

## **Das Geheimnis der Gesundheit**

„Es gibt 1000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit“ (Ludwig Börne).

Wir alle denken, dass wir wissen, was Gesundheit ist, wie sie sich im eigenen Körper anfühlt und wie wir sie bei anderen erkennen können. Dies mag in verstärktem Maße gelten, wenn wir einen medizinischen Beruf erlernt haben und geschult wurden, Gesundheit oder Krankheit zu erkennen. Doch denkt man etwas mehr darüber nach, erweist sich eine Definition als gar nicht so einfach. Dies zeigen schon die vielen unterschiedlichen Auffassungen und Aussagen, angefangen bei der WHO, über die Philosophen der Weltgeschichte bis zu der relativ neuen Denkrichtung der Salutogenese.

Die meisten gebräuchlichen Definitionen von Gesundheit haben etwas Utopisches, nie Erreichtes an sich. Auch wenn wir die Chinesische Medizin zu Rate ziehen, die traditionell ein viel schärferes Augenmerk auf Abweichungen vom Idealen hat, um sie eben auch frühzeitig korrigieren zu können, ist kaum jemand ganz gesund. Wird man älter, so entspricht man immer weniger den Definitionen von strahlender körperlicher Gesundheit. Gibt es etwas, das auch gesund ist, das im Laufe des Lebens an die Stelle eines makellosen, jugendlichen Körpers und eines unauffälligen Untersuchungsbefundes tritt?

Werden wir achtsamer, z.B. durch eine meditative Praxis oder durch das Üben von Taijiquan, so können wir Abweichungen von unserem Bestzustand viel eher wahrnehmen. Sind wir dadurch kränker oder gesünder als jemand, der sich gesund fühlt, aber recht unachtsam mit sich selbst umgeht? Kann jemand, der an einer Erbkrankheit leidet, an einer Amputation, einer Vergiftung, einer Krebserkrankung usw. dennoch gesund sein? Eine absolute Gesundheit gibt es wohl nicht, jedenfalls nicht im herkömmlichen Sinne der Definition. Was Gesundheit für uns bedeuten kann, wie wir uns ihr annähern können und wie wir mit diesem Thema umgehen können, dazu soll der Vortrag Denkanstöße bieten. Wenn wir uns auf die Suche nach Gesundheit, nach unserer eigenen Gesundheit machen, so wird schnell deutlich, dass wir in unserem Inneren suchen müssen. Das Geheimnis der Gesundheit muss wohl jeder für sich selbst ergründen.

### **Dr. med. Ingrid Reuther**

ist seit 1992 niedergelassene Ärztin mit eigener TCM-Praxis in Bad Neuenahr.

Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Akupunktur, Qigong Yangsheng und Diätetik im Sinne der chinesischen Ernährungslehre. Aber auch Diätetik in dem umfassenderen Sinn einer gesundheitsfördernden Lebensgestaltung spielt eine wichtige Rolle als Säule der Therapie in ihrer Praxis.

Ingrid Reuther ist Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng und Gastdozentin mehrerer anderer Fortbildungsgesellschaften.

1997 promovierte sie zum Thema „Qigong und Asthma“ an der Universität

Witten/Herdecke. Sie ist seit 1999 Koordinatorin des schulenübergreifenden Arbeitskreises „Qigong in der Medizin“ und seit dessen Gründung Mitglied des Wissenschaftlichen Beirates des DDQT. Sie arbeitet als Referentin im In- und Ausland und als Autorin von Buch- und Zeitschriftenbeiträgen.