

### Psychosomatik

Wir würden uns gern einem aktuellen Thema widmen, und zwar der Psychosomatik. Sie ist eine medizinische Disziplin, die sich darauf konzentriert, wie sich der psychische Zustand eines Patienten auf seinen körperlichen Zustand auswirkt. Das heißt, dass sie den Einfluss von psychischen und sozialen Faktoren auf die physische Gesundheit untersucht.

Früher wurde Psychosomatik nur als ein alternatives Fachgebiet betrachtet. In diesen hektischen Zeiten leiden aber immer mehr Menschen an Gesundheitsproblemen, die mit Stress verbunden sind. Die Auswirkungen von Stress auf den menschlichen Körper wurden in den letzten Jahrzehnten umfassend erforscht und auch deshalb gehört heute Psychosomatik zu der generell akzeptierten Schulmedizin.

Die Theorie, dass unser Geist und unsere Emotionen unsere Gesundheit direkt beeinflussen, schien absurd, bevor sie richtig erforscht und sich schließlich als wahr erwiesen hat. Daher sollten wir nicht automatisch jede neue Theorie über Gesundheit und Behandlung verdammen, sondern wir sollten sie erforschen. Vielleicht wird sie Leben retten.