



Heilen mit (dem) Köpfchen

Die Kraft der Gedanken. Forschungsergebnisse untermauern, dass zielgerichtetes Denken unser Gehirn auf positiv polt. Auch wenn es den meisten noch nicht auffällt, dass zwischen ihren Gedanken und den Ereignissen in ihrem Leben ein enger Zusammenhang besteht. Die Medizinerin und Wissenschaftlerin Katharina Schmid im momag-Gespräch.

interview: doris schleifer-höderl

Sind Sie ein Kopfmensch?
(lacht herzlich) Nein! Ich bin ein Bauchmensch. Aber ich schau schon, dass ich meine Gedanken im Kopf ordne und zielgerichtet einsetze, denn sonst würde mein Bauch durchdrehen! Ich bin mit dem Thema positive Gedanken und Gesundheit schon mit Anfang 20 in Berührung gekommen. Da war das noch in der Esoterikecke und habe ich mich nicht einmal zu sagen getraut, dass ich da einen Kurs gemacht habe. Seither habe ich aber diese Sichtweise in der Praxis angewandt, sie immer wieder in Gesprächen mit Patienten mit Erfolg einfließen lassen. Als Wissenschaftlerin bewege ich mich gerne in sämtlichen Datenbanken und ich be-

merkte, dass es zum Thema immer mehr Studien gibt, die aber für Laien nur schwer verständlich sind. Ich wollte dieses wichtige Wissen einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen und habe daher ein Buch dazu verfasst.
Ganz neu ist die These des positiven Denkens aber nicht. Überhaupt nicht. Aber die Kraft des heilenden oder zielgerichteten Denkens – diese Definitionen verwende ich lieber – bleibt müßige Theorie, wenn man nicht lernt, das Denken gezielt zu nutzen. Mithilfe des ziel- und lösungsorientierten Denkens konzentriert man sich darauf, was man im Leben möchte. Dieses Denken führt zu ziel-

momag Gewinnspiel

Wir verlosen 3 Bücher: **Kopfsache gesund**

Durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse gibt die Autorin dem Gesundheitsbewusstsein ein neues Selbstbewusstsein und zeigt, wie unsere Gedanken unsere Gesundheit beeinflussen.



itspielen unter www.momag.at/gewinnen der schreib unter Betreff: **Kopfsache** er Fax: 0650 5510222 oder er Post: momag, PF 29, 3340 Waidhofen/Ybbs itte Anschrift & Tel.-Nr. angeben!

Katharina Schmid ist davon überzeugt, dass Gedankenhygiene ein essenzieller Baustein der Gesundheitsvorsorge ist. ▶

info | 0049 9421 785411
k.schmid@happy-and-healthy.org



ZUR PERSON



Die gebürtige Wienerin Katharina Schmid (49) studierte in ihrer Heimatstadt Medizin, absolvierte eine Ausbildung zur Pathologin und war als Fachärztin am AKH Wien beschäftigt. Seit neun Jahren betreibt sie selbstständig ein pathologisches Labor im niederbayerischen Straubing. Seit ihrer Jugend interessierte sie sich auch für ganzheitliche Gesundheitskonzepte und befasst sich mit Traditioneller Chinesischer Medizin. 2011 habilitierte sie zur Privatdozentin im Rahmen ihrer langjährigen Lehr- und Forschungstätigkeit und gründete 2016 „Happy & Healthy“, das Institut für Lebensfreude und Gesundheit. Im diesem Rahmen bietet sie Gesundheitsberatungen und Vorträge.

foto: sandia zahrt

◀◀ gerichteten Gedanken, die als Effekt der anhaltenden Konzentration immer öfter von selbst auftauchen. Automatisch sehen wir dadurch mehr Sinn im Leben und fühlen uns selbstbestimmter. Diese Art von Gedanken führt langfristig zu mehr positiven Gefühlen, zu Motivation anstatt Resignation. Entscheidend ist dabei, Negationen zu vermeiden. Denken Sie also nicht: „Ich möchte nicht krank werden“, sondern: „Ich erfreue mich meiner Gesundheit“. Eric Kandel, einer der bedeutendsten Gehirnforscher, der vor 18 Jahren den Nobelpreis erhielt, konnte eindeutig nachweisen, dass alle unsere Gedanken und Eindrücke in Form von synaptischen Verbindungen im Gehirn abgespeichert sind. Jede Nervenzelle hat zumindest eine Verbindung zu einer benachbarten Zelle. Und täglich entstehen neue Synapsen, nicht mehr benötigte werden abgebaut.

sündigem Körper und unsterblicher Seele. Diese Trennung zieht sich durch die europäische Philosophie und die Naturwissenschaften. Und auf den Naturwissenschaften, insbesondere auf der klassischen Physik, beruht die heutige Medizin. Sie steht ganz in der Denktradition des Körper-Geist-Dualismus. Das führte dazu, dass sich die Schulmedizin auf den Körper spezialisierte. Die Psyche wird größtenteils den Psychiatern und Psychotherapeuten überlassen, die sich wiederum kaum mit körperlichen Erkrankungen befassen – und darin liegt ein großes Problem. Denn diese Trennung verhindert eine ganzheitliche Medizin und führt zu einseitigen Behandlungen oder sogar Be-

im 19. Jahrhundert war ein Meilenstein in der Entwicklung unseres Gesundheitssystems und heute würde niemand mehr ihre Bedeutung für die Gesundheit anzweifeln. Heute, im Zeitalter der Quantenphysik, sollten

wir das Gehirn aus und lassen alles Negative beiseite.

Am Ende Ihres Buches zitieren Sie Albert Einstein: „Die reinste Form des Wahnsinns ist, alles beim Alten zu

»Wenn Sie so wollen, tricksen wir das Gehirn aus und lassen alles Negative beiseite.«

wir uns wegen zahlreichen neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen mit Gedankenhygiene beschäftigen. Auch wenn es den meisten noch nicht auffällt, dass zwischen ihren Gedanken und den Ereignissen in ihrem Leben ein enger Zusammenhang besteht. Gedankenhygiene ist ein essenzieller Baustein der Gesundheitsvorsorge.

belassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert.“ Haben Sie Hoffnung für die Menschheit?

Wenn ich jetzt ganz frech bin, dann verweise ich auf mein Buch, das dabei behilflich sein kann, etwas zu verändern (lacht). Aber die mahnenden Worte Einsteins drücken schon alles aus. Man kann nur etwas ändern, wenn man auch bereit dazu ist. Dies gilt für alle Belange des Lebens und daher auch für die Gesundheit. o

Was schadet uns am meisten?

Wenn wir uns selbst nicht mögen. Der wohlwollende Satz „Ich mag mich!“ ist der Schlüssel zu vielem. Oft dauert es ein halbes Jahr oder noch länger, dass man das Gesagte verinnerlicht. Oft wird man auch rückfällig. Aber es lohnt sich wirklich, daran zu arbeiten und zu üben. Alte Gedanken verlieren nämlich nicht so rasch ihre Wirkung. Das dauert, was normal ist. Aber wenn ich dranbleibe, dann wird es auch funktionieren. Der Selbstwert spielt hier eine enorme Rolle. Wir haben es also tatsächlich selbst in der Hand, hier aktiv zu werden. Wenn Sie so wollen, tricksen

»Die neue medizinische Forschung zeigt, dass die Trennung von Psyche und Körper nicht länger haltbar ist. Körper, Geist und Seele müssen im Ganzen betrachtet werden.«

Wenn wir also wiederholt das Gleiche denken, werden die Prozesse immer besser abrufbar, weil die benötigten Gehirnzellen und die zugehörigen Nervenfasern immer mehr Verbindungsstellen ausbilden.

Warum haben wir ein Problem damit, Körper, Geist und Seele als Einheit zu akzeptieren?

Die Wurzeln liegen in der kirchlichen Trennung von

handlungsfehlern. Die neue medizinische Forschung zeigt aber, dass die Trennung von Psyche und Körper nicht länger haltbar ist.

Wo liegt die Zukunft der Medizin?

Eindeutig darin, dass Körper, Geist und Seele im Ganzen betrachtet werden müssen. Um die Wertigkeit des heilenden, zielgerichteten Denkens auf den Punkt zu bringen: Die „Entdeckung“ der Hygiene

DER TUNING-SPEZIALIST

- LEISTUNGSSTEIGERUNG
- PRÜFSTANDS-ABSTIMMUNGEN
- BEHEBUNG VON PARTIKELFILTER-PROBLEMEN

CHIP UPDATE

WIR SIND LEISTUNG.

AMSTETTEN, Arthur Krupp Straße 9
07472 28162 chipupdate.at