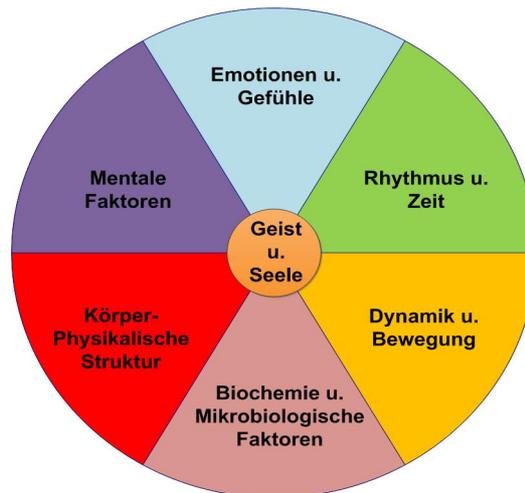


Ein Modell der Gesundheitspflege und der Prävention

Eine ganzheitliche Behandlung und Prävention bedeutet für mich, den Menschen in seiner ganzen Würde mit allen seinen Bedürfnissen zu sehen und ein Stück zu begleiten. Es reicht nicht, nur einen Teilaspekt des menschlichen Organismus', z.B. nur den Körper oder sogar nur einzelne Körperteile zu betrachten.

In der ganzheitlichen Behandlung soll überprüft werden, welche Strukturen und Faktoren an der Krankheitsentstehung beteiligt sind. Zusammen mit dem Patienten soll nach geeigneten Therapielösungen gesucht werden.

Auf der Basis der Kenntnisse aus dem Studiums der Komplementärmedizin an der Hochschule für Gesundheit und Sport in Berlin habe ich folgendes Gesundheits- und Therapiemodell entwickelt:



© J.Diestelmeier, 2012

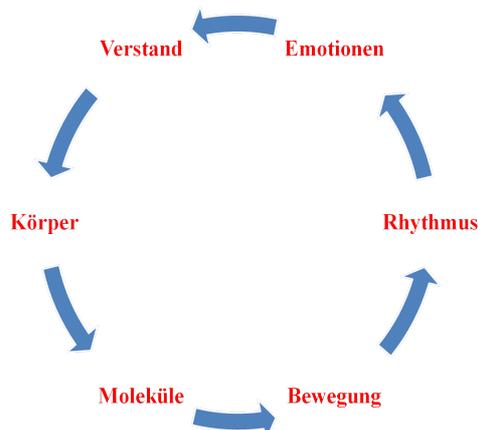
Bei dem Modell handelt es sich um eine Erweiterung des Modells aus der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (Kneipp) mit fünf Säulen: Ernährung, Bewegung, Ordnungstherapie, Phytotherapie und Hydrotherapie. Die Darstellung der klassischen Prinzipien ist statisch.

Das neue Modell mit Kreis soll eine Dynamik und Ganzheitlichkeit des Organismus besser ausdrücken. Es soll sichtbar sein, welche konkreten Bestandteile des menschlichen Seins bei der Erhaltung der Gesundheit oder der Entstehung der Krankheit eine Rolle spielen können.

Am Anfang stand die Überlegung: „Wie funktioniert das menschliche System und was ist alles dabei beteiligt?“ Dann entstand das folgende Bild:

Der **Körper** besteht aus **Zellen** und **Molekülen**. Dort finden ständig **Bewegungen** in bestimmten **Rhythmen** und Zeitintervallen statt.

Dies geschieht in Wechselwirkung mit den **emotionalen Faktoren** (Althirn → Aut.-Nervensystem, Hormonsystemregulation..) und den **mental**en Faktoren (Neuhirn (Cortex) → Verstand, Wissen...).

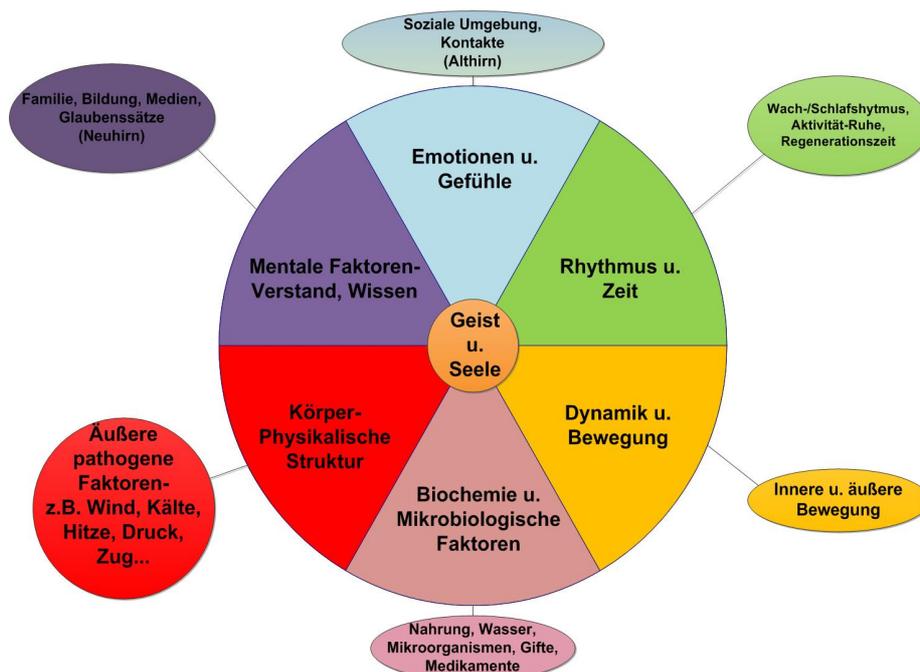


© J.Diestelmeier, 2012

Einflussfaktoren auf die Gesundheit

Feste Einflussfaktoren sind nur schwer, langsam oder gar nicht veränderbar	
Äußere Faktoren und Lebensbedingungen	Innere Faktoren
Familiäre und kulturelle, gesellschaftliche und religiöse Systeme in die ein Mensch <u>geboren</u> und in denen er <u>erzogen</u> wurde	genetische und angeborene Faktoren

Dynamische Faktoren sind leichter und schneller veränderbar	
Umwelteinfluss jetzt	Maßnahmen, die selbst machbar sind – in der Prävention oder in der Therapie
<ol style="list-style-type: none"> 1. Physikalische Einflüsse – Kälte, Hitze, Nässe 2. Chemische und mikrobiologische Einflüsse – Nahrung, Luft, Schadstoffe, Mikroorganismen... 3. Belastung im Beruf, zu Hause – Bedingungen, Körperhaltung, Arbeit im Sitzen und im Stehen 4. Rhythmus/Zeitfaktor – Schichtdienst, Termine 5. Einfluss auf Emotionen - Traumata, Mobbing, Hormone, Erziehung, soziales und kulturelles Umfeld, in dem der Mensch <u>jetzt lebt</u> 6. Bildung in der Schule, Beruf, Geld, Medien, Werbung, Nachrichten, Ressourcen 7. Glauben, Weltbild und Werte von Eltern, umgebenden Gruppen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Physikalische Maßnahmen – Körperschutz ... 2. Chemische Maßnahmen – Auswahl von Nahrung, Kosmetik, Kleidung, Möbel ... 3. Bewegung – ergonomische Körperhaltung, Ausdauertraining, Sport, Yoga, Tanzen 4. Rhythmus und Zeit – geordnete Lebensweise 5. Arbeit mit Emotionen (Wut, Trauer, Angst), Entspannung, Pflegen oder Wechseln sozialer Kontakte, Ressourcen bewusst machen 6. Wissen, Bildung, Gedankenhygiene, Ressourcen nutzen 7. Innere Entwicklung, Ethik, Weltbild, Gefühl der Dankbarkeit, Liebe und Wertschätzung....



Körper → physikalische Makrostruktur

Die makroskopische Struktur des Körpers kann offensichtlich mit allen Sinnen wahrgenommen werden. Der Körper ist den Wirkungen von physikalischen Einflüssen wie Kälte, Hitze, Wind, Feuchtigkeit, Zug und Druck usw. ausgesetzt.

Die physikalische Prävention bedeutet hier situationsbezogener Körperschutz gegen übermäßige Belastung „äußerer pathogener Faktoren“, wie das u.a. auch aus der Chinesischen Medizin bekannt ist. Der Körper sollte durch angemessene Kleidung, durch Schatten, Heizung, Aufenthalt an passenden Stellen usw. geschützt werden.

Zellen, Moleküle → biochemische und mikrobiologische Mikrostruktur

Auf der Zell- oder Molekularebene werden biochemische und mikrobiologische Einflüsse der Stoffe oder Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze (und Würmer)) betrachtet, mit denen der Körper in Kontakt kommt. Dazu gehören nützliche Stoffe in Lebensmitteln, Wasser, Luft- und Gaspunkten, Kosmetik, Pflege- und Waschmitteln sowie toxische Stoffe in der Nahrung, in der Kleidung oder in der Umgebung.

Bei der Gesundheitspflege auf Zellebene sollte sich der Mensch bewusst machen, welche Baustoffe in welcher Menge und Qualität er seinen Zellen in der Nahrung zuführt. Es sollte weder Mangel noch Überfluss von Wasser, Eiweiß, Kohlenhydraten, Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurelementen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen entstehen. Weiterhin ist es gut zu wissen, welche Möglichkeiten es gibt, um die Schadstoffzufuhr zu reduzieren.

Menschen sollten bei den Mikroben wissen, dass nicht nur die Keime selbst, sondern das Zusammenspiel mit dem individuellen Immunsystem für das Entstehen einer Krankheit entscheidend ist. Mit vielen dieser Mikroorganismen leben die Menschen in Symbiose, aber einige können pathogene Einflüsse ausüben und Krankheiten verursachen.

Dynamische Faktoren und Bewegung

Es reicht nicht, dem Körper einige Stoffe zuzuführen, sondern es muss berücksichtigt werden, ob und wie diese Stoffe zum Zielort kommen. Genauso müssen unerwünschte Stoffe (z.B. Abfallprodukte vom Stoffwechsel) abtransportiert werden.

Die Bewegung an sich kann von außen sichtbar sein und ein Mensch kann sie selbst (aktiv) durchführen; alternativ kann er von einer anderen Person passiv bewegt werden. Der Zustand vieler Organe, Gelenke, Knochen und Muskeln hängt von der Bewegung ab. Durch Bewegung kann z.B. die Knochendichte beeinflusst werden, Muskeln und Gelenkteile werden besser durchblutet, Bandscheiben besser ernährt und die Muskelmasse wird aufgebaut oder erhalten.

Im Organismus verlaufen ständig auch viele innere Bewegungen, dynamische Prozesse, von denen die meisten nur unter dem Mikroskop sichtbar sind. Dazu gehören die Vorgänge in den Zellen und zwischen den Zellen wie Stofftransport, Bauprozesse und Informationsaustausch. Manche Bewegungen können bisher nur vermutet werden oder müssen noch besser erforscht werden, z.B. die Bewegungen in den Meridianbahnen oder die Biophotonen.

Die Therapeuten sollten (wenn möglich) feststellen, in welchem Zustand die Resorptions- und Entgiftungsorgane sowie die Blut- und Lymphbahnen sind und ob sie Unterstützung durch eine Therapie brauchen.

Faktoren Rhythmus und Zeit

Im menschlichen Organismus verlaufen viele Aktivitäten in bestimmten Rhythmen oder Zeitintervallen, z.B. der Wach-Schlaf-Rhythmus, der Herzschlagrhythmus, die Zellenerneuerung, die Liquorpulsation, der Wechsel zwischen Sympathikus/Aktivität und Parasympathikus/Ruhe, die

Ausschüttung von manchen Hormonen, die Menstruation bei Frauen usw.

Der Einfluss der Faktoren Rhythmus und Zeit ist nicht jedem bewusst. Z.B. wird unser Wach-Schlaf-Rhythmus durch äußere Faktoren (hell, dunkel, Uhrzeit) und innere Faktoren (Hypothalamus, Endokrinum) beeinflusst. Für jedes Organismus sind Regenerationsphasen genauso lebenswichtig, wie eine regelmäßige Aktivität.

Emotionale Faktoren

Zu den Emotionen gehören z.B. Wut, Ärger, Trauer, Angst und Freude. Sie entstehen oft als Reaktion auf verschiedene Situationen. Entwicklungsgeschichtlich sind für unsere Emotionen und Instinkte die älteren Teile unseres Gehirns (Thalamus, Hypothalamus, Amygdala, Hypocampus) zuständig, die meist unbewusst arbeiten und auf das Überleben ausgerichtet sind. Das limbische System und der Hypothalamus stehen in engem Kontakt mit dem vegetativen Nervensystem und dem Endokrinum und dadurch mit dem Körper und den Lebensrhythmen. Der Hypothalamus kontrolliert unser physiologisches Gleichgewicht wie z.B. den Herzrhythmus, die Atmung, den Blutdruck, den Schlaf und die Hormonproduktion.

Das Beurteilen einer Situation durch das jüngere Großhirn dauert in einer potentiellen Gefahrensituation zu lange, deshalb benutzt der menschliche Organismus weiterhin die „alten Hirnstrukturen“ und reagiert auf Reize weitgehend autonom. Der Vorteil ist eine schnelle Reaktion in lebensgefährlichen Situationen. Der Körper mobilisiert alle seine Kräfte für Kampf oder Flucht oder er reagiert mit Starre. Ein Nachteil ist, dass Bruchstücke von erlebten Schocks und Traumata tief gespeichert bleiben können (oft ohne Zugang zum Bewusstsein). Später können bestimmte Bilder, Farben, Gerüche oder Geräusche so wie „damals“ eine Gefahr auch im „Jetzt“ simulieren und eine ganze Kaskade von vegetativen Reaktionen hervorrufen. Z.B. können bei einem bestimmten Geruch Ängste, Zittern, Ohnmachtsgefühle, Schweißausbrüche und Übelkeit eintreten, die sich mit dem Verstand nicht erklären lassen.

Oft entstanden solche Traumata in Situationen, in den sich ein Mensch von einer großen Gefahr (oft Lebensgefahr) bedroht und hilflos fühlte und unfähig war, entsprechend zu reagieren.

Mentale Faktoren

Zu den mentalen Faktoren zählen die Funktionen des Großhirns (Neuhirn-Cortex), also die kognitiven Fähigkeiten, der Verstand, das Wissen, die Bildung, die Fähigkeit zur Problemlösung/ Copingstrategien und andere.

Meist unbewusst entstandene Glaubenssätze haben Einfluss auf die Menschen in vielen alltäglichen Situationen. Sie sind oft entscheidend, ob ein Mensch glaubt, einer Situation gewachsen zu sein oder nicht. Oft zeigen sie sich als tiefe Überzeugungen, die das ganze Leben steuern. Z.B. solche Überzeugungen wie: „Mich mag sowieso keiner“, „Ich werde nie einen passenden Partner finden“, „Bei mir klappt das nie mit Abnehmen“, „Ich wähle immer die falsche Entscheidungen“, „Solche Aufgaben kann ich nie lösen“... spiegeln sich in vielen Situationen und beeinflussen bei Menschen das Vertrauen in die eigenen Kräfte und die Fähigkeit zur Problemlösung. Diese Glaubenssätze entstehen oft in der Kindheit durch Erziehung oder Umwelteinfluss.

Weitere Faktoren, die einen großen Einfluss haben sind Medien, Gruppen in denen sich der Mensch bewegt, die Gesellschaft, die soziale Schicht, die Bildung u.a. Diese Faktoren können auch die Bildung von Glaubenssätzen, festen Überzeugungen oder Meinungen beeinflussen; z.B.: „Wenn ich nicht diese Markenkleidung trage, bin ich weniger wert in dieser Gesellschaft“...

Manche Sätze können auch die Genesung blockieren z.B.: „Ich bin nicht fähig gesund zu werden“ oder „Ich verdiene es nicht gesund zu werden“, „Wenn ich von dieser Krankheit genesen, kann mich mein Partner verlassen / bekomme ich die Frührente nicht“ usw.

Die Essenz des Menschen - die Seele, die Lebenskraft und die Lebenseinstellung

Das Glauben an die Seele oder an unsere Essenz ist von der jeweiligen Religion und Glaubensrichtung abhängig und hängt unter anderem mit der eigenen Spiritualität, den Wertvorstellungen, dem Weltbild und der Lebenseinstellung zusammen. Es ist eigentlich ein theologisches Thema und sprengt den Rahmen dieser Arbeit.

Für Menschen, die Schwierigkeiten haben, an eine Seele zu glauben, könnte diese Stelle als alles durchdringendes Lebensgefühl oder eine dynamische Lebenskraft und Lebenseinstellung erklärt werden.

Zu der Essenz, zu dem zentralen Lebensgefühl zählt auch die Wertschätzung und die Liebe des Menschen zu sich selbst. Die Selbstliebe und Selbstachtung wirkt sich sehr positiv auf die Lebensqualität eines Menschen aus. Dies spielt die wichtigste Rolle dabei, in welchem Maße der Mensch bereit ist, sich mit Fragen der Gesundheit und Prävention auseinander zu setzen.

Von diesem zentralen Lebensgefühl ist abhängig, wie ein Mensch die Schwierigkeiten im Leben sieht und wie er sie meistert (ob das Herausforderungen oder Schicksalsschläge sind – wie schon Aaron Antonowski untersuchte), ob er ein Glas als halb voll oder als halb leer sieht. Davon hängt es ab, wie die Menschen in Interaktion mit der Umgebung und mit dem Leben selbst stehen und ob sie sich selbst, ihren Mitmenschen und der Natur mit Wertschätzung begegnen.

Therapiebeispiele

Die folgende Tabelle kann als Hilfe auf der Suche nach einer passenden Therapie dienen. Eine ganzheitliche Therapie kann entsprechend den an der Krankheit beteiligten Komponenten zusammen gestellt werden:

Komponente	Beispiele für Therapien und Selbstanwendungen
1. Körper - physikalische Struktur	angemessener Körperschutz, Wärme und Kältereize (Bäder, Wechselduschen, Umschläge, Wickeln, Massage), Hilfsmittel, Körperschutz, Lymphdrainage, „Einrenkung“, Operation, Bestrahlung
2. Zellen - biochemische und mikrobiologische Komponenten	richtige Nährstoffe durch passende Ernährung, Wasser, O ₂ , Licht, Phytotherapie, Schadstoffschutz; Orthomolekulare Medizin, Homöopathie, Medikamente, Chemotherapie, Ausleitungsverfahren / Schadstoff-Entgiftung, Darmsanierung
3. Dynamische Komponenten, Bewegung und Fluss	Stofffluss durch angemessene Bewegungsmenge und Qualität, ergonomische Bewegung und Körperhaltung, Gymnastik, Atemtherapie, passende Yoga, Qi-Gong sowie Blockadenbeseitigung mit Neuraltherapie, Osteopathie, Akupunktur
4. Rhythmus- und Zeitkomponenten	Ordnungstherapie /geordnete Lebensweise, Anspannung- Entspannung- Balance, Schlaf-Wachrhythmus, Essensgewohnheiten, Zeitmanagement, Tanztherapie, Cranio-Sacraltherapie, Rhythmische Massagen
5. Emotionale Komponenten	Entspannungsübungen, Meditation, Aufbau eines sozialen Netzes und Ressourcen, Umgang mit dem Reizüberfuss, Lachen, Musik, Atemtherapie, Traumatherapie, Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Arbeit mit Emotionen und Reaktionen sowie mit Suchtverhalten
6. Mentale Komponenten	Gedankenhygiene lernen, Auswahl von Medienkonsum, Info-Müll meiden, gesundheitsbezogene und allgemeine Bildung, Arbeit mit Glaubensätzen
7. Seele / Geist	Pflegen von Freude, Liebe, Wahrheit, Stille, Wertschätzung (mich selbst und die anderen), Dankbarkeit, Gebet, geklärte Harmonie; Tätigkeiten mit bewusster Präsenz ausführen. Coaching, Seelsorge, Religions- und/oder Ethikunterricht

Körper

Zu den therapeutischen Maßnahmen gehören hier mögliche Korrekturen der vorhandenen Organschäden z. B. durch Operationen, Bestrahlung, eine passende Brille, oder durch mechanische Reize wie Massagen, Lymphdrainage, Wasseranwendungen (Umschläge, Bäder, Wechselduschen) sowie andere Wärme- und Kälteanwendungen oder weitere physikalischen Maßnahmen.

Therapie auf der biochemischen und mikrobiologischen Ebene

Dazu zählen: Ernährungsberatung, medikamentöse Therapien, orthomolekulare Medizin, Phytotherapie, Darmsanierung (Mikroorganismen), Ausleitungstherapie und andere. Hier wird schon deutlich, dass einzelne Komponenten selten isoliert betrachtet werden können. Zum Beispiel können ein Bad oder ein Umschlag auf der biochemischer Ebene durch die Badezusätze und Kräuter wirken, aber zugleich wirken sie auf der physikalischen Ebene durch den Druck, die Wärme oder Kältereize (durch die wieder Prozesse auf anderen Ebenen beeinflusst werden).

Bewegung

Es ist vielfach bewiesen, dass sich Bewegung präventiv bei vielen Krankheiten einschließlich Krebs auswirkt. Jedem sollte es bewusst sein, wie wichtig tägliche Bewegung ist und welchen großen Einfluss man selber dadurch auf den Zustand seiner Organe, seines Muskel-Skelettsystems und seiner Psyche (Endorphine, Dopamin, Serotonin) hat. Jeder kann überlegen, welche Bewegung ihm Spaß macht und dafür das richtige Maß an Aktivität finden, das für ihn möglich ist.

In der Osteopathie können Blockaden im Gewebe gefunden werden, welche die Zirkulation der Körperflüssigkeiten hemmen und die Nervenreizleitung beeinträchtigen. Durch die Beseitigung der Blockaden verbessern sich die Körperfunktionen und die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen.

In der Chinesischen Medizin beschäftigen sich die Therapeuten mit dem Energiefluss in den Meridianen und therapieren vorhandene Störungen mit Akupunktur. In der Neuraltherapie wird nach möglichen Störfeldern und Narben gesucht, die einen negativen Einfluss auf den Organismus haben. Z.B. können durch Verhärtungen und Verwachsungen einer Narbe nach einiger Zeit falsche Reize in den Informationsübertragungen zwischen den Zellen und in den Nervenbahnleitungen entstehen, als Folge davon können Schmerzen oder andere Störungen eintreten. Die Beseitigung der Störfelder kann die Mikrobewegung im Organismus und den Stoffwechsel (z.B. im Pischinger Raum und in den Zellen) unterstützen.

Zeit/Rhythmus

Nach einer Erklärung begreifen viele Menschen, dass sie an dieser Stelle Schwierigkeiten haben und ihre Gesundheit mit einer geordneten Lebensweise unterstützen können. Dazu gehören regelmäßige Schlafzeiten (in einem dunklen Raum), die Regelung der Esszeiten und Essgewohnheiten, eine vernünftige Freizeitgestaltung und Zeitmanagement sowie ein ausgewogener Wechsel von Aktivitäten und Pausen. Mit einer guten Zeitplanung kann häufig Stress und Überlastung reduziert werden. Nach der Feststellung der Prioritäten sowie dem Einplanen der dringenden und wichtigen Aktivitäten sollte bei Zeitmangel auf die weniger wichtigen Tätigkeiten verzichtet werden. So entstehen seltener Gefühle des Zeitdrucks mit deren Folgen wie Stressessen, Nervosität, Magenprobleme oder Kopfschmerzen.

Emotionen

In verschiedenen Arten der Psycho- und Traumatherapie wird versucht, das Gehirn so „umzuprogrammieren“, dass es nicht mehr auf ähnliche Reize mit Stress reagiert wie „damals und dort“ bei einem Trauma oder einer schmerzvollen Erfahrung. Menschen sollten lernen im „Hier und Jetzt“ zu denken und mehr Achtsamkeit für die Gegenwart zu haben. Häufig sind Psychotherapien gemeinsam mit einer Körpertherapie nützlich, weil so größere Wirkung auf die emotionalen Zentren ausgeübt werden kann.

Ein Therapeut kann dem Patienten helfen, sich die Reaktionen auf seine soziale Situation und in seiner Umwelt bewusster zu machen, seine Beziehungen zu klären und nach Möglichkeiten für eine positive Veränderung zu suchen. Z.B. gehört die Suche nach inneren und äußeren Ressourcen zu den wichtigsten Therapiesäulen bei der Unterstützung auf emotionaler Ebene. Ein Bewusstwerden der eigenen Stärken, Vorteile und Talente stärkt das Selbstwertgefühl und kann dem Patienten helfen, seine Selbstwirksamkeit zu entwickeln und eigene Kräfte verstärkt einzusetzen.

Ein anderer Aspekt des autonomen Nervensystems ist, dass bei einer schnellen Reaktion viele Botenstoffe (Adrenalin, Cortison) ausgeschüttet werden und der Körper in einen „Sympathikus-Zustand“ kommt. Dies ist vorteilhaft, um z.B. vor einem Tier zu flüchten oder um sich gegen einen Feind zu wehren. Der Körper braucht zwischendurch auch ein „Parasympathikus – Zustand“, wo er verdauen, sich entspannen und regenerieren kann. In diesem Zustand ist das Niveau der Stresshormone niedrig. Zum Abbau der Botenstoffe kommt es z.B. in der Bewegung, beim Zittern und bei bewusster Entspannung. Früher haben sich die Menschen mehr bewegt und die Stoffe konnten z.B. bei körperlicher Arbeit abgebaut werden. Heutzutage kämpfen Menschen nicht mehr so oft und arbeiten körperlich nicht mehr so viel. Die Botenstoffe werden aber trotzdem bei vermeintlicher Gefahr (anstatt des Löwen kommt der Chef) ausgeschüttet. Wenn sie nicht richtig abgebaut werden (Entspannung) und der Sympathikus weiter tätig ist, kommt es zu einer Daueranspannung mit allen Folgen für den Organismus.

Mentale Komponenten

Ein Erwachsener hat Einfluss auf die Informationen, denen er sich freiwillig aussetzt, auf das Umfeld, wo er sich freiwillig aufhält und ebenso auf seine gesundheitsbezogene Weiterbildung. Jeder Mensch kann auf eine Art mentaler Hygiene achten und „Informationsmüll“ vermeiden. Weiterhin ist sehr vorteilhaft, sich seine Ressourcen bewusst zu machen und sie auch zu nutzen. Mit einem Therapeutischen Gespräch, mit Kinesiologie oder mit einem Faszientest kann es dem Therapeuten gelingen, Glaubenssätze aufzuspüren, die für einen Menschen nachteilig sind. Genauso gut ist, wenn sich der Patient mit Hilfe des Therapeuten seiner gesundheitschädlichen Verhaltens- oder Reaktionsmuster bewusst wird und an der Verbesserung arbeitet. Dies kann für den Menschen eine große Gelegenheit sein, Vieles in seinem Leben positiv zu ändern.

Wechselwirkungen und Überschneidungen der einzelnen Komponenten

Die Einstufung der Einflüsse, Maßnahmen und Therapien zu einzelnen Komponenten dient zu einer besseren Orientierung. Die benachbarten Gebiete überschneiden sich und sollten nicht voneinander getrennt betrachtet werden. Jede Komponente oder Ebene steht in Wechselwirkung mit allen anderen.

Z.B. werden bei Hautkrankheiten physische Komponenten wie das Aussehen der Ausschläge, Absonderungen, Temperatur und andere Symptome betrachtet. Bei den biochemischen und biologischen Faktoren kann eine mögliche Mikrobebeteiligung, die Darmflora, Nahrung oder Schadstoffe auf den Ausschlag wirken. Weiter können Einflüsse von Rhythmen und Zeit, sowie emotionale und mentale Einflüsse untersucht werden. Je nachdem auf welchen Ebenen die Störungen entstanden sind, können Therapien zusammengestellt werden, damit eine Besserung in allen Bereichen auftreten kann. Bei der Einnahme von Medikamenten sollten auch Einnahmeart und -zeit, Resorptions- und Ausscheidungsfähigkeit, Wirkungsorte, Wechselwirkungen, Einfluss auf andere Organe sowie auf den gesamten Organismus und die Lebensqualität berücksichtigt werden. Auf den Organismus wirken physikalische, chemische, mikrobiologische, dynamische, zeitliche und soziale Einflüsse ein, ausserdem Belastungen im Beruf, zu Hause und in der Umwelt. Ein Gefühl von Stress wird individuell erlebt; es ist abhängig von der momentanen Belastbarkeit sowie vom Gefühl der Kontrolle und des Einflusses auf die Situation.

Möglichkeiten der Selbstwirksamkeit in der Prävention

Wenn die Menschen verstehen, wie ihr Organismus funktioniert, welche Wechselwirkungen innerlich und äußerlich ständig stattfinden und vor allem, wie sie selbst ihre Gesundheit unterstützen können, dann erhöht sich ihre gesundheitliche Kompetenz und das Gefühl der Selbstwirksamkeit.

Diese graphische Darstellung unterstützt die Patienten beim Verständnis dessen, welche Komponenten in der ganzheitlichen Krankheitsprävention berücksichtigt werden sollten. Die einzelnen Komponenten sind in ein einfaches, übersichtliches Bild gezeichnet worden, das sich leicht merken lässt.

Die zur Umsetzung erforderlichen praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, z.B. Akupressur, Fussmassage, Zubereitung von Wickeln und Umschlägen oder Entspannungsübungen können in Präventivkursen und Seminaren oder bei der Einzeltherapie eingeübt werden.



© J.Diestelmeier, 2012

Von unserem Weltbild und unserer Lebenseinstellung (zu sich selbst, zu Gott und zum Leben an sich) hängt ab, was wir bereit sind, für uns selbst zu tun.

Dieter Melchart schreibt im Buch „Naturheilverfahren“, dass das Ziel einer Verhaltensmodifikation und Bewusstseinsveränderung nur dann erreichbar ist, wenn der Patient sein passives Rollenverständnis und seine Konsumentenhaltung aufgibt, und der Arzt die bisherige Praxis einer bloßen Verordnungsschule verlässt.

Quellen

- (1) Lernplattform der Hochschule für Gesundheit und Sport in Berlin in Jahren 2009 bis 2012 (in Humanbiologie, Physiologie, Pathologie, Pathophysiologie, Soziologie und Sozialmedizin, Modelle/Theorien von Gesundheit und Krankheit, Persönlichkeit und Gesundheit, Betriebliche Gesundheitsförderung, Traditionelle Europäische Naturheilkunde, Manuelle Medizin, TCM, Applied Kinesiology, Neuraltherapie, Ausleitungsverfahren, Hydrotherapie und andere)
- (2) Kurs „Emotionale Körperintelligenz“ und Kurse in Osteopathie bei Cornelia Otten und Thomas Helmchen in Köln (2006-2008)
- (3) „Die Kräfte der Selbstheilung aktivieren.“ Mein erfolgreiches Therapiekonzept bei chronischen Erkrankungen. Prof. Dr. Gustav Dobos, Verlag Zabert Sandmann, 2. Auflage, 2009
- (4) „Gemeinsam gegen Krebs“ Naturheilkunde und Onkologie. Zwei Ärzte für eine menschliche Medizin. Prof. Dr. Gustav Dobos und Dr. Scherko Kümmel, Verlag Zabert Sandmann, 2011
- (5) „Naturheilverfahren / Leitfaden für die ärztliche Aus-, Fort- und Weiterbildung“, Dieter Melchart, Schattauer Verlag, 2002

Diese Arbeit stellt kein Anspruch auf Vollständigkeit; möchte lediglich ein Modell der ganzheitlichen Gesundheitspflege für die Therapeuten und die Patienten darstellen.