

Christian Knittl

Der Gesundheitsguide für Therapievielfalt

**Mit einer umfassenden
und lebensnahen Medizin auf dem
Weg zu Ihrer Gesundheit**





Wichtiger Hinweis:

Dieses Buch ist eine Empfehlung für das Aufsuchen von geeigneten Fachtherapeuten (z. B. Ärzte, Naturärzte und Heilpraktiker) aus unterschiedlichen Fachbereichen der Medizin. Es dient zudem der Erweiterung Ihres Bewusstseins für das, was Sie selbst zu Ihrer Gesundheit beitragen können. Der Autor sowie der Verlag übernehmen allerdings keinerlei Haftung für gesundheitliche Schäden oder Folgen irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch des Buches ergeben.

© 2024 Christian Knittl

Website: www.gesundheitsguide.eu

Lektorat: Katrin Gleißner, Walter Fuchs

Coverdesign: 99designs, SantoRoy71

Satz & Layout: Walter Fuchs

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

www.tredition.de

ISBN

978-3-384-03472-4 (Paperback)

978-3-384-03473-1 (Hardcover)

978-3-384-03474-8 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH - Abteilung "Impressumservice"

Heinz-Beusen-Stieg 5

22926 Ahrensburg

Ich widme dieses Buch den Menschen, die sich mit ihren Beschwerden medizinisch abgeschrieben fühlen sowie deren fürsorglichen Angehörigen. Sie dürfen neue Hoffnung schöpfen, denn mit großer Wahrscheinlichkeit wurden in Ihrem Fall bisher weniger als ein Drittel der therapeutischen Möglichkeiten angewandt.

Des Weiteren dient dieses Buch allen, die sich im Krankheitsfall nicht mehr klein und hilflos fühlen möchten. Menschen im 21. Jahrhundert entwickeln ihren Genesungsprozess gemeinsam mit ihren Therapeuten auf Augenhöhe und sind in der Lage, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Ärzte und Therapeuten aller Couleur, aus der gesamten Vielfalt der Medizin, sind herzlich eingeladen, ihr Therapievermögen in das Gesamtbild einer Integrativen Medizin einzubringen.

Vertreter des Gesundheitswesens wie Krankenkassen, aber auch Landräte und Bürgermeister von Landkreisen und Städten finden im letzten Teil des Buches die Matrize für therapieübergreifende Gesundheitszentren, womit sie aus der Problematik des Ärztemangels und explodierender Gesundheitskosten heraus direkt in die vielversprechende, weitaus effizientere Gesundheitsversorgung einer therapieübergreifenden Medizin springen können.

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG..... 13

Therapeutische Vielfalt statt medizinischer Grabenkämpfe 13

Achtung, medizinisches Neuland! 15

Wie Sie dieses Buch am besten nutzen 16

TEIL 1

GESUNDES ALLGEMEINWISSEN

FÜR JEDERMANN UND JEDEFRAU 19

Reichen einzelne Therapieverfahren zur Behandlung chronischer
Beschwerden aus? 19

Wie schöpft man das volle Potenzial der Medizin aus? 20

Krankheit ist ab heute kein Schicksal mehr 21

Lifestyle & Gesundheit –

Wie unsere Lebensart auf unsere Gesundheit wirkt 22

Der Tiger ist los – Wie Stress auf unseren Körper wirkt 22

Der Nervenzweig – Wie Miesepeter auf unsere Gesundheit wirken 27

Es ist aber auch nicht gesund, ein Nervenzweig zu sein 28

Glücklichsein ist auch Hormonsache –

Wie unser Körper Glück und Unglück in Hormone wandelt 31

Wer einen Rundrücken hat, steht vermutlich aufrecht im Leben 34

Ich esse gerne Ziegelsteine. Keine Ahnung, warum ich krank geworden bin! 36

Warum der eine krank wird und der andere nicht,

obwohl alle den gleichen Viren und Bakterien ausgesetzt sind 38

Irgendwo muss es ja raus! – Der Aspekt der Verdrängung 48

Was ist Ihnen wichtig? – Zusammenhänge zwischen

Lebensprioritäten und vernachlässigten Gesundheitsebenen 49

Ein Gesundheitsguide verbiegt sich, was das Zeug hält 55

Konflikte – Wie würden Sie sich entscheiden? 58

Verdrängung als Überlebensmechanismus 59

Verdrängung für ein besseres Lebensgefühl 60

Krankheiten als Verdrängung 63

Wie äußern sich Verdrängungen auf den verschiedenen Gesundheitsebenen? 66

Die Signatur von Krankheiten –

Spiegeln Körperprozesse unsere Reaktionsweise wider? 68

Der stoische Fritz 68

Die genervte Ella 68

Der leistungsstarke „Ich-kann-nicht-mehr“-Franz 69

Der Volltoleranz- und „War-sicher-nicht-so-gemeint“-Friedolin 70

Die „Die-anderen-sind-schuld-und-schaut-mal- wie-ich-leide“-Sabine 70

Ist es Zufall, dass der eine an der Leber erkrankt und der andere an der Niere?	71
Wenn sich der Lebensweg gabelt	
und unlösbare Lebensentscheidungen anstehen	72
Wenn die Kinder im Nest flügge werden	73
Wenn Lebensschmerz nicht mehr vergehen will	74
Ja, wo laufen Sie denn hin, in Ihrem Leben?	76
Über Lebensziele	84
Sich wie ein Fisch im Wasser wohlfühlen – Die Lebensfokus-Pyramide	87
Eine ernstlustige Geschichte zu spirituellen Lebenszielen	91
Glaubenssätze – die mentalen Betonmauern vor gesunden Veränderungen.....	97
Was sind Glaubenssätze?	97
Glaubenssätze und mentale Schattengebiete aus der Lebenserfahrung heraus	103
Glaubenssätze aus der menschlichen Historie	106
Wann werden Glaubenssätze zum Gesundheitsproblem?	110
Gibt es auch positive Glaubenssätze?	119
Wie sich der Raum für akute und chronische Krankheiten, Depressionen und Süchte öffnet	122
Chronische Sorgen und Überlastungen	
bieten Raum für chronische Krankheiten	122
Akute Probleme und Überlastungen bieten Raum für akute Krankheiten	124
Ist der Alltag grau und langweilig,	
fehlt die Erfüllung – Raum für Depressionen und Süchte	126
Das Potenzial für Krankheiten	
aus unserer Life-Performance in der Übersicht	130
So sieht gesunde Life-Performance aus	131
Gesundheit aus einem leicht bewältigbar-glücklichen Leben ziehen	132
Krankheits- und Genesungsprozesse – von chronisch über akut zu gesund	134
Der Perspektivenzoom zur Ursachenbeleuchtung	134
Krankheitsprozesse im Lauf des Lebens	136
Heilungsprozesse – Die Gegenwart klären	
und dann im Vorwärtsgehen rückwärts aufräumen	144
Hubert Kreuzlinger oder wie ein gesundheitsbewusster Mensch des 21. Jahrhunderts sein Gesundwerden schaukelt	146
Wirkt die Therapie nun oder nicht?	149
Wie wirkt Homöopathie?	151
Wie wirken Bachblüten?	156
Wir wirken Naturheilmittel?	160

TEIL 2

DIE 10 GESUNDHEITS- UND

THERAPIEEBENEN 161

Was sind Gesundheits-/Therapieebenen? 161

Drei Einflussbereiche und ein Symptomsammelbecken unserer Gesundheit 162

Herr Müller bekommt die Diagnose Krebs – ein Beispiel für die

Zusammenhänge von Krankheiten auf verschiedenen Gesundheitsebenen 164

Vorstellung der einzelnen Gesundheits- und Therapieebenen 166

① Unser Körper – Der Symptomschauplatz für ungesunde Entwicklungen 166

② Steuerung der Körperprozesse – Gene, Hormone und Neurotransmitter 178

③ Die Lebensenergie- und Emotionsebene – Sind Sie gut drauf? 190

④ Die Gesundheitsebene des individuellen Charakters –
Persönlichkeitsstärke ist gleich Abwehrstärke 200

⑤ Die Gemütsebene – Unser Lebensgefühl 206

⑥ Bewusstsein – sich in seinem Umfeld mit seinen Lebenszielen reflektieren 213

⑦ Unterbewusstsein – Unser Seelenkeller
für Traumatisches und Unverarbeitetes 222

⑧ Überbewusstsein – Die Joker-Gesundheitsebene
mit der Draufsicht auf unser Genesungsgeschehen 229

⑨ Lebensbaustoffe – Essen soll nicht
nur Spaß machen, sondern auch ernähren! 240

⑩ Unsere Umwelt – Klima, Strahlung, Mitmensch und Gesellschaft 246

Die 10 Gesundheits- und Therapieebenen in der Übersicht 253

TEIL 3

DER THERAPIEÜBERGREIFENDE PLAN

ZU IHRER GESUNDHEIT 255

Alle Gesundheitsebenen spielen bei Krankheiten eine Rolle 257

Die heutige Allgemeinmedizin hat viel zu wenig

Therapiemöglichkeiten, um vollumfänglich heilen zu können 258

Therapievielfalt als Werkzeugkiste –

Welches Therapieverfahren wirkt wann am besten? 261

Die drei Säulen der Medizin 261

Zuordnung der einzelnen

Therapieverfahren zu Gesundheits-/Therapieebenen 263

Wann ist Heilung nicht mehr möglich? 272

Die Mischung macht's – Synergieeffekte nutzen! 273

Therapeutische Stellmöglichkeiten in der Übersicht	274
---	------------

Tipps und Tricks zur Nutzung therapeutischer Vielfalt –

So gehen Sie vor	278
-------------------------------	------------

1. Gehen Sie als erstes zu einem Arzt
und lassen Sie Ihr Beschwerdebild ordentlich diagnostizieren 279
2. Ich habe mehrere Baustellen. Was kommt zuerst dran? 280
3. Welche Therapie bei welchen Beschwerden? 281
4. Wie wähle ich einen geeigneten Therapeuten aus? 282
5. Gesunde Rahmenbedingungen schaffen 283
6. Ich war beim ersten Therapeuten
wegen meiner vordringlichsten Baustelle – und nun? 284
7. Sorgen Sie für Therapieimpulse
auf verschiedenen Therapieebenen gleichzeitig! 286
8. Öffnen Sie sich für Neues! 287
9. Es ist Ihre Gesundheit, es ist Ihr Leben –
Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihren Genesungsprozess! 288
10. Ein paar Hinweise noch 289

Der therapieübergreifende Plan zu Ihrer Gesundheit –

Übersicht und Verlaufskontrolle	290
--	------------

- Anwendung des therapieübergreifenden Plans 292
- Seite 1 – Übersicht und Orientierung über die 10 Gesundheitsebenen 292
- Seite 2 – Erfassung des bisherigen Therapieverlaufs 293
- Seite 3 – Planung einer therapieübergreifenden Behandlung 298
- Übung:
Einen therapieübergreifenden Gesundheitsplan erstellen 302

Therapieübergreifende Strategien vom Gesundheitsguide	307
--	------------

- Therapieübergreifende Strategie bei Krebs 307
- Therapieübergreifende Strategie bei Burnout 312
- Therapieübergreifende Strategie bei einem Bandscheibenvorfall 319
- Matrize für therapieübergreifende Strategien 324
- Herr Müller will wieder gesund werden! –
Wie eine therapieübergreifende Therapie bei Krebs verlaufen könnte 325

Wer ist hier der Chef im Gesundheitsring?	331
--	------------

Wie lange dauert eine therapieübergreifende Behandlung?	332
--	------------

Was kostet eine multi-therapeutische Behandlung?	333
---	------------

- Budget für eine multi-therapeutische Behandlung als Selbstzahler 333

TEIL 4

IST DIE HEUTIGE ALLGEMEINMEDIZIN MIT IHREN

MÖGLICHKEITEN AM ENDE? 335

Wir wurden zwar älter, aber nicht unbedingt gesünder 335

Die heutige Allgemeinmedizin ist teuer und ineffektiv 336

Strukturelle Versorgungsengpässe und der demografische Wandel 338

Allgemeinmedizinische Zukunftsprogramme 339

TEIL 5

ES LEBE DIE THERAPIEVIELFALT 341

Der Steine-Schürfwitz – Zwei Steine, kurz nach Entstehung der Erde 341

Über das Therapieren der Zukunft 342

Therapieübergreifende Gesundheitszentren (TGZ)

für eine moderne Gesundheitsversorgung in Städten und Landkreisen 343

Therapieübergreifende Forschungszentren

(TFZ) für bestimmte Beschwerdebilder 345

Gesundheitsorientierungspraxis (GOP),

Gesundheitsorientierungszentrum (GOZ) 346

Therapieübergreifendes Know-how- und Kompetenzzentrum (TKZ) 347

Wie anfangen? – Ein therapieübergreifendes

Forschungszentrum für Krebs als Pilotprojekt 348

Was braucht man zur Umsetzung? 348

NACHWORT

Wie ich mir Überblick über die Vielfalt der Medizin verschafft habe 353

ANHANG 361

Übersicht der 10 Gesundheits- und Therapieebenen 361

Verzeichnis der Übersichten 366

Verzeichnis Exkurse 366

Verzeichnis aus dem Nähkästchen geplaudert 367

Abbildungsverzeichnis 367

Literaturverzeichnis 368

Allgemeine Hinweise zum Buch

Auch wenn ich ein Befürworter der Gleichstellung der Geschlechter bin, verzichte ich auf eine Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen zugunsten der besseren Lesbarkeit. Die in diesem Buch verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich gleichermaßen auf weibliche und männliche Personen. In den nachfolgend aufgeführten Fallbeispielen aus der Praxis wurden Namen und das Geschlecht geändert.

Einführung

Therapeutische Vielfalt statt medizinischer Grabenkämpfe

In der Medizin sind sich die verschiedenen medizinischen Fakultäten untereinander nicht sonderlich grün. Allgemeinmediziner wettern über Homöopathen, die aus deren Sicht mit arzneistofflichem Nichts behandeln und Homöopathen poltern ihrerseits über Ärzte, denen nicht viel mehr einfällt als mit pharmazeutischen Arzneimitteln sowie Operationen auf blanke Symptome einzudreschen. Dieses Bild der gegenseitigen Intoleranz zieht sich durch die gesamte heilkundliche Vielfalt, die heute in Deutschland sage und schreibe mehr als 100 verschiedenartige Therapieverfahren umfasst. Was dabei leider auf der Strecke bleibt, ist Ihre Gesundheit als Patient.

Lässt man das unsägliche Geplänkel beiseite und zoomt sich darüber hinweg in die Vogelperspektive der Medizin, sieht man ein enormes Potenzial für die Gesunderhaltung von Menschen. Die meisten Therapieformen bieten wunderbare Heilungsimpulse und verdienen es schlicht und ergreifend mit einer Lizenz zum Heilen an Ihrer Gesundheit mitzuwirken. Das viel zitierte Argument „dies und das sei wissenschaftlich unbewiesen“ können Sie dabei erst mal außer Acht lassen. Zum einen lässt die wissenschaftliche Herangehensweise an die andersartigen, alternativmedizinischen Methoden sehr zu wünschen übrig. Zum anderen ist auch in der wissenschaftlichen Forschung längst nicht alles Gold, was gerne in Leitlinien als medizinischer Goldstandard glänzt. In Teil 4 sehen wir hierzu als Beispiel Artikel aus der medizinischen Fachwelt zum Wirkungsgrad von Krebsmedikamenten.

Die Medizin als Ganzes kann viel mehr als die heutige Allgemeinmedizin allein. Es ist nun an der Zeit, die Scheuklappen in Richtung medizinischer Vielfalt abzunehmen. Meine Erfahrung als leidenschaftlicher Erforscher des gesamtmedizinischen Könnens ist folgende:

MIR LIEF IN RUND 15 JAHREN STUDIUM DER WIRKWEISE
VON THERAPIEVERFAHREN KEIN EINZIGES ÜBER DEN WEG,
DAS KEINEN NUTZEN GEHABT HÄTTE!

Mit diesem Buch erhalten Sie Zugang zu einer weiten Therapievietfalt, die es Ihnen sehr viel leichter machen sollte, Ihre Krankheiten wieder loszuwerden. Viele Menschen denken, dass die sogenannte Naturheilkunde und Alternativmedizin eher etwas für einfachere Beschwerdebilder wie Husten, Schnupfen und Trallala ist. Wenn die große wissenschaftlich basierte Medizin bei Krankheiten wie Krebs, Rheuma & Co. nicht weiterkommt, was soll dann ein bisschen Naturmedizin schon ausrichten?

Es verhält sich genau umgekehrt! Unsere heutige Allgemeinmedizin stößt speziell bei der vollumfänglichen Heilung von chronischen Krankheiten seit längerem an ihre Grenzen. Ohne Natur- und Alternativmedizin geht es hier aus meiner Sicht nicht mehr

entscheidend voran. Viele Krankheiten können in unserem heutigen Verständnis von Allgemeinmedizin nur symptomatisch verwaltet werden und würden ohne ein Zusammenwirken der vielfältigen Möglichkeiten der Heilkunde bis auf Weiteres unheilbar als auch in der Tiefe unverstanden bleiben.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich habe keine Lust mehr darauf zu warten, bis sich verschiedene Fakultäten der Medizin zu einer therapieübergreifenden Zusammenarbeit zusammenfinden. Sofern Sie als Patient ebenfalls nicht mehr länger warten möchten, schlage ich vor, dass wir für Ihr Gesundwerden schon mal loslegen und Therapiemöglichkeiten zielführend miteinander kombinieren. Denn aus meiner Sicht steht uns hier und heute alles zur Verfügung, was wir therapeutisch brauchen. Aus einer tiefen Überzeugung heraus sage ich:

WIR HABEN HEUTE ALLES, UM NAHEZU ALLE
KRANKHEITEN ERFOLGREICH THERAPIEREN ZU KÖNNEN.
WIR MÜSSEN DIE VERFÜGBARE THERAPIEVIELFALT
NUR NOCH ZIELFÜHREND NUTZEN.

Mit diesem Buch gebe ich an Sie meine Empfehlung ab, sich nach Belieben aus dem großen Pool der therapeutischen Möglichkeiten zu bedienen – nach dem altbewährten Motto: „Was hilft, das gilt!“ Mein Beitrag dazu ist folgender:

ICH BEHAUPT E LOCKER, LEICHT UND FELSENFEST:
ALLE THERAPIEVERFAHREN SIND NUR EIN PUZZLETEIL IM
GESAMTBILD EINES HEILUNGSPROZESSES UND ICH HABE
EINE SYSTEMATIK ENTWICKELT, WIE MAN VERSCHIEDENE
THERAPIEFORMEN ZU EINEM SCHLAGKRÄFTIGEN
GANZEN FORMEN KANN.

Wer ich bin? Ich bin der Prototyp einer Spezies in der Heilkunde, die sich über alle Grenzen hinweg für das Potenzial von Therapieverfahren interessiert. Ich habe ein Herz für Allgemeinmedizin, Naturheilkunde und Alternativmedizin. Ich betrachte die medizinische Vielfalt aus der Vogelperspektive, tauche beständig in das Potenzial einzelner Therapieverfahren und hebe sie in das höhere Leistungsvermögen einer therapieübergreifenden Zusammenarbeit. Ich nenne therapieübergreifendes Wirken „Gesundheitsguiding“ und Therapeuten wie mich, die an einer therapieübergreifenden Vernetzung arbeiten, „Gesundheitsguides“. Gesundheitsguides sind die Vermittler zwischen Ihrem Genesungswunsch als Patient und dem Vermögen der Therapiewelt.

Sofern Sie mit Ihrer Gesundheit nicht mehr vorankommen und Ihre Ärzte und Therapeuten nur noch resigniert mit den Schultern zucken, dann haben Sie das richtige Buch in der Hand. Ich erweitere den Blickwinkel auf mögliche Hintergründe Ihrer Krankheit über den Tellerrand einzelner Therapieformen zu einem Ganzen hinaus und fächere Ihnen ein breites Feld an zielführenden, therapeutischen Möglichkeiten auf. Sie möchten wissen, wie man sich am besten aus der Vielfalt der Medizin bedient, um gesundheitlich voranzukommen? Seien Sie willkommen, treten Sie ein in den therapieübergreifenden Plan zur Anwendung der Vielfalt der Medizin.

Achtung, medizinisches Neuland!

Einiges von dem, was ich in diesem Buch von mir gebe, ist wenig bis gar nicht bewiesen! Sie finden nachfolgend aus Sicht der heutigen Wissenschaft haltlose Behauptungen en masse. Der Grund dafür liegt darin, dass eine therapieübergreifende Herangehensweise in der Medizinwelt bisher kaum erforscht wird. Ich schlage vor, das Feld nun von unten nach oben aufzurollen. Wenn viele Patienten sich gegenüber neuen Therapieformen öffnen, bleibt der Wissenschaft irgendwann nichts anderes übrig, als ihnen zu folgen. Eine Medizin ohne Patienten kann nämlich auf Dauer etwas langweilig werden.

Ich gehe davon aus, dass wir uns hiermit auf dem Weg in die Zukunft des Therapierens mit deutlich erweiterten Möglichkeiten befinden. Idealerweise überholt uns die Allgemeinmedizin bald von rechts und setzt sich dieser Entwicklung an die Spitze, denn die Allgemeinmedizin von morgen wird eine Medizin der Vielfalt sein. Das ist nur noch eine Frage der Zeit. In Teil 5 stelle ich dahingehend die Idee von therapieübergreifenden Gesundheits- und Forschungszentren vor. Das Schöne an der Sache – und für Sie als Patient oder gesundheitsbewusstem Menschen wichtig zu wissen – ist:

NATURHEILKUNDLICHE UND ALTERNATIVMEDIZINISCHE
VERFAHREN HABEN KAUM NEBENWIRKUNGEN UND
SELBSTVERSTÄNDLICH BLEIBT AUCH BEI EINEM THERAPIE-
ÜBERGREIFENDEN HEILUNGSGESCHEHEN IHR ARZT
AN ZENTRALER POSITION MIT IM BOOT.

Also haben Sie keine Angst. Kommen Sie mit auf eine Reise zu neuen Therapiehorizonten und seien Sie dabei zu jeder Zeit der Kapitän Ihrer Gesundheit, der selbst entscheidet, was er an Neuem annehmen will und was nicht. Sie können damit wenig falsch machen, außer vielleicht an manchen Stellen etwas Geld zum Fenster hinauswerfen, weil auch nicht bei jedem immer gleich alles wirkt. Meine persönliche Empfehlung an Sie lautet guten Gewissens:

NUTZEN SIE DIE VIelfALT DER MEDIZIN EINFACH
WIE, WANN UND WONACH ES IHNEN IST! IN DER OBHUT
ERFAHRENER THERAPEUTEN KÖNNEN SIE DABEI WENIG
FALSCH MACHEN, ABER VIEL FÜR IHRE GESUNDHEIT TUN!

Damit das Ganze möglichst effizient in Richtung Gesundheit führt, finden Sie in diesem Buch eine Bedienungsanleitung zur Nutzung therapeutischer Vielfalt. Sie erhalten hier ebenfalls das nötige gesunde Grundwissen, damit Sie sich Ihrer Krankheit nicht mehr klein und hilflos ausgeliefert sehen, sondern Ihren Gesundungsprozess als zentraler Treiber mitgestalten können. Dieses gesunde Grundwissen stellt eine Verbindung des geschaffenen Wissens aus verschiedenen Philosophien der Medizin dar. Denn wo sich andere in der Medizin an ihren Gegensätzen reiben, habe ich versucht, zu verbinden und Synergien zu schaffen.

Christian Knittl

Gesundheitsguide für therapieübergreifende Synergien

Wie Sie dieses Buch am besten nutzen

Noch ein Hinweis zu Beginn: Krankheit ist ein ernstes Thema, doch es wird definitiv nicht leichter, indem man es schwernimmt. Ich habe mich bewusst dazu entschieden, kein trockenes Fachbuch zu schreiben. Zum einen birgt dies die Gefahr, dass Sie mir nach 10 Seiten wegschlummern und ich nach 20 Seiten keine Lust mehr zum Schreiben habe. Zum anderen war es mir ein Anliegen, Sie möglichst lebensnah abzuholen, damit Sie das Thema Medizin und Gesundheit gut fassen können. Zugegeben, manchmal geht es im Buch etwas hoch her, mit einem über die Stränge schlagenden Humor. Das ist meinem Charakter geschuldet, den ich Ihnen zusammen mit der Schilderung von gesundheitsrelevanten als auch manchen weniger heroisch anmutenden Erfahrungen aus meinem eigenen Leben nicht verheimlichen wollte.

Mir ist bewusst, dass sich nicht jeder stets und überall brennend für Gesundheit und Medizin interessiert. Sie müssen deshalb nicht zwangsläufig alles auf einmal lesen. Sofern Sie allerdings schon chronische Beschwerden haben, sollten Sie es relativ bald tun. Sind Sie ein Mensch, der die Hintergründe von Gesundheit umfassender verstehen will? Dann erhalten Sie hiermit ein gutes Grundlagenverständnis, um Ihren Lebensabend möglichst gesund erreichen zu können.

Das Buch ist in folgende fünf Teile aufgeteilt, die sich halbwegs eigenständig voneinander lesen lassen. Ich will Ihnen aber nicht verheimlichen, dass Sie sich das Thema Gesundheit am besten erarbeiten, wenn Sie das Buch von vorne bis hinten durchziehen.

Teil 1 „Gesundes Allgemeinwissen für jedermann und jedefrau“ erläutert mit eindrücklichen Beispielen, wie unsere Lebensart auf unsere Gesundheit wirkt

Ob Sie wieder ganz gesund werden liegt auch an Ihnen. Therapeuten können zwar gesundheitlich einiges erreichen, auch wenn Sie selbst als der Mittelpunkt des Geschehens wenig Ahnung davon haben, woher Krankheiten kommen. Doch wenn Sie bewusst die Verantwortung für Ihr Gesundwerden übernehmen, nimmt der Zug zur vollständigen Gesundheit so richtig Fahrt auf. Teil 1 vermittelt Ihnen eine Grundahnung über Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheit. Wir installieren damit einige Alarmglocken zu Faktoren, die in die Krankheit führen können. Denn wer gesund werden will, sollte wissen, was krank macht!

Teil 2 „Die 10 Gesundheits- und Therapieebenen“ bringt Gesundheitswissen für Fortgeschrittene

Mit fortgeschritten meine ich nicht Fachleute aus der Medizin, sondern in Sachen Gesundheitsbewusstsein fortgeschrittene Menschen. Sie brauchen keine Angst zu haben, dass Sie danach nur noch in vitaminsaftigen Salat beißen dürfen und Ihnen ein magerer Lebensstil auf der Spaßbremse empfohlen wird. Ich selbst bin ein gutes Beispiel dafür, wie man hie und da mit weniger gutem Beispiel vorangeht und „fünfe gerade sein lässt“. Sie erhalten in Teil 2 ein Tiefenverständnis für die Entstehung von

Krankheiten aus verschiedenen Aspekten heraus, nämlich den 10 Gesundheitsebenen. Da alle Therapieverfahren in ihrer Wirkung auf bestimmte Gesundheitsebenen beschränkt sind, ist am Ende jeder Gesundheitsebene angegeben, welche Therapieverfahren auf welchen Gesundheitsebenen besonders gut wirken.

Teil 3 „Der therapieübergreifende Plan zu Ihrer Gesundheit“ ist für Menschen, die bereits erkrankt sind, der wichtigste Teil

Hier erhalten Sie das Know-how, wie Sie zielführend Therapien aus der Vielfalt der Medizin auswählen. Als Patient kommen Sie in die Lage, sich eine multi-therapeutische Behandlung auf verschiedenen Gesundheitsebenen zusammenzustellen – ohne dass Ihre Therapeuten wissen, dass sie unter dem Strich als therapieübergreifendes Team zusammenwirken. Insbesondere bei chronischen Beschwerden ist es wichtig, nicht nur auf ein Pferd zu setzen. Vielmehr sehe ich es aus meiner therapieübergreifenden Perspektive als ein Himmelfahrtskommando an, wenn bei schwerwiegenden, lebensbedrohlichen Krankheiten nur mit einzelnen Therapieverfahren auf einzelnen Gesundheitsebenen gearbeitet wird – egal, ob es sich dabei um Allgemeinmedizin oder Homöopathie handelt!

Teil 4 „Ist die heutige Allgemeinmedizin mit ihren Möglichkeiten am Ende?“ stellt dar, mit welchen strukturellen Herausforderungen unser Gesundheitssystem in Zeiten des demografischen Wandels zu kämpfen hat und weshalb unsere Allgemeinmedizin diese im derzeit begrenzten therapeutischen Rahmen allein nicht lösen kann.

Teil 5 „Es lebe die Therapievietalt“ zeigt auf, wie Therapie- und Forschungszentren der Zukunft aussehen könnten

Dieser Buchabschnitt bringt Ihnen als Patient für Ihre Gesundheit erst mal wenig. Teil 5 ist Zukunftsmusik, wobei ich mit diesem Buch dafür werbe, dass wir schon mal die verschiedenen Instrumente zusammenholen, um baldmöglichst mit der Ouvertüre einer Medizin mit Perspektive in Form von therapieübergreifenden Gesundheits- und Forschungszentren zu beginnen. Teil 5 zeigt auf, wie man mit Pilotprojekten eine therapieübergreifende Medizin in Städten und Landkreisen etablieren kann. Wenn Sie Bürgermeister sind, dann müssen Sie nicht lange auf Dinge warten, die ohne Pioniergeist vermutlich so schnell nicht kommen werden. Sie können Ihre Stadt gleich in eine moderne Gesundheitsversorgung führen, die viele Probleme wie beispielsweise den Ärztemangel gleich mit beseitigt. Gleiches gilt für Vertreter von Krankenkassen, als eine der Hauptnutznießer einer therapieübergreifenden Medizin. Ich empfehle multi-therapeutische Pilotprojekte als den Grundstein für weitreichende Kostensenkungsmaßnahmen – dank einer deutlich gesundheitseffektiveren, therapieübergreifenden Medizin.

Wenn es aufgrund der Schwere Ihrer Symptome gesundheitlich eilt, dann können Sie gerne direkt in Teil 3 „Der therapieübergreifende Plan zu Ihrer Gesundheit“ springen. Im Anhang finden Sie den „Therapieübergreifenden Plan“ als Übersicht zur Auswahl einer Therapieform für den nächsten Gesundheitsschritt.

Legen Sie einfach schon mal los. Suchen Sie sich eine Therapieform mit einem Therapeuten, der Sie anspricht. Machen Sie schon mal einen Termin aus. Anschließend sollten Sie sich das Wissen aus Teil 1 und 2 so bald als möglich zu Gemüte führen.

DER CLOU BEIM „THERAPIEÜBERGREIFENDEN PLAN“



Er liefert eine Matrice für die therapieübergreifende Herangehensweise bei jeglicher Krankheit – von Diabetes über Burnout bis hin zu Krebs!

Wahrscheinlich fragen Sie sich nun, wie etwas für alle Krankheiten gleichermaßen passend sein soll. Das ist leicht erklärt: Für einen Wüschelrutengänger, der nach Störquellen in Ihrer Wohnung sucht, ist es vollkommen egal, ob Sie an Krebs oder Rheuma leiden. Umgekehrt belasten energetische Störquellen im Lebensumfeld generell Ihr Immunsystem und erschweren die Heilung, egal ob bei Krebs oder Rheuma.

Ebenso ist eine gute Ernährung und Vitalstoffversorgung für die Überwindung jeglicher Krankheit von Nutzen, da damit Ihr Immunsystem mit Munition und Ihr Körper mit den Baustoffen zur Aufrechterhaltung gesunder Körperfunktionen versorgt wird. In ähnlichem Stil liefern 8 von 10 Gesundheitsebenen wichtige Genesungsimpulse unabhängig vom jeweiligen Beschwerdebild. Einzig bei der Körper- und Hormonebene ist es erforderlich, das Symptombild der Krankheit genau zu kennen und die Therapie darauf abzustimmen.

Dass es letztlich doch nicht so einfach ist den direkten Weg zur Gesundheit zu finden, zeigen die Tipps und Tricks zur Nutzung therapeutischer Vielfalt in Teil 3 als auch die gesundheitlichen Zusammenhänge in Teil 1 und 2. Nichtsdestotrotz, legen Sie los! Denn wer stehen bleibt, kommt definitiv nicht voran. Außerdem führen bekanntlich viele Wege nach Rom. Auch kleine Umwege über vermeintlich weniger zielführende Gesundheitsebenen können Sie gesundheitlich nach vorne bringen.

Für ein besseres Leseverständnis noch ein Tipp

Im Buch wird an verschiedenen Stellen immer wieder auf die 10 Gesundheits- und Therapieebenen verwiesen. Kopieren Sie aus dem Anhang die Übersicht der Gesundheits- und Therapieebenen und legen Sie sich diese zum besseren Verständnis beim Lesen neben das Buch.

Alternativ dazu können Sie alle Übersichten und Übungen im Buch auch in DIN A4 auf der Webseite www.gesundheitsguide.eu herunterladen.

Teil 1

Gesundes Allgemeinwissen für jedermann und jedefrau

Wir beginnen mit Grundlagen in Sachen Therapie- und Gesundheitskompetenz, die man als erwachsener Patient haben sollte. Denn ein wichtiger Teil des Heilungsgeschehens sind Sie selbst.

Reichen einzelne Therapieverfahren zur Behandlung chronischer Beschwerden aus?

Gesetzt den Fall, Ihr heißgeliebtes Auto hätte einen Getriebeschaden. Würden Sie damit zu einer Autowerkstatt gehen, die im Werkzeugkasten nur einen Gabelschlüssel, einen Hammer und eine Feile hat?

Ähnlich verhält es sich aus meiner Sicht, wenn man chronische, komplexe Krankheiten nur mit einzelnen Therapieverfahren behandelt. Chronische Krankheiten sind ein vielschichtiges, körperlich-seelisch-mentales Geschehen. Da der menschliche Organismus eine sehr außerordentliche und komplexe Erfindung ist, gibt es in der Medizin nicht nur einen Mechaniker, der alles reparieren kann, sondern viele verschiedene Fakultäten, die sich aus unterschiedlichen Blickwinkeln heraus auf Teilaspekte Ihrer Gesundheit spezialisiert haben. Der eine schaut dabei auf Körperprozesse im Detail (Allgemeinmediziner), ein Zweiter auf die Energieströme (Akupunkteur), ein Dritter auf Ihr Gemüt (Bachblüten-Therapeut), der Vierte auf die Vitalstofflage in Ihrem Körper (Orthomolekularmediziner) und ein Fünfter auf das, was und wie Sie über sich und Ihr Leben denken (Psychotherapeut). All dies und noch mehr spielt für die Entwicklung und Heilung chronischer Krankheiten von Kreuzbeschwerden über Rheuma bis hin zu Krebs eine wichtige Rolle.

Da Therapeuten verschiedener Fakultäten nicht zwangsläufig viel miteinander reden und auch nicht unbedingt viel voneinander wissen, wird das vielschichtige Krankheits- und Ursachengeschehen von chronischen Beschwerden häufig nur auf einzelnen Feldern bearbeitet. Im obigen Vergleich mit dem Auto bedeutet dies, es schraubt ein einzelner Therapeut mit zwei Werkzeugen an Ihren chronischen Herzbeschwerden, wo es aufgrund der Vielschichtigkeit möglicher Ursachen und Symptomausprägungen einen ganzen Werkzeugkasten an Therapieverfahren bräuchte. Die Folge daraus ist, dass Heilungsprozesse am Ende des Potenzials einer Therapieart stecken bleiben. Viele Krankheiten sind auf diese Weise nicht wirklich heilbar oder sie kehren nach der bloßen Beseitigung der Symptome immer wieder zurück.



Wie schöpft man das volle Potenzial der Medizin aus?

Als ich vor rund 15 Jahren mehr oder weniger durch Zufall mit verschiedenen Therapieformen in Berührung kam, war ich erst mal angetan von dem tiefen Wissen und Verständnis, das aus verschiedenen Blickwinkeln heraus über Heilungsprozesse geschaffen wurde und welche Möglichkeiten dies eröffnete. Gleichzeitig überforderte mich diese Vielfalt auch und bei mehr als 100 verschiedenen Therapieverfahren vom Allgemeinmediziner über den Homöopathen bis zum spirituellen Heiler fragte ich mich:

Wie soll man als Laie wissen, wer einem mit seiner Krankheit, in seinem aktuellen Zustand am besten helfen kann? Ist es egal, ob man zum Allgemeinmediziner, zum Homöopathen oder zum Geistheiler geht? Heilt hier jeder alles? Oder braucht es eine bestimmte Reihenfolge, einen Plan, wie Therapien angewandt werden sollten – wie beim Hausbau, wo man mit dem Fundament beginnt und nicht mit dem Dach?

Ich beschäftigte mich mit der Philosophie und dem Wirken verschiedener Therapieformen und stellte bald fest, dass jede von ihnen unterschiedliche Aspekte eines Krankheitsgeschehens betrachtet. Jede Therapieform entwickelt Methoden, die auf das Krankheitsgeschehen in deren individuellem Blickwinkel ausgerichtet sind. Bei ein und derselben Krankheit schaut sich der Orthomolekularmediziner das durch die Ernährung und Vitalstofflage bedingte Krankheitsgeschehen an. Die Kinesiologin ruft Informationen aus dem Unterbewusstsein ab, was der Körper für sich als gut oder schlecht empfindet. Der Allgemeinmediziner sieht sich die Details der Symptomatik in Form von Blut- und Laborwerten an. Der Akupunkteur bewertet Blockaden der Energiebahnen, die im Laufe der Zeit körperliche Funktionsstörungen nach sich ziehen. Ein Genetiker schaut, welche Gene zu finden sind, wobei die Epigenetikerin hierzu verstanden hat, dass diese durch bestimmte Transkriptionsfaktoren erst aktiviert wurden, die wiederum erst durch unsere Gefühlslage oder Ernährungsweise ins Spiel gebracht worden sind. Damit kommt der Psychologe ins Spiel, der untersucht, wie jemand im Leben steht und welche Probleme ihm gerade um die Nase wehen. Eine Osteopathin betrachtet Verspannungen der Faszien, Wirbel und Knochen, spricht den ganzen Bewegungsapparat, der seinerseits Einfluss auf die Funktion von Nerven und Organen hat. Ein Hormonspezialist sieht sich an, welche Hormonungleichgewichte durch die Krankheit hervorgerufen werden, und gleicht diese aus. Der Homöopath verschreibt ein Simile, spricht ein Mittel, das der körperlich-energetischen Gesamtausprägung des Organismus möglichst ähnlich ist. Der Bachblütentherapeut schaut auf die Gemütslage des Patienten und aktiviert dort das Prinzip Hoffnung und damit den Placeboeffekt als Heilungsbooster. Und so weiter und so fort. Das alles passiert bei ein und derselben Krankheit beziehungsweise besser gesagt, egal bei welcher Krankheit! Und alle haben sie recht, denn die Symptome und Ursachen einer Krankheit finden sich schlichtweg an allen Ecken und Enden unseres Organismus sowie unserer aktuellen Lebensführung.

Mein Fazit war:

Krankheiten spielen sich auf verschiedenen Ebenen ab und jedes Therapieverfahren wirkt unterschiedlich, auf einen bestimmten Aspekt der menschlichen Gesundheit.