

Praxis für Komplementärmedizin und Naturheilverfahren

Mit den verschiedenen naturheilkundlichen Verfahren und auf ganzheitlichem Denken aufgebauten, langjährig in der Praxis erprobten Möglichkeiten, ist es unser Ziel, den Patienten (von lat. *patiens* - geduldig) soweit zu betreuen, dass es nicht erst zu einem Krankheitssymptom oder dem Ausbruch einer chronischen Krankheit kommt, deren schleichender Beginn bis zu 20 Jahren und mehr zurückliegen kann.

Unsere Vorstellung eines Gesundheitssystems beinhaltet, den Menschen frühzeitig auf seine Belastungen, die sich oft noch nicht als Krankheitssymptome zeigen, im körperlichen als auch im seelischen Bereich aufmerksam zu machen, damit sich diese Störung nicht erst zu einer Krankheit im eigentlichen Sinne auswächst. So ist z.B. ein Herzinfarkt zwar ein plötzliches Notfallgeschehen, das Belastungen, bzw. Vorzeichen des Körpers beinhaltet, welche oft schon Jahre vorher vorhanden waren. Der plötzlich eintretende Infarkt selbst setzt somit ein markantes Zeichen gegen Ende eines längeren, mit verschiedenen Belastungen einhergehenden Krankheitsweges dar.

Was bedeutet nun eigentlich das Wort Gesundheit und damit in seiner Umkehrung der Begriff Krankheit genau? Wenn wir uns die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ansehen, so ist Gesundheit das vollkommene, körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden. Demnach ist auch jemand der z.B. arbeitslos ist und somit ein soziales Unwohlsein verspürt ein krankes Individuum. Diese sehr umfassende Definition basiert medizinhistorisch gesehen auf den Wurzeln der Heilkunde der antiken Völker in unserem Kulturbereich, insbesondere der Griechen, die ihrerseits das Wissen der Heilkunst von assyrischen und babylonischen Völkern übernommen haben.

Die Grundlage dieses Wissens ist die von Empedokles (480-430 v. Chr.) aufgestellte Elementen-Lehre. Diese Theorie besagt, dass alles auf der Erde Wahrnehmbare aus Grundstoffen, eben den Elementen, Feuer, Erde, Wasser, Luft und Äther besteht. Die berühmte Ärzteschule des Hypokrates auf der vor der kleinasiatischen Küste liegenden, griechischen Insel Kos, übernahm im Kern diesen Gedanken und formulierte Gesundheit als einen ausgewogenen Zustand zwischen diesen Elementen. Dies bedeutet wiederum, dass Krankheit ein Ungleichgewicht in unserer Ganzheit darstellt. Wenn also eine bestimmte Seite in unserem Leben oder, um bei den Worten des Empedokles zu bleiben, ein bestimmtes Element zu stark bevorzugt wird, dann wird damit ein anderes Element oder eine andere Seite in unserem Leben zu stark abgelehnt und damit ein Ungleichgewicht im Körper erzeugt, welches sich früher oder später in der Krankheit widerspiegelt.

Betrachten wir vor diesem historischen Hintergrund unseren menschlichen Körper. Das Individuum, welches wir Mensch nennen, besteht in Wirklichkeit aus über zehn Billionen einzelnen Individuen, die wir als Zellen definieren. In jeder Zelle laufen mehr chemische Reaktionen ab, als in allen chemischen Fabriken der Welt zusammengenommen. Der Mensch besteht also aus einem Zellstaat, in dem sich allerdings alle Individuen für das gleiche Ziel einsetzen.

Aus therapeutischer Sicht ist dieser Zellstaat nun nicht für sich isoliert, sondern befindet sich in ständiger Wechselwirkung mit seiner Umwelt. In der Physik nennt man so etwas ein offenes System. Der Mensch befindet sich dadurch in einem sehr empfindlichen, aber auch erstaunlichen Gleichgewicht, zwischen seinem gesunden und kranken Zustand. In jedem Augenblick vollziehen sich Millionen von Stoffwechselfvorgängen im menschlichen Körper. In jedem Moment atmen wir zahllose Bakterien und Sporen ein, die durch ein

funktionierendes Immunsystem eliminiert werden. In jedem Augenblick befinden sich in unserem Mund, auf unserer Haut und in der Darmflora Millionen von "gesunden" und "krankmachenden" Bakterien. Zwischen diesen beiden besteht ein ständiger Kampf, um das Gleichgewicht zu erhalten.

Bei jeder Berührung, bei jedem Atmen, bei jeder Nahrungsaufnahme sind wir mit unendlich vielen Stoffen konfrontiert und müssen uns mit diesen auseinandersetzen. Gleichzeitig nehmen unsere Sinnesorgane Tausende von Informationen auf, die weitergeleitet, nach Wichtigkeit sortiert, verarbeitet werden und unseren Körper bzw. unseren Geist durch genau darauf abgestimmte Signale mit unserer Umwelt reagieren lassen. Das sehr vereinfachte Bild, dass uns vereinzelt Bakterien oder Viren "angreifen" und damit z.B. eine Erkältung verursachen, erübrigt sich von selbst (Prof. Enderlein). Aus naturheilkundlicher Sicht wird der Organismus in jedem einzelnen Augenblick millionenfach gesund oder krank. Gewisse Einflüsse sind in unserem Organismus ständig darum bemüht, ein optimales Gleichgewicht zwischen dem Organismus und dem Austausch mit unserer Umwelt aufrecht zu erhalten. Ein solch automatisch funktionierendes Erkennungs- und Korrektursystem wird in der Technik Regelkreis genannt, die Lehre von Regel- und Steuerungssystemen "Kybernetik" (griech. Kybernetes, Steuermann) und entsprechend in biologischen Systemen Biokybernetik.

Als Versuch einer kybernetischen Definition des Begriffes "Gesundheit" könnte man diese als das einwandfreie Funktionieren unserer autonomen Erkennungs- und Korrekturmechanismen unserer Regelkreise bezeichnen und entsprechend "chronische" Krankheiten als eine Störung eben dieser Regelkreisfunktionen.

Eine ganzheitlich orientierte Medizin beschäftigt sich mit dem Auffinden von Blockaden, die einen Regelkreis unterbrechen bzw. überlasten. Das, was die eigentliche Heilung ausmacht, wird von dem Regelkreis selbst ausgeführt, so wie es das alte lateinische Sprichwort besagt: *Medicus curat, naturae sanat* (Der Arzt gibt Unterstützung, die Natur heilt).

Manches, was wir als Krankheit bezeichnen, muss nun nicht unbedingt die Blockade eines Regelkreises sein, sondern kann durchaus die gesunde Regelung selbst sein. Wenn z.B. der Darm und die Niere den Körper nicht mehr ausreichend entgiften, versucht der Organismus durch ein "Ersatzventil", wie es z.B. die Haut ist, Giftstoffe aus dem Körper auszuscheiden, was in einem solchen Fall zu vermehrtem Schwitzen oder Hautreaktionen führen kann. Würde man jetzt therapeutisch nur den Hautausschlag mit Medikamenten unterdrücken, ist zwar das Symptom, welches uns stört, verschwunden, jedoch können jetzt die Giftstoffe nicht mehr über das vom Körper geschaffene Ersatzventil den Körper verlassen.

Ein erfahrener, ganzheitlich arbeitender Therapeut kann zwar die Blockade, bzw. die Unterbrechung eines Regelkreises ausfindig machen und den Patienten mit einer entsprechenden Therapie unterstützen, dies ersetzt jedoch nicht die Mithilfe des Patienten. Die Mithilfe des Patienten ist in jedem Falle von entscheidender Bedeutung. Um eine dauerhafte Gesundheit bzw. einen dauerhaften Gleichgewichtszustand bei einem Patienten wieder herzustellen, bedarf es oft einer Veränderung in der eigenen Lebensführung, was uns Menschen allerdings oft genug recht schwer fällt.

Viele grosse Denker der Medizingeschichte, wie z.B. Sokrates, Platon, Aristoteles, die ihr medizinisches Denken auf dem Harmonieprinzip und damit auf dem ausgewogenen Gleichgewichtszustand (Gesundheit) aufgebaut haben, begründen ihre Vorstellung auf der so genannten Diätik, der Lehre von einer, in jedem Sinne gesunden Lebensführung. Auch die

Behandlung des bereits erwähnten griechischen Arztes Hypokrates stützt sich zu einem wesentlichen Teil auf der Diätik. Unter Diätik ist nicht nur im heutigen Sinne eine Spezialkost zu verstehen, sondern auch eine, im ganzen Sinne gesunden Lebensführung, wie es die ursprüngliche Bedeutung des Wortes ist: ausgewogenes Gleichmass im Schlafen und Wachen, Arbeiten und Ruhen, Essen und Trinken, im Liebesleben, in der intellektuellen Beanspruchung, in der regelmässigen Bewegung usw..

Besonders ausführlich hat sich der griechische Philosoph Demokrit mit dem fundamentalsten Begriff der Diätik beschäftigt: Das ist der Begriff vom Mass aller Dinge! Auf dem uns heute noch erhaltenen Fragment (234v.Ch.) formuliert es Demokrit mit folgenden Worten: "Da flehen die Menschen die Götter an, um Gesundheit und wissen nicht, dass sie die Macht darüber selbst besitzen. Durch ihre Unmässigkeit arbeiten sie ihr entgegen und werden so selber durch ihre Begierden zu Verrätern an ihrer Gesundheit."

Diese sehr einfachen Worte von Demokrit machen deutlich, dass wir selbst durch unsere unausgewogene Lebensführung, bzw. das über das Mass hinaus entstehende Ungleichgewicht zu einer Störung unserer Regelkreise beitragen und damit ein wichtiger Mitverursacher unseres Krankheitsgeschehens sind. Wenn man sich z.B. den statistischen Rückgang vieler weit verbreiteter Seuchen, wie z.B. Cholera, Pest, Tuberkulose usw. ansieht, bemerkt man, dass der Rückgang der jeweiligen Erkrankungen vor den Impfkampagnen eingesetzt hat. Der Rückgang verläuft medizinhistorisch gesehen parallel zu den verbesserten Lebensumständen und Hygienemassnahmen des Menschen.

Somit wurden bestimmten Bakterien und Viren nicht mehr der Nährboden gegeben, den sie benötigten, um sich auszubreiten. So wurde z.B. die Choleraepidemie in Zentraleuropa durch ein ausgeklügeltes Kanalisationssystem sprunghaft verbessert. Wenn wir selbst durch unser eigenes Ungleichgewicht in unserer Lebensführung dazu beigetragen haben, dass wir krank geworden sind, birgt dieser Denkansatz auch die Chance in sich, dass wir selbst in uns auch die Möglichkeit durch eigene Veränderung in der Lebensführung besitzen, unsere Ganzheit und damit Gesundheit wieder herzustellen. Der Arzt oder Therapeut im ganzheitlichen Sinne hat somit die Funktion eines Spiegels, in den wir blicken, um uns selbst zu erkennen.

Das hebräische Wort für krank sein, chole, hat dieselbe Wurzel wie das Wort "gewöhnlich" oder wie das Wort "samt" chol. Gegenüber diesem Begriff des chole, des Gewöhnlichen, steht im hebräischen als Gegensatz der Begriff chadosch. Das Wort chadosch bedeutet "heilig". Diese beiden Worte werden in der Sprache des alten Testaments als die beiden Pole einer Dualität gesehen. Kranksein bedeutet vor diesem Hintergrund Gewöhnlichsein, und Gesundsein ist das dem Gewöhnlichen gegenüberstehende "Heilige" (F. Weinreb). Genauso wie es in der Physik eines Energieaufwandes bedarf, um einen Gleichgewichtszustand herzustellen, bzw. einen Gleichgewichtszustand aufrechtzuerhalten, bedarf es auch eines Energieaufwandes, um vom Gewöhnlichen zum Heiligen zu kommen, vom Kranken zum Gesunden, von einem unausgewogenen Lebensstil zu einer ausgewogenen Lebensführung.

Dieser Aufwand an Energie, den wir selbst für diesen Weg geben müssen, schreckt uns oft ab. Deshalb müssen wir uns selbst auch fragen, ob wir wahrhaft gesund und damit in die Einheit, die wie erwähnt im alten Testament mit der Heiligkeit und damit mit der Göttlichkeit oder mit der Einheit, mit dem göttlichen Prinzip gleichgesetzt wird, kommen wollen, oder ob wir nur unsere Symptome los werden wollen und auf unserem Lebensweg so weitermachen wollen wie bisher. Diese Frage ist wohl die schwerste Frage, die sich für den Patienten stellt, da es sich hierbei entscheidet, ob er sich bereit genug fühlt, sich mit dem Gesetz der universellen

Wahrheit auseinander zusetzen.

In der Praxis für Gesundheit und Prophylaxe möchten wir unseren Patienten auf dem jeweils neuesten Stand der ganzheitlichen Naturheilkunde behandeln, weshalb unser Wissen und unsere Werkzeuge nicht nur ständig auf dem neuesten Stand gehalten werden, sondern wir uns durch Fortbildungen und Besuchen von Kongressen über den aktuellen Stand der Dinge informieren.

Termine nach Vereinbarung

Kontakt:

Sekretariat +41 (0) 41 741 41 79

Montag bis Samstag von 8:00 – 19.00 Uhr

Direktverbindung Doris Richter/Mobil +41 (0) 78 654 75 36

Mail direkt doris@praxisrichter.com

PRAXIS IN NIEDERWIL ZG

Praxis für Komplementärmedizin und Naturheilverfahren

Niederwil 12

CH - 6330 Niederwil-Cham

PRAXIS IN BRIONE TI

SONNEN PRAXIS BRIONE

Via Del Sole 137

CH - 6645 Brione sopra Minusio TI