

Die Gesundheit – (wirklich?) unser höchstes Gut! Was ich damit meine: Zeit für Gesundheit!

Zunächst ein kleiner Überblick über das, was Sie jetzt lesen und warum:

Zeit für Gesundheit bedeutet für mich dreierlei:

1. Will ich mir möglichst viel Zeit für Sie und Ihre Gesundheit nehmen, weil 20 min für Gesundheit nicht reichen können.
2. Meine ich, dass es Zeit ist, nicht Krankheiten zu unterdrücken, sondern Selbstheilung zu fördern.
3. Bedeutet dies, dass auch Sie sich, wenn Sie gesund werden und nicht nur gesund sein wollen, ebenfalls Zeit nehmen sollten, um sich mit dem Weg zu Ihrer Gesundheit zu befassen, weil es erfahrungsgemäß ohne das nicht funktioniert.

Um für unser erstes Gespräch so viel Zeit wie möglich zu haben, versuche ich, alles, was nicht dort gefragt oder gesagt werden muss, vorweg zu nehmen. Daher bitte ich Sie, mir im Vorfeld schon den Gesundheitsfragebogen auszufüllen und bis spätestens eine Woche vor unserem ersten Kontakt zurückzusenden. So haben Sie sich mir anhand des ausführlichen Gesundheitsfragebogens schon vorgestellt, so dass ich mich auf Sie vorbereiten konnte. Zum anderen möchte ich mich und meine Denkweise mit diesem Schreiben bei Ihnen vorstellen, denn die von mir durchgeführten Maßnahmen unterscheiden sich fundamental von dem, was Ihnen in normalen Arztpraxen begegnet und bedarf daher einer Erklärung.

Ist unsere normale Medizin wirklich normal?

Der normale Arzt handelt ähnlich wie der KFZ-Meister in folgender Geschichte: Ein Mann fährt mit seinem Auto wegen einer blinkenden Alarmleuchte am Armaturenbrett in eine KFZ-Werkstatt. Der Meister schaut sich das Blinken an, meint souverän lächelnd: „Kein Problem, das haben wir doch gleich!“ und klebt ein dickes Pflaster auf die Leuchte mit den Worten: „Alles bestens, dieses Blinken stört Sie nicht mehr; Sie können weiterfahren!“ Der Mann protestiert aufgebracht: „Das kann doch nicht Ihr Ernst sein, das Blinken hat doch irgendeinen Grund!“ Kommt unser Autofahrer aber als Patient mit Kopfschmerzen, Sodbrennen, Luftnot oder einem erhöhten Blutdruck zum Arzt, nimmt er ohne Empörung genau das: Medikamente, die seine Alarmfunktion ausschalten, ohne die Ursache zu beseitigen! Merkwürdig, oder? Sie ahnen, worauf ich hinaus will: Es gibt keine Krankheit ohne Ursache. Eine Medizin, die diese Ursachen nicht klärt und beseitigt, sondern sich auf die Unterdrückung von Symptomen (= Alarmleuchten) beschränkt, kann nicht nachhaltig erfolgreich sein, selbst wenn sie kurzfristig zu Erfolgen führt; Ihr Körper macht sich nicht selbst krank, denn er hat ausschließlich Baupläne (Gene) für Gesundheit! Egal, ob Sie sich schneiden, eine Grippe bekommen oder Knochen brechen: Ihr Körper bekommt alles hin, es sei denn, Sie verhindern es. Leider machen wir genau das – meist unbewusst – von morgens früh bis abends spät und erzeugen so unsere Krankheiten und unser Leid. Hippokrates beschrieb diesen Prozess der Krankheitserzeugung schon etwa 400 J. v. Chr. so:

„Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus den täglichen Sünden wider die Natur. Wenn sich diese gehäuft haben, brechen sie unversehens hervor.“

Leider ist diese ebenso banale wie revolutionäre Erkenntnis, die den Medizinkulturen aller Völker zu eigen war und ist, in der Schulmedizin aus zwei Gründen abhanden gekommen: Erstens kann jeder Akteur im Medizinbetrieb (Arzt, Apotheker, Pharmaindustrie, Krankenhaus, Geräteindustrie etc.) viel mehr und leichter (!) sein Geld damit verdienen, Sie teuer zu untersuchen, Krankheiten regelmäßig zu kontrollieren und dann oft lebenslang mit Pillen „einzustellen“, als Ihnen zeitaufwändig und schlecht bezahlt den Weg zu Ihrer Selbstheilung aufzuzeigen und Sie dadurch als Einnahmequelle zu verlieren. Zweitens ist es auch für den Betroffenen bedeutend einfacher, ein Pflaster auf seine Alarmleuchten kleben zu lassen und so beschwerdefrei und ohne Aufwand genauso ungesund weiter zu leben, als sich mit der meist aufwändigen Beseitigung der Krankheitsursachen zu befassen. So haben sich Arzt und Patient in einer unheiligen Allianz daran gewöhnt, dass es in Arztpraxen meist keine Heilung, sondern nur Diagnosen und die dazu passenden Pillen, Operationen oder Ähnliches gibt. Die Folge dessen ist offenkundig: die Ursachen bleiben durch das Pflaster unbemerkt bestehen, der Schaden schreitet voran und Ursachen und Medikamente zusammen erzeugen auf Dauer die nächste Erkrankung, mit der wir dann wieder zum Arzt gehen, sodass das Spiel von neuem beginnt. Eine perfekte Geschäftsidee, nicht wahr? Um Missverständnisse zu vermeiden sei hier gesagt: Die Schulmedizin ist ein Segen! Bei akuten Problemen wie Unfällen, Herzinfarkten oder Lungenentzündungen kann sie Leben retten und verlängern, aber bei chronischen Erkrankungen (90 % der Fälle) hat sie leider nicht immer Linderung zu bieten. Dabei wäre der Weg zur Gesundheit in vielen Fällen möglich, denn sobald die Krankheitsursachen beseitigt sind, macht der Körper bzw. der „innere Arzt“ sofort das, was er seit 2 Millionen Jahren am liebsten macht und perfekt beherrscht, nämlich Selbstheilung. Wenn Sie sich einen Knochen brechen, heilen weder der Gips noch irgendeine Schraube den Arm, sondern immer nur Ihr Körper selbst! Der Beitrag von Arzt und Patient bei der Selbstheilung besteht jeweils nur darin, die Bedingungen herzustellen, unter denen Heilung gelingen kann. Dazu nochmal Hippokrates mit einer tiefen Wahrheit (460 v. Chr.):

„Nicht der Arzt heilt, sondern die Natur. Der Arzt kann nur ihr getreuer Helfer und Diener sein. Er wird von ihr, niemals aber die Natur von ihm lernen.“

Viele Patienten können dieser Betrachtungsweise, die ja dem gesunden Menschen-verstand entspricht, rasch folgen und jubeln: „Heilung durch Ursachenbeseitigung statt Pillen schlucken? Hurra! Da bin ich dabei!“ Medikamente können in der Regel nicht gesundmachen, das ist ein Irrglaube. Schwieriger wird es, wenn es an die Umsetzung der Schritte zur Selbstheilung geht, denn in erster Linie sind es unsere ganz normalen zivilisierten Lebensbedingungen, die uns zivilisationskrank machen.

Lebensweise und Gesundheit: Die Geschichte des grasfressenden Löwen

Stellen Sie sich einen Löwen vor, der seit 30 Jahren allein in einem kleinen, dunklen Käfig sitzt und Gras frisst. Er hat viele Krankheiten, muss ständig zu anderen Löwenfachärzten, bekommt jede Menge Medizin und keiner weiß, wie das arme Tier gesund werden könnte. **Wüssten Sie es? Na klar!**

Er müsste nur zurück in die Serengeti und dort jagen (**Bewegung**), Fleisch fressen (**Ernährung**) und in guter Gemeinschaft leben (**emotionale und mentale Gesundheit**). Er müsste also nur artgerecht leben. Artgerecht zu leben bedeutet so zu leben, wie es die Vorfahren seit Tausenden von Jahren getan haben. Wenn sich die Lebensbedingungen eines Lebewesens ändern (Zoo statt Serengeti), so kann es sich zwar scheinbar daran gewöhnen und vielleicht sogar älter werden, aber gesund ist dieses andere Leben nicht, weder nach 30 noch nach 3000 Jahren. Das liegt daran, dass der Prozess der genetischen Anpassung, den wir Evolution nennen, viel zu langsam ist, um den Körper an diese Verhältnisse anzupassen. Sie ahnen, warum ich die Löwengeschichte hier erzähle. Natürlich! Die Geschichte ist absolut auf uns Menschen und unsere Gesundheit zu übertragen, denn unsere Lebensweise ist von der unserer Vorfahren noch viel weiter entfernt als die des armen Löwen im Zoo. Genetisch sind wir zu mehr als 99,99 % Jäger und Sammler und alles in unserem Leben, was von deren Lebensweise abweicht, fügt dem Körper Schaden zu und muss von ihm in irgendeiner Art und Weise ausgeglichen werden. Wenn diese Kompensationsmöglichkeiten des Körpers überfordert werden, entstehen Krankheiten.

Wie sah das Leben aus, für das wir gemacht sind?

Bis vor ein paar Tausend Jahren waren wir täglich 2 bis 5 Stunden (etwa 20 km) unterwegs, um an der frischen Luft Nahrung zu suchen, die aus Früchten aller Art und Fleisch bestand. Den Rest des Tages haben wir uns von dieser Arbeit erholt und für Kleidung, Behausung und Nachwuchs gesorgt. Wenn die Sonne unterging, gingen wir schlafen. Stress gab es nur kurzfristig und wenn, dann wurde er jeweils unmittelbar durch körperliche Aktivität (Kampf oder Flucht) wieder abgebaut. Dieses Leben hat uns mit allem versorgt, was wir brauchten: natürliche Nährstoffe, Bewegung, zu bewältigenden Stress, ausreichende Regenerationsphasen, intakte Gemeinschaften, Phasen des Hungers und der Entbehrung (= Fasten) und ausreichend Schlaf. Hauptursachen für Krankheit und Tod waren wilde Tiere, Verletzungen, Hunger und Mangelernährung, Kälte und die gefährlichste Ursache waren Krankheitserreger aller Art. Für dieses Leben sind wir genetisch heute noch bestens gerüstet.

Wie sieht unser heutiges Leben im Vergleich dazu aus?

Die damals wichtigsten Ursachen für Krankheiten und Tod sind weitestgehend verschwunden, weswegen wir auch deutlich älter werden können. Neben diesen positiven Errungenschaften unserer Zeit gibt es aber auch gerade in den letzten Jahrzehnten eine Vielzahl von Veränderungen, auf die unser Körper überhaupt nicht vorbereitet ist. Diese belasten den Körper dauerhaft und führen zu der sprunghaft zunehmenden Zahl an Zivilisationserkrankungen und Einschränkungen unserer Lebensqualität. Dies sind die wichtigsten gesundheitsschädigenden Veränderungen, mit denen der Körper sich tagtäglich auseinandersetzen hat: Veränderte Nahrung (Verarbeitung der Nahrung, Nahrungsmittelzusatzstoffe, Nährstoffarmut und Kalorienüberladung), Überernährung, Pestizide, Schwermetalle, Weichmacher,

Luftverschmutzung, Elektrostrahlung (Funkmasten, Handynetze, WLAN sowie Fernseh- und PC-Bildschirme), Medikamente (besonders Säureblocker, Antibiotika, Cortison, Schmerzmittel, Cholesterinsenker, die „Pille“), Zahnmaterialien aller Art, wurzeltote Zähne, Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus, Bewegungsmangel, seelische Traumata, gestörte Beziehungen und STRESS!!! Die Summe der beschriebenen Abweichungen von einer artgerechten Lebensweise mündet, vereinfacht gesagt, in einer Reihe von „Grundstörungen“ im Körper, aus denen sich dann die Krankheiten entwickeln. Weil sich die normale Medizin nur mit den Krankheiten und nicht deren Ursachen bzw. Grundstörungen befasst, sind uns diese leider nicht allzu geläufig: Mängel an Mikronährstoffen, Übersäuerung der Gewebe, Giftbelastungen, Störungen der Darmgesundheit, der Energieproduktion, der Hormone und des Immunsystems und immer häufiger oft unbemerkte Unverträglichkeiten bzw. Allergien gegen Nahrungsmittel. Meine Arbeitsweise richtet sich weniger auf die Behandlung von Krankheiten als vielmehr auf die Erfassung und Beseitigung der vorhandenen Grundstörungen und deren Ursachen. Also gilt es zunächst durch die Anamnese und die Untersuchungen herauszufinden, wie Ihre Krankheiten entstehen konnten. Erst nach einer schrittweisen Klärung dieser Frage können Sie ihn mit meiner Unterstützung durch die Änderungen Ihrer Lebensweise befähigen, mehr und mehr wieder seiner Lieblingstätigkeit nachzugehen, der Selbstheilung. So verlockend unser Konzept der Selbstheilung durch Beseitigung von Krankheitsursachen auch klingen mag, so wollen wir aber nicht verschweigen, dass das Konzept zwar einfach zu verstehen und einleuchtend, aber in der Umsetzung nicht leicht ist. Man könnte sogar sagen, dass ich Sie vor einer Zusammenarbeit mit mir warne, denn es gibt 4 wesentliche Hürden, gesund zu werden:

1. **Sich Zeit nehmen.** Wahre Gesundheit beginnt im Kopf! Um gesund zu werden und zu bleiben, so sagt die moderne Gesundheitsforschung, ist der wichtigste Schritt, zu begreifen, wie Sie es geschafft haben, die Selbstheilungsmechanismen derart außer Kraft zu setzen, dass Krankheiten entstehen konnten. Daraus ergibt sich als zweiter wichtiger Schritt die logische Konsequenz, wie Sie und nur Sie durch Änderung Ihrer Lebensweise Bedingungen herstellen können, unter denen die Selbstheilung geschehen kann. Für dieses Verständnis ist es erforderlich, dass Sie sich Zeit nehmen, um sich mit den Hintergründen der Krankheitsentstehung einerseits und den Selbstheilungsmöglichkeiten andererseits auseinander zu setzen, je intensiver desto wirksamer. In allen Kulturen und Religionen existiert die Erkenntnis, dass der Glaube an die Heilung für den Heilungsprozess selbst eine wichtige Rolle spielt. Ein Beispiel aus der Bibel dafür findet sich in der Geschichte der Wunderheilung des Gelähmten, wo Jesus sagt: „Nimm dein Bett und geh: Dein Glaube hat Dich geheilt.“ Dieses Vertrauen, diese Zuversicht, entwickelt sich unserer Erfahrung nach automatisch, wenn man versteht und vertraut, dass der Körper automatisch mit der Selbstheilung beginnt, wenn man ihm die Möglichkeit dazu schafft. Die empfohlene Beschäftigung mit dem Körper und seiner Arbeitsweise hat aber noch einen weiteren wichtigen Effekt: Sie fördert das Wissen und das Bewusstsein, das nötig ist, um die alten Fehler, die zur Krankheit geführt haben, abzustellen. Diese Erkenntnis kennt jeder aus seinem Alltag, egal ob beruflich oder privat; wer ein gutes Wissen hat von dem, was er tut und das Bewusstsein, wie wichtig dabei jeder einzelne Schritt ist, der macht im Grunde

keine Fehler und erledigt auch die Dinge, die lästig oder unangenehm erscheinen. Hätten wir alle dieses Wissen und Bewusstsein beim Thema Gesundheit, bräuchten wir weniger Ärzte. Aufgrund dieser Erkenntnisse werden ich Sie gerne auf vielfältige Weise darin unterstützen, das erforderliche Wissen und Verständnis zu erlangen, das einerseits Ihr Vertrauen in die Selbstheilung wachsen lässt und andererseits genug Wissen und Bewusstsein fördert, das Sie gesünder leben lässt.

2. **Gewohnheiten verändern.** Erfahrungsgemäß ist die schwierigste Veränderung weder das Rauchen noch der Alkohol, sondern die Ernährung. Hippokrates sagt: „Deine Nahrung soll Deine Medizin und Deine Medizin Deine Nahrung sein.“ Was damit konkret in Ihrem Fall gemeint ist, werden wir nach und nach herausfinden, aber häufig sind trotz subjektiv gesunder Ernährung größere Umstellungen unumgänglich.
3. **Pillen schlucken.** Manche Menschen können nicht unterscheiden, dass die Pille, die man per Rezept bekommt, auf Dauer häufig krank macht und eine andere Pille, die beispielsweise einen wichtigen Nährstoff enthält, gesund macht. Wer jede Einnahme von Pillen kategorisch ablehnt, wird nur sehr schwer Fortschritte machen.
4. **Geld ausgeben.** Das, was Sie gesund machen kann, zahlt Ihre Kasse in aller Regel nicht. Sie zahlt, wie der Name schon sagt, nur das, was krank gemacht hat, z. B. für die Erkrankung Medikamente, die ja bekanntlich nur Symptome (Schmerzen, Sodbrennen, Entzündung, erhöhten Blutdruck, Cholesterin, Zucker etc.) unterdrücken, aber nicht heilen können.

Große oder kleine Schritte?

Jeder muss seinen Weg finden, wie er am besten mit den Hürden umgeht, die der Selbstheilung im Wege stehen. Manch einer geht lieber kleine Schritte, um sich nicht zu überfordern, ein anderer große Schritte, um schneller voran zu kommen. Da es nicht um meine, sondern um Ihre Gesundheit geht, haben Sie meine Unterstützung in jedem Fall, egal welche Geschwindigkeit Sie wählen. Aus meiner Erfahrung würden ich Ihnen Folgendes empfehlen: Wenn die Einschränkung Ihrer Lebensqualität durch Ihre Beschwerden deutlich sein sollte, versuchen Sie, 4-6 Wochen lang mal möglichst konsequent alle Empfehlungen umzusetzen, die sich aus unserem Erstgespräch ergeben. Je mehr Sie davon umsetzen, desto stärker ist die Verbesserung, die Sie erleben können und das wiederum ist die stärkste Motivation, den eingeschlagenen Kurs beizubehalten.

Vom Opfer zum aktiven Handelnden

Viele chronisch Kranke erleben sich als Opfer: von Krankheiten, Therapien und deren Folgen, von Einschränkungen der Lebensqualität und vielem mehr. Wer die Quintessenz der „Ursachenmedizin“ und die daraus resultierende Chance der Selbstheilung mit aller Konsequenz für sich annimmt, ist kein Opfer mehr, sondern ab sofort die aktiv handelnde Hauptperson in seinem Leben. Das Selbstvertrauen, das dazu nötig ist, erwächst aus der Erfahrung und aus der Faszination über die Fähigkeit der umfassenden Selbstregulierung unseres Körpers, der 2 Millionen Jahre ohne Arzt und ohne Medikamente auskommen musste.

Zum Schluss... ...bin ich gespannt auf die Begegnung mit Ihnen und darauf, ob und wie ich Sie für meine Sichtweise inspirieren und zu neuen Wegen ermutigen kann!