



Natur genießen Zeit an der frischen Luft belebt und schenkt Energie – eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Seele etwas Gutes zu tun

# Die Weisheit des Körpers

Was steckt hinter unseren Beschwerden? Und wie gelingt **Heilung**, wenn die Ursache des Leidens nicht sofort sichtbar ist? Diesen Fragen geht My Life-Expertin Tala Mohajeri nach

Dauerstress geht oft mit chronischem Leid einher



**Tala Mohajeri** ist Heilpraktikerin und Expertin für Pflanzenheilkunde. Sie führt eine eigene Praxis in Hamburg

➔ In unserer schnelllebigen Welt hetzen wir oft von einem Termin zum nächsten. Dabei stellen wir hohe Ansprüche an uns und unseren Körper. Gerade dann, wenn wir es scheinbar gar nicht gebrauchen können, machen sich Beschwerden bemerkbar. Doch wer denkt in einer solchen Situation sofort daran, dass dies der alltäglichen Belastung geschuldet ist? Dabei wirkt sich Stress sehr stark auf die Gesundheit aus. Oft wird vergessen, dass hinter jedem Symptom eine Ursache steckt, die es zu erkennen gilt, denn unser Körper spricht mit uns.

## Signale des Körpers verstehen

Im Lärm des Alltags haben viele verlernt, der zarten Stimme des Körpers zu lauschen. Wir verstehen oft gar nicht mehr, was er uns eigentlich sagen möchte. Doch wie können wir

dies lernen? „Um uns wieder fühlen zu können, müssen wir reizarm werden“, erklärt Heilpraktikerin Tala Mohajeri, „denn in der Stille nehme ich überhaupt erst wahr, was gerade wirklich los ist.“ Sie hat es sich zum Beruf gemacht, Menschen wieder an ihr Körperwissen zu erinnern, an in den Zellen gespeicherte Erfahrungen, und daran, dass wir achtsam mit uns selbst umgehen sollten. In ihrer Praxis für Körperarbeit bietet die Hamburgerin ihren Kunden eine Auszeit, in der sie wieder mit sich in Kontakt treten können.

**Wahrnehmung.** Um die Botschaften unseres Körpers zu verstehen, können wir unsere Wahrnehmung schulen, etwa durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Meditation und Bewegung. So manches Signal verstehen wir aber auch, wenn wir mit uns selbst in Dialog gehen, indem wir uns die richtigen Fragen

stellen. Hierbei zählt: Jeder Körper ist verschieden und jeder Mensch hat seinen eigenen Zugang zu seiner inneren Weisheit. Der deutsch-französische Mediziner Albert Schweitzer drückte dies folgendermaßen aus: „Jeder von uns hat einen inneren Arzt, der den Weg zur Heilung weiß.“

Das soll natürlich nicht bedeuten, dass Arztbesuche überflüssig sind. Im Gegenteil: Wir können unsere Körperwahrnehmung ruhig in unseren Genesungsprozess einbeziehen und mit Ärzten darüber sprechen. „Die meisten reagieren positiv darauf“, so die Heilpraktikerin. „Viele fragen sogar gezielt nach, ob der Patient womöglich gerade Stress hat oder Beschwerden auch an anderer Stelle seines Körpers aufgetreten sind.“ Schließlich kann die Ursache für die Beschwerden ganz woanders liegen.

## Ruhe und Entspannung einplanen

Stress ist zum Modewort geworden. Ob bei der Arbeit oder in der Freizeit – in unserer digitalisierten Welt scheint jeder davon betroffen zu sein. Tala Mohajeri: „Stress ist ein uralter Instinkt, ein Überlebensmechanismus, der ursprünglich eine Funktion erfüllte. Wir haben einfach im Laufe der Zeit verlernt, damit umzugehen.“ Wenn wir einer ständigen Reizüberflutung ausgesetzt sind, ist das für den Körper, als stünde dauerhaft ein brüllender Löwe direkt vor ihm.

Darauf würden wir evolutionsbiologisch mit Kampf, Flucht oder Erstarren reagieren. Doch solche Handlungen lassen sich heute in den seltensten Fällen ausleben. Unser System schlägt Alarm und der sogenannte Sympathikus, der Teil des Gehirns, der eine schnelle Reaktion möglich macht, ist aktiv. Stresshormone werden ausgeschüttet. Der Körper ist für kurze Zeit besonders leistungsfähig, doch ständig neue Stressfaktoren sorgen dafür, dass die Hormone im Körper nicht mehr abgebaut werden können. Wir bleiben in Alarmbereitschaft und unsere Sinne sind darauf getrimmt, die nächste Gefahrenquelle aufzuspüren. Es entsteht Dauerstress, der häufig mit chronischen Leiden einhergeht.

„Atemnot, Schwindel, Ohnmacht, Verdauungsbeschwerden sind mögliche Folgen“, erklärt die Expertin. „Das Problem ist, dass wir ein für unseren Körper fast schon lebensfremdes Leben führen, denn die Taktung, in der wir im Außen funktionieren, ist schneller, als es dem Körper guttut.“

**Geborgenheit.** Entspannung ist für den Körper nach Trinken, Essen und Schlafen eines der wichtigsten Grundbedürfnisse. Um uns selbst wieder zu spüren, müssen wir aus

dem dauerhaften Alarmzustand herauskommen. Das funktioniert am besten, wenn wir Situationen schaffen, in denen wir uns geborgen fühlen. Dies können Momente für uns sein, in denen wir uns ganz von der Außenwelt zurückziehen. Manche schalten am besten ab, wenn Sie meditieren. Andere lesen lieber ein Buch oder gehen in der Natur spazieren.

**Auszeit.** Möglichkeiten der Entspannung gibt es viele. Doch oftmals haben wir den Eindruck, die nötige Zeit dafür nicht zu haben. In diesem Fall ist es hilfreich, sich feste Termine für Ruhe-Oasen einzuplanen. „Die wenigsten Menschen wissen, dass unser Nervensystem bis zu 20 Minuten braucht, um nach einer Stressreaktion den Stoffwechsel wieder umzustellen und die Stresshormone abzubauen.“, erklärt die Expertin für Körperarbeit. Wer also nach einer überfordernden Situation 20 Minuten um den Block läuft, unterstützt seinen Körper bei diesem Prozess.

Eine weitere stützende Maßnahme ist, sich bewusst zu machen, welche Faktoren die Anspannung auslösen. Hierbei kann es helfen, alle Stressauslöser einmal aufzuschreiben, zu überlegen, wie sie sich auf das Wohlbefinden auswirken und wo im Körper sie zu spüren sind. Auch das Atmen ist für den Stressabbau von großer Bedeutung. Gezielte Atemübungen wirken nachweislich harmonisierend auf das Nervensystem. Wenn wir uns entspannen, stellt sich ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit ein. Nun beginnen wir, unseren Körper zu spüren, nehmen wahr, wie verspannt wir sind und ob wir uns traurig fühlen, erschöpft oder wütend.

## Körper und Psyche im Einklang

Wir sollten jeden Tag mit einem Lächeln beginnen. Dies belegte eine australische Studie: Die Forscher um Dr. Fernando Marmolejo-Ramos fand heraus, dass allein das Hochziehen der Mundwinkel positive Gefühle erzeugt. „Körper und Psyche sind nicht zu trennen. Wenn ich an meinem Körper arbeite, hat das Auswirkungen auf meine Psyche“, weiß auch Tala Mohajeri. Andersherum hat unsere psychische Verfassung ebenfalls Auswirkungen auf unseren Körper. „Wenn ich kraftvolle, positive Gedanken habe, dann verändert sich auch meine Körperhaltung.“

Manche Beschwerden finden ihren Ursprung an ganz anderer Stelle im Körper oder sind bedingt durch die Psyche. So kann beispielsweise eine Verspannung im Nacken vom Kiefer kommen, der wiederum verkrampft ist, weil der Patient im übertragenen Sinne „zu viel schluckt“ und sich nicht traut, seine ➔

Körper und Psyche sind nicht zu trennen. Wenn ich an meinem Körper arbeite, hat das Auswirkungen auf meine Psyche

Tala Mohajeri  
Heilpraktikerin

## 3 Übungen für eine bessere Wahrnehmung

### Seelenruhig gehen

Um im Alltag zu entschleunigen und sich selbst wieder zu spüren, bewegen Sie sich so langsam wie möglich. Machen Sie einen Spaziergang in Zeitlupe oder erledigen Sie eine Aufgabe ganz ruhig.

### W-Fragen Nicht

immer ist uns bewusst, was uns bewegt. Dann können die klassischen W-Fragen (wer, wie, was, wann, wo) helfen, z. B. „Was tut meinem Körper gerade gut?“ oder „Wie gehe ich im Moment mit mir um?“

### Herzatemung Atmen

Sie sechs Sekunden ein und sechs Sekunden lang aus. Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihr Herz. Stellen Sie sich vor, wie es mit Sauerstoff versorgt wird und lassen Sie mit der Ausatmung Störendes los. Entspannen Sie sich.



### Innere Stille

Wer regelmäßig meditiert, nimmt sich und seine Umwelt bewusster wahr. Schon wenige Minuten am Tag helfen.

### ► BUCH-TIPPS



#### Dialog mit dem Körper

Tala Mohajeri zeigt, wie wir mit wohltuenden Übungen, Meditation und Achtsamkeit unsere Wahrnehmung schulen. Irisiana, 224 S., 20 €



#### Muster durchbrechen

In Louise Hays Klassiker erfahren Sie, wie die Psyche auf den Körper wirken und wie Ihre Gedanken zur Heilung beitragen können. Lüchow, 96 S., 9,95 €

► Wut zum Ausdruck zu bringen. „Manchmal kann uns unsere Sprache einen entscheidenden Hinweis auf die Ursache unseres Leidens geben, denn in Redewendungen ist ein ganzer Schatz an Erfahrungswerten enthalten“, sagt Tala Mohajeri.

Bauchschmerzen können z.B. darauf hinweisen, dass einem sprichwörtlich etwas auf den Magen schlägt. Aber auch der Ausspruch „Es geht mir an die Nieren“ könnte passen. Ursachen hierfür sind oft Situationen, die der Patient nicht „verdauen“ kann oder zu nah an sich heranlässt wie etwa eine Kränkung.

### Streit fördert Entzündungen

Auch Emotionen stehen in direktem Zusammenhang mit der Gesundheit. Ist beispielsweise unser Alltag geprägt von Streit und Konflikten, wirkt sich dies nicht nur negativ auf unser Gemüt aus. US-Forscher der Universität Ohio stellten fest, dass dann der Botenstoff Zytokin im Blut erhöht ist. Dies kann zur Folge haben, dass Entzündungen im Körper langsamer abklingen und unsere Abwehr schwächen.

Vor allem nicht gefühlte Emotionen können unserem Körper schaden. „Wenn wir Gefühle verdrängen, kommen wir in einen Modus, in dem wir nur noch funktionieren. Irgendwann schlägt der Körper Alarm. Ignorieren wir diese Signale, kann ein Symptom stärker oder gar chronisch werden“, so die Expertin für Körperarbeit. Wir sollten also den Mut haben, uns unseren Emotionen zu stellen, denn: „Nur wenn wir uns ihrer bewusst sind, können wir auf sie reagieren.“

Der Körper ist ein Wunderwerk in ständigem Wandel. Rund 200 Millionen Zellen

werden jeden Tag erneuert. Durch unseren Lebensstil können wir diese tägliche Neugestaltung beeinflussen. Hierbei ist Bewegung das A und O, denn: „Der Körper will beansprucht werden. Er möchte, dass wir ihn in seinen Bewegungsabläufen nutzen“, weiß Tala Mohajeri. Unser Körper komme oft zu kurz, denn je mehr Komfort wir hätten, desto schädlicher sei dies für ihn – ein Paradoxon der heutigen Zeit. Zivilisationserkrankungen wie etwa Herz-Kreislauf-Leiden, Fettleibigkeit oder Diabetes sind die Folge.

**Vorbeugen.** Wir sollten also schon auf zartere Hinweise wie etwa Verspannungen achten und unserem Körper die Bewegung schenken, die er von uns einfordert. Es muss kein strenger Trainingsplan sein. „Die oft empfohlenen 10000 Schritte am Tag sind ein guter Richtwert. Das ist für fast jeden zu schaffen“, rät die Expertin. Wichtig ist es, dranzubleiben, denn der Körper ist ein Gewohnheitstier und daher etwas schwerfällig in Sachen Veränderung. „Eine neue Gewohnheit muss zuerst durch den Körperprozess gehen, damit Abläufe nachhaltig geändert werden können.“

### Besser mit sich selbst umgehen

Manchmal sind es die kleinen Dinge im Leben, die uns besonders guttun. Dies kann das Lächeln einer Freundin sein, ein Frühstück mit unseren Liebsten oder ein kurzer Moment der Stille in der Natur. Studien belegen, dass allein das Betrachten von Landschaften unsere Hirnstromschwingungen verlangsamt, wodurch Glückshormone ausgeschüttet werden. Auch der Kontakt zu unseren Mitmenschen kann heilsam sein, denn der Mensch braucht Berührungen jeglicher Art – ob physisch oder emotional. Unser Körper ist ein Erinnerungskünstler. Er sammelt solche Momente ebenso wie die weniger angenehmen Erfahrungen und speichert sie ab. Umso wichtiger ist es, dass wir darauf achten, unseren Blick für das Schöne im Leben zu schärfen.

**Vertrauen.** Es ist nicht immer einfach, die Ursache eines Leidens zu finden. Doch wenn wir in uns hineinspüren, uns selbst liebevolle Zuwendung schenken und uns mit unseren Problemen und Bedürfnissen auseinandersetzen, kommen wir mit der Weisheit unseres Körpers in Kontakt. Sie ist Indikator für das, was gerade wichtig ist und gleichermaßen ein Anhaltspunkt im Gespräch mit Ärzten und Heilpraktikern, die uns in unserem Genesungsprozess begleiten. Das wichtigste für Tala Mohajeri ist, dass der Mensch sich selbst wieder vertraut, seinem Körper und seinem Leben. ◀



## SCHWANGER IN DREI SCHRITTEN MIT „PEARL BY BEURER“

Mit dem Fruchtbarkeitsset OT 80 und der „Pearl Fertility“ App können Paare mit Kinderwunsch den optimalen Zeitpunkt für eine Schwangerschaft ermitteln. Die Anwendung ist ganz einfach: App installieren, Urintests durchführen und Fruchtbarkeitsfenster nutzen.

**Der intelligente Ovulationstest**  
Zur erfolgreichen Erfüllung des Kinderwunsches ist es wichtig, die fruchtbaren Tage des weiblichen Zyklus zu kennen. Für das perfekte Timing hat Beurer das neue Fertilitätsset OT 80 „pearl by Beurer“ entwickelt. Die zwei wichtigsten Fruchtbarkeitshormone FSH und LH werden täglich im Urin unabhängig voneinander analysiert und liefern ein individuelles Hormonprofil. Mit einer Genauigkeit von 99 Prozent\* ist es so noch einfacher, den fruchtbaren Zeitraum vorherzusagen. Die Chance auf eine Schwangerschaft lässt sich bereits ab dem ersten Anwendungsmonat erhöhen.

**Zertifizierte Medizin-App**  
Die Auswertung der Teststreifen ist über die kostenfreie und zertifizierte „Pearl Fertility“ App unkompliziert mit dem Smartphone möglich. Anhand des dargestellten Fruchtbarkeitsfensters lassen sich neben dem Tag des Eisprungs und der nächsten Periode bis zu 8 fruchtbare Tage ermitteln. Alle Hormon- und Messwerte werden grafisch übersichtlich aufbereitet. Merkmale, wie z.B. die Körpertemperatur nehmen keinen Einfluss auf das Messergebnis, wodurch OT 80 auch von Frauen mit unregelmäßigen Zyklen angewendet werden kann\*\*.

### OT 80 „pearl by Beurer“ auf einen Blick:

- Messung der wichtigsten Fruchtbarkeitshormone
- Schnelle Auswertung über die „Pearl Fertility“ App
- Darstellung des persönlichen Hormonprofils
- Inkl. 15 FSH- und 15 LH-Teststreifen
- Inkl. 2 Schwangerschaftstests
- Medizinprodukt und zertifizierte App



pearl by beurer



Weitere Informationen unter:  
[www.beurer.com](http://www.beurer.com)

\* bei der Feststellung der FSH- und LH-Hormone mit den Teststreifen

\*\* Das Kit ist so konzipiert, dass es Zyklen von mehr als 21 und bis zu 35 Tagen abdeckt. Längere Zyklen können ein zusätzliches Set erfordern. Wenn Sie an Beschwerden leiden, insbesondere an solchen, die Ihren natürlichen Hormonhaushalt oder Zyklus beeinträchtigen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie das Set verwenden.