

DR. MED. KURT MOSETTER | ANNA CAVELIUS  
MIT BESTSELLERAUTOR DR. MED. DETLEF PAPE

# DIE 4 KRÄFTE DER SELBSTTHEILUNG



Wie unser Körper wieder lernt, uns gesund  
und leistungsfähig zu machen

Ein Wort zuvor: Leben in Balance .....	5
Interview mit Jürgen Klinsmann: Gesundheit bedeutet Selbstverantwortung .....	8

## 1 Was uns heute krank macht 18



<b>Lebensmittelpunkt Körper</b> .....	20
Sind wir heute gesünder oder kränker als früher? .....	21
Wie unser Körper mit uns spricht .....	24
<b>Den Ursachen auf der Spur</b> .....	28
Der erste Krankheitsfaktor: Insulinresistenz .....	29
Der zweite Krankheitsfaktor: Stress .....	43
Der dritte Krankheitsfaktor: Bewegungsmangel .....	54

## 2 Die Heilkraft der Dehnung 62



<b>Abschied vom Schmerz: Die Myoreflextherapie</b> .....	64
Grundlagen der Myoreflextherapie .....	65
<b>Das KiD-Training</b> .....	74
So üben Sie richtig .....	76
KiD-Programm Stufe 1 .....	78
KiD-Übungen Stufe 2 .....	85
KiD-Übungen Stufe 3 .....	94
Augenübungen .....	102

## 3 Die Heilkraft des Laufens 108

<b>Stoffwechsel in Balance</b> .....	110
Wieder in die eigene Kraft kommen .....	111
Den Energiehaushalt trainieren .....	112
Die Muskulatur aktivieren – und los! .....	113
Im richtigen Tempo unterwegs .....	114
Wann, wie oft und wie lange trainieren? .....	114
So sieht das Training für Typ A aus .....	115
So sieht das Training für Typ B aus .....	115
So sieht das Training für Typ C aus .....	116



## 4 Die Heilkraft der Ernährung 118



Wie heilt Ernährung? .....	120
Der Darm: Mehr als nur ein Verdauungsorgan .....	121
Den Stoffwechsel regulieren und gesund genießen .....	123
Alle Nährstoffe, die Sie brauchen .....	125
Warenkunde: Die besten Lebensmittel für Ihre Gesundheit .....	130
<b>Genussrezepte mit Gesundheitsfaktor</b> .....	140
Kochen – ein Anti-Stress-Programm .....	141

## 5 Die Heilkraft der Achtsamkeit 162



Für die Beweglichkeit des Denkens .....	164
Stress ist nicht gleich Stress .....	165
Für eine neue Selbstachtsamkeit .....	167
Das Gute in sich wiederfinden .....	172
Die wichtigsten seelischen Schutz- und Gesundheitsfaktoren .....	173

### Service

Test: Mein persönliches Gesundheitsprogramm .....	58
Körpersymptome und KiD-Übungen .....	105
Nordic Walking, aber richtig .....	117
Was darf ich essen? – Auswahltabelle .....	134
Was darf ich trinken? – Auswahltabelle .....	137
Frühstücksbaukasten .....	138
Heilende Klänge .....	170
Beschwerden von A bis Z .....	176
Bücher und Fachbeiträge, die weiterhelfen .....	184
Adressen, die weiterhelfen .....	186
Sachregister .....	187
Übungsregister .....	191
Rezeptregister .....	191
Impressum .....	192

# »Gesundheit bedeutet Selbstverantwortung ...«

Ein Gespräch mit Jürgen Klinsmann

*Jürgen Klinsmann (\*1964) ist Fußballweltmeister von 1990, Jahrhundertfußballer und der Erfinder des »Sommermärchens«: Als Trainer führte er die deutsche Fußballnationalmannschaft 2006 bei der WM im eigenen Land zu Platz drei und veränderte mit seinem Engagement nicht nur den deutschen Fußball, sondern bescherte Deutschland in vier unbeschreiblich schönen Wochen einen wahren Freudentaumel. Mit seiner Familie lebt er seit Jahren in Kalifornien. Seit 2011 ist Klinsmann Nationaltrainer der USA. Mit Kurt Mosetter verbindet ihn eine langjährige Freundschaft und Zusammenarbeit.*



**Profisportler gelten als die Berufsgruppe mit der größten Unfallhäufigkeit. Doch nicht nur das: Ob Skispringer Sven Hannawald, Triathlet Jan Simek oder Erfolgstrainer Ralf Rangnick, sie alle verausgabten sich bis zum Burnout. Die gefallenen Helden spiegeln damit eine auf Höchstleistung getrimmte Gesellschaft nach dem Motto »Nur die Harten kommen in den Garten«. Als Berater und Trainer betonen Sie seit vielen Jahren die Wichtigkeit einer ganzheitlichen Betreuung im Spitzensport. Was bedeutet das für die Praxis, was für ein Leben unter Ultra-Stress?**

► *Am Stress und an der Belastung an sich im Alltag lässt sich nur wenig ändern. Das gilt für jeden anspruchsvollen Beruf. Vor allem im hochbezahlten Profisport werden von den Athleten Spitzenleistungen verlangt, und die Unfallhäufigkeit ist im Vergleich zu anderen Berufsgruppen natürlich hoch. Aus diesem Grund und aus unserer Verantwortung für diese Sportler sind wir im Hochleistungssport und auch in der Medizin ständig auf der Suche nach Verbesserungsmöglichkeiten. Es braucht neue Wege, um die Ursachen zum Beispiel von Burnout besser verstehen zu können. Auf die Myoreflex-*

»Ich bin absolut überzeugt, dass Gesundheit zuerst im Kopf entsteht.«

therapie von Kurt und Reiner Mosetter, eine Behandlungsmethode der Muskeln zur Schmerztherapie (siehe Seite 64), stieß ich, als ich mich im Herbst 2008 dringend einer Bandscheibenoperation unterziehen sollte. Schon nach wenigen Myoreflexbehandlungen erübrigte sich der Eingriff völlig.

Ich begann, mich mit dem neuartigen Therapieansatz auseinanderzusetzen, der ja noch viel mehr beinhaltet. Dazu gehört unter anderem eine Verletzungsprophylaxe und Unfallvorbeugung, ein Spezialtraining durch die »Kraft in der Dehnung«-Übungen (siehe Seite 74) und eine Ernährungsoptimierung zur Verbesserung des Stoffwechsels.

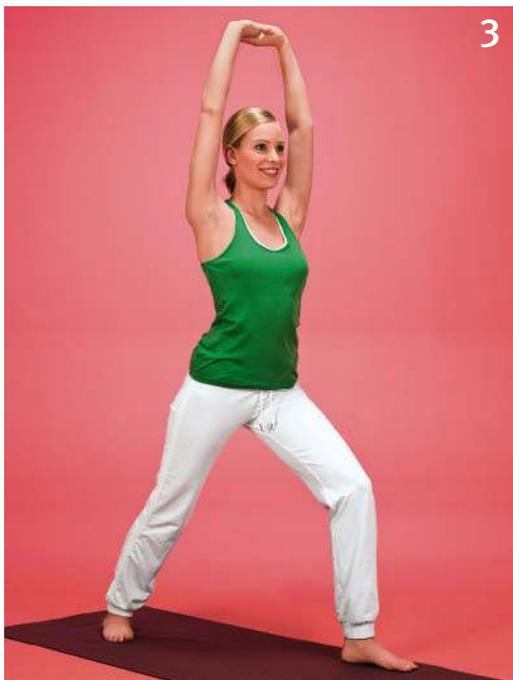
Da wir im Profisport mit vielen zum Teil schwerwiegenden Verletzungen neben einem enormen stressverbundenen Leistungsdruck konfrontiert sind, war das ganzheitlich ausgerichtete Therapiekonzept der Mosetters endlich eine gangbare Alternative zu den bisherigen medizinischen Konzepten, die in meinen Augen zu kurz griffen. Innerhalb kurzer Zeit gehörte dieser neuartige Therapieansatz deshalb zu einem festen Bestandteil der von mir gewünschten ganzheitlichen medizinischen und physiologischen Betreuung im Spitzensport, bei der auch die Verletzungsprävention eine hervorragende Rolle spielt.

**Die Wechselbeziehung von Körper, Gefühl und Persönlichkeit ist ein grundlegender Gedanke des Therapieansatzes von Kurt Mosetter. Das bedeutet nichts anderes, als dass der Körper weder eine Maschine noch nur Spiegel der Seele ist. Ein Widerspruch zur klassischen Schul- und Sportmedizin. In dem Buch »Myoreflextherapie, Band 2« von Kurt und Reiner Mosetter sagen Sie in Ihrem Geleitwort, dass durch seinen Therapieansatz vor allem dem Profisport neue effektivere Wege aufgezeigt werden. Ist das Mosetter-Modell wirklich schon zeitgemäß oder noch sehr exotisch?**

► Was ist zeitgemäß oder was nicht? Es heißt doch: »In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.« Der Hochleistungssport als Spiegel einer Hochleistungsgesellschaft kann sich nur weiterentwickeln und verbessern, wenn er dem ganzheitlichen Ansatz folgt. Beim Leistungssportler zum Beispiel stellt sich nicht nur die Frage, wie er gesund und fit bleibt, sondern inwiefern er sein Potenzial erweitern kann. Man kann dabei am eigenen Selbstbewusstsein arbeiten, in psychischer Richtung stärker werden oder sich um mehr Stressresistenz bemühen. Und er kann seinen Körper und Geist stärker schulen. Hier spielt, wie wir gesehen haben, die richtige Ernährung eine wichtige



Ganzheitliches Training bereitet Körper und Geist optimal auf das Spiel vor.



## Der Schritt

**1** Nehmen Sie eine stabile Ausgangsstellung im Stehen ein. Die Füße stehen dabei schulterbreit auseinander. Machen Sie mit links nun einen großen Schritt nach vorn. Gehen Sie mit dem Vorderbein leicht in die Knie. Die Schrittlänge und die Kniebeugung Ihres vorderen Beins sollen so groß sein, dass Sie in der Leiste des hinteren Beins eine deutliche Dehnung spüren. Das Becken soll dabei nach vorne ausgerichtet bleiben. Hängen Sie sich in diese Schrittstellung hinein. Die Hände können Sie an den Hüften abstützen.

**2** Strecken Sie nun die Arme gerade nach oben über den Kopf. Die Handinnenflächen zeigen dabei noch nach vorne; die Daumen sind zueinander gerichtet.

**3** Legen Sie in dieser Haltung die Hände aufeinander; eine Hand hält den Rücken der anderen Hand. Die Ellbogen sollten bei dieser Übung nicht nach vorne ausweichen. So erreichen Sie eine Haltung und Grundspannung, die Ihren Brustkorb weitet.

**4** Wenn Sie nun den Oberkörper leicht nach hinten neigen und auch die Arme noch ein Stück weiter nach hinten bewegen, erreichen Sie eine Dehnung der gesamten vorderen Seite Ihres Körpers. Diese wird spürbar über den Brustkorb, den Bauch und Unterbauch bis hin in die Leiste und den Oberschenkel auf der Seite des hinteren Beins.

**5** Wenn Sie sich nun in der Hüfte leicht zur Seite des vorderen Beins drehen, können Sie die Dehnung in allen vorderen Körperbereichen noch einmal anders betonen.

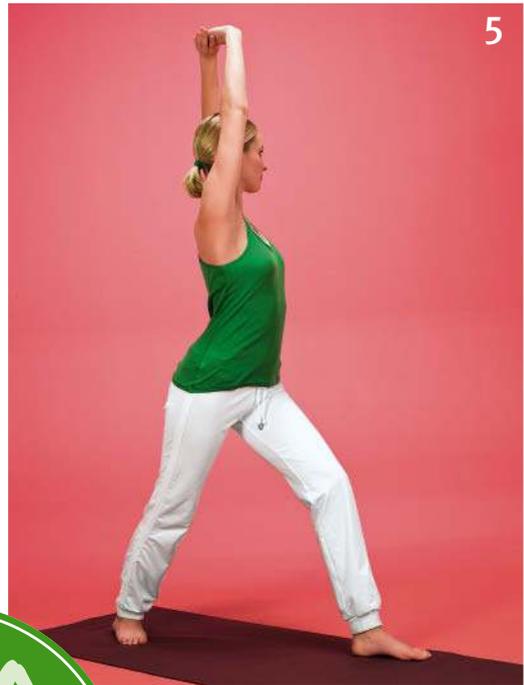
**6** Auch eine leichte Seitneigung des Oberkörpers (ebenfalls zur Seite des vorderen Beins) dehnt den Körper noch einmal anders.

**7** Richten Sie zum Abschluss der Übung den Oberkörper und den Blick wieder nach vorne. Setzen Sie nun mit leichtem Schwung das vordere Bein wieder neben dem hinteren Bein ab. Stellen Sie dann die Füße zusammen. Legen Sie die Handinnenflächen aufeinander.

**8** Lassen Sie dann die beiden Daumen unter den Händen hindurch nach vorne wandern. Die Finger der beiden Hände greifen dann ineinander; die Handinnenflächen zeigen nach oben.

**9** Verändern Sie nun die Höhe der Hände; beobachten Sie dabei, wie sich Ihr Schulterbereich und Ihr Brustbereich verändern. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern und den Nacken nicht verspannen.

**10** Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



**WICHTIG**  Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern locker lassen. Schultern und Oberarme sollten eher nach hinten fallen. So bleibt der Schulter-Nacken-Bereich entspannt. Der Blick richtet sich nach vorne.





## Genussrezepte mit Gesundheitsfaktor

KOCHEN IST EINE Kulturtechnik und für die Entwicklung des Menschen ebenso bedeutend wie Lesen oder Schreiben. Selbstkochen ist außerdem eine der besten Entschleunigungsmaßnahmen, die Sie tagtäglich ergreifen können, um fit und leistungsfähig in den Tag zu starten, um zwischendurch neue Kräfte zu sammeln und die Essenspause zum Innehalten und Genießen auszunutzen und um einen langen Tag zu einem gelungenen Abschluss zu bringen. Das Selbstkochen ist auch ein unentbehrliches Handwerkzeug bei einer gesunden Ernährungsweise. Nicht zuletzt befassen Sie sich vielleicht intensiver mit Lebensmitteln und was in ihnen steckt

und müssen sich auch weniger Sorgen um versteckte Fette und Zucker in Fertigprodukten machen. Jede Mahlzeit aus frischen Zutaten enthält normalerweise mehr Nährstoffe als viele Fertigprodukte. Außerdem ist Selbstkochen in aller Regel auch günstiger als die kleinen Mahlzeiten vom Metzger, Bäcker, Imbissstand oder aus einem Fast-Food-Restaurant. Kommen bei zwei Erwachsenen und zwei Kindern in einem Fast-Food-Laden schnell 20 Euro zusammen, können Sie für denselben Betrag zu Hause ein leckeres Menü aus Salat oder Suppe, Hauptspeise und Dessert zaubern. Außerdem sparen Sie viele Zusatzstoffe in Fertiggerichten und Konserven.

## Kochen – ein Anti-Stress-Programm

Die Zubereitung einer Mahlzeit – jeder Mahlzeit, auch eines selbst gemachten Sandwiches, das Sie Ihrem Kind in die Schultasche stecken – ist nicht nur eine sinnvolle, sondern immer eine sehr sinnenfrohe, positive, dem Leben zugewandte Beschäftigung. Das beginnt schon beim Einkaufen, setzt sich beim Vorbereiten, Schälen und Schnippeln der frischen Zutaten fort und endet noch lange nicht beim Würzen und Abschmecken. Als gemeinsame Partner-, Freundes- oder Mutter-Vater-Kind-Aktion ist der Kochspaß ebenfalls nicht zu unterschätzen!

Auch wenn Sie das Kochen erst für sich entdecken und noch nicht auf einen großen Erfahrungsschatz in Sachen kulinarische Fertigkeiten zurückblicken können, entspannen Sie sich. Zwar lässt Küchenchef Thorsten Probst mit den Gerichten, die aus seiner Küche kommen, Tag für

Tag Feinschmeckerherzen höher schlagen – trotzdem sind die Rezepte, die er für dieses Buch entwickelt hat und die den Prinzipien der kohlenhydratreduzierten Ernährung und der Insulin-Trennkost von Dr. Pape entsprechen, auch für Einsteiger gut zu bewältigen.

### AUF ZUSATZSTOFFE ACHTEN

Viele Chemikalien sind in der Nahrungsmittelproduktion zwar erlaubt, sind aber trotzdem nicht unbedingt der Gesundheit zuträglich. Manche lösen bei empfindlichen Menschen Allergien aus. Broschüren über E-Nummern und Zusatzstoffe finden Sie zum Herunterladen unter [www.zusatzstoffe-online.de](http://www.zusatzstoffe-online.de).

INFO

### THORSTEN PROBST

Der im Jahr 2008 vom Gault Millau zum Koch des Jahres gekürte Thorsten Probst kreierte die innovativen und in seiner Gourmetküche erprobten Rezepte auf den folgenden Seiten. Ausgangspunkt seiner puristischen und am Eigengeschmack der Produkte orientierten Küche sind hervorragende und vor allem frische Lebensmittel. Seine Laufbahn begann er im Burgrestaurant Staufeneck bei Rolf Straubinger in Salach. In den folgenden Lehr- und Wanderjahren widmete sich Thorsten Probst den verschiedensten Arten der Gastronomie, von bodenständig bis zur Nouvelle Cuisine. So kochte er neben Sterne-Koch Jörg Sackmann im Restaurant Schlossberg in Baiersbrunn, im Restaurant Die Scheuer in Frankfurt, ging nach Finnland und in die USA, wo er mit Wolfgang Puck zusammenarbeitete. Seit 1996 ist er in der österreichischen Topgastroonomie tätig: bis 2001 im Schloss Prielau in Zell am See und seither im Burg Vital Resort in Oberlech/Arlberg. Dort führt sein Gourmetrestaurant Griggeler Stuba einen Michelin-Stern. Schon 1999 wurde er vom Gourmetführer Gault Millau als Newcomer des Jahres ausgezeichnet. Küchenchef Probst entwickelt seine Gerichte so weit wie möglich mit Produkten aus regionalem und biologischem Anbau. Ein Markenzeichen ist seine Vorliebe für eine puristisch-kreative Küche. Seit 2009 ist er Präsident der Kochvereinigung JRE (Jeunes Restaurateurs) Austria.



## Heilende Klänge

Horch-Achtsamkeit und Klänge wirken der Enge des Alltags entgegen: Eine Hauptbelastung der modernen Zivilisation sind die ständigen Hintergrundgeräusche, die akustische Umweltverschmutzung, der fast unvermeidliche Lärm der Straßen und Flugzeuge, die Musikberieselung in Kaufhäusern und Tiefgaragen. Der Musiktherapeut Wolfgang Fasser spricht von »Hörschrott«.

Beim Sehen kann man wegschauen – weghören ist nicht möglich. Oft verschließen wir unsere Aufmerksamkeit: Geräusche dringen auf uns ein, aber wir hören sie nicht bewusst. Diese Art der Belastung kann man kaum ändern. Oft aber hat man den Lautstärkeregler und die Wahl des Hörprogramms buchstäblich selbst in der Hand. Wenn zu Hause oder im Auto das Radio läuft –

hören wir dann überhaupt zu? Oder rieselt die Musik nur über uns hinweg? – Dient das Radio nur als Geräuschgerät? Machen Sie kleine Experimente:

- Lassen Sie das Radio einen ganzen Tag aus.
- Machen Sie eine längere Autofahrt ganz ohne Musik oder Radio.
- Versuchen Sie, das Läuten von Kirchenglocken bewusst mitzuverfolgen – klingen die Glocken gut, oder sind sie blechern und unangenehm?
- Schließen Sie für ein oder zwei Minuten die Augen. Seien Sie bereit zu lauschen. Was hören Sie?
- Hören Sie auch nach innen, lauschen Sie dem nach, was in Ihnen ist. Welche Musik, welcher Rhythmus steigt in Ihnen auf?

Das Hören von Musik kann manchmal eine persönliche,

existenzielle Bedeutung haben. Viele Menschen hören Musik, um in Schwung zu kommen. Wenn Sie traurig sind, können Sie mit der passenden Musik Ihre Trauer bewusst leben. Dann kann uns das Hören helfen, das innere Erleben zu entfalten. Die Welt der Geräusche hingegen kann uns beengen und bedrängen; dann nimmt sie uns Raum. Die Welt der Musik und des bewussten Hörens, des achtsamen Lauschens dagegen kann befreiend wirken: So gibt sie uns Raum. Im Alltag wirkt vieles von außen auf uns ein. Nicht nur Geräusche, sondern vor allem eine ganze Informationsflut. Ständig neue Nachrichten, fortlaufend Telefonanrufe, E-Mails, Kurznachrichten ... Wir können Hör-Erfahrungen suchen, die die umgekehrte Richtung nehmen – von innen nach außen. Ganz besonders gut bieten sich Erfahrungen mit Klanginstrumenten an. Klänge sind die Grundelemente der Musik: der einzelne Saitenklang, ein freischwebender Flötenton, das Tönen eines Gongs, das Läuten einer Glocke. In den 1950er-Jahren wurden in Europa die Klangschalen aus dem fernöstlichen Raum eingeführt und als Instrumente entdeckt. Für Klangerfahrungen eignen sie

Die Klangschale auf dem Rücken bewirkt Resonanz in Körper und Seele.



sich sehr gut. Werden sie mit einem Klöppel angeschlagen, entfalten sie ihre Klänge fein, gleichmäßig und klar. So öffnen sie einen besonderen Klangraum: Sie vermitteln Ruhe und Weite. Physikalisch kommen und wirken Klänge natürlich von außen. Wir können uns aber mit unserer Aufmerksamkeit in sie hineinbegeben, uns mit ihrer Klarheit und Weite selbst weiten lassen. Klang wirkt der Enge des Alltags entgegen. Ein weiteres interessantes Instrument ist das Liege-Monochord, auch Klangliege genannt. Es hat circa 50 Saiten, die alle auf den gleichen Ton gestimmt sind. Bei diesem Instrument wird der Klient selbst Teil des Resonanzkörpers. Werden die Saiten gestrichen und sanft angespielt, gehen die Schwingungen der Liege unmittelbar in den Körper des Klienten über. Die Außenwahrnehmung und Innenwahrnehmung verschmelzen dabei miteinander zu einem körperlichen *Hörfühlen*. In vielen Fällen können die Vibrationen der Klangliege helfen, Muskelverspannungen zu lösen und das Nervensystem zu beruhigen. Diese Art der körperlichen Klangerfahrung kann sehr tiefgreifend sein. Ein Grund dafür liegt auch darin, dass unsere ersten Erfahrungen Hörfühl-Erfahrungen sind: Im Mutterbauch werden Geräusche und



Der Therapeut spielt auf dem Liege-Monochord, während der Patient obendrauf liegt.

Klänge zuerst als Körpererfahrungen wahrgenommen; sie werden über die Haut gefühlt. Erst ab dem vierten Monat ein Embryo über das Ohr. Klangerfahrungen sind Begegnungen mit uns selbst – körperlich und emotional. Über neuroaktive Musik können funktionelle Verbindungsstörungen im Gehirn überwunden werden. Der Psychologe und Hirnforscher Günter Haf-felder entwickelte ein spezielles EEG-Untersuchungsverfahren (Elektroenzephalogramm), um Kommunikationsschwachstellen im Gehirn aufzuspüren. Die Auswertungen dieser Frequenzmuster leitet dann die individuelle Prägung einer

Auch der Gong gehört zu den Klanginstrumenten, die unsere Wahrnehmung weiten.

Musik-CD auf der Basis von langsam gespielten Mozart-Stücken zum Neurotraining ein. Weit über das Wohlbefinden hinaus tragen Klang und neuroaktive Musik zur psychischen Gesundheit bei. Kinder mit Lernschwächen und ADS/ADHS sowie Menschen im Stress, autistische Patienten, Patienten mit Depression, Parkinson und Alzheimer können von diesen Konzepten profitieren.



# GESUNDHEIT, LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND WOHLBEFINDEN – SIE HABEN ES IN DER HAND!

Nutzen Sie die neuesten Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung, und aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte. Die Tipps und Programme in diesem Buch können Sie ganz einfach nach und nach in Ihren Alltag integrieren. So gewinnen Sie an Lebensqualität und bleiben trotz der hohen Anforderungen in unserer Leistungsgesellschaft gesund oder werden es wieder.



**MIT DER HEILKRAFT DER DEHNUNG** machen Sie sich die Effekte der Myoreflextherapie von Dr. Kurt Mosetter zunutze: Durch die KiD-Übungen kräftigen Sie auf leichte und sanfte Weise die Muskulatur und bringen die Energie des Körpers in Fluss.



**MIT DER HEILKRAFT DES LAUFENS** nutzen Sie eines der Urkonzepte des Körpers und sorgen dafür, dass Ihr Energiehaushalt in Balance kommt und bleibt.



**MIT DER HEILKRAFT DER ERNÄHRUNG** setzen Sie auf das bewährte Prinzip der Insulin-Trennkost »Schlank im Schlaf« von Dr. Detlef Pape und harmonisieren Ihren Stoffwechsel. Die Rezepte von Sternekoch Thorsten Probst machen daraus einen wunderbaren Genuss.



**MIT DER HEILKRAFT DER ACHTSAMKEIT** streicheln Sie Ihre Seele und sorgen für besseres Stressmanagement. So schöpfen Sie aus Ihrer inneren Kraftquelle und beugen wirksam einer Überforderung oder gar Burnout vor.

**GU**

466 Alternative Heilverfahren  
ISBN 978-3-8338-2505-7



9 783833 825057



€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)