

Einführung

Was Sie jetzt in den Händen halten ist kein Buch nach dem Motto: *Leben Sie doch einfach mal gesünder und machen Sie sich positive Gedanken, dann wird alles wieder gut*. Es ist eher eine Art Detektivbuch: Eine Anleitung, wie man Ursachen für mangelnde Belastbarkeit, ständige Schlappeheit, Missempfindungen oder Motivations- und Freudlosigkeit auf die Spur kommen kann. Sie fühlen sich schon ewig ein bisschen krank? Fallen abends schon um 19:00 müde auf die Couch und möchten am liebsten jetzt gleich oder besser noch sofort ins Bett gehen? Mühsam halten Sie noch bis 21:15 durch, aber dafür kommen Sie am nächsten Morgen einfach nicht aus den Federn? Der Schlaf war nicht erholsam, da Sie nachts immer wieder wachgeworden sind und nicht einschlafen konnten? Ständig tun Ihnen alle Knochen weh? Eine Stunde Arbeit und Sie haben das eindringliche Gefühl: *Ich kann nicht mehr*. Durch den (Arbeits-)Tag quälen Sie sich nur hindurch wie ein Fisch durch Morast, sind missmutig, haben eine erotische Ausstrahlung wie ein Grabstein, und die Lust auf Sex liegt seit Jahren vergessen und vergilbt ganz tief unten in der Tiefkühltruhe?

Das alles hat irgendwo eine Ursache. Es gibt Gründe, warum Sie sich ständig krank fühlen und das Leben nicht genießen können. Zum einen sind vielleicht Ihre Lebensumstände Schuld, zum anderen können es auch bislang unentdeckte körperliche Erkrankungen sein. Dieses Buch hilft dabei, diesen Ursachen auf die Spur zu kommen. Und wenn man die Gründe kennt, lässt sich oft Abhilfe schaffen. Dieser Band ist kein einfacher Ratgeber nach dem Motto: „*Think positive!*“, sondern die Texte sollen Ihnen helfen herauszufinden, warum es Ihnen nicht gutgeht und was Sie tun können, um das Leben endlich wieder zu genießen. Sie werden lernen, wie man das eigene Blutbild versteht, wie man chronischen Schmerzen begegnen kann und wie man trotz Krankheit noch versuchen kann, das Leben zu genießen.

Der Band gliedert sich dabei in mehrere Bereiche: körperliche Ursachen, Schmerz und psychologische Hilfen. Alle drei Bereiche sind nicht unabhängig, sie greifen ineinander wie die Zahnräder eines Uhrwerks. Körperliche Krankheiten, vor allem, wenn sie mit ständigen Schmerzen verbunden sind, führen auch zu Depressivität. Die Gefühle der Sinnlosigkeit des eigenen Lebens schwächen dann unter anderem das Immunsystem und führen wiederum zu häufigerem Kranksein. Diese Schleife muss irgendwo durchbrochen werden.