder auch per Videokonferenz.

Denkt in so schwierigen Zeiten auch an vielleicht schon lange nicht gepflegte Kontakte, oder an einsame und schwache Mitmenschen. Ein kurzer Gruß, zuhören und vielleicht ein positives Wort können sehr heilsam sein. Nur in der Gemeinschaft können große Krisen wie derzeit Corona, gemeistert werden.

Man muss darauf achten, dass es die unterschiedlichsten Ängste gibt:

* Angst zu erkranken
* Angst zu verarmen, Existenzangst
* Angst der Bevormundung, Entmündigung, Diktatur

Um nur diese drei zu nennen. Schon Menschen mit einer dieser Ängste, werden diejenigen mit der anderen Angst nicht verstehen und es kommt unweigerlich, wenn man nicht aufeinander zugeht, zum Konflikt. Deshalb ist es so wichtig, dass man allen Mitmenschen Gehör schenkt. Vor allem, wenn diese nicht die allgemeine Meinung vertreten oder wenn diese schüchtern oder gehandicapt sind.

Nur wenn man sich auf Augenhöhe zuhört und miteinander redet, können gemeinsame Lösungswege gefunden werden.

Auf keinen Fall darf es passieren, dass Andersdenkende vorurteilend ausgegrenzt werden dürfen. Denkt daran, was ich anfangs geschrieben habe: Jeder Mensch ist so wie er ist, er wird von Gott bedingungslos geliebt und es steht uns nicht zu, über andere zu urteilen.

Traut euch zu, den ersten Schritt für einen sozialen Kontakt zu machen. Bietet euren Mitmenschen auch die Möglichkeit des ersten sozialen Kontakts an. Auch wenn es nur ein freundlicher Gruß ist.

Vereine, Ehrenämter oder nur ganz normale alltägliche Hilfsbereitschaft sind ein unbezahlbarer Schatz unseres Lebens.

Für mich ist es auch ein absolutes „no go“, dass Mitmenschen von der Gesellschaft und vom öffentlichen Leben ausgeschlossen werden, wenn sie z.B. aus gesundheitlichen Gründen keine Maske tragen können, wenn sie sich nicht impfen lassen oder wenn sie sich für andersdenkende Minderheiten einsetzen.

Wir können uns in Deutschland auch sehr glücklich schätzen, dass, wenn wir tatsächlich schulmedizinische Hilfe benötigen, uns ein sehr gutes Versorgungssystem zu Verfügung steht. Jedoch sollte es zum Wohl der Menschen immer gelten, dass man alle Therapieformen wertegleich betrachtet. „Wer hilft, hat in der Regel recht.“ Alternative Heilkunden wie TCM, Ayurveda, Osteopathie und Naturheilkunde mit all ihren Möglichkeiten können sehr viel zum Erhalt und zum wiedererreichen der „GESUNDHEIT“ beitragen.

Das ist jetzt der Anfang meiner

 **Lebens- und Gesundheitsschule**

 und ich hoffe, dass sie kontinuierlich gemeinsam mit Ihnen wächst

Ihr Bertl Stecher