



Albert Einstein sagte: «Wenn wir überleben wollen, müssen wir umdenken». Lebensberater und Mentalcoach Bruno Tanner zeigt in «**Lovitis, Happytonie und Humorphilie**» auf, wie du den Fokus von den Krankheiten auf die Gesundheit(en) lenken kannst. Dank dem Wissen über die Funktionalität des vegetativen Nervensystems wirst du Krankheit und Gesundheit neu verstehen.

Deine Gedanken und Gefühle bestimmen ganz wesentlich deine Chemie in deinem Körper, beeinflussen kurzfristig deine Befindlichkeit und langfristig deine Gesundheit. Das Wertvolle ist, dass du deine Gedanken jederzeit wählen kannst. Lass dich inspirieren von diesem motivierenden Ratgeber mit dem wertvollen Wechsel der Blickrichtung, der dich weg von der Krankheit hin zur Gesundheit führt.

Eine realistische Vision

Lovitis (entzündete Liebe), Happytonie (der Druck glücklich zu sein) und Humorphilie (die Vorliebe für das Lustige) sind drei äusserst ansteckende Gesundheit, die erst in den letzten 24 Monaten überraschend aufgetreten sind, nachdem es jahrhundertlang nur eine einzige Gesundheit gab.

Im Vergleich zu den über 50 000 definierten Krankheiten ist dies zwar noch immer ein verschwindend kleiner Anteil, doch der prozentuale Anstieg gibt den Fachleuten grosse Rätsel auf, weil man den Ursprung der neuen Gesundheit noch nicht genau lokalisieren konnte. Ein vielversprechender Ansatz führt die Experten bei der Ursachensuche in den Kopfbereich. Man hat eine Normabweichung im Grosshirn festgestellt und erste wissenschaftliche Resultate lassen vermuten, dass dies mit dem Denken des einzelnen Menschen zu tun hat. Für genauere Resultate braucht es jedoch noch sehr viel intensive Forschung. Lasst uns die Vorteile der Gesundheit etwas genauer betrachten.

ISBN 978-3-033-05798-2



9 783033 057982

Lovitis, Happytonie und Humorphilie

Bruno Tanner

Ein Ratgeber für Körper, Seele und Geist

Lovitis Happytonie Humorphilie

Bruno Tanner



*Lovitis
Happytonie
Humorphilie*

von Bruno Tanner

Adresse des Autors

Bruno Tanner, Sonnhaldenstrasse 9, CH-6212 St. Erhard
Telefon +41 41 920 24 10, b-tanner@bluewin.ch, www.atlaslogie-tanner.ch

Adresse der Fotografin

Edith Tanner, Sonnhaldenstrasse 9, CH-6212 St. Erhard
Telefon +41 41 921 38 84, e-tanner@bluewin.ch

Herstellung und Verlag

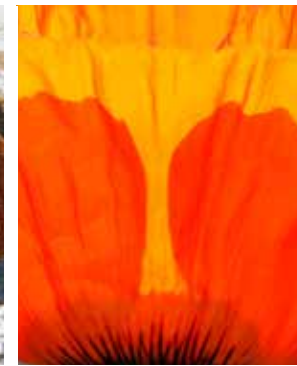
SWS Medien AG Print, Buchenstrasse 3, CH-6210 Sursee
Telefon +41 41 925 61 25, www.swsmedien.ch

Copyright und ISBN-Nummer

© Bruno Tanner, 978-3-033-05798-2

Gestaltung

Agentur Frontal AG, Bruggmatt 1, CH-6130 Willisau
Telefon +41 41 972 56 56, www.frontal.ch





Inhaltsverzeichnis

1	Eine realistische Vision: Lovitis, Happytonie und Humorphilie	8
2	Einleitung: Wir müssen umdenken!	14
3	Der menschliche Körper ist ein gigantisches Wunderwerk	20
4	Menschsein ist die Trilogie von Körper, Seele und Geist	26
5	Interview mit der «Inneren Intelligenz»	30
6	Interview mit dem Körper	36
7	Interview mit der Seele und dem Geist	50
8	Psychosomatische Dreiecke	62
9	Psychosomatik ist das spannende Zusammenspiel zwischen Körper, Seele und Geist	68
10	Das Nervensystem steuert alles genial und präzise	76
11	Du kannst wählen zwischen Ablehnung und Akzeptanz	94
12	Das tägliche Affirmationsprogramm macht dich stark	104
13	Ich bin liebevoll zu mir selbst	112
14	Humorvolles zum Abschluss	118
15	Weitere Gesundheitsen	126
16	Einige Zeilen zum Autor und zur Fotografin	130



*Eine realistische
Vision: Lovitis,
Happytonie und
Humorphilie*

Wie eine neue wissenschaftliche Studie beweist, haben in den letzten zwei Jahren die Gesundheit in einem beängstigenden Mass um 300 Prozent zugenommen. Nachdem jahrhundertlang nur eine einzige Gesundheit bekannt war, traten in den vergangenen 24 Monaten gleich drei äusserst ansteckende neue Gesundheit auf.

Im Vergleich zu den über 50 000 definierten Krankheiten ist dies zwar noch immer ein verschwindend kleiner Anteil, doch der prozentuale Anstieg gibt den Fachleuten grosse Rätsel auf, weil man den Ursprung der neuen Gesundheit noch nicht genau lokalisieren konnte. Ein vielversprechender Ansatz führt die Experten bei ihrer Ursachensuche in den Kopfbereich. Man hat eine Normabweichung im Grosshirn festgestellt und erste wissenschaftliche Resultate lassen vermuten, dass diese mit dem Denken des einzelnen Menschen zu tun hat. Für genauere Resultate braucht es noch sehr viel intensive Forschung.

Die neuen Gesundheit sind jedoch namentlich bereits definiert und heissen: Lovitis (entzündete Liebe), Happytonie (der Druck, glücklich zu sein) und Humorphilie (die Vorliebe für das Lustige).

Lovitis ist eine hochansteckende Gesundheit

Wenn wir die einzelnen Gesundheit etwas genauer betrachten, sind die Symptome der Lovitis besonders beunruhigend. Diese Entzündung durch die geliebte Flamme verursacht eine ständige Zuneigung mit nicht enden wollendem Augenkontakt, führt zu einer sehr freundlichen, liebevollen Sprache und zu einer übernatürlich positiven Wahrnehmung mit einem grossen Verlangen nach körperlicher Nähe.

Halten diese Symptome des Verliebtseins an, wird Lovitis sehr schnell chronisch oder könnte sich nach ca. zwei bis drei Monaten in Liebe verwandeln. Das Gefährliche an dieser

Lovitis «zwingt» oft gleich zwei Menschen ins Bett Gesundheit ist, dass sie die allgemeine Müdigkeit und Lustlosigkeit beseitigt, dafür enorm viel Energie freisetzt und die allgemeine Gesundheit erheblich verbessert. Lovitis ist eine hochansteckende Gesundheit und «zwingt» oft gleich zwei Menschen ins Bett. Bei oben beschriebenen Nebenwirkungen und Risiken hörst du am besten auf dein Herz oder fragst deine innere Stimme.

Happytonie ist eine hervorragende Gesundheitsprophylaxe

Die Happytonie tritt sehr häufig nach erfolgreichem Handeln auf. Nach Spitzenplätzen bei sportlichen Wettkämpfen, nach erfolgreich absolvierten Prüfungen und Ausbildungen bzw. bei allem, was begeistert, kann diese Gesundheit auftreten. Ihre Symptome sind Lachen, Lockerheit, Fröhlich- und Glückseligkeit. Diese deutlich sichtbaren Symptome haben ein grosses Suchtpotential und verlangen nach Wiederholung. Ebenfalls ziehen

sie Spätfolgen nach sich, denn sie wirken zusätzlich als hervorragende Gesundheitsprophylaxe.

Durch den Mix aus Glückshormonen lösen sich Nebenwirkungen wie Angst, Niedergeschlagenheit und depressive Verstimmungen auf, was dazu führen könnte, in Zukunft auf Medikamente verzichten zu müssen.

Humorphilie stärkt das Immunsystem

Die Humorphilie mit Lachkrämpfen ist die dritte dieser neuen Gesundheit, und ihre Symptome können langsam oder überraschend schnell auftreten. Das auffälligste Symptom bei Menschen mit Humorphilie ist, dass sie täglich aktiv das Lustige suchen oder selber Lustiges tun oder erzählen, zum Beispiel in Form von Witzen. Bei den Witzen führt die überraschende, nicht erwartete Wende zum Lachen, was die Bauchmuskulatur besonders stark aktiviert und im Extremfall zu Lachkrämpfen führen kann. Die harmlosen Nebenwirkungen dieser Lachkrämpfe sind die schmerzenden Bauchmuskeln am Tag danach. Wie bei der Lovitis ist das extrem hohe Wohlgefühl mit Lockerheit und einem gestärkten Immunsystem zu vermerken.

Der an Humorphilie gesundete Mensch ist dafür zu hundert Prozent selber verantwortlich. Dank seiner Vorliebe für das Lustige muss er jeden Moment damit rechnen, von einem Schmunzeln, Lachen oder nicht enden wollenden Lachkrampf überfallen zu werden.

Auffallend ist zudem, dass die Humorphilie im Akutstadium jederzeit einen neuen Lachschub auslösen kann, weil die Hemmschwelle sehr gering ist. Sollte die Humorphilie bei dir chronisch werden, freue dich und rede darüber mit deinem inneren Clown oder Satiriker.

Experten befürchten eine Gesundheits-Epidemie

Bei all diesen neuen Gesundheit ist das Ansteckungsrisiko gefährlich hoch. Die Fachleute sprechen deshalb von hochinfektiösen Gesundheit. Menschen, die diese Gesundheit schon durchgestanden haben, sind für die erlittenen Symptome und Nebenwirkungen sehr dankbar und empfehlen sie sogar jedem weiter. Bis heute gibt es noch keine Medikamente und Impfstoffe gegen diese drei neuen Gesundheit. Sie sind absolut unheilbar. Wer infiziert ist, trägt diese Erreger latent in sich, aber die Betroffenen erdulden sie mit Humor, Freude und Dankbarkeit.

Fachleute befürchten, dass sich in den kommenden Jahren durch eine grundlegende Bewusstseinsänderung weitere, lange Zeit ausgerottete Gesundheit wieder ausbreiten

Lovitis, Happytonie und Humorphilie sind absolut unheilbar

könnten. Die Experten denken an die Vertrauensphilie, die Mutitis, die Zufriedenheits- und die etwas hartnäckigere Dankbarkeitsphilie. Bei der Gelassenheitstonie warnen die Experten sogar vor einer Epidemie, welche die Welt schnell friedlicher werden lassen würde.

Auf der ganzen Welt laufen die Forschungen derzeit auf Hochtouren mit dem Ziel, die neuen Gesundheitsen mit ihren Entstehungsursachen und Symptomen so bald wie möglich noch besser zu verstehen. Die mit Spannung erwarteten Ergebnisse werden mit-helfen, dass die Menschen ihre Selbstheilungskräfte in bisher undenkbar hohem Masse steigern können. Dies mit dem schönen Nebeneffekt, dass die Krankenkassenprämien in Zukunft jährlich deutlich sinken werden.

Nachtrag

Als ich kürzlich einen Bekannten fragte, wie es ihm gehe, meinte er augenzwinkernd: «Im Moment leide ich an einer ziemlich starken Lovitis und genieße eine mittelschwere Happytonie.»



2



Einleitung: Wir
müssen umdenken!

Liebe Leserin, Lieber Leser

Albert Einstein sagte: «Wenn wir überleben wollen, müssen wir umdenken.» Der vorangestellte Artikel «Lovitis, Happytonie und Humorphilie» gibt dir einen ersten Eindruck einer möglichen und nötigen Bewusstseinsänderung. Du tust gut daran, in Zukunft dein Bewusstsein nicht länger auf die Krankheiten, sondern auf die Gesundheit(en) zu richten. Dazu brauchst du positive Gedanken und positive Gefühle. Sie werden dir helfen, dass dein Körper gesünder und leistungsfähiger wird.

Das Buch «Lovitis, Happytonie und Humorphilie» wird dir das Thema Gesundheit ganzheitlich, logisch und mit einer leicht verständlichen Sprache nahe bringen. Die heutige, wissenschaftsorientierte Gesellschaft hat die Menschen in den letzten Jahrzehnten glauben gelehrt, dass gesund zu sein sehr kompliziert sei und nur von Fachkräften wirklich verstanden werden könne. Das enorme und zweifellos erstaunliche Detailwissen führt die Menschen in diesen Irrglauben. Die Wissenschaft weiss heute vom kleinsten Detail immer mehr, die Menschen aber wissen von den grossen Zusammenhängen immer weniger. Das ist paradox, und diese Sackgasse kann nur verhindert werden, wenn das wichtige Detailwissen ins Ganze integriert wird.

Die Gesundheit zu erhalten ist einfacher, als viele heute glauben

Zusammenhänge sind wichtiger als Detailwissen

Was nützt es dir, wenn du die Photosynthese des Blattgrüns bis ins letzte Detail verstehst und gleichzeitig die Wälder abholzt, welche für dich und die Tierwelt den lebenswichtigen Sauerstoff produzieren?

Was nützt es dir, wenn du Bau und Funktion jedes Organs und jeder einzelnen Zelle bis ins Detail kennst, aber nicht weisst, wie du über eine ungehinderte Blutzufuhr und nervliche Versorgung deine Organe und Zellen optimal ernähren kannst?

Was nützt es dir, wenn dir die Struktur und Wirkung jedes Hormons und Neurotransmitters bis ins Detail bekannt ist, du aber nicht fähig bist, die Glück bringenden Hormone zu produzieren?

Der Mensch muss das interessante und untrennbare Zusammenspiel zwischen Körper, Seele und Geist wieder lernen. Das Detailwissen darf und soll ihm dabei helfen, das grosse Ganze zu verstehen. Letztlich ist es viel einfacher, die Gesundheit zu erhalten oder wieder zu erlangen, als viele heute glauben.

Nervensystem und Blutkreislaufsystem bestimmen deine Gesundheit

Körperliche Gesundheit basiert hauptsächlich auf der optimalen Funktionalität zweier Systeme: dem Nervensystem und dem Blutkreislaufsystem. Wenn diese zwei Systeme reibungslos funktionieren, werden auch die ihnen angeschlossenen Organe gesund bleiben und sehr oft sogar wieder gesund werden. Es ist deine Aufgabe, dafür zu sorgen, dass das Nervensystem und das System des Blutkreislaufes (wieder) gut funktionieren.

Dabei spielt das vegetative Nervensystem eine bedeutende Rolle. Es reagiert nämlich sehr stark auf deine Gedanken und Gefühle und beeinflusst unmittelbar deine Blutversorgung und deine hormonelle Situation im ganzen Körper. Es hat sich gezeigt, dass leider nur wenige Menschen anatomische Kenntnisse haben und die Funktion des vegetativen Nervensystems einigermaßen verstehen. Du kannst aber nur dann mehr Selbstverantwortung für deine Gesundheit übernehmen, wenn du die vegetativen Zusammenhänge kennst, und dir bewusst bist, dass deine Gedanken, Gefühle und Handlungen deine Gesundheit wesentlich beeinflussen. Ohne dieses Wissen bleiben Krankheiten für dich zufällige Ereignisse, die von Viren, Bakterien und anderen Mikroorganismen scheinbar schicksalhaft verursacht werden.

Gefühle und Gedanken bestimmen die Chemie im Körper

Das vorliegende Buch schliesst diese Wissenslücke, lässt dich die Reaktionen deines Körpers besser verstehen und bringt dich dir selber damit ein grosses Stück näher.

Wenn du die Rolle des vegetativen Nervensystems verstehst, wirst du erkennen, dass deine Gesundheit weit mehr von deinem Denken, Fühlen und Handeln abhängt, als du bis heute gedacht hast. Deine Gefühle, Gedanken und Handlungen bestimmen die Chemie in deinem Körper. Die Namen der einzelnen Überträgersubstanzen (Neurotransmitter) des Nervensystems und die Funktion der verschiedenen Hormone müssen wir gar nicht kennen. Der Mix dieser Substanzen verändert sich ständig und in welchem Verhältnis die einzelnen Substanzen zueinander stehen, mag nur den Wissenschaftler interessieren. Uns genügt die wissenschaftlich bewiesene Feststellung, dass negative Gefühle und negative Gedanken auch eine negative Chemie im Körper auslösen, derweil positive Gefühle und Gedanken im Körper auch eine positive Chemie hervorbringen. Zum Glück kann jeder Mensch selber spüren, dass Gefühle wie Trauer, Hass, Unzufriedenheit und Angst die Gesundheit belasten und Krankheiten fördern, derweil Freude, Liebe, Zufriedenheit und Vertrauen gut tun und die Gesundheit stärken.



Leistungsnerv und Ruhenerv koordinieren alles

Auch deine körperlichen Aktivitäten beeinflussen die Chemie in deinem Körper ganz wesentlich. Am Beispiel des Sports werde ich dir die vegetativ gesteuerten Vorgänge im Körper auf leicht nachvollziehbare Art erklären. Wenn du diese, vom Leistungsnerv und Ruhenerv gesteuerten und koordinierten Abläufe im Sport kennst, kannst du diese physiologischen Vorgänge im normalen (Berufs-)Alltag ebenfalls verstehen.

Dieses Buch vereint das Wissen aus unzähligen Büchern und Vorträgen zum Thema Gesundheit und mentaler Stärke mit den eigenen Erfahrungen aus den selbst erlebten Krankheiten Leberentzündung, Depression/Burnout und Bandscheibenvorfall sowie die vielen Rückmeldungen der Klienten während meiner 25-jährigen Beratertätigkeit.

«Lovitis, Happytonie und Humorphilie» zeigt dir die interessanten Zusammenhänge auf und nimmt dir das Gefühl, Krankheiten schicksalhaft und ohnmächtig ausgeliefert zu sein. Das Verstehen des vegetativen Nervensystems gibt dir die Macht, deinen Gesundheitszustand selber entscheidend zu beeinflussen. Du wirst deine verschiedenen gesundheitlichen Befindlichkeiten besser einordnen und verstehen können. Das macht dich zu deinem ganz persönlichen Gesundheitsexperten und ermöglicht dir somit die Selbststeuerung.

Heilung beginnt mit einer veränderten Einstellung

Du wirst erkennen, was dir zum Gesund-Sein fehlt, und du wirst das Fehlende in dein Leben integrieren, damit die riesigen Selbstheilungskräfte auch wirklich aktiviert werden können. «Lovitis, Happytonie und Humorphilie» gibt dir das Wissen, starke Nerven zu erhalten oder wieder aufzubauen und in Form von Geduld, Gelassenheit und körperlichem Wohlbefinden zu erfahren.

Um das Wohl und die Gesundheit des Menschen in unserer zunehmend mit Krankheiten belasteten Gesellschaft zu stärken, braucht es dieses ganzheitliche Bewusstsein. Der Mensch ist mehr als nur sein Körper. Wer nur seinen Körper behandelt, betrachtet das Innenleben mit seinen Gedanken und Gefühlen als bedeutungslos. Gefühle und Gedanken haben jedoch sehr viel mit der körperlichen Befindlichkeit zu tun. Ein kranker Körper kann nicht allein von aussen geheilt werden, sondern braucht eine Heilung von innen, die mit einer veränderten Einstellung zu sich und zum eigenen Leben beginnt.

Beim Thema Krankheit/Gesundheit gibt es nicht nur schwarz oder weiss. Es gibt unzählige Grautöne und somit Tage, an denen man sich mal schlechter und mal besser fühlt. Die Definition der WHO von 1946, nach der «Gesundheit ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheiten und Gebrechen ist», ist eine Idealisierung und soll uns als Orientierung dienen. Der Anspruch, diesen Idealzustand immer aufrecht zu erhalten, ist utopisch. Du bist also immer wieder auf verschiedene Weise krank oder gesund, mal mehr und mal weniger. Ob krank oder gesund, es lohnt sich in jedem Fall, einen gesunden Lebensstil zu führen. Nicht die Anzahl der Lebensjahre ist das Wichtigste, sondern deren Qualität. Jean-Jacques Rousseau meinte: «Nicht diejenigen haben am meisten gelebt, die am ältesten werden, sondern diejenigen, die am meisten gefühlt haben.»

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und viele Aha-Erlebnisse, die dir helfen, das Zusammenspiel der drei Säulen von Körper, Seele und Geist besser verstehen zu können.

Herzlichst

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Bruno Tanner'. The signature is stylized with a large initial 'B' and a long horizontal stroke.

Bruno Tanner

Heilung beginnt mit einer veränderten Einstellung zum eigenen Leben
