

Ständiger Stress nach gewaltsamer Tötung, was kann u.a. gesundheitlich passieren ...

Dr. med. Andreas Wasilewski und die Osteopatin, Ute Röber sagen aus wissenschaftlicher Sicht dazu:

"... Dauerstress und fehlende Erholungs- und Regenerationszeiten, ... belasten den Körper, insbesondere den Darm. Diese Stoffe sind u.a. der Nährboden für stille Entzündungen und tragen maßgeblich dazu bei, die körpereigene Abwehr zu schwächen und Zellgewebe entarten zu lassen.

Organsysteme, die neben dem Darm zur Entgiftung und Reinigung des Körpers führen, sind Leber, Nieren, Haut und Lungen. Bei fortschreitenden schleichenden Vergiftungs- und Entzündungsprozessen werden auch diese reinigenden, ausleitenden Organe zunehmenden, ausleitenden Organe zunehmend geschwächt und es kommt zu körperlichen und auch geistigen Dysfunktionen und Schädigungen.

Stress ist die Basis, auf der vermutlich die meisten Krankheiten entstehen. Zellstress durch giftige Rückstände, die nicht entsorgt werden können und Psychostress durch psychische Verletzung und Traumatisierung. Beides führt zum selben Ergebnis. In einen Autoimmunprozess oder in die Entzündung bis hin zum Krebs. Negativer Stress macht Angst und chronische Entzündungen und führt damit in die Krankheit. Leben in Angst und Sorge, vor tatsächlich erlebten oder befürchteten Bedrohungen, führt zu reflexartigen Überlebensprogrammen: flüchten, erstarren oder kämpfen. Oftmals kommt es nach stark traumatisierenden Erlebnissen zu dem sogenannten Totstellreflex. Ein Teil der Bewußtheit wird abgespalten, um so ohne fühlendes Wahrnehmen überleben zu können.

Körperlich führt dies zu dauerhaften Anspannungen der Körper- und Organmuskulatur, zu Gelenkblockierungen, zu Schon- und Fehlhaltungen, die die Funktionalität stark beeinträchtigen und strukturell schädigen können. Diese sogenannte Sympathikotonie führt dazu, dass das vegetative Nervensystem in Dysbalance gerät und z.B. die Verdauungsleistung stark eingeschränkt ist. Denn wer auf der Flucht ist, braucht das Blut nicht im Verdauungstrakt zum Zerlegen oder Aufnehmen von Nahrung, sondern in den Muskeln zum Wegrennen. Die veränderte Durchblutungssituation trägt dazu bei, dass Organsysteme nicht mehr regelrecht genährt und entgiftet werden können...

Bewußt sein ich Achtsamkeit ist eine Methode, sich selbst besser kennenzulernen um dann Selbstheilungskräfte einzusetzen und sie zu bündeln. Dies eröffnet auch neue Möglichkeiten des Umgangs mit anderen. Nur wer wirklich bei sich ist, kann autonome, freie Entscheidungen treffen.

Das Stessniveau kann über die Aktivierung des Parasympathikus mittels Atmung gesenkt werden, indem man das, was jetzt passiert, annehmen lernt und nicht mehr dagegen kämpfen muss. Kämpfen, erstarren und flüchten ist nicht abhängig von gelebter Realität, ein virtuelles Notfall-Programm findet ständig statt. Von daher kann das bewußte Praktizieren des Atmens jederzeit einen beruhigenden Einfluss ausüben. So leben wir weder im noch nicht' der Zukunft und auch nicht im früher' der Vergangenheit, sondern in diesem Moment. Das ist möglich zu erleben, indem man den Atem bewußt erfährt, denn der Atem geschieht in diesem Moment, im hier und jetzt mit und im Körper.

Der ständige Optimierungszwang durch permanente Aktivität wird aufgegeben, um in der Ruhe, im Jetzt anzukommen und regenerieren und heilen zu lernen."

(Quelle: "Aktuelle Gesundheits-Nachrichten", Heft 34, S. 35 ff - Europäische Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin (EANU), Dr. Wasylewski GmbH)