



Abb. 77: Triad of Health (inspiriert von Michelangelos Grabmal von Lorenzo di Piero de' Medici in der Medici-Kapelle in Florenz).

12. Glücklichein

Emotionaler Stress und Resilienz

Ich habe in den vorangegangenen Kapiteln über strukturellen und über biochemischen Stress gesprochen. Störungen des Bewegungssystems und die damit verbundenen Schmerzen bedeuten ebenso eine erhöhte Anforderung an die Anpassungssysteme des Organismus wie biochemischer Stress durch einen gestörten Verdauungstrakt und eine Ernährung, die nicht Ihren Bedürfnissen entspricht.

Ebenso kann emotionaler Stress an der Auslösung einer Vielzahl von Erkrankungen beteiligt sein und ihren Verlauf negativ beeinflussen. Gefühle von Angst und Panik, Irritation, Frustration, Kontrollverlust und Verlust von Hoffnung charakterisieren das Gefühl, „gestresst“ zu sein. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Auslöser eine bedeutende Lebensveränderung ist, eine wirkliche Tragödie oder nur eine Lappalie im zwischenmenschlichen Zusammenleben. Bluthochdruck, Erkrankungen der Herzkranzgefäße und Herzinfarkt ebenso wie Schlafstörungen sind (auch) Stressfolgen. Es gibt eine Beteiligung von emotionalem Stress am metabolischen Syndrom, d. h. Blutfetterhöhung, Gicht und Diabetes, an neurodegenerativen Erkrankungen und chronischem Müdigkeitssyndrom.

Das Gefühl von Stress kann von außen ausgelöst werden, das liegt auf der Hand, aber kann ebenso das Ergebnis von inneren Konflikten sein, die sich aus Ihren Glaubenssätzen und Ihrem Wertesystem ergeben, d. h. aus dem, was Sie an Erfahrungsschatz seit frühester Kindheit gesammelt und auf Ihre ganz persönliche Art und Weise bearbeitet (oder nicht), verarbeitet (oder nicht) und abgespeichert haben.

Angst und Furcht, Wut und Groll, Selbstzweifel und Intoleranz sind Stressoren, für die es in den meisten Fällen keinen direkten Verantwortlichen in Ihrem Alltag gibt, sondern die Sie sozusagen selbst generieren und ausbrüten.

Wenn Sie einfach nur an eine Situation denken, die Sie „damals“ wütend gemacht hat, dann kann das bereits zu physiologischen Veränderungen führen, die für das Stresssyndrom charakteristisch sind,

eine voll ausgeprägte Stressreaktionen schwören Sie doch herauf, wenn Sie noch einmal emotional diese vergangene Situation durchleben und Sie diese nicht verarbeitet – oder noch besser: „entsorgt“ – haben.

Andererseits können positive Emotionen und die Fähigkeit, die eigenen Ressourcen im Sinne einer positiven Lebensführung und Stressbewältigung zu nutzen, die Gesundheit erhalten und die Lebensspanne verlängern.

Positive Emotionen schützen vor Krankheit und Tod. Positive Emotionen sind die Essenz der Resilienz. Resilienz bedeutet, Stress verarbeiten zu können, von Traumen sich nicht zerstören zu lassen, sondern daran zu wachsen.

So wie ein gesunder, trainierter Körper körperlich resilient ist, d. h. belastbar für körperlichen Stress, ist die emotionale Resilienz abhängig von der Fähigkeit, positiv erleben zu können, positive Perspektiven zu entwickeln und unterstützende, liebevolle Beziehungen zu pflegen. Zur emotionalen Resilienz gehört der spirituelle Aspekt von zentralen Werten und positiven Glaubenssystemen ebenso wie die Toleranz für die zentralen Werte und Glaubenssysteme Ihrer Mitmenschen.

Resilienz ist eng assoziiert mit dem Konzept der Kohärenz, was bedeutet, dass Sie das Leben auf eine Art und Weise verstehen und managen können, die mit Ihren Bedürfnissen in Einklang steht. Es bedeutet, dass Sie sich in der Lage fühlen, auf die Anforderungen, die das Leben und seine ständigen Veränderungen bereithält, adäquat reagieren zu können.

Ich möchte Ihnen gerne helfen, möglichst viele Momente als leuchtend attraktive Erscheinung zu verbringen, am liebsten diesen Zustand als Dauerzustand zu erreichen, egal ob Sie sich im Moment gerade hässlich oder super-cool finden. Hier dient mir meine Frau als Mentorin, die durch brasilianische Genetik und Sozialisation die Fähigkeit hat, jeden Raum, den sie betritt, mit Sonne zu erfüllen. Ich habe mich bei ihr und ihren Mentoren in NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) ausbilden lassen, einer lebensverändernden Methode, welche unberechtigt ziemlich unmodern geworden oder sogar in Verruf geraten ist, u. a. weil sie mit den Massensuggestions-Veranstaltungen eines 'Toni Robbins assoziiert wird. Dabei hat diese Methode eine Unzahl an wunderbaren Werkzeugen auf Lager, die die therapeutische Kommunikation und im

Mit Erfolg gesund

Copyright-geschütztes Material

Endeffekt unser Leben erleichtern und lebenswerter machen können.

Haben Sie mal in Ihrem Freundeskreis beobachtet, wie die unscheinbare, gräuliche Frieda Müller (42), die schon mit dreiundzwanzig „Tante Frieda“ war, zu einer strahlend attraktiven Erscheinung wurde, als Sie den „Traummann“ ihres Lebens – so nannte sie ihn (schön, reich und gesund) – kennengelernt hatte? Das hielt leider nicht lange an. Kaum kam der erste kleine Frust nicht erfüllter Erwartungen (die hatte sie ja auch nie geäußert), wurde sie mit einem Schlag wieder zur gräulich farblosen Maus, die sie bis auf wenige Lichtblicke in ihrem Leben immer war, was folglich dazu führte, dass der Traummann auch aufhörte, von ihr zu träumen. Vermeiden Sie frustrierte Träume, indem Sie das Ziel Ihrer Träume klar, positiv formuliert und realistische erreichbar definieren und diese mit der größtmöglichen positiven Energie, ohne Wenn und Aber ansteuern.

Ein paar Beispiele zu einem langen, glücklichen Lebensplan mit seelischem Wohlbefinden aus dem Showbusiness:

Paul McCartney sang 1967: „Will you still need me, will you still feed me, when I'm 64“¹ er ist 1942 geboren und sang das 2018 immer noch, vielleicht auch heute, wenn er noch mal eine Tournee macht. Jim Morrison (Jahrgang 1943) sang 1970: „And I hate to remind you, but your going to die“²; Paul ging davon aus, dass er mit 64 noch jemanden haben und jemanden brauchen würde, Jim rechnete jederzeit mit dem Tod: „... future's uncertain and the end is always near“³, so starb er 1971 mit 27 Jahren an Alkohol und Drogen in Paris, der Stadt der romantischen Liebe. Möglicherweise hat er die Zeilen auch gedichtet, während er sich in einem Aufzug völlig betrunken von einem Groupy einen blasen ließ und möglicherweise hat ihn das sogar überfordert, weil er eigentlich lieber von seiner geliebten Pamela wie von einer wilden Katze vernascht werden wollte, sie aber den Moment of Excellence nie verstanden hatte: z.B. auf dem Küchentisch oder wie im Schaufenster auf dem Fensterbrett im 18. Stock mit Blick auf New York.

¹ „Wirst du mich noch brauchen, mich noch bekochen, wenn ich 64 bin?“

² „... und ich erinnere dich nicht gern daran, dass du eines Tages sterben wirst.“

³ „Die Zukunft ist ungewiss und das Ende ist immer nah.“

Sargnagel. Ziele müssen zu Ihnen passen.

Was ich sagen möchte: Ihr Lebensplan und Ihr Lebensglück hängt sehr stark von Ihrer Einstellung und Ihrer Fähigkeit ab, jeden Tag als eine Chance für einen wunderbaren Tag zu sehen.

Wenn man Ihnen sagt: „Tu vieillis bien“, du alterst gut, dann fassen Sie das einfach als das größte Kompliment auf, das Sie kriegen können. Wenn Ihnen das noch im Café „George V“ auf dem Champs-Élysées passieren sollte, umso besser.

Wohlgeformte Zielbestimmung

Wenn mir ein Kind mit Lernproblemen vorgestellt wird, die heute ADS und ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom mit oder ohne Hyperaktivität) genannt werden, führe ich als Erstes eine neurologische



Abb. 78: Haben Sie Ziele und gucken Sie auch, ob sie zu Ihnen passen. Wenn das auf den ersten Blick für Ihre Umgebung nicht offensichtlich ist, dann ziehen Sie es durch und Ihre Umwelt wird Sie dafür bewundern, wenn Sie es mit Würde machen.

Untersuchung durch, die sich für die Kinder eher wie ein Spiel anfühlt. Wenn ich den Eindruck habe, dass diese wunderbare kleine Persönlichkeit eigentlich bestens organisiert ist, und das Kind einfach keinen Bock hat auf Schule, frage ich sie: „Warum gehst du auf die Schule? Was ist dein Ziel?“ Diese Frage habe ich Ihnen schon im ersten Kapitel nahegelegt. Ich habe es gefühlt noch kein einziges Mal erlebt, dass mir eines dieser Kinder direkt gesagt hätte: „Ich möchte den Hauptschulabschluss, den Mittelschulabschluss, das Abitur bestehen.“ Allenfalls bekomme ich die Antwort: „Damit ich etwas lerne.“ Keinen klaren Plan davon, warum es gut ist, etwas zu lernen. Das ist für Kinder in Ordnung, sie leben den Tag und sollten ihn unbedingt leben dürfen. Es darf aber auch erlaubt sein, die Motivation zum Lernen über eine Zielbestimmung zu verbessern. „Findest du es toll, was dein Papa macht?“ Wenn der nicht so toll ist, dann eben irgend jemand, der als Modell und Vorbildgeber besser taugt. Dumm nur, wenn Ihr Sprössling, der als nunmehr achtjähriger Nachzügler den Bruder, der mit 23 immer noch zu Hause hockt und keinen Plan hat, wie er das Leben selbst bestreiten will, als Vorbild nimmt. Dann müssen Sie sich schon etwas einfallen lassen, wenn Sie danach fragen, was die Nachteile sind, wenn Ihr Kleiner das Ziel erreicht hat, so zu werden wie sein großer Bruder. Auf jeden Fall ist es eine gute Idee, wenn Sie mit Ihrer eigenen Zielbestimmung anfangen.

Setzen Sie sich Ziele: „Ich möchte ... (etwas Bestimmtes) erreichen.“ Fragen Sie sich, was Sie selbst dazu tun können, um es zu erreichen. Beamen Sie sich in die Zukunft und visualisieren Sie den Zustand, den Sie haben werden, wenn Sie das Ziel erreicht haben. Wann, d. h. in welchem Zeitraum haben Sie vor, das Ziel zu erreichen? Wie fühlt es sich dann an? Klären Sie, wie sich Ihr Körper anfühlt, welches Bauchgefühl Sie dabei haben. Versuchen Sie, sinnlich wahrzunehmen, wie es in dem Kontext riechen wird, welche Geräusche es gibt etc.

Was haben Sie gewonnen, wenn Sie das Ziel erreicht haben, was haben Sie verloren? Was haben die Personen, die Ihnen am wichtigsten sind, Ihre Familie und Ihre Freunde gewonnen, was haben sie verloren, wenn Sie das Ziel erreicht haben?

Sollte es so sein, dass Sie selbst mehr verloren haben als gewonnen, sollten Sie das Ziel neu definieren. Wenn es so ist, dass Ihre wichtigsten Bezugspersonen mehr verlieren als gewinnen, wenn Sie das Ziel erreicht

haben, sollten Sie klären, was Ihnen wichtiger ist: Ihr eigenes Glück oder das Glück der anderen. Die Entscheidung wird eindeutig mit den Werten zusammenhängen, die Sie prägen. Ich werde weiter unten noch mal darauf eingehen.

Ankern, d. h. „speichern“ Sie diesen Zustand, indem Sie zum Beispiel, während Sie ihn visualisieren, Ihre Hand auf Ihr Herz, Ihre Magenrube oder wo es sonst für Sie passend scheint, legen. Das Auflegen der Hand an diesen „Wohlfühlort“ wird geeignet sein, den Zustand leicht wieder herbeizuführen, wenn Sie mal wieder glauben sollten, dass Sie es nicht schaffen.

Karl, von dem Sie später auch noch einmal hören werden, hatte sich unter seelischen Qualen (auf beiden Seiten) von seiner Frau getrennt, um einer leidenschaftlichen neuen Liebe nachzugehen. Natürlich hatten Karl und seine Frau eine schwere Krise, dennoch hatte seine Entscheidung in ihm tiefe Traurigkeit ausgelöst, begleitet von Selbstzweifeln, ob man einen lieben Menschen einfach so verlassen könnte usw. usw. Ein guter Freund riet ihm: „Mach eine Therapie, mir hat das in ähnlicher Situation sehr geholfen.“

Karl dachte, die Idee sei wirklich gut, somit rief er sozusagen notfallmäßig eine (ihm) bekannte Psychotherapeutin an und freute sich, kurzfristig einen Termin zu bekommen. Sie forderte ihn auf, dass „Problem“ darzustellen, worauf er seine Sicht der Dinge, seine Wahrnehmung der Ehekrise und seine Unzufriedenheit in der Beziehung erzählte. Das tat er 30–40 Minuten lang, danach sagte die Therapeutin: „Das kann ich alles sehr gut nachvollziehen“ und fragte ihn: „Was erwarten Sie von mir?“

Er: „Ich möchte meine Wahrnehmungen und Ansichten von einer neutralen Person infrage gestellt bekommen, ich möchte gefragt werden: ‚Hast du es auch einmal aus dieser Warte gesehen?‘“

Daraufhin sagte ihm die Therapeutin, dass sie eine Therapeutin sei, kein Coach und dass sie bei ihm keine Pathologie erkennen könne. Er bat sie: „Geben Sie mir doch die Diagnose: ‚depressive Episode‘, ‚Persönlichkeitskrise‘, egal, wie wir das Ding taufen, Hauptsache, ich kann meine Handlungen und Ziele unter professioneller Kontrolle überprüfen.“ Sie kamen nicht zusammen.

Wann immer Sie Hilfe suchen bei einem emotionalen Problem

oder einer Lebenskrise, suchen Sie vor allen Dingen nach einem Plan: Was ist Ihr Ziel? Wenn Sie das noch nicht wissen, was in schweren Krisen natürlich der Fall sein kann, dann suchen Sie einen Therapeuten oder Coach, der Sie das als Erstes fragt: „Was ist Ihr Ziel?“

Ich finde, Karl hatte ein klares Ziel angegeben. Es ging nicht darum, primär die Ursache bei „Mama und Papa“ oder irgendwelchen Traumata zu suchen. Wenn Sie bei einem Psychotherapeuten und Coach nicht klar den Weg nach vorne entdecken können, dann empfehle ich Ihnen, einen anderen zu suchen.

Salutogenese: Fokus auf Gesundheit

Das ist ein Modell, das Ihnen helfen sollte, „über Wasser zu bleiben“. Es verhält sich hier so ähnlich wie bei dem Kontrastpaar der Traumaforschung und der Resilienzforschung, von der ich später sprechen werde. Der jüdische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky prägte den Begriff der Salutogenese als komplementären Begriff zur Pathogenese. Er interessierte sich primär für die Frage, wie Patienten, Menschen zu Gesundheit gelangen bzw. diese erhalten können, anstatt sich darum zu sorgen, welche Krankheiten es gibt, welche uns bedrohen, welche Ursachen sie haben, welche Gefahren sie nach sich ziehen und wie man sie vermeiden und bekämpfen kann.

Ganz einfach: Anstatt die Menschen uninformiert weiter Kohlenhydrate und Zucker in sich hineinstopfen zu lassen, um dann eben Insulin zu spritzen, geht es darum, Alternativkonzepte und Ziele zu entwickeln: Auch wenn die Schokolade und andere Süßigkeiten ein Gefühl von Zufriedenheit, Freude und Glück (und was es sonst noch bedeuten kann) beinhalten, gibt es Möglichkeiten, diese Gefühle auch auf weniger schädigende Art und Weise (für den Gefährdeten) zu erreichen.

Salutogenese hat auch einen ausgeprägten psychosomatischen Fokus: Antonovsky untersuchte 1997, also 42 Jahre nach der Befreiung Frauen, die die KZs überlebt hatten und fand, dass immerhin bei 29 % der Betroffenen der körperliche und psychische Gesundheitszustand als gut beurteilt werden konnte. Das scheint eine ziemlich geringe Zahl zu sein. Wäre es aber nicht zu erwarten, dass noch deutlich weniger als ein

Drittel der Betroffenen die unvorstellbaren Traumen gesund überstanden hätten? Von einer vergleichbaren Kontrollgruppe (gleiches Alter und sozialer Status etc.) erfreuten sich auch nur 51 % guter Gesundheit. Signifikant mehr, das ist klar, aber man muss die Zahlen in den Kontext setzen.

Nach Antonovsky ist ein entscheidender Faktor das Kohärenzgefühl, also die Nachvollziehbarkeit der formalen Denkprozesse und Gefühle. Man kann auch sagen: Das Gefühl, dass die Dinge in meinem Leben „stimmig“ sind. Das ist eng gekoppelt an das Gefühl, einem System zuzugehören, sich mit ihm zu identifizieren: Familie, Nation, Religion etc.

Antonovsky meint, dass dieses Gefühl der Kohärenz und damit der Gesundheit stark im kulturellen und sozialen Kontext verankert ist. Das ist offensichtlich, denn die Ressourcen, die uns Gesundheit ermöglichen, sind von unseren kulturellen Erfahrungen geprägt.

„Zugehörigkeit“ ist nach Dilts in der Pyramide der Erlebens- und Erfahrungsebenen die wichtigste, die Spitze. Hier ist eine spirituelle Ebene gemeint, der Sinn des Lebens, die Lebensaufgabe. Erst darunter kommen die Ebene der Identität („wer bin ich?“) und erst dann die Beliefs (Glauben), Überzeugungen und Werte, Leit-Ideen.

Sie haben die Ressourcen für ein glückliches Leben

Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu sein!
Mark Twain

In diesem Kontext sind Ressourcen nicht Eisen- und Erdölvorkommen sowie Braunkohlelager, sondern bedeuten eine innere „Kraftquelle“, die es uns ermöglicht, psychisch und körperlich gesund zu bleiben.

Manche Menschen, Männer wie Frauen, haben Glück: Wenn sie irgendwo auftauchen, heben sich die Köpfe, ein stilles Staunen durchdringt den Raum, in südlichen Ländern wird schon auch einmal bewundernd gepfiffen, wenn es sich um Frauen handelt. Nebenbei: Das kann man sexistisch empfinden oder als eine spielerische Variante des Balzverhaltens, das in unserem Kulturkreis eher hölzern und direkt „anmachend“ daherkommt oder nicht existiert. Im Kontext der „Me too“-Bewegung ist

Mit Erfolg gesund

Copyright-geschütztes Material

Machen Sie Ihrem Gegenüber reichlich Komplimente, wann immer ein Fünkchen von positiver Strahlung aufblitzt. Sie werden bald merken, dass dieser oder diese Gegenüber gar nicht umhin kann, Ihnen auch eins zu machen. Klingt wie eine einfache Lösung, ist es aber nicht immer, denn an nicht wenigen Miesepetern prallt selbst das ab und es kommt halt nichts zurück. Aber Sie wissen es ja besser und können sich dementsprechend mit den richtigen Leuten umgeben: Einfach denen, bei denen Ihre guten Absichten ankommen und erwidert werden.

Ressourcen sind nicht immer „von Gott gegeben“, sondern natürlich auch erworben und erwerbbar: Kenntnisse und Fähigkeiten, Verhaltensweisen, Glaubenssätze.

Positive Glaubenssätze sind Ressourcen

Glaubenssätze, Glauben, Vorannahmen (auf Englisch eben „Beliefs“) sind innere Einstellungen und Landkarten, mit denen wir der Welt Sinn verleihen. Glaubenssätze sind Verallgemeinerungen, die sich aus unseren Erfahrungen ergeben. So gibt es negative und positive Glaubenssätze. Salutogenese bedeutet, dass Sie von Ihren negativen Glaubenssätzen wegkommen und diese durch positive ersetzen. Da sind wir bei einer medizinisch relevanten Überzeugung: dem Placebo. „Placebo“ ist einfach die Überzeugung, der Glaube, dass es gut werden wird durch das, was man tut, einnimmt oder an Behandlung empfängt.

Placebo

Die „richtige“ Medizin, ich meine hier die Schulmedizin, prägt ein sehr negatives Bild von der Placebo-Wirkung therapeutischer Maßnahmen. Darunter leidet der Therapieeffekt. Schulmedizin möchte sich wissenschaftlich geben und mit kontrollierten Doppelblind-Studien die therapeutische Wirkung von Medikamenten und therapeutischen Maßnahmen durch Ausschalten der Wirkung des Therapeuten und seiner Kommunikation objektivieren. Sie möchte den Placebo-Effekt ausschließen.

Möchten Sie lieber einen Arzt, der nicht weiß (der „verblindete“ Arzt), ob er Ihnen ein wirksames Medikament gibt oder in eine Tablette geformte objektive Unwirksamkeit („Scheinmedikament“), oder einen

Arzt, der weiß, was er tut und einsetzt (und das mit vollem therapeutischem Einsatz und Glauben)?

Wenn der verblindete Arzt es trotzdem schafft, seine therapeutische Intention und den Glauben an seine therapeutische Tätigkeit mit der Zuckerpille rüberzubringen, dann hat er den Placebo-Effekt (von Lateinisch „placebo“ – „ich werde gefallen“) dennoch voll zum Tragen gebracht. Man darf ihm dann die Hand schütteln und gratulieren.

In der Realität gibt es die Scheinmedikation nicht, genauso wenig die „echte“ Akupunktur und die „Scheinakupunktur“. Dazu müsste gefordert werden, dass die Verabreichung des Medikaments ohne Worte und die Nadelung ohne Arzt-Patientenkontakt stattfände. Sonst braucht es therapeutische „Künstler“, die sich während des Therapiekontakts bezüglich ihrer Körpersprache und in ihren Worten „unsichtbar“ machen.

Man kann es auch anders betrachten: Der wissenschaftsgläubige Arzt wird das Medikament, dessen Wirkung in placebokontrollierten, doppelt verblindeten und randomisierten⁹ in Studien belegt wurde, mit therapeutischer Inbrunst verordnen, auch wenn es für die von Ihnen beklagte Gesundheitsstörung eigentlich nicht passt, da in der Studie eben nicht 300 Patienten mit dem Beschwerdebild untersucht wurden, das mit Ihrem identisch ist. Patientenbeschwerden richten sich selten nach Studien.

Manchmal funktioniert auch ein Medikament, das nach den therapeutischen Leitlinien der Schulmedizin verordnet wurde, aber eigentlich nicht zu Ihren persönlichen Beschwerden passt, aufgrund der guten therapeutischen Absicht im Sinne einer Placebo-Wirkung. Das wird durch die „Sicherheit“ des Behandlers (mit)begründet, die dieser aus der therapeutischen Leitlinie zieht. Diese werden von den jeweiligen

⁹ Die Wirkung von Medikamenten wird in Studien untersucht, in denen nach Zufallsprinzip („randomisiert“) Patienten einer Behandlungsgruppe und einer Kontrollgruppe zugeordnet werden. Weder der Behandler noch der Patient wissen dann („doppelblind“), ob einen echtes Medikament oder ein Scheinmedikament verabreicht wurde. Die Wirkungen des echten (Verum-) Medikaments und des Scheinmedikaments („Zuckerpille“)“ werden dann verglichen. Wenn bei dem Scheinmedikament eine Wirkung eintritt, dann spricht man von „Placebowirkung.“

Fachgesellschaften ausgegeben.

Manchmal werden in solchen Fällen die Nebenwirkungen die erwünschten Wirkungen überwiegen, dann funktioniert das mit dem Placebo nicht. Ein gutes Beispiel ist die seuchenhaft angestiegene Verordnung von GABA-Analogen (Gabapentin [Neurontin® u. a.] und Pregabalin [Lyrica® u. a.]) bei allen Schmerzzuständen mit dem Glauben, dass damit eine „Schmerzneuroplastizität“, d. h. die Betonung und Ausprägung von Schmerzbahnen verhindert werden sollte. Es mag auch daran liegen, dass der behandelnde Arzt und Schmerztherapeut einfach nicht ausgebildet ist, die eigentliche Ursache des Schmerzes zu erkennen. Auch der Patient mit dem Schmerzzustand nach Leistenoperation aus Kapitel 1 hatte es bekommen und bald wieder abgesetzt, da es ihn zum „Zombie“ gemacht hatte.

Der Erfahrungsheilkundler wird sich vom Studienzwang freimachen und das verordnen und therapeutisch tun, was sich für ihn bewährt hat. Das nimmt zugegebenermaßen häufig krasse Formen an, sowohl bei Heilpraktikern als auch bei Ärzten und anderen Therapeuten. Aber glauben Sie mir, wenn seine Therapieweise für ihn nicht funktionieren würde, würde er sie nicht mehr anwenden, denn es kämen keine Patienten mehr.

Meine Erfahrung aus der Praxis ist, dass es meinen Patienten immer völlig wurscht war, durch was es ihnen besser ging, Hauptsache, es ging besser. Und es kommt sehr häufig vor, dass Patienten mir sagen, dass diese oder jene Methode, vom Kollegen XY angewandt, bei ihnen „super geholfen“ habe und ich diese Methode vor Jahren wieder zu den Akten gelegt habe, weil sie bei mir nicht funktioniert hat oder ich sie sogar als völlig irrational abgelehnt habe.

Ich bin ein Fan der Homöopathie, habe mich selbst ausbilden lassen und arbeite seit fast 30 Jahren mit einer Homöopathin eng zusammen, weil ich denke, dass man diese Methode in einer gewissen Ausschließlichkeit betreiben muss, um es wirklich gut zu machen.

In Kapitel 4 hatte ich Ihnen schon das Prinzip der Herstellung von homöopathischen Mitteln beschrieben und die Anwendung dynamisierter Heilmittel nach dem isopathischen Prinzip: Borrelien D12 bei Borreliose usw.

Die Arzneimittelprüfung ist ein essenzieller Bestandteil der Ho-

möopathie: Die Untersucher verleiben sich den entsprechenden Stoff ein, bis sie Vergiftungssymptome oder sagen wir besser Krankheits-symptome spüren. Das sind bei dem Schlangengift (Lachesis ist das Gift der Buschmeisterschlange) Thrombosen und Blutungen, bläulich rote Entzündungszeichen, hämmernder, klopfender Schmerz, Engegefühl am Hals u. v. m. Jetzt werden Sie denken: Das ist mutig bis selbst-gefährdend. Zur Beruhigung: So mutig sind die Arzneimittelprüfer dann doch nicht, es sind ja grundsätzlich feinsinnige Homöopathen, die solch radikale Dinge ablehnen würden. Sie verleiben sich homöopathisch verdünnte Mittel ein und warten, welche Symptome oder Bilder ihnen erscheinen. Wenn man die dynamisierten Mittel in zu großer Menge bzw. Wiederholung einnimmt, sollen sie auch Krankheitssymptome auslösen, die man aber dann mit viel Kaffee oder ätherischen Ölen wieder ausbremsen könne.

Und es gibt ja außer Giften aus dem zoologischen (Tarantula, die Giftspinne u. v. a.), botanischen (die Tollkirsche, der Giftsumach u. v. a.) und mineralischen Bereich (Arsen) viele Dinge, die nicht giftig sind. Vielleicht sollten Sie bei Selbstversuchen damit anfangen. Calcium carbonicum ist ein großes Mittel von Hahnemann. Sie können also verriebenen Muschelkalk, Verzeihung: Austernschalen, die es von der Fa. Weleda gibt, futtern, bis Sie Symptome spüren wie Schwitzen am Oberkörper, säuerlicher Schweiß, saurer Durchfall, Drüsenschwellungen, Schüchternheit und Schwäche. Keine Sorge, wenn Sie diese Symptome des Arzneimittelbildes von Calcium carbonicum nicht vorher in einem homöopathischen Arzneimittelbuch gelesen haben, wird in diesem Falle nichts passieren, außer dass Sie eine Kalzium-Luxusversorgung bekommen, die vielleicht für die Vorbeugung von Osteoporose sinnvoll ist. Sie hatten dann einfach keine Möglichkeit, einen Glauben, eine Überzeugung zu entwickeln.

Sie können aber eine echte Arzneimittelprüfung machen, bei der Sie etwas spüren werden. Trinken Sie literweise Kaffee, stark muss er sein, und schreiben Sie dann die Symptome auf. Dazu können starkes Herzklopfen, Pulsbeschleunigung, Schwitzen, innere Unruhe und Schlaflosigkeit gehören. Nur Brasilianer spüren dabei möglicherweise nichts, denn sie sind meist mit Kaffee in der Muttermilch großgezogen wurden. Wenn Sie einen Tropfen Kaffee in zehn Tropfen Wasser verschütteln

und das Ganze zwölfmal, können Sie diesen Unruhezustand mit der so gewonnenen Tinktur Coffea D12 behandeln und die unruhige Nacht doch noch mit Schlaf krönen.

Von Hahnemann wurden bestimmte „Konstitutionen“ oder „Miasmen“ beschrieben, die sich durch die betreffenden Erkrankungen ausbilden sollen:

Wenn Sie einen exzessiven Lebensstil pflegen, ein Genussmensch sind, gerne essen, trinken und ab und zu etwas koksen, wechselnde Partner bzw. Partnerinnen lieben und bei denen auch zum Ziel kommen, da Sie charmant und kommunikativ sind, dann haben Sie möglicherweise die Konstitution „Medorrhinum“. Bei dieser Extrovertiertheit steht Ihnen auch Ihre eitrig pustelige Haut nicht im Wege, wegen der Sie eigentlich den Arzt aufsuchen. Tja, wer weiß, wahrscheinlich liegt Ihre Konstitution darin begründet, dass sich Ihr Ur-Ur-Ur-Ur-Urgroßvater in den napoleonischen Kriegen vor Moskau einen Tripper geholt hat und er dieses „erworbene Miasma¹⁰“ bei einem Heimaturlaub via Zeugung Ihres Ur-Ur-Ur-Ur-Urgroßvaters an Sie weitergegeben hat. Probieren Sie es mit Medorrhinum C1000 oder C10000. Ich hoffe, dass dabei nur die Pusteln weggehen, Sie aber Ihren Charme und Ihre Kommunikationsfreude behalten.

So gibt es auch eine tuberkulinische Konstitution, die Menschen zugeschrieben wird, die dauernd auf der Suche nach Neuem sind, neue Wohnorte, neue Partner, neue Ziele. Gleichzeitig verlässt diese Menschen am Ende der Wegstrecke die Kraft, es sind magere und möglicherweise geschwächte Menschen. Konflikte lösen sie durch Flucht.

Nun hat ein gewisser Jonathan Shore aus Südafrika mit seinen Büchern eine Welle von „Vogel-Mitteln“ in die homöopathische Welt gesetzt. Die sind nicht zur Behandlung eines Vogels gedacht, weder dem auf einem Ast noch einem in Ihrem Kopf, es sind vielmehr Mittel,

¹⁰ Der Begriff stammt aus dem Griechischen und bedeutet „übler Dunst, Verunreinigung oder Befleckung. Man kann den Begriff mit „erworbene oder ererbte Disposition“ übersetzen. Die Miasmenlehre liefert die „Erklärung“ für die Ursache chronischer Erkrankungen, die nicht mit der üblichen Kunst der Homöopathie geheilt werden konnten. Dabei muss man sich vergegenwärtigen, dass der Ursprung dieser Lehre in einer Zeit liegt, in der weder Bakterien noch Viren als Krankheitsursachen bekannt waren.

die aus Vögeln oder Körperteilen von solchen hergestellt werden. Wieder lässt sich damit ein weltweiter Rausch von Fortbildungsseminaren auslösen, die so ähnlich funktionieren wie die Reise nach Lourdes oder Mekka.

Ich stieß darauf, als ich einer Patientin, die in der Bewältigung ihrer gescheiterten Ehe unter Zwanghaftigkeit, innerer Unruhe und Getriebenheit litt, anbot, bei meiner bewährten Kollegin eine homöopathische Anamnese zu machen. Sie sagte, sie werde schon homöopathisch behandelt. Womit denn? Mit Kolibri (*Calypte anna*)!

So war ich gezwungen nachzulesen: Inzwischen gibt es 100 Vogel-Homöopathika, alle hergestellt aus pulverisierten Federn dieser Vögel. Wenn man einen toten Vogel findet, kann man auch das Fleisch nehmen, wahrscheinlich wird auch die Vogelkacke die Essenz des jeweiligen Vogels gut wiedergeben. Das merken Sie spätestens dann eindeutig, wenn er Ihnen auf den Kopf geschissen hat.

Verriebene Vogelfedern! Eine Firma bietet selbst ein homöopathisches Mittel aus dem „längst ausgestorbene Elefantenvogel *Aepyornis maximus*“ an. Woher wohl da der Urstoff zum Potenzieren kommt? „... Die Bilder der unter uns weilenden Vögel sind: ... die sanfte Taube oder die weise Eule ... So bewegen sich diese (die Arzneimittelprüfer, Anm. des Autors) in ihren Träumen in den Lebensräumen der geprüften Vögel und erfahren deren spezifische Empfindlichkeiten nicht nur im Traum, sondern in physischen Symptomen ... Eine vibrierende innere Unruhe ist allen Vogelarzneien gemein, ebenso wie die Hungerattacken bei einer Tierklasse, die im Vergleich zum Menschen ungeheuer viel isst ... Jonathan Shore sagt nach vielen Jahren Erfahrung mit Vogelarzneien über diese Patienten: „Nach meinem Gefühl ist bei den Vögeln das Gefühl von einer gewissen Leichtigkeit als relativ starke Schwingung vorhanden“...“(www.remedia-homoeopathie.de/homoeopathie/lexikon/vogelarzneien).

Wir haben es also mit „harten Daten“ zu tun, gewonnen in den Träumen der Arzneimittelprüfer!

Wahrscheinlich wird sich dieselbe Firma auch aufmachen, einen homöopathisierten Ötzi anzubieten, wenn sie denn Zugang zu seiner letzten Ruhestätte bekommt. Ein Geschabsel Ötziknochen wird reichen, um die Welt mit Litern von Ötzi C10000 zu versorgen: Archäologen,

Museumsdirektoren, gebt ein paar Gramm Ötzi frei und der Menschheit eine Chance! Damit kann man dann die Sucht behandeln, auf risikoreichen Gletschern Ski zu fahren: Ötzi C1000!

Sie haben schon gemerkt, dass ich mit diesen Glaubenssätzen nicht mehr arbeiten kann, da mein analytischer Geist hier aussteigt, um sich vor einem Vogel zu schützen.

Dennoch habe ich meiner Patientin viel Erfolg mit der Kolibri-Behandlung gewünscht und mich jeglichen Kommentars enthalten, um den Placebo-Effekt nicht zu kippen.

Ich habe einmal probeweise ein Paar von Heilern aus Bulgarien auf dringende Empfehlung in meiner Praxis arbeiten lassen, weil ich der Auffassung war (und bin): „Wer heilt, hat recht.“ Die beiden Heiler haben neben meinem Behandlungszimmer zwei Wochen lang die Patienten behandelt, bei denen ich nicht weitergekommen war. Leider ohne jegliches Resultat. Besorgt und mit ernsthaftem Interesse fragte ich die beiden, ob sie der Auffassung seien, dass meine skeptischen Schwingungen aus dem Nebenzimmer ihre Bemühungen energetisch gestört haben könnten. Sie konnten mit dieser Frage erstaunlicherweise nichts anfangen, dennoch bin ich der Meinung, dass „morphogenetische Felder“ in einem therapeutischen Kontext entstehen, die für Heilung und Misserfolg mitverantwortlich sind. Was bedeutet das? Eine Absicht, ein Glaubenssatz, eine Strategie kann sich wie ein energetisches Feld in eine Umgebung (so auch eine medizinische Praxis) legen und alle und alles gefangen nehmen und beeinflussen. Dies sicher in positiver wie negativer Richtung.

Wenn eine nicht anerkannte Therapiemaßnahme zum Erfolg geführt hat, dann ist es allenfalls mit dem Einsparungsgedanken seitens der Kassen zu erklären, wenn die Behandlung nicht erstattet wird. Rein sachlich ist das passiert, was die Kassen versichern: Behandlung, um zu Gesundheit zu gelangen.

Placebowirkung ist nicht methodenabhängig: Im Kapitel 5 sprach ich bereits von dem Versuch, an 180 Patienten mit Kniebeschwerden, nach dem Zufallsprinzip verteilt, entweder eine Arthroskopie (Verum-Gruppe) mit „Gelenktoilette“ oder ein paar Hautschnitte ohne Arthroskopie (Kontrollgruppe) durchzuführen. „Gelenktoilette“ ist eine häufige orthopädisch-chirurgische Intervention, bei der man nach Aussagen dieser

Autoren nicht sagen kann, worauf eine potenzielle positive Wirkung beruht. Demnach waren keine Unterschiede in der Schmerzverbesserung bei den Patienten auszumachen, die tatsächlich operiert wurden, im Vergleich zur Schein-Operations-Gruppe. Glücklicherweise war bei beiden Gruppen eine signifikante Schmerzreduktion zu verzeichnen, denn beide hatten das Gefühl, dass man sich so richtig aktiv und invasiv um sie gekümmert hatte.

„Your beliefs can cure you or kill you“, Glaubenssätze, Glauben und Werte können schützen und heilen oder können krank machen. Das zeigte Klopfer mit dem Beispiel von Mr. Wright in Long Beach, Kalifornien. Der Patient hatte Tumore (ein Lymphosarkom) von „der Größe von Orangen“. Er bekam die Information: „Das experimentelle Krebsmedikament Krebiozen heilt!“ Dr. West gab am Freitagnachmittag eine Injektion des Medikaments. Am Montagvormittag seien die Tumore „wie geschmolzen“ gewesen. □ Zwei Monate später las Mr. Wright eine Presseinformation: „Das Medikament wirkt nicht“, worauf er mit sehr schlechtem Befinden wieder in der Klinik aufgenommen wurde. Die ärztliche Antwort darauf: „Glauben Sie nicht an das, was Sie da lesen“, Mr. Wright bekam eine neue Injektion mit einer „super verfeinerten und potenzierten doppelten Dosis“, wobei es sich um ein Wasser-Placebo handelte. Danach waren die Tumore wieder „eingeschmolzen“. Weitere zwei Monate später erhielt Mr. Wright eine neue Information: „Die Amerikanische Krebsgesellschaft hat das Medikament als ineffektiv eingestuft!“ Zwei Tage später starb Mr. Wright.

Britische Rheumatologen haben 198 wissenschaftlich hochwertige Studien mit Arthrosepatienten analysiert. Bei 14 dieser Studien sollte ein Vergleich zwischen Placebo-behandelten und nicht behandelten Patienten angestellt werden, um zu klären, welche spezifische Wirkung das Placebo hat. Demnach kann Placebo nicht nur die Schmerzen, sondern auch die Gelenksteifigkeit reduzieren und die Funktion verbessern. Der Placeboeffekt war kräftiger, wenn die Placebothherapie nicht in Tablettenform verabreicht wurde, sondern schmerzhaftes Eingriffe, wie Injektionen oder Akupunkturnadeln beinhalteten. In einer britischen Studie zur Wirksamkeit homöopathischer Behandlung bei rheumatoider Arthritis konnte nachgewiesen werden, dass allein die homöopathische Konsultation eine klinisch bedeutsame Heilwirkung hatte, nicht jedoch das homöo-

Mit Erfolg gesund

Copyright-geschütztes Material

nicht vielleicht Anzeichen dafür gesehen, dass diese Person sie liebt, weil Sie die Qualitäten haben, die er oder sie liebt?

Negative Glaubenssätze können scheinbare Zusammenhänge herstellen

„Umweltgifte erzeugen Krebs. Ich bin von Umweltgiften geschädigt.“ Glaubenssätze können derartige Kausalitäten beschreiben oder vortäuschen.

Wie wär's mit der Aussage: „Umweltgifte können bei einem schwachen Immunsystem Krebs erzeugen. Ich bin in der Lage, mit gesunder Lebensweise, sportlicher Aktivität und positiver Einstellung meine Entgiftung zu fördern und Krebs vorzubeugen.“ Fragen Sie sich: Haben Sie irgendwann in Ihrem Leben einen Hinweis darauf bekommen, dass Ihr Immunsystem etwas leisten kann? Haben Sie eine gesunde Lebensweise in der Hand? Sie werden sicher auf Beispiele kommen, die den positiven Glaubenssatz untermauern können.

„Ich habe einen Infarkt bekommen, weil mein Konflikt mit meinem Partner mir das Herz beenzt hat.“ Als Alternative wäre möglich: „Ich bin in der Lage und habe das Ziel, den Konflikt mit meinem Partner zu lösen, denn ich bin für meinen Körper selbst verantwortlich.“

Oh weh, Schwermetalle

Ein weiteres Beispiel ist eine der aktuellen Moden, jede Befindlichkeitsstörung, „alles Schlechte dieser Welt“ mit Schwermetallbelastung und der unbedingten Notwendigkeit zu erklären, diese auszuleiten. Wenn Sie unter einem Erschöpfungssyndrom, unter Allergien oder Autoimmunstörungen leiden, die keiner klaren Ursache zugeordnet werden können, spielen möglicherweise psychoneuroimmunologische¹¹ Aspekte, d. h. einfach „der Kopf“ für die Entwicklung dieser Erkrankung eine bedeutende Rolle. Dann sind häufig ärztlich installierte negative Glaubenssätze bedeutsam. Diese wirken dann als Nocebo („ich werde schaden“). Hier ein Beispiel:

¹¹ Psycho-Neuro-Immunologie beschreibt den Einfluss der Psyche, der Psychoneurologie, auf das Immunsystem. Placebo und Nocebo sind psychoneuroimmunologische Phänomene.

„Die Impfstoffe, die den Kindern verabreicht werden, sind alle Quecksilber-belastet. Quecksilber tritt über die Plazenta auf den Fötus über.“ Damit soll dann erklärt werden, dass ein erwachsener Mensch ein Schwermetall-Trauma erlitten hat, was dann natürlich mit aufwendigen Mitteln wie Infusionsserien über viele Wochen behandelt werden muss, obwohl es auch die Kapseln täten, die man zu Hause nehmen kann, wenn überhaupt eine Behandlung notwendig ist. Wenn wirklich eine Schwermetallbelastung messbar ist, dann stammt sie sicher nicht aus der Impfung oder der Placenta der Mutter, denn beides liegt für Sie mehr als 20 Jahre zurück. Sie haben ein körpereigenes Entgiftungssystem, daran sollte man Sie erinnern als positive Ressource. Wenn nichts zu messen ist, kann man ja doch den Teufel an die Wand malen und dann speziell auf „energetische“ Art diagnostizieren und behandeln. Etwa mittels Beklopfen von Punkten am Kopf und Körper und anderen „Rubbeleien“, was ja auch etwas bewirken kann, wenn es denn wirklich notwendig ist und sinnstiftend angewandt wird. Das ganze Procedere schafft Abhängigkeit vom Therapeuten, wenn nicht mit der Behandlung der Glaube installiert wurde, dass die Behandlungszeremonie nun alle Schwermetalle und das damit zusammenhängende Trauma beseitigt hat. Am Ende der Behandlung sollte also mindestens der Satz installiert, „eingeklopft“ werden: „So, jetzt haben wir die Belastungen beseitigt.“ Und für die Zukunft: „Ich habe ein kompetentes Entgiftungssystem, das die Schwermetallbelastung mit mir eigenen Kräften reduziert.“ Wenn Sie jedoch nach Hause mitbekommen: „Melden Sie sich in vier Wochen noch einmal, dann kontrollieren wir, ob noch etwas Anderes hochgekommen ist“, dann können Sie davon ausgehen, dass auch „etwas anderes hochkommen“ wird, das Sie vertrauensvoll in die Hände Ihres Therapeuten legen sollen, damit er es Ihnen wieder „wegmacht“. So kommen Therapeutenpraxen zustande, die eine Warteliste von 6 Monaten haben, denn es kann ja nie jemand so richtig gesund werden. Wie sagte Karl Valentin: „Gar net krank is a net gsund!“ Wenn Sie nach der Behandlung mit nach Hause bekommen: „Wir haben diese Störung jetzt beseitigt und Sie haben die Möglichkeit, Ihre Gesundheit selbst zu erhalten, indem Sie ... machen, ... beachten ...“ usw., dann können Sie davon ausgehen, dass Ihr Therapeut nicht seine eigenen Glaubenssätze und sein Helfersyndrom an Ihnen abarbeitet oder seinen Terminkalender voll halten, sondern Ihnen wirklich helfen will.



Abb. 79: Klopf-Behandlung eines „intrauterinen Schwermetall-Traumas“ bei Unfruchtbarkeit: Hoffentlich hilft's!

Oh weh: Würmer und andere Parasiten

Hulda Clark machte in den 1990er-Jahren Furore, als sie in Büchern publizierte, dass Krebs ausschließlich durch einen Wurm (*Fasciolopsis buski*) und Umweltgifte verursacht werde. AIDS entstehe durch das Lösungsmittel Benzol, das die Thymusdrüsen geschädigt habe. Alzheimer entstehe durch den Darmegel im Gehirn, durch Toluol und Xylol, ebenfalls Lösungsmittel. Depressionen seien Folgen von Hakenwürmern im Gehirn. Sie hatte also eine Patentlösung für mindestens drei der bedrohlichsten Geiseln der Menschheit bereit. Frau Clark war Dr. der Physiologie und hatte in einer Privatschule in einem 100-Stunden-Lehrgang zum Preis von 696 US-Dollar den Titel eines Doctor of Naturopathy erworben (Wikipedia) und dann in Mexiko eine Klinik eröffnet.

Sie erbrachte den „Nachweis“ des Wurmbefalles mithilfe einer Blackbox, die mit zwei Elektroden an den Patienten angeschlossen wurde und dann über „Schwingungen“ die geschilderten Belastungen erfassen können sollte. Heute verkauft sich dieser Blödsinn über Bioresonanzgeräte und „Global Diagnostics“. Ein Computer, der dir über ein paar Elektroden sagt, wo du wirklich krank bist. Der Computer geht dann mit schönen Bildern auf dem Schirm bis in die DNA deines linken Schläfenlappens, der ist im Gehirn, und es wird dir dann eine Tinktur zur Therapie angeboten. Die Befunde werden wohl durch einen Zufallsgenerator geschaffen, damit nicht zwei aufeinanderfolgende Untersuchungen identisch sind. Auch hier drängt sich der Vergleich mit dem Mittelalter auf: Knochen werfen und Kaffeesatz lesen. Ich erzähle nicht aus dem Blauen, ich habe mir so eine Untersuchung „gegönnt“.

Hulda Clark verordnete einen Cocktail aus Schwarzwalnußschalen, Wermut und Gewürznelken sowie die Anwendung eines sogenannten „Zappers“, der nichts anderes ist, als ein batteriebetriebener Kasten, der dem Patienten über zwei Elektroden einen pulsierenden Gleichstrom auf den Körper leitet. Sie behauptete, dass spezifisch die Parasiten davon sterben würden. Ich habe solch ein Gerät von einer Patientin geschenkt bekommen und mehrfach ausprobiert, leider waren die vor der Therapie im Stuhl nachgewiesenen Parasiten nach der Therapie regelmäßig immer noch vorhanden. Das entsprach jeglicher Logik, aber auch als Arzt, der offen für Neuheiten ist, muss man Glaubenssätze überprüfen.

Hätte ich den Parasitennachweis nur mithilfe der Blackbox nach Clark geführt, einschließlich ihrer subjektiven Fehlerquellen, könnte ich meinen Patienten jetzt möglicherweise wenigstens den Glaubenssatz mitgeben: „Ich habe alle Ihre Parasiten beseitigt, der Krebs geht jetzt weg.“ So hat es Frau Clark zur Beweisführung für ihre Therapieerfolge gemacht. Das Wissen um das Placebo ist ein zweischneidiges Schwert: Das Problem dabei ist, dass ich dafür zu einem mittelalterlichen Quacksalber mutieren müsste, d. h. ich hätte eben mindestens selber dran glauben müssen. Und ich habe wirklich Bedenken, dass Patienten mit solch einer Vorgehensweise lebensnotwendige und lebensrettende Therapien bei schwersten Krankheiten unterlassen. Steve Jobs starb an Bauchspeicheldrüsenkrebs und nannte es kurz vor seinem Tod laut seinem Biografen einen schweren Fehler, statt einer rechtzeitigen Operation sich sogenannten „alternativen“ Therapien anvertraut zu haben.

Glaubenssätze stehen häufig im Widerspruch zum gesunden Menschenverstand. So empfahl Frau Clark ja, sämtliche Umweltgifte zu meiden, um zur Heilung zu gelangen. Sie war aber klug genug, den Krebspatienten zu empfehlen, die von ihren Ärzten verordneten Chemotherapeutika weiter zu nehmen. Diese sind manchmal sinnvoll, ich habe mich von den Erfolgen überzeugen lassen. Obwohl sie ohnehin schon in Mexiko und nicht in den USA tätig war, hätte sie riskiert, dass ihre Klinik wegen Gefährdung der Gesundheit ihrer Patienten geschlossen würde, was dann dennoch 2001 tatsächlich passierte.

Tragischerweise starb sie selbst an einem Blutkrebs, von denen im Übrigen viele sehr gut auf Chemotherapie ansprechen. Wahrscheinlich war ihr ein Wurm im Darm oder im Thymus entwischt.

Versuchen Sie also bei allem, was Ihnen verkauft wird, der Logik auf den Grund zu gehen und fragen Sie Ihren Behandler nach einer Erklärung der Logik.

Das Übel der Übersäuerung

Gerade in der Erfahrungsheilkunde sind Glaubenssätze weitverbreitet und auch bei naturwissenschaftlich vorgebildeten Ärzten schwer auszurotten. Ein solcher Glaubenssatz ist: „Alles Übel liegt in der Säure.“ D. h., egal ob Gelenksbeschwerden, Muskelschmerzen, Magenschmerzen, Müdigkeit, Ekzem, was immer Sie sich vorstellen: Es hängt

nach diesem Glaubenssatz mit der „sauren Ernährung“, d. h. eigentlich säuernden Ernährung zusammen. Wenn Sie noch einmal rekapitulieren, was ich Ihnen zu der kohlenhydratreduzierten Diät erklärt habe, dann steht die für Sie möglicherweise richtige kohlenhydratarme und proteinreiche Ernährung im Zweifelsfall im krassen Gegensatz zu der von den Basenaposteln proklamierten: „Möglichst kein Eiweiß, denn das macht sauer.“

Patienten kommen auch halbinformiert durch das Internet oder den Heilpraktiker oder Arzt in die Praxis und fragen mich: „Kann es daran liegen, dass ich sauer bin? Ich habe einen sauren Urin.“ Ich versuche zu erklären, dass der Urin die Aufgabe hat, Säure auszuscheiden und deswegen normalerweise sauer ist. Die sachlichen Hintergründe erläutere ich dann wie in Kapitel 10 dargestellt und lasse über den Tag mehrmals Urin-pH messen. Ich erkläre dazu, dass, wenn das alles richtig wäre, Völker wie die Eskimos und die Argentinier sowie die Brasilianer längst ausgestorben wären vor lauter Fleischkonsum. Der alternative Glaubenssatz wäre: „Fleisch ist ein großartiges Nahrungsmittel für denjenigen, der es braucht.“

Ist es vielleicht besser, einfach zu glauben?

Hier nun ein wichtiger Punkt, mit dem ich persönlich als Arzt sehr hadere:

Ich habe versucht, darzustellen, dass Placebos segensreich sind, warum also nicht dem Patienten den Glauben mitgeben, dass er Würmer hat, die beseitigt werden können und damit sein Krebs beseitigt wird? Wenn dabei nicht sinnvolle Behandlungen unterbleiben, das hat Frau Clark ja auch so gemacht, ist dagegen eigentlich nichts zu sagen. Viele Patienten möchten es ja auch gar nicht so genau wissen, wollen nicht auf die Krankheit hinschauen und sind dankbar, wenn ihnen jemand sagt: „Das machen wir weg.“

Dem entgegen steht im Falle des Krebses, dass Personen, die ihn einfach wegdrücken, nicht dieselbe Chance auf Heilung haben wie diejenigen, die sich aktiv mit ihm auseinandersetzen, d. h. zum Beispiel auch mit psychoneuroimmunologisch basierten Visualisierungstechniken wie der nach Simonton.

Im einfachen Fall des Glaubenssatzes zur allgemeinen Übersäuerung mag daraus aber eine Verhaltensweise resultieren, die fern jeglicher Placebowirkung schädlich sein kann.

Wie also entscheiden? Ich entscheide mich in meiner Praxis so, dass ich die Menschen bei ihren Glaubenssätzen belasse, von denen sie überzeugt sind und die ihnen nach meinem Verständnis offensichtlich nicht schaden. Beispiel dafür sind die verschiedenen beschützenden Energie-Armbänder, deren Materialwert 0,30 € ist und die für 50 € Placebowirkung haben, Steine an der Halskette usw. Das Beispiel der basischen Ernährung ist aber eines, wo ich – wenn sie für den Patienten nicht passend ist – eingreifen muss. Es geht dann darum, dass ich meinen Standpunkt überzeugend darstellen kann und auf Seite des betroffenen Patienten darum, dass er in der Lage und willens ist, Glaubenssätze auch zu verändern. Für manche bedeutet das, dass sie ein mühsam gebautes Gerüst in ihrem Leben zusammenstürzen sehen. Wichtig ist, ihnen beim Aufbau eines neuen zur Seite zu stehen.

Zum Abschluss noch ein Beispiel, welches verdeutlicht, dass die Beschreibung einer Ursache-Wirkungs-Beziehung auch den gegenteiligen Effekt des ursprünglich beabsichtigten haben kann. Wenn Sie rauchen sollten, dann kennen Sie die Aufschrift auf den Zigarettenschachteln: „Rauchen ist tödlich.“ Das kommt mir wie ein zynischer Trick der Tabakindustrie vor, ist in diesem Fall aber EU-Verordnung. Sinnloser geht kaum. Denn wir alle kennen eine Unzahl von Rauchern, die in hohem Alter weder an Lungenemphysem, noch an Lungenkrebs, am nikotinbedingten Herzinfarkt etc. gestorben sind. Helmut Schmidt, der wohl bekannteste und meistgeschätzte Kettenraucher Deutschlands starb 97-jährig an einer Infektion. Dass er vorher an einer Verschlusskrankheit der Arterien behandelt werden musste, die man landläufig auch „Raucherbein“ nennt, fällt dabei kaum auf. Also kann die Aussage so nicht stimmen. Damit verlieren auch die Schockbilder, die auf den Schachteln drauf sein müssen, ihren Effekt. „Rauchen führt vermehrt zu schweren Krankheiten und frühzeitigem Tod“ wäre deutlich richtiger und hört sich für mich auch deutlich bedrohlicher an, weil es realistisch und ehrlich klingt.

Mit Erfolg gesund

Copyright-geschütztes Material