



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Innere Beweglichkeit: Achtsamkeit, Bewegung und Bryophyllum

Interview mit Dr. med. Matthias Girke, Leitender Arzt der Abteilung für Innere Medizin im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, ist Experte für Stoffwechselerkrankungen. Sein Lehrbuch „Innere Medizin“ (Salumed-Verlag) gehört zu den Standardwerken der Anthroposophischen Medizin.

Was was trägt dazu bei, Übergewicht abzubauen?

Girke: Manchmal sind es ganz einfache Dinge, die geändert werden müssen, zum Beispiel der Zeitpunkt des Essens. Wenn man morgens kaum etwas isst, dafür aber abends viel, liegt die Hauptmahlzeit in der Aufbau- und Erholungsphase der Nacht – dann nimmt man zu. Es ist besser, den Morgen oder den Mittag mit den grossen Mahlzeiten zu verbinden und am Abend nur noch wenig zu essen. Darüber hinaus sind aber noch die anderen Ebenen zu berücksichtigen.

In welcher Art?

Girke: Hier ist vor allem die Eurythmie wichtig, gerade auch bei übergewichtigen Patienten. Anthroposophische Arzneimittel mit **Bryophyllum** können innere Anspannung und Unruhe gut beeinflussen. Und man sollte natürlich fragen: Was ist die Ursache für die innere Unruhe oder auch für die Depression? Manchmal scheint es so, als komme es zu einem vorzeitigen Altern, als ziehe sich ein Mensch vorzeitig aus dem Leben zurück, er sieht keine Zukunft mehr, das Essen bekommt eine kompensatorische Funktion. Die zu reichliche Nahrungsaufnahme ist dann Ausdruck von seelischem Leid, das nicht auf dem eigentlichen Feld bearbeitet, sondern mit Essen zuge-



Bryophyllum, die Keimzampe, ist eine Heilpflanze, die als Medikament auch bei Diabetes sinnvoll ist – sie wirkt ausgleichend und stärkt die Lebenskraft".

deckt wird. Seelisch können sich Resignation und Trägheit entwickeln, man kann nicht mehr für etwas glühen oder brennen. Und die Frage, um die es bei der Therapie dann geht, ist: Wie kann ich das Feuer oder die innere Willenskraft so unterstützen, dass sich Selbstwirksamkeit und Perspektivkraft entwickeln können?

Hat Diabetes auch etwas mit Alzheimer zu tun?

Girke: Das ist eine spannende Frage. Wir wissen, dass bei Typ-2-Diabetes mit der Zeit in den Inselzellen der Bauchspeicheldrüse, wo das Insulin produziert wird, eine Art Erschöpfung eintritt. Dann kann man dort Amyloid-Ablagerungen erkennen. Amyloid ist ein spezieller Eiweissstoff, den man auch bei Alzheimer im Gehirn findet. Überspitzt und vereinfachend könnte man sagen: Die Alzheimer-Krankheit ist der Diabetes des Gehirns.

Ist da auch Bewegung wichtig?

Girke: Ja, weil sie die Willensaktivität des Menschen sowohl in der Bewusstseinswelt als auch im Seelischen als gesunde Schwingungsfähigkeit anregt. In unserem

Bewusstsein sammeln wir viele Informationen, um gut informiert zu sein.

Dadurch sind wir aber nicht unbedingt auch ein kreativ denkender Mensch! Deshalb ist es im Sinne einer gesunden Entwicklung so wichtig, dass wir uns fragen: Wie werde ich zu einem bewusstseinsmässig aktiven, kreativen, zu eigenständigem Denken und Urteilen befähigten Menschen?

Wie lässt sich diese Kreativität fördern?

Girke: Man kann sich z.B. Eurythmie-Übungen zeigen lassen und diese täglich üben. Dadurch kann das innere Wesen verstärkt den Leib ergreifen, der sonst leicht in die Verfestigung und Sklerose gerät. Man kann sich in der Natur bewegen und damit auch die Sinn aktivieren – indem man sich den Wind um die Nase wehen lässt, die Erde riecht, die Vögel zwitschern hört und die Wolken beobachtet. Der gesamte Mensch kommt dadurch in eine durchwärmende Aktivität. Ganz anders beim Training auf dem Standfahrrad: Hier bewegen sich nur die Beine, während die Augen immer auf die Wand oder den Fernseher blicken, oder die Ohren Musik aus dem MP3-Player hören! Da passiert nicht viel in der Welt der Sinne. Der Raum bleibt ruhig, allenfalls bewegt sich ein flackerndes Bild auf dem Monitor.

nach SOMMER 2011 *medizin individuell*