

Gesundheitsvorsorge

Ein großer Teil des heutigen Medizinbetriebes beschäftigt sich mit Vorsorgeuntersuchungen und Früherkennung. Die empfohlenen Maßnahmen fangen schon unmittelbar nach der Geburt an und erstrecken sich bis ins hohe Alter. Ziel ist die frühzeitige Entdeckung von Gefahren für Entwicklung oder Gesundheit, um entsprechend gegensteuern zu können. Zu bedenken ist dabei allerdings, dass eine Früherkennungsmaßnahme nur bestimmte körperliche Facetten eines Menschen erfasst und über seine Gesamtverfassung wenig aussagt, und dass selbst bei früh entdeckten Krebserkrankungen „der Zug schon abgefahren“ sein kann. Nicht selten werden durch die Untersuchungen (Mammographie, Abstriche, Spiegelungen, Sonographien) aber auch Ängste geschürt, z.B. wenn sie unklare oder grenzwertige Befunde ergeben, die kurzfristige oder wiederholte Kontrolluntersuchungen erfordern. Außerdem gibt es Patienten, die regelmäßig zum „TÜV“ erscheinen, sich untersuchen und Blut abnehmen lassen und die sich in Sicherheit wähnen, wenn nichts krankhaftes festgestellt wird. Dabei schließen normale Befunde eine Störung der Gesundheit allerdings nicht aus. Auf der anderen Seite bestehen nicht selten Beschwerden, *ohne* dass sich mit Labor, Röntgen, CT oder anderen diagnostischen Methoden eine Ursache erkennen lässt. Ist der Betreffende in diesem Fall dann gesund? Es gibt also eine Grauzone zwischen Gesundheit und Krankheit, die sich trotz aller Diagnostik nicht erfassen lässt.

An dieser Stelle müsste das Bewusstsein des Menschen einsetzen, aber dieses kann sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Viele lassen es sich „gut gehen“, essen und trinken, was ihnen schmeckt, gönnen sich dies und das, machen „Wellness“, gehen ins Fitness-Studio und lassen dann von Zeit zu Zeit beim Arzt einen „TÜV“ machen. Ob damit der Gesundheit gedient ist, ist eine andere Frage. Auf der anderen Seite gibt es besonders „Gesundheitsbewusste“, die ihr Leben komplett durchstrukturieren und dabei alles einbeziehen, z.B. ein ausgefeiltes Trainingsprogramm, Nahrungsergänzungsmittel, Berechnung von Kalorien, Fetten, Kohlenhydraten, Eiweiß und Spurenelementen, und die auch ihre Seele mit Mentaltraining, Yoga oder Meditation auf Vordermann zu bringen versuchen. Wenn auch die verschiedenen Maßnahmen eine gewisse Wirksamkeit entfalten, geben sie trotzdem keine Gewähr, gesund zu bleiben.

Was bei vielen Menschen fehlt oder unzureichend ausgeprägt ist, ist das natürliche Empfinden dafür, was ihnen guttut oder schadet. Die fast unüberschaubaren Empfehlungen, die auf dem Gesundheitsmarkt kursieren, schaffen dabei oft mehr Verwirrung, als dass sie dem Menschen eine verlässliche Orientierung bieten. Demgegenüber sollen unsere Newsletter dazu beitragen, den Lesern auf einfache Weise die tieferen Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Krankheit zu vermitteln, damit sie eine Sensibilität dafür gewinnen, wie sie mit sich selbst, ihren Mitmenschen und ihrem Leben umgehen. Und wenn darin auf die Empfehlungen der Hl. Hildegard besonders hingewiesen wird, so deswegen, weil sich dort zahlreiche Hinweise auf eine gesunde Ernährung, eine vernünftige Lebensführung und auf Heilmittel finden, die auch der Laie im Falle körperlicher (oder seelischer) Probleme auf einfache Weise anwenden kann (s.a. Newsletter Nr. 18, www.hanspeterkjer.de, Schaltfläche „Archiv“).

Man sollte sich klarmachen, dass alle Vorsorgeuntersuchungen und Früherkennungsprogramme das Krank-werden eines Menschen nicht verhindern können, sondern allenfalls Störungen erfassen, die bereits eingetreten sind. Sie schaffen keine wirkliche Sicherheit und sagen nur wenig über die Gesamtbefindlichkeit eines Menschen aus.

Wichtiger wäre, das Bewusstsein darauf auszurichten, schädliche Einflüsse auf Seele und Körper soweit als möglich zu vermeiden, eine tiefere geistige Orientierung zu finden und dem Körper Gutes zuzuführen, z.B. durch Nahrung, die der Gesundheit förderlich ist, durch einen harmonischen Rhythmus

von Schlafen und Wachen, Aktivität und Ruhe, und durch die Aufnahme der positiven Kräfte der Natur.

Darüber hinaus sind jedoch auch regelmäßige Reinigungsvorgänge erforderlich, um den Organismus von all den Verschlackungen und Ablagerungen zu befreien, die sich im Laufe der Jahre auch bei gesündester Lebensweise ansammeln und die Funktion der Körpergewebe und Organe beeinträchtigen. Nicht nur die *äußere* Reinhaltung des Körpers ist wichtig, sondern auch die *innere*, zumal hier die Verunreinigungen nicht unmittelbar wahrgenommen werden. Erkrankungen, die mit der Ablagerung von schädlichen Stoffen einhergehen, wären beispielsweise das Rheuma, die Gicht oder die Arteriosklerose („Verkalkung“), und die Erfahrung zeigt, dass sich diese Störungen durch entschlackende Maßnahmen bei rechtzeitiger und regelmäßiger Anwendung erheblich bessern bzw. verhindern lassen. Zu den wichtigsten körperlichen Reinigungsmethoden gehören vor allem das **Fasten**, der **Aderlass** und das **Schröpfen**.

Das Fasten hat in allen großen Kulturen eine jahrhunderte- bzw. jahrtausendealte Tradition und beinhaltet sowohl einen geistigen als auch einen körperlichen Aspekt, die nicht voneinander zu trennen sind. Selbst wenn das Fasten vorwiegend religiös motiviert ist (z.B. Fastenzeiten des Christentums, Ramadan des Islam) hat es immer auch positive körperliche Auswirkungen, und umgekehrt würde auch das Heilfasten der modernen Zeit erst Sinn machen, wenn man dabei auch geistig zur Ruhe kommt, seine Gewohnheiten überdenkt und ein tieferes Bewusstsein gewinnt. Wenn das Fasten, wie es heute leider allzu oft der Fall ist, zu einer reinen Abspeckmethode verkommt, ändert sich an der Einstellung des Betreffenden in der Regel nicht viel, und meist läuft das Leben in den üblichen Bahnen weiter. Man isst das Gleiche wie vorher, behält seinen gewohnten Rhythmus bei, nimmt langsam wieder zu und speckt dann irgendwann wieder ab. Der gesundmachende Effekt wäre in diesem Fall relativ gering.

In unserer Praxis führen wir **das „gemäßigte Dinkelfasten“** durch, welches von Hildegard Strickerschmidt in Anlehnung an die Schriften Hildegards von Bingen entwickelt wurde. Dieses unterscheidet sich von vielen gängigen Fastenmethoden (z.B. Saftfasten) dadurch, dass kein vollständiger Nahrungsentzug erfolgt, kaum Obstsaft gereicht werden und auch die hochdosierte Einnahme von Glaubersalz zur Darmentleerung entfällt. Täglich wird eine bestimmte Menge an Nahrung zugeführt, wodurch das Fasten einfacher und verträglicher wird und so auch unter Alltagsbedingungen durchgeführt werden kann. Unerfahrenen empfehlen wir allerdings zunächst die Teilnahme an einem unserer einwöchigen Fastenseminare, damit sie sich mit den Grundlagen dieser Fastenmethode vertraut machen können. Durch die täglich stattfindenden abendlichen Gruppentreffen ist darüber hinaus die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch gegeben, und immer wieder hören wir von Patienten auch, dass sie durch die Gruppe moralische Unterstützung und zusätzliche Motivation erfahren.

Infolge speziell ausgewählter Nahrungsmittel kommt es zu einer durchgreifenden Reinigung des ganzen Körpers, was z.B. daran spürbar ist, dass leichtere rheumatische Beschwerden weitgehend abklingen können. Die Nahrungszufuhr wirkt darüber hinaus dem bekannten „Jojo-Effekt“ entgegen, der z.B. nach einer Nulldiät relativ häufig einsetzt und dazu führt, dass der Fastende nach zunächst erfolgreicher Gewichtsabnahme sehr schnell sein altes Gewicht wiedererlangt und nicht selten noch überschreitet. Dieser Effekt beruht darauf, dass die Körperzellen sich nach Wiederaufnahme der Nahrungszufuhr schnell Reserven anlegen, um für den Fall einer neuerlichen „Hungerkur“ besser gerüstet zu sein. Beim gemäßigten Dinkelfasten leiden die Körperzellen jedoch keine Not, so dass diese „Vorsichtsmaßnahme“ entfallen kann. Der Reinigungsprozess beim Fasten wird zusätzlich gefördert durch die Verabreichung pflanzlicher Ausleitungsmittel, und meist kommt es auch zu einer maßvollen Gewichtsreduktion. Diese stellt jedoch nicht das eigentliche Ziel des Fastens dar. Der Schwerpunkt liegt vielmehr auf einer durchgreifenden Reinigung und Entschlackung sowie – bei

entsprechender Ausrichtung und Anleitung – auf geistiger Sammlung und Klärung. Um letzteres zu fördern, sprechen wir in der Gruppe auch geistliche Themen an und führen gelenkte Meditationen durch.

Schröpfen und Aderlass waren in früheren Jahrhunderten außerordentlich weit verbreitet und wurden nicht nur von Ärzten, sondern auch von sogenannten „Badern“ durchgeführt. Dadurch, dass damals die arzneilichen Möglichkeiten sehr begrenzt waren und Kranke schnell in kritische Situationen gerieten, nahm man in verzweifelten Fällen nur allzu häufig Zuflucht zu diesen Methoden, um dem Körper eine gewisse Entlastung zu verschaffen. Durch die großen Mengen entnommenen Blutes wurde allerdings der fatale Ausgang oft nur noch beschleunigt.

Heute haben Schröpfen und Aderlass – zu Unrecht – erheblich an Bedeutung verloren; gegenüber der hochtechnisierten modernen Medizin erscheinen sie vielen wohl allzu simpel oder auch mittelalterlich. Gezielt, gekonnt und maßvoll eingesetzt, können sie jedoch erheblich zur Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit beitragen.

Beim **Schröpfen** werden örtliche Ablagerungen mit Hilfe von Sauggläsern abgezogen, nachdem man zuvor die Haut mit einem Schnepfer angeritzt hat (was so gut wie schmerzlos ist). Dadurch kommt es in dem betreffenden Bereich zu einer sofortigen Entlastung, Auflösung vorher bestehender Blockaden, einer verbesserten Durchblutung und damit verbunden einem zusätzlichen Abtransport von Schlackenstoffen.

Am häufigsten schröpfen wir im Schulter-Nackengebiet. Hier finden sich oftmals deutlich tastbare Ablagerungen im Unterhautgewebe, die durch das Schröpfen entfernt werden. Auf diese Weise lassen sich Schmerzen und Verspannungen lindern, und auch bei Schwindel, Kopfschmerzen und Hör- bzw. Sehstörungen können Besserungen erzielt werden. Bei „Hexenschuss“ und Ischiasbeschwerden schröpfen wir im Lendenbereich, und bei Stauungsbeschwerden in den unteren Körperpartien (Hämorrhoiden, Krampfadern) kann man durch Schröpfen unterhalb der Gesäßbacken innerhalb weniger Tage Beschwerdefreiheit erzielen. Wenn die letztere Behandlung alle 2-3 Monate wiederholt wird, kann man oft sogar auf eine Verödung oder operative Entfernung der Krampfadern verzichten. Schmerzhaftes Hämorrhoidalknoten können durch diese Maßnahme innerhalb kurzer Zeit zum Abschwellen gebracht werden.

Der **Aderlass** stellt eine **aktive Gesundheitsvorsorge** dar, bei dem die im zirkulierenden Blut enthaltenden Schadstoffe ausgeleitet werden. Dazu wird aus einer gestauten Armvene eine geringe Menge Blut abgelassen, wofür allerdings bestimmte Voraussetzungen nötig sind: Der Aderlass sollte nur in der Woche nach Vollmond durchgeführt werden, und der Patient muss nüchtern sein. Nach dem Anstechen der Vene geschieht folgendes: Zuerst fließen die im Blut kreisenden Schlackenstoffe aus und danach erscheint sauberes Blut, was daran erkennbar ist, dass das anfänglich dunklere Blut in einen helleren Farbton umschlägt – für den Behandler das Zeichen zum Beenden des Aderlasses. Im Schnitt ist das nach 60 – 80 ml abgeflossenen Blut der Fall. Oft werden wir gefragt, ob nicht beim *Blutspenden* ähnliches geschieht. Dazu ist zu sagen, dass hierbei weder auf die Nüchternheit noch auf die Mondphase geachtet wird, so dass keine gesonderte Abscheidung der Schlackenstoffe erfolgt; zudem ist die dabei entnommene Blutmenge so reichlich (500 ml), dass dadurch eine gewisse Schwächung des Körpers erfolgt.

Durch die jahrzehntelange Anwendung des hildegardischen Aderlasses hat sich seine gesundheitsfördernde und heilsame Wirkung vielfach bestätigt. In vielen Fällen kommt es dabei auch zu einer Absenkung hoher Blutdruckwerte sowie eines erhöhten Blutzucker- und Cholesterinspiegels, so dass man diese Maßnahme, die zudem vollkommen unschädlich ist, nur wärmstens empfehlen kann. Bis zum 50. Lebensjahr sollte der Aderlass zweimal und danach einmal im Jahr durchgeführt werden. Durch eine anschließende Fastenkur wird die Heilwirkung noch intensiviert.

Zusammenfassend möchte ich noch einmal die Bereiche hervorheben, in denen durch die beschriebenen Methoden eine Ausleitung von Schadstoffen bewirkt wird. Beim Aderlass ist es das zirkulierende Blut, beim Schröpfen sind es örtliche Ablagerungen, und beim Fasten die komplexeren Strukturen des Körpers, die Gewebe und Organe. Durch die gezielte und regelmäßige Anwendung dieser Maßnahmen kann man erheblich zur Erhaltung der Gesundheit beitragen, und daher stellen sie in unserem Praxisablauf so etwas wie Eckpunkte dar, denen wir besondere Aufmerksamkeit widmen. Für Interessenten sind wir gerne persönlich oder telefonisch zu weiteren Auskünften bereit.

Hans Peter Kjer