

heilen heute

mit Verbandsmitteilungen des Medienpartners **SVNH**

Gesundheitsmedizin statt Ärzteodyssee

Wie wir mit Eigenverantwortung
und mit der Aktivierung
unserer Selbstheilungskräfte
gesund werden und bleiben



Nr. 45 NEUE HEILWEISEN Bio Touch – Heilen mit den Fingerspitzen **WEGE ZUR HEILUNG** Homöopathie und Schüssler Salze für Angehörige im Pflegestress **NATUR UND HEILEN** Wie die Heilkräuter des Frühlings unseren Kindern helfen **INTERVIEW** Pascal K'in Greub – Vermittler des Wissens der Maya **SPIRITUALITÄT** Wie unsere Ahnen unser Leben beeinflussen und wie wir damit umgehen können **RUBRIKEN** Praxisberichte, Mensch und Tier, Aktuell u.a.



Gesundheitsmedizin statt Ärzteodyssee

Der Ganzheitsmediziner Dr. med. Norbert Kriegisch zeigt in seinem neuen Buch *Auswege aus dem Dilemma chronischer Beschwerden*. In seinem Beitrag und im Interview mit »Heilen heute« erklärt er, wie wichtig dabei die Eigenverantwortung ist und wie Krankheiten entschlüsselt und Blockaden gelöst werden können, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Nach bekannter Manier glaubt eine Vielzahl von Patienten, dass ich ihnen nur ein Medikament verschreibe und damit basta. Klar, nicht eines wie die Schulmedizin auf chemischer, sondern auf natürlicher Basis. So sehe ich aber meine Aufgabe nicht. Nein. Sie geht Hand in Hand mit der Verantwortung des Patienten! Um wirkliche Gesundheit zu erlangen, muss der Patient gerade bei chronischen Erkran-

kungen meist etwas in seinem Leben verändern. Das fängt an bei Denkgewohnheiten, geht über Ernährungsgewohnheiten bis hin zu Bewegungs- oder Haltungsmustern.

Jeder Patient kommt mit anderen Vorstellungen und anderen Beweggründen zu mir. Natürlich lassen sich Verhaltensänderungen nicht gleich nach dem ersten Besuch herbeiführen. Man kennt die Ursachen des

Problems ja noch nicht, weiss noch nicht, wie tief wurzelnd es ist. Und ob es überhaupt eine Möglichkeit gibt, ob der »Point of no return« noch nicht überschritten ist, sich der Organismus wieder in Balance bringen kann und seine Regulation noch intakt ist. Das festzustellen, ist bei der Einnahme von vielen Medikamenten oftmals gar nicht so einfach, da die Regelmedizin hauptsächlich die Regulation unterdrückende Substanzen verordnet – wie Cortison.

Jeder Patient kommt mit anderen Vorstellungen und Beweggründen zu seinem Arzt.

Fotos: Fotolia





Die Eigenverantwortung wecken

Dieses Dickicht zu durchdringen, benötigt Zeit. Deswegen veranschlage ich bei einem neuen Patienten zuerst einmal eine Stunde für den Erstkontakt. Dieses Vorgehen ist in einer normalen Kassenpraxis gar nicht möglich. Das ganze System ist ja nur auf schnelle Symptombehandlung ausgerichtet, und der Arzt wird auch nur dafür bezahlt.

Bei der Befragung, der Untersuchung und den ersten Tests lernt der Patient mich und ich ihn kennen, und es ergeben sich erste Anhaltspunkte für die Behandlung. Gemeinsam tasten wir uns vor: Was muss ich als Arzt jetzt sofort tun, was kann der Patient zu Hause in Angriff nehmen? Man könnte dieses Vorgehen auch als Erfahrungsmedizin bezeichnen, da der Patient erfährt, was sich während der Behandlung bei ihm verändert.

In einigen Fällen reicht es aus, dem diagnostizierten Störfeld mit der Spritze und einem Lokalanästhetikum zu begegnen. Es also auf der regulativen Ebene zu behandeln. Grundsätzlich gilt immer, ein Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Arzt aufzubauen: Change-Prozesse, Sie wissen das. Man geht so etwas meistens nur an, wenn ein entsprechender Leidens-

druck vorhanden ist beziehungsweise wenn man dem Arzt vertraut und überzeugt ist, dass er einem das Richtige empfiehlt.

Es hat sich in meinem Praxisalltag bewährt, Zeitlimits und Verträge auszuhandeln und anschliessend zu klären: Was hat sich beispielsweise in den letzten vier Wochen verändert? Nur wenn der Patient wirklich Fortschritte sehen kann, dass die Schmerzattacken weniger geworden sind, der Stuhlgang geformter ist, er wieder durchschlafen kann und Ähnliches, erst dann festigt sich sein Zutrauen sich selbst und auch seinem Arzt gegenüber.

Wie viel Veränderung ist möglich?

Wie sehr jemand sein Leben ändert und auch ändern kann, hängt von den Verpflichtungen ab, denen er sich gegenüber sieht: Ein Unternehmenslenker kann sicherlich seinen Kaffeeconsum reduzieren, wenn er versteht, was sein Sodbrennen ausgelöst hat, vielleicht auch auf Kräuter- oder Ingwertee umstellen. Doch den Alkohol ganz weglassen oder spätabendliche Essen mit Kunden? Solch ein Quantensprung wird ihm vermutlich anfangs nicht möglich sein. Es muss für ihn – da bin ich gar nicht kategorisch oder

dogmatisch – passen. Schliesslich sind wir alle Zwängen unterworfen.

Tatsächlich ist in meinen Augen schon viel gewonnen, wenn meinem Gegenüber die Gesamtzusammenhänge klar werden und er erkennt, woher sein Problem rührt. Verändert er dann Schritt für Schritt auch sein Verhalten, bewegt er sich auf seine innere Mitte zu. Für mich ist es bereits ein Fortschritt, wenn ich meinen Patienten dafür sensibilisieren kann. Ein Bewusstseinswandel geht im Kleinen los. Es ist ein Prozess.

Wichtig ist, sich grundsätzlich auf die Komplexität von Gesundheit einzulassen. Wer das für sich erkannt hat, der wird in Zukunft anders handeln und sich auch anders reflektieren. Weil ihm klar geworden ist, dass beispielsweise auch sein Gedankenkinno starken Einfluss auf seine Psyche hat und darauf, wie ausgeglichen er sich fühlt. Ein guter Grund, sich an der Stelle einmal selbst zu befragen: Was ist da bei mir los?

Gedankenkinno – ein Selbsttest

Schreiben Sie einen Tag lang auf, was Sie so alles denken, und versuchen Sie, Kategorien dafür zu finden:

Glaubenssätze, Ärger mit Familienmitgliedern, im Job, unerledigte To-Dos, Sorgen, Vergnügen, Wünsche. Dann fragen Sie sich: Was ist positiv, was negativ, und was hat mich real an diesem Tag betroffen? Und: Sind die Gedanken in ihrer Summe positiv gegen negativ im Gleichgewicht? Wenn nicht und die negativen Gedanken überwiegen, ist das ein klares Indiz für mentalen Stress.

Wie reduziere ich den mentalen Stress: Die schwerwiegendsten Mental-Killer ausschalten, indem Sie sich immer wieder bewusst machen, was Sie so alles denken, um sich selbst auf die Spur zu kommen und zu sehen, was Sie möglicherweise aus der Bahn wirft.

Oft hilft auch eine Entspannungstechnik, wie etwa das progressive Entspannungstraining nach Jacobson. Das ist leicht von jedem zu erlernen und stählt selbst gestresste Manager in ihrem fordernden Arbeitsalltag (Die Übung findet sich an verschiedenen Orten im Internet, etwa hier: www.palverlag.de/muskelentspannung-jacobson-durchfuehrung.html). Auch das Gespräch mit einem Mental-Coach kann Sie wieder mehr fokussieren.

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gesund-

»Ich möchte Patienten anregen, Diagnosen zu hinterfragen«

Dr. med. Norbert Kriegisch begleitet seit über 30 Jahren Patienten mit unerklärlichen oder chronischen Beschwerden auf dem Weg zur Genesung. In seinem neuen Buch geht er sehr detailliert auf mögliche verborgene Ursachen von Beschwerden und Krankheiten ein (s. auch Buchbesprechung auf Seite 46). Er gibt darin Antworten auf die sehr häufigen Fragen: Warum werden wir krank? Woher rührt Unwohlsein? Wie lässt sich Gesundheit wieder herstellen? Es geht für ihn vor allem darum, die wahren Ursachen hinter den Beschwerden zu entschlüsseln. Im Gespräch mit »Heilen heute« kommen einige Aspekte zur Sprache.

Heilen heute: *Dr. Kriegisch, wie viel Veränderung ist denn möglich? Sie nennen zu Anfang des Buches ein eindrucksvolles Beispiel einer Frau im Rollstuhl. Ohne das als »Heilversprechen« misszuverstehen, sondern als ganz allgemeine Frage: Kann wirklich jede/r wieder »gesund« werden?*

Dr. med. Norbert Kriegisch: Man kann nicht jedem helfen. Bei der Frau im Rollstuhl waren die Ergebnisse aller durchgeführten Untersuchungen normal und die Beschwerden deswegen unerklärlich. Ausserdem waren ihre Regulationsmechanismen noch intakt. Das war ein Glück für sie. Denn das bedeutet, dass man »nur« nach Ursachen suchen und Zusammenhänge herstellen musste, zum Beispiel zeitlicher Art. Aber man hilft auch Kranken, wenn sie endlich die Ursache für ihre Erkrankung kennen, auch wenn damit keine Heilung einhergeht. Das Wissen hilft, mit der Krankheit umzugehen.

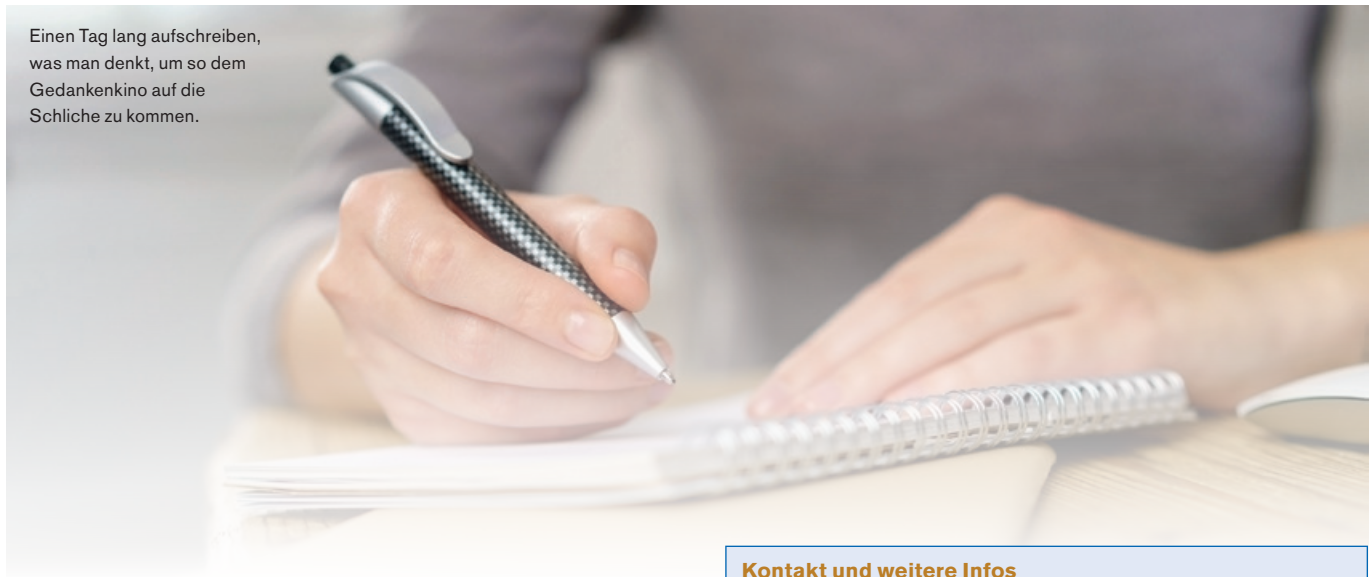


30-jährige Praxis bei unerklärlichen und chronischen Beschwerden:
Dr. med. Norbert Kriegisch.

Störfelder in unserem Inneren, Strahlung von aussen. Wie erkenne ich solche?

Störfelder im neuraltherapeutischen Sinn können alle Stellen im Organismus sein, die ein Trauma erlebt haben, sei es durch Operation oder durch chronische Entzündungen. Sie sind nicht mehr in ihren Ruhezustand zurück versetzbar und können dadurch sogenannte Störsignale aussenden. Strahlung von aussen ist etwas anderes. Dies sind z.B. Wasseradern, Gitternetzkreuzungen oder elektrische Störstrahlungen. Diese kann man am besten durch einen Baubiologen bzw. einem Wünschelrutengänger austesten lassen. Direkt am Menschen sind nur indirekte Tests möglich.

Einen Tag lang aufschreiben,
was man denkt, um so dem
Gedanken kino auf die
Schliche zu kommen.



heit, informieren Sie sich und gehen Sie zu Therapeuten, die Sie als Ganzes sehen. Ich bin sicher, Sie können das Glück haben, zur richtigen Zeit dem richtigen Arzt oder Therapeuten zu begegnen. Aber sensibilisieren Sie sich, und vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl.

Kontakt und weitere Infos

dr-kriegisch.de, info@dr-kriegisch.de

Fernsehtermin

19. Juni 2018, ARD, Die rote Couch

Buchtipps

s. Buchbesprechung S. 46

Sie schlagen eine Typisierung vor mit sechs Typen. Diese scheint aus der TCM zu stammen oder ihr zumindest recht ähnlich zu sein. Warum kann eine »Typisierung« einem Patienten (oder auch einem Behandler) helfen?

Die Typisierungen sind aus der Akupunktur abgeleitet. Die einzelnen Meridiane haben energetische Beziehungen zu einzelnen Organen und natürlich auch zu unserer Gefühlswelt. Als Behandler oder auch als Patient kann man Hinweise bekommen, auf welchem Meridian eventuell eine energetische Störung abläuft. Beispielsweise weisen Seitenkopfschmerz, Melancholie, Wutausbrüche sofort in die Richtung Störung im Leber-Gallen-Meridian hin und helfen so bei der Ursachenforschung.

Wenn der Körper SOS funkt: Können Sie bitte sehr allgemein jeweils ein oder zwei Hilfen nennen, die oft bei Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Entzündungen wirken?

Bei Kopfschmerzen, die vom Hinterkopf ausgehen und häufig bei angestrenzter Arbeit auftreten, hilft oft schon eine ausreichende Gabe von Magnesiumorotat. Nicht selten ist auch ein Wirbelgelenk verschoben. Dann empfiehlt sich ein Therapeut, der die Dornmethode beherrscht. Bei Rückenschmerzen im Lendenbereich ist die Neuraltherapie ausgesprochen hilfreich. Ebenfalls sollte überprüft werden, ob die Beine gleich lang sind. Bei Entzündungen rate ich dringend mit den *Trias der Gesundheit* das Milieu im Körper so zu verändern, dass er sich selbst wieder helfen kann. Diese Massnahme führt bei 60 Prozent aller Fälle zu einer deutlichen Verbesserung.

Was sind Ihre »Trias der Gesundheit«?

Meine Trias bei chronischen Erkrankungen sind Entsäuerungs-

therapie, mikrobiologische Therapie und Enzymtherapie. Jede Störung des Darms geht mit einer Veränderung der Darmflora einher. Die mikrobiologische Therapie verhindert, dass durch das Leaky-Gut-Syndrom – offene Stellen in der Darmschleimhaut – krank machenden Substanzen in den Körper gelangen. Der nächste Pfeiler ist die Entsäuerung, da jede Entzündung Hand in Hand mit einer Übersäuerung des Gewebes geht. Bevor es zu chronischen Erkrankungen kommt, gibt es lange vorher eine »silent inflammation«. Wie das Wort schon sagt, spüren wir diese Entzündung oft kaum. Sie gibt uns aber das Gefühl des Unwohlseins oder meldet sich ab und zu mit entsprechenden Entzündungssymptomen. Durch die Gabe unterdrückender Medikamente heizt man diesen Teufelskreis nur noch an. Die einzigen Stoffe, die hier helfen können, sind Enzyme.

Was raten Sie den Menschen, die als »austherapiert« bezeichnet werden bzw. die bislang keine Hilfe gefunden haben?

Da wir ein komplexes System aus Körper, Psyche und Geist sind, lösen Störfelder oftmals Erkrankungen auf verschiedenen Ebenen aus. Ich möchte Patienten anregen, Diagnosen zu hinterfragen. Denn Depressionen können auf eine nicht intakte Darmflora hinweisen oder Kopfschmerzen im Halswirbelbereich auf gesundheitsgefährdende Zahnfüllungen. Auf meiner Webseite stehen Links von Gesellschaften, die entsprechende Therapeuten vermitteln können. Ausserdem veranstalte ich in meiner Praxis regelmässig intensive Seminare, um Kollegen für die Ideen der ganzheitlichen Herangehensweise zu begeistern und ihnen meine Behandlungsphilosophie näher zu bringen.

Interview: Wulfig von Rohr

Kann Tee helfen, Krebs vorzubeugen oder gar zu heilen?

Brust-, Prostata-, Darm- und Lungenkrebs sind im Westen die zahlenmässig am meisten verbreiteten Krebsarten. In den USA gibt es im Jahr etwa 1,7 Millionen Neuerkrankungen an diesen vier Krebsformen, in Deutschland rund 200'000. Krebs ist also nach wie vor ein zentrales Thema, wenn es um Vorbeugung und Heilung oder zumindest Eindämmung von potentiell lebensbedrohlichen Krankheiten geht. »Krebs mag keinen Tee« lautet nun der Titel eines neuen Buches, das viel verspricht. »Sagen Sie dem Krebs den Kampf an!« ruft der Verlag Patienten auf. Der Untertitel »Wie Sie Tee richtig nutzen, um Tumorerkrankungen vorzubeugen oder zu bekämpfen« verheisst ebenfalls sehr viel.



Zurecht weist die Autorin darauf hin, dass eine ganze Reihe von Studien aufzeigen: Die Entstehung von Krebs ist offenbar untrennbar mit der Funktion unseres Immunsystems verbunden. Da Teeblätter reich an sogenannten Polyphenol-Antioxidantien sind, die unser Immunsystem stärken, die entzündungshemmend wirken und die zudem freie Radikale wirksam vernichten, ist das der grundlegende Ansatz für die oben genannten Versprechungen. Das Buch gibt ausführlichen Einblick in die Zusammensetzung

und Wirkung verschiedener Teesorten und erklärt, wie man mit regelmässigem Genuss von grünem, schwarzem, Weissem oder anderem Tee Tumorerkrankungen vorbeugen oder die Heilung unterstützen kann. Ein Drei-Wochen-Plan soll helfen, Tee in den Alltag zu integrieren und innerhalb kurzer Zeit von seiner Wirkung zu profitieren. Dazu gesellen sich spezielle Rezeptideen, die Abwechslung in den täglichen Tee-Genuss bringen und ihn zu einem echten Geschmackserlebnis machen sollen, nicht nur als Heissgetränk, sondern auch als Zutat für Pestos, Dressings, Haferbrei, Kuchen oder andere Snacks.

Was macht das Buch besonders überzeugend? Dass die Autorin selbst eine Krebsüberlebende ist und sowohl aus eigener persönlicher Erfahrung als auch aus umfassendem Wissen und Rückgriffen auf eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien schöpfen kann. Und im Vorwort von Dr. Mary L. Hardy, der früheren Leiterin eines Universitätszentrums für Integrative Onkologie an der Uni Los Angeles, finden wir den Hinweis, dass es mittlerweile 1300 klinische Studien gibt zur gesundheitlichen Wirkung von Tee, die u.a. eine Senkung des Krebsrisikos, die Stärkung der Herzgesundheit, die Verbesserung der Leberwerte und Veränderungen im Stoffwechsel belegen.

Für Betroffene also genug Anlass, den innovativen Zugang, Tee als ein Mittel zu Vorbeugung und Heilung von Tumorerkrankungen zu nutzen, wenigstens auszuprobieren. *WvR*

Maria Uspenski, Krebs mag keinen Tee, Riva Verlag München, ISBN 978-3-7423-0181-9, CHF 31.90 (UVP) / € 17,99 (D)

Auswege aus dem Dilemma chronischer Beschwerden

Viele Menschen leiden unter immer wiederkehrenden Beschwerden. Sie ziehen von Arzt zu Arzt,



doch niemand kann wirklich helfen. Manchmal werden zwar einzelne Symptome behandelt, aber meist nicht die darunter liegenden Ursachen, sodass die Probleme nicht wirklich ausheilen. Die frustrierenden Folgen: Die Betroffenen fühlen sich oft nicht ernst genommen oder sie werden als »schwierige Patienten« abgekanzelt.

Seit über 30 Jahren begleitet der Ganzheits- und Allgemeinmediziner Dr. med. Norbert Kriegisch aus München Patienten mit unerklärlichen oder chronischen Beschwerden auf dem Weg zur Genesung. Für ihn ist klar: Chronische Beschwerden zeigen, dass der Organismus auf mindestens einer von vier Ebenen aus dem Gleichgewicht geraten ist: auf der zellulären, der regulativen, der psychoemotionalen bzw. der geistigen Ebene. Sein Buch kann Betroffenen helfen, die wahren Ursachen hinter ihren Beschwerden zu entschlüsseln, um Blockaden zu lösen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Allein ein Blick in das umfangreiche Inhaltsverzeichnis lässt so manches Licht aufgehen und macht neugierig, sich vertieft zu informieren. *WvR*

Dr. med. Norbert Kriegisch: Ich fühle mich krank – warum findet niemand etwas?, Scorpio Verlag, ISBN 978-3-95803-138-8, CHF 28.90 (UVP) / € 19,90 (D)

Impressum

Herausgeber und Chefredaktor
Marcus Caluori

Verlag
Heilen Heute
CH-9016 St.Gallen

Redaktions- und Verlagsadresse
Brauerstrasse 79b, CH-9016 St.Gallen
Telefon +41 71 244 84 66
letterline@swissonline.ch
www.heilenheute.com

Redaktionelle Mitarbeit
Roger Buchs, Eckehard Graf, Wulfig von Rohr

Layout
Wolfgang Baumgärtner,
Fotosatz Amann
D-Memmingen

Anzeigenberatung und -verwaltung
Letterline Agentur für Verlagsservice
+41 71 244 84 66
letterline@swissonline.ch
Es gelten die MediaDaten 2014

Abonnementsverwaltung
Desertina Verlag und Logistik AG
Rossbodenstrasse 33
CH-7000 Chur
Telefon +41 81 258 33 30
Fax +41 81 258 33 43
letterline@casanova.ch

Abonnements
Probeabo, 2 Ausgaben
Fr. 9,-/Euro 9,-
Schweiz, 1 Jahr: Fr. 28,-
2 Jahre: Fr. 50,-
Europ. Ausland, 1 Jahr:
Fr. 34,-/Euro 25,-
2 Jahre: Fr. 60,-/Euro 44,-
(alle inkl. Versandporto)
Einzelnummer: Fr. 7,50/Euro 5,50

Erscheinungsweise
4x jährl., Redaktionsschluss
für Nr. 46, Sommer: 4. Juni 2018

Druck
Typotron AG, CH-9016 St.Gallen
www.typotron.ch

Kooperationspartner
Schweizerischer Verband
für Natürliches Heilen (SVNH)
Blumensteinstrasse 2, 3012 Bern
Telefon 031 302 44 40
www.svnh.ch

Bild auf der Titelseite
© Fotolia

© für alle Beiträge bei »Heilen heute«. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigungen Oder sonstige Verwendung – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Zustimmung der Redaktion gestattet.

Für unverlangte Einsendungen übernehmen die Redaktion und der Verlag keine Haftung.

»Heilen heute« will nicht den Gang zum Arzt ersetzen oder allfällige medizinische Leistungen unterbinden, sondern nach Heilung suchenden Menschen Unterstützung bieten und einen Beitrag zur Selbstverantwortung jedes Einzelnen leisten.