

Friederike Reumann

GESUND AUS EIGENER KRAFT

Dein Körper heilt sich selbst und
du kannst ihn dabei unterstützen

HINWEIS

Die Angaben in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Sie sind weder ein Ersatz für Medikamente noch für irgendwelche ärztlichen oder psychotherapeutischen Behandlungen. Hinsichtlich des Inhaltes dieses Werkes und der darin dargestellten Resultate geben der Verlag und die Autorin weder indirekte noch direkte Gewährleistungen.

Demzufolge können und sollen die Inhalte dieses Buches keinen Arztbesuch ersetzen und stellen keine Anleitung zur Selbstdiagnose dar. Empfehlungen hinsichtlich Diagnoseverfahren, Therapieformen oder Ähnlichem werden nicht gegeben. Autorin und Verlag übernehmen somit keinerlei Haftung.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2025 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-122-4

1. Auflage 2026

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung eines Motives von ©Shutterstock AI Generator, www.shutterstock.com und verschiedener Illustrationen von ©ChatGPT von OpenAI

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Für meine Mutter

Als ich Kind war,
brachte sie mir die Kraft der Natur und Selbstheilung nahe
und machte mir damit ein Geschenk,
das noch heute von unschätzbarem Wert für mich ist.

Inhalt

Vorwort	9
---------	---

Grundlagen der Selbstheilung

- Wie dein Körper sich selbst reguliert	11
› Warum Selbstheilung (wieder) wichtig ist	11
› Wie natürliche Selbstheilungsprozesse funktionieren	13
› Wann deine Selbstheilungskräfte aktiv sind	15
› Was deine Heilung blockiert und deinen Körper ausbremst	17
› Kleine Schritte mit großer Wirkung	24

Praktische Übungen und Tipps

- Was deinem Körper wirklich hilft	27
› Guter Schlaf: das wichtigste Reparaturprogramm	27
› Gesunde Ernährung: die beste Basis für den Stoffwechsel	37
› Körperliche Bewegung: mehr Vitalität und weniger Beschwerden	51
› Reset für dein Nervensystem: zurück zur inneren Balance	70
› Heilquelle Natur: Stress abbauen und Selbstheilung aktivieren	76

Anzeichen für innere Regeneration	
- Wenn Heilung spür- und messbar wird	81
› Erste Anzeichen von Heilung und Regeneration	82
› Objektive Messmethoden und bewusste Körperwahrnehmung	84
› Spezielle Tools für Männer und Frauen	91
› Technik und Intuition gehen Hand in Hand	98
 Schlusswort	 103

Vorwort

Gesundheit ist kein Zufall, sie ist das Ergebnis vieler kleiner Entscheidungen. Wer eigenverantwortlich für seinen Körper sorgt, lernt, wieder in Verbindung mit sich selbst zu treten. Das bedeutet, auf Körpersignale zu hören, Stress frühzeitig zu erkennen und sich selbst zu fragen: *Was brauche ich gerade wirklich?*

Genauso liegt es in unserer Eigenverantwortung, unsere Selbstheilungskräfte zu fördern und zu aktivieren, wenn wir sie brauchen, um gesund zu werden oder zu bleiben. Natürlich heißt das nicht, alles immer allein schaffen zu müssen. Medizinische Hilfe und therapeutische Unterstützung sind wichtig, aber wir sind aufgefordert, aktiv an unserer Heilung mitzuwirken und unsere Vitalität zu pflegen. Statt bei jedem Zwicken sofort zum Arzt zu rennen, fragen wir uns vielleicht zuerst: *Was will mir mein Körper mit diesen Symptomen sagen?*

Wer kontinuierlich mehr Eigenverantwortung für sich und seinen Körper übernimmt, spürt mit der Zeit, dass sich sehr viel zum Positiven verändert. Man wird ruhiger, klarer, sicherer und versteht sich selbst besser. Symptome und Beschwerden verlieren ihren Schrecken und man lernt nach

und nach, zwischen möglicher Selbstregulation und echten Warnsignalen zu unterscheiden: *Was kann ich jetzt selbst für mich tun? Wann sollte ich einen Arzt oder eine Therapeutin konsultieren?*

Vor allem für die eigenverantwortliche Selbstheilungspraxis möchte ich in diesem Buch strukturierte Anregungen und unkomplizierte Impulse geben. Ich wünsche mir, dass es auch dir wertvolle Hilfestellungen bietet in deinem Bemühen, dauerhaft gesund zu bleiben und selbst aktiv für dein eigenes Wohlbefinden zu sorgen.

Alles Gute,
deine Friederike

Grundlagen der Selbstheilung – Wie dein Körper sich selbst reguliert

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk! Er heilt, regeneriert und passt sich ständig an, oft, ohne dass wir es überhaupt bemerken. Während wir bei Beschwerden und gesundheitlichen Problemen meist nach äußeren Lösungen suchen, tragen wir das stärkste Heilpotenzial bereits in uns. Was würde passieren, wenn wir lernen, diese innere Körperintelligenz bewusster zu verstehen und zu nutzen? Genau hier beginnt unsere spannende Reise in die Grundlagen der Selbstheilung ...

Warum Selbstheilung (wieder) wichtig ist

Unser Körper verfügt über erstaunliche Selbstheilungskräfte – er gleicht ständig aus, passt sich an und heilt. Doch wir haben verlernt, auf diese Fähigkeiten zu vertrauen. Ein Grund dafür liegt in der modernen Medizin: Symptome werden behandelt, Defekte operiert und Krankheiten mit Medikamenten bekämpft. All das ist wichtig, hilfreich und oft

sogar lebensrettend, doch darüber gerät leicht in Vergessenheit, dass Heilung nicht nur von außen kommt. Wir haben uns leider angewöhnt, bei körperlichen Beschwerden die Verantwortung an Ärzte oder an Medikamente abzugeben, anstatt unserem Körper zu vertrauen und ihm Zeit zum Heilen zu schenken.

Ein weiterer Grund, warum wir den körpereigenen Selbstheilungskräften wenig Beachtung schenken, ist unser moderner Lebensstil. Der Alltag ist geprägt von Hektik, Dauerstress und Reizüberflutung. Wir geben uns kaum noch Zeit, in uns hineinzuspüren, die feinen Signale des Körpers wahrzunehmen und seine selbstheilenden Prozesse bewusst zu erleben. Zwar geschieht es täglich, dass der Körper Wunden schließt oder Erkältungen überwindet, doch weil diese Vorgänge so selbstverständlich ablaufen, nehmen wir sie gar nicht mehr richtig wahr.

Die Folgen sind spürbar: Viele Menschen fühlen sich von sich selbst entfremdet. Sie erleben Hilflosigkeit statt Selbstwirksamkeit – ausgerechnet in den Momenten, in denen sie die inneren Kräfte am dringendsten bräuchten. Dieser Zustand ist ungesund, denn er schwächt das natürliche Gleichgewicht weiter und bringt Heilungsprozesse ins Stocken.

Doch es gibt eine gute Nachricht: Unsere Selbstheilungskräfte sind nicht verschwunden. Sie warten vielmehr darauf, dass wir sie wieder aktivieren und nutzen und das Vertrauen in unsere körpereigenen Fähigkeiten zurückerlangen. Im Folgenden erfährst du daher, wie Selbstheilung funktioniert, was sie blockiert und wie du Schritt für Schritt wieder Zugang zu deinen Selbstheilungskräften findest.

Wie natürliche Selbstheilungsprozesse funktionieren

Selbstheilung ist keine spirituelle, mystische Kraft, sondern ein natürlicher Zustand, den jeder Mensch in sich trägt. Jeder hat die Fähigkeiten der Selbstheilung schon einmal erlebt: Ein Schnitt in den Finger? Innerhalb von Sekunden beginnt die Blutgerinnung. Immunzellen wandern zur Wunde, beseitigen Bakterien und leiten die Heilung ein. Neue Hautzellen bilden sich – oft ist nach wenigen Tagen kaum noch etwas von der Wunde zu sehen. Ein Knochenbruch? Selbst ein Knochen kann sich tatsächlich wiedervollständig regenerieren. Zuerst entsteht ein Hämatom im Bruchspalt und Abwehrzellen wandern ein, damit zerstörtes Gewebe abgebaut und die Bruchstelle gereinigt wird. Danach bilden spezielle Zellen (Osteoblasten) weiches Knochengewebe, das nach und nach in feste Knochen umgewandelt wird. Als Feinschliff wird der »neue« Knochen noch so umgebaut, dass er sich bestens an die ursprüngliche Form und Belastung anpasst.

Und was ist, wenn man krank wird? Das Immunsystem erkennt Bakterien und Viren sofort und beginnt Abwehrzellen und weiße Blutkörperchen zu produzieren, die die Erreger angreifen, beseitigen und verhindern, dass sie sich im Körper ausbreiten können. Gleichzeitig sorgt die eingeleitete Entzündungsreaktion (z. B. Fieber) dafür, dass der betroffene Bereich besser durchblutet und das Immunsystem unterstützt wird. Nach der Bekämpfung der Erreger beginnt die Regeneration des Gewebes, bis der Körper wieder gesund ist.

Hinter den beeindruckenden Selbstheilungsfähigkeiten stehen komplexe biologische Prozesse: Das Immunsystem, das Nervensystem, der Hormonhaushalt und der Stoffwechsel arbeiten eng zusammen, um das Gleichgewicht im menschlichen Körper zu erhalten oder bei Bedarf sogar wiederherzustellen. Und alles, was der Körper dafür braucht, sind gute Grundvoraussetzungen, die du selbst in der Hand hast, dazu zählen etwa ausreichend Schlaf, genügend Bewegung, gute Ernährungsgewohnheiten und innere Ruhe.

Resilienz

Noch beeindruckender ist, dass die Selbstheilungskräfte nicht nur körperliche Disbalancen ausgleichen. Die eingebauten Regulationsmechanismen im Körper managen sogar den Stresshaushalt und gleichen Belastungen immer wieder aus.

Hierfür ist das vegetative Nervensystem mit den Hauptnervensträngen Sympathikus, Parasympathikus und Vagus Nerv zuständig. Je nach Situation steuert es den Herzschlag, deine Atmung und deinen Blutdruck. Bei Gefahr wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt, doch sobald du zur Ruhe kommst, schaltet er automatisch zurück in den Entspannungsmodus. Obwohl diese Prozesse unbewusst ablaufen, kannst du sie auch etwas mit steuern: Wenn du z. B. in einer Stresssituation ganz bewusst ausatmest, dann aktiviert sich der Parasympathikus, der dich vor Dauerstress und Erschöpfung schützt.

Diese Fähigkeit der Selbstregulation in herausfordernden Situationen ist ein zentraler Teil der körperlichen Resilienz. Dein Körper ist also nicht nur selbstheilend, sondern auch wi-

derstandsfähig! Er trägt von Geburt an alles in sich, was er braucht, und das ist oft sogar mehr, als du dir vorstellen kannst!

Regulation

Selbstheilung geschieht nicht nur bei Verletzungen und im Stress, sie geschieht auch im normalen Alltag. Dein Körper ist in ständiger Feinabstimmung: Er repariert Zellen, balanciert Hormone und bringt dich wieder ins Gleichgewicht – und das alles, während du schläfst, isst oder denkst! Jeden Tag sterben Millionen von Zellen ab und werden sofort wieder ersetzt! Vor allem nachts laufen unglaubliche Reparaturprozesse ab, die geschädigte Zellen aussortieren, Organe regenerieren und Erlebnisse des Tages tief mit dem Unterbewusstsein vernetzen. Zudem ist dein Körper ständig dabei, zu entgiften und Toxine aus den Zellen und Faszien herauszuschleusen. Die Leber bspw. scannt ständig dein Blut, neutralisiert Schadstoffe und sorgt ganz von selbst für ausreichend Energie und gut funktionierende Organe.

Wann deine Selbstheilungskräfte aktiv sind

Viele Menschen spüren ihren Körper im herausfordernden Alltag kaum noch, und damit nehmen sie auch nicht wahr, ob ihre Selbstheilungskräfte funktionieren. Doch dein Körper gibt dir in der Regel klare Hinweise, ob seine inneren Reparaturprozesse aktiv sind, du musst nur (wieder) lernen, genau hinzuhören: Heilen deine Wunden gut? Wirst du selten

krank? Erholst du dich schnell? Dann arbeitet dein Immunsystem zuverlässig.

Auch dein Schlaf ist ein wichtiger Indikator für aktive Selbstheilung: Kannst du gut einschlafen? Schläfst du tief? Wachst du erholt am Morgen auf? Wenn ja, dann hast du eine gute Selbstregulation – dein Körper kann sich über Nacht regenerieren. Weitere Zeichen für aktive und gut funktionierende Selbstheilungskräfte sind rosige, elastische Haut, glänzende Haare, regelmäßiger Stuhlgang und geruchsarmer Morgenurin. Aber auch, dass du nach einer stressigen Situation mühelos zurück in den Entspannungsmodus wechseln kannst, ist ein Zeichen für starke Widerstandskräfte und dafür, dass sich dein vegetatives Nervensystem im Griff hat.

Auf einen Blick: Körperzeichen bei guter Selbstheilung

- Dein Stuhl ist gut geformt und regelmäßig.
- Dein Urin ist im Tagesverlauf klar und geruchlos.
- Deine Haare glänzen.
- Die Nägel sind rillenlos und ohne weiße Flecken.
- Die Haut hat einen schön rosigen Teint.
- Du wirst selten krank und erholst dich schnell.
- Dein Schlaf ist tief und erholsam, ohne Grübeln ohne häufiges Wachwerden.
- Du hast genug Energie für den Tag.
- Du kannst herausfordernde Situationen mühelos meistern.

Was deine Heilung blockiert und deinen Körper ausbremst

Der Körper ist für eine Weile sehr belastbar, aber viele Menschen unterschätzen, wie lange der Körper Kompensationsstrategien aufrechterhalten kann, bevor er tatsächlich akut zusammenbricht oder in chronische Zustände kippt. Seine Belastbarkeit und seine Anpassung haben also Grenzen!

Wie lange der Körper Stress und extreme Belastungen aushält, hängt stark von individuellen Faktoren ab und vom persönlichen Lebensstil: Bspw. bremsen schlechter Schlaf, Bewegungsmangel, negative Grundstimmungen oder einseitige Ernährungsweisen die Selbstheilungskräfte aus und blockieren die Kraft für Regeneration. Lass uns deshalb im nächsten Abschnitt die Grenzen etwas differenzierter betrachten und herausfinden, welche Faktoren die Selbstheilungskräfte blockieren können.

Der Körper zeigt dir durch bestimmte Körpersignale, dass dein Selbstheilungssystem gut funktioniert. Doch genauso sendet er dir Hinweise, wenn er überfordert ist und deine aktive Mithilfe braucht. Dysregulation beginnt leise, und genau deshalb werden erste Warnsignale leicht überhört. Ich liste für dich am Ende dieses Kapitels die häufigsten Körpersignale auf, die dein Körper schickt, wenn etwas nicht stimmt.