



Holistische Gesundheit

Immer mehr Menschen interessieren sich für eine gesunde Lebensweise und sind auf der Suche nach geeigneten Gesundheitsinformationen und Ernährungshinweisen. Mit einer Flut von Informationen über gesunde Ernährung werden wir von Medienbereichen überrollt. Wir finden Lebensmittel in Überfülle in unterschiedlicher Qualität und Quantität.

Was ist jedoch davon für uns wirklich gesund?

Dazu kommen ständig neue unterschiedliche Gesundheitsmittelchen ohne wissenschaftlichen Grundlage, die angeblich verschiedene Krankheiten verhindern, verunsichern sie den Menschen, statt wirklich helfen.

Eine richtige Ernährung erhält uns nicht nur gesund, sondern erhält auch unsere Leistungsfähigkeit.

Doch was ist eigentlich für uns Menschen eine gesunde Ernährung?

Unser Stoffwechsel wurde über Jahrtausende von unseren Vorfahren geprägt.

Vergleichen wir die Lebensweise unserer Vorfahren, so wissen wir, dass wir reichlich **Obst,**

Gemüse (60 %)

und damit Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und noch andere Zellfaktoren zu uns nahmen.

Tierisches Eiweiß (10%) wurde nur mäßig zu sich genommen, **Fette (30%)**

Gifte wie Alkohol und Zigaretten gab es übrigens über Jahrtausende nicht.

Was bedeuten diese Erkenntnisse für uns?

Unsere Ernährung ist in der Regel:

zu fett, zu eiweißreich, überwürzt und die Fertigprodukte, die wir zu uns nehmen, sind auf die Dauer gesundheitsschädigend, weil sie mit chemischen Geschmacksverbesserern und chemischen Konservierungsmitteln versehen sind. Unsere Gene können auf die Dauer schlecht mit künstlichen Stoffen umgehen.

Ursachen für falsche Ernährung sind:

Unwissenheit, Verunsicherung durch Fehlinformationen über natürliche Heilverfahren. Zu viele Süßigkeiten und damit zu viel Einfachzucker(Glukose), zu wenig Ballaststoffe(komplexe Kohlenhydrate. Dazu kommt die Hektik unserer Zeit, die die Menschen durch bewusste Werbung über Fastfood - Ernährung dazu verleitet, Nahrung nicht mehr selbst zuzubereiten.

Auf die Dauer ist solch eine Ernährungsweise gesundheitsschädigend.

Diabetes, Herzerkrankungen, Osteoporose Schwächung unseres Immunsystems, Krebs sind die Folgen einer falschen Ernährung.

Zur Gesunderhaltung gehört auch die regelmäßige Bewegung.



Holistische Gesundheit

hier gehen wir auf die Lebensweise unserer Vorfahren zurück, die nicht nur unseren Stoffwechsel bestimmt hat, sondern auch viel körperliche Bewegung beinhaltete.

Es ist das Ziel, in unserer modernen Welt, in der die meiste Zeit im Büro, im Auto oder vor dem Fernsehapparat gesessen wird, auf eine regelmäßige Bewegung zu achten. Regelmäßige Spaziergänge, Rad fahren und Schwimmen sind überaus ideale Bewegungsformen.

Jeder Mensch findet für sich heraus, was er seinem Leben verändern muss, um annähernd an diese Lebensgrundlagen heranzukommen.

Was bedeutet jedoch eine ganzheitliche Lebenshaltung? Holistische Gesundheit?

Der Begriff **holos** kommt aus dem Griechischen und heißt **ganz**. **Holistisch** bedeutet demzufolge **ganzheitlich**.

Die ganzheitliche Gesundheit betrachtet Körper, Geist und Seele als eine Einheit.

Die Ganzheitsmedizin ist eigentlich nichts Neues...

Bereits Hippokrates (um 460 v. Chr.) vertrat als erster Arzt in seiner Zeit die Ganzheitsbehandlung.

Er markiert damit den Beginn einer Entwicklung, die bis in die heutige Zeit geht, wenn wir mit der alternativen Medizin und mit Naturheilverfahren, die zum Teil alte wieder entdeckten Heilmethoden beinhalten arbeiten.

Das besondere ist, dass Hippokrates, nicht nur die Krankheit, sondern stets den ganzen Menschen behandelte und betrachtete.

Er aktivierte, ebenso wie die heutigen Ganzheitsmediziner, die natürlichen Heilkräfte des Kranken

durch Umstellung seiner Lebensweise und mit Hilfe von Diät und gab Medizin in Form pflanzlichen Wirkstoffen.

Jeder Mensch muss die Möglichkeit haben, über seinen Körper Bescheid zu wissen.

So ist im Krankheitsfall der Mensch ein mündiger Patient und kann ein aktiver Partner des Therapeuten sein.

Gesundheit ist immer das, was wir daraus machen.

Zur Gesunderhaltung gehört auch eine gesunde Lebensweise.



Holistische Gesundheit

Schon Hippokrates sagte: „Die Kunst der gesunden Lebensweise liegt im richtigen Verhältnis des Menschen zu seiner Umwelt“

Der Mensch lebt nach gewissen Lebensrhythmen, die einmal von der Natur vorgegeben sind:

Wie Tageszeiten - Jahreszeiten

oder die uns unser Organismus vorgibt:

Wie Wachen - Schlafen, Arbeiten - Erholen, Speisen u. Trinken – Ausscheiden, Harmonie des Gemütes.

Regelmäßigkeit gewährleistet dem gesunden wie dem kranken Menschen **Wohlbefinden**: Das heißt, um gesund zu bleiben, sucht der Mensch nach alternativen Lebensweisen. Regelmäßigkeit und eine lebenserhaltende Ordnung sind also ebenfalls wichtig, um seine Gesunderhaltung zu gewährleisten oder wieder herzustellen.

Bei einem ausgeglichenen Verhältnis entsteht kein krankmachender Faktor.

Einige Beispiele, die eine gesunde Lebensweise ebenfalls stark beeinträchtigen:

Eingriff des Menschen in das ökologische System der Erde. Erfindungen, die das Industriezeitalter auslösten.

Wälder wurden abgeholzt, Auen zerstört, in Wasserläufe eingegriffen.

Die Luftverschmutzung zerstört Gebäude, lässt Wälder sterben, vernichtet Pflanzen, **beim Menschen entstehen Hautkrebs, Lungenkrebs, Allergien, Müdigkeit, Schlafstörungen.**

Die Überdüngung von Feldern und Wiesen zwecks besserer Erträge haben zur Folge:

Grundwasserverschmutzung, Fortpflanzungsprobleme bei Tieren, Gefährdung der sauberen Trinkwasserversorgung für den Menschen.

Die Schädlingsbekämpfungsmittel haben zur Folge:

Vogelsterben, da diese die Schädlinge fressen. Das bedeutet, nützliche Tiere gehen unserem Ökosystem verloren. Gesundheitsgefährdung des Menschen, da dieser Reste der Gifte zum Teil ebenfalls durch die Nahrungsmittel aufnimmt.

Die Versteppung der Landschaften wird durch das Abholzen der Wälder hervorgerufen. Eine Ausbreitung der Wüsten ist die Folge.

Flussbegradigungen und das Zubetonieren von Bächen haben zur Folge:

Wertvolle Auen werden vernichtet und damit auch Lebensraum vieler nützlicher Tiere und Pflanzen.



Holistische Gesundheit

Jeder Mensch sollte sich nach dem tatsächlichen Sinn des Wirtschaftswachstums fragen. **Lebensstandard bedeutet nicht gleich Lebensqualität.** Mehr ist nicht gleich besser.

Mit Erfolg werden beim Verbraucher Bedürfnisse geweckt, die nicht notwendig sind. Die Müllhalden unserer Wegwerfgesellschaft sind trauriges Beispiel...

Unabsichtlich und gedankenlos greift der Mensch in klimatische Verhältnisse ein, zum Beispiel durch die Abgase.

Jeder Privatmann kann ohne Einschränkungen:

Auto fahren, heizen, Strom verbrauchen und das Flugzeug benutzen wie er will, Hauptsache, er bezahlt.

Auswirkungen des Lärms:

Robert Koch sagte bereits 1910: „Der Lärm von der Menschheit muss einmal genauso bekämpft werden, wie die Pest und die Cholera.“

Eine ständige Musikberieselung kann zur Kontaktarmut und Introvertiertheit führen.

Lärm stört das zentrale und vegetative Nervensystem und stellt eine psychische Belastung dar.

Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität Bluthochdruck usw. sind die Folge.

Ab 55 Dezibel wird der Lärm zum Risikofaktor.

Beispiele:

Walkman: 96 dB,

Radio: 50 dB,

PKW: 80-90 dB,

Rauschen der Blätter: 10 dB.

Menschlicher Eifer, durch den der Lebensstandard erhöht werden soll, belastet und schädigt die Umwelt. Eine geschädigte Umwelt wiederum belastet und schädigt Körper und Seele des Menschen.

Da Körper, Geist und Seele eine Einheit darstellen und wir ein Teil unserer Umwelt sind, wird es Zeit aufzuhören, den Ast auf dem wir sitzen abzusägen.... Das heißt, im Umgang mit der Natur und den Mitmenschen mit dem Verstand und auch mit unserem Bauchgefühl zu arbeiten.

Wenn jeder täglich 3 Argumente findet, um alte Meckerprogramme abzustellen, wie es z.B. die wohl bekannteste deutsche Managementtrainerin Vera Birkenbihl sagt, dann wird unsere Welt sicher ein bisschen freundlicher.

Holistische Gesundheit

Geist

Wenn wir 3 alte Meckerprogramme abstellen, bedeutet das, dass wir über unseren Geist bewusst eine positive Veränderung herbeiführen. Das heißt, unser Geist kann durch eine Änderung unserer inneren Einstellung positiv zur Gesunderhaltung beitragen.

Statt geistiger Berieselung durch das Fernsehen, sind aktive geistige Tätigkeiten für jede Altersgruppe wichtig, um unsere geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Besonders für ältere Menschen sind aktive geistige Tätigkeiten empfehlenswert.

Hobbys, Kreuzworträtsel, Aktivitäten im Vereinsleben, die Kommunikation mit unseren Mitmenschen unterstützen unsere geistigen Fähigkeiten.

Natürlicher Verstand kann fast jeden Grad von Bildung ersetzen, aber keine Bildung den natürlichen Verstand. (Schopenhauer dt. Philosoph, 1788 - 1860)

Der Körper wird älter, aber der Geist altert niemals.

Geist bedeutet bewußtes Handeln. Wir unterstützen in jeder Hinsicht mit einer optimistischen, positiven Einstellung den gesunden als auch den kranken Körper.

Beginnen sie doch einfach den Tag mit dem Gedanken: Heut ist ein wundervoller, erfolgreicher, friedlicher Tag...

Seele

Seelisches Verhalten beruht auf dem Erleben und Verhalten des Menschen auf sich selbst und seine Umwelt.

Unser Verstand (Geist) und unser Bauchgefühl (Seele) sind als Kombination immer für alles die richtige Entscheidung...

Die Seele ist eng verbunden mit dem Geist und dem Körper. Empfinden wir Freude und Harmonie, so werden diese aufbauenden und stärkenden Impulse an unser Gehirn (limbische System) weitergeleitet und von hier aus über die

Nervenübertragungsbotenstoffe (Neurotransmitter) an unseren Organismus.

Positive Empfindungen wirken sich über das Nervensystem auch positiv auf das Abwehrsystem und auf die Drüsentätigkeit aus.

Versuchen sie täglich zu lachen. Lachen gibt ihnen Energie und stellt eine innere Massage dar. Grinsen, lächeln sie täglich dreimal, auch wenn ihnen nicht danach zumute ist. Es ist derselbe positive Effekt für ihren Körper.



Holistische Gesundheit

In dem Zusammenhang von Geist und Seele ist es wichtig auf unser Selbstwertgefühl einzugehen, weil es entscheidenden Einfluss auf unser seelisches Gleichgewicht hat und auch körperliche als auch geistige Störungen verursachen kann.

Das Selbstwertgefühl:

Das Selbstwertgefühl müsste eigentlich Ich- Wertgefühl heißen. Denn es ist das kleine Ich(Ego), das ein Unsicherheitsgefühl erleidet, nie unser wahres Wesen(unsere Seele).

Wir können es verändern:

1. Wir lösen vorsichtig unsere eigenen Latten (Denkweisen des kleinen Egos) Die Seele versucht zwar dem <kleinen Ich> den **Unterschied zwischen Stärke durch Liebe und scheinbarer Stärke durch Härte zu erläutern**, aber sie spricht so leise. (Das Ego hat sich inzwischen lautstarke Monologe angewöhnt, die endlos erklären und rechtfertigen...)
2. Wir können auf das kleine Ich (Ego) unserer Mitmenschen mehr Rücksicht nehmen.
3. Wir reagieren nicht so schnell verletzt und beleidigt, wenn jemand unser kleines Ich (Ego) angreift.
4. Wir berücksichtigen das Ich-Wertgefühl unserer Hörer.

Demzufolge ist die Frage nach dem Glück einfach zu beantworten:

„Glücklich ist jener Mensch, dem es gelungen ist, trotz der Bedrängnisse durch Es (Unsere unbewussten Triebe) Über-Ich (Moral unserer Gesellschaft) und unserer Umwelt eine harmonische und ausbalancierte Mitte zu entwickeln.“

Die Entwicklung des Ichs zeigt sich in seinem Selbstwertgefühl.

Wer schwach ist, fühlt sich minderwertig. Das Selbstwertgefühl ist ein komplexes Gebilde.

Ein gesundes Selbstwertgefühl muss etliche Voraussetzungen erfüllen:

1. Ein optimales Verhältnis zwischen Ich und Ideal-Ich

Wenn Wunschbilder unserer Persönlichkeit zu weit von unserem realen Ich entfernt sind, geraten wir in eine Krise... Idole werden erst durch die Eltern vermittelt, in der Pubertät entwickelt das Kind eigene Idole.

2. Übereinstimmung mit dem Gewissen

Das Gewissen ist der innere Spiegel der Moral und wird vom Kulturkreis beeinflusst, in dem der Mensch lebt. Die Moral verändert sich von Jahrzehnt zu Jahrzehnt und von Kontinent zu Kontinent.

3. Erfolg aus der Arbeit

Der Mensch hat 3 Lebensaufgaben: die Arbeit, die Liebe, die Gemeinschaft.



Holistische Gesundheit

Ohne Arbeit kann der Mensch nicht leben.

Der Mensch will für seine Leistungen gelobt werden. **Ohne Anerkennung durch seine Umwelt sind seine guten beruflichen Leistungen wertlos. Das drückt auf das Selbstwertgefühl.**

4. Die Wertschätzung anderer

Der Mensch möchte nicht nur als guter Arbeiter und Ernährer anerkannt werden, sondern

auch **als Person geschätzt** werden (ein Grund für Vereinsarbeit, wohlätig zu sein).

5. Die angepasste Aggressivität

Der Mensch ist ein lebendes Energiepotential. Da er in der Regel von diesem Potential nur zu einem verschwindend geringen Teil Gebrauch macht, besteht ein sog. „Triebüberschuss“.

Dieser Überschuss trägt allein durch sein Vorhandensein stets die Gefahr in sich, in Aggressivität umzuschlagen. (Sichtbar bei Demonstrationen, in Paniksituationen)

Nun muss der Mensch lernen, mit seiner Aggressivität umzugehen.

Nämlich durch Einsicht in die **Gefährlichkeit seiner latenten Aggressionsbereitschaft** durch eine klare Zielsetzung und Selbstdisziplin.

Nur wer es durch **ständiges Üben** gelernt hat, seine seelischen Energien im Zaume zu halten

oder sie in von der Gesellschaft tolerierte Kanäle zu lenken, wird zu einer **ausgeglichene Persönlichkeit**.

6. Die erotisch-sexuelle Befriedigung.

Wir wissen, welche große Rolle die Liebe spielt. Das heißt jedoch nach Freud, dass die seelischen Liebesbeziehungen zwischen zwei Menschen genauso befriedigt werden müssen wie die körperlichen. (z.B. Don Juan-Typen, die von Bett zu Bett eilen, jedoch nie um ihrer selbst willen geliebt werden, wonach sie sich im Grunde ihrer Seele sehnen.)

Die Tiefenpsychologie hat offenbart, dass **sexuelles Versagen** auf dem Grunde einer Neurose

entsteht. Das heißt, ein **schwaches Ich scheut die bedingungslose Hingabe** an ein anderes Ich.

Denn ich kann von dem Wenigen, das mir blieb, nichts abgeben (unbewusste Handlung).

Doch wer nicht abgibt, wird auch nicht empfangen...

So wird der Liebe-Suchende stets von neuem enttäuscht, was auf sein Geltungsbedürfnis drückt. Ein echter *circulus vitiosus* (Teufelkreis), aus dem ein Mensch in der Regel ohne fremde Hilfe nicht entfliehen kann.



Holistische Gesundheit

Das Selbstwertgefühl bzw. seine Stärkung ist das zentrale Anliegen des Menschen! Was immer wir tun oder unterlassen, geschieht unbewusst in der einzigen Absicht, unser Selbstwertgefühl zu stärken, bzw. Angriffe auf unser Selbstwertgefühl abzuwehren.

Wobei es für die Alltagspraxis unerheblich ist, ob derartige Angriffe real oder eingebildet sind!

Ist unser Selbstwertgefühl unterentwickelt, so äußert sich dies in folgenden Verhaltensweisen:

- a) in einer übermäßigen Abhängigkeit von der Umgebung (Jawohl - Sager, ohne eigene Meinung und ohne Initiative).
- b) in einem quälenden Verlangen nach Sicherheit (keine Experimente, kein Risiko!
- c) in einem fast zwanghaften Bedürfnis nach sexueller Befriedigung (auch pervers, da normal zur keiner Befriedigung führt).
- d) In einem krankhaften Geltungsbedürfnis, verbunden mit der Jagd nach Erfolgen. (Erfolge oft auf sekundären Gebieten, um überhaupt etwas vorweisen zu können.)

Schlussfolgerungen, die meistens ignoriert werden:

Kein Mensch kann ein Selbstwertgefühl aufbauen ohne die Resonanz seiner Mitmenschen. So, wie die ersten Objektbeziehungen zwischen dem Säugling und seiner Mutter die Grundstruktur seiner Persönlichkeit anlegen, genauso benötigt der Mensch während seines gesamten Lebens die Hilfe der anderen, um überhaupt zu einer Persönlichkeit, d.h. zu einem Menschen im Sinne des Wortes - als Gegensatz zum Tier – werden zu können. Auch wenn der Mensch, als Erwachsener, eine ganz bestimmte – und jeweils einmalige – Persönlichkeit geworden ist, so bedarf er bis zu seinem Tode der ständigen Kommunikation mit anderen, um diese Persönlichkeitsstruktur zu bewahren; und der Mensch macht eine sog. Regression durch: er fällt auf längst überwundene, kindliche Verhaltensweisen zurück.

Egal wie immer man zu einer Religion steht und woher man seine letzten Weisheiten bezieht, eines steht unwiderruflich fest: *ohne meine Mitmenschen bin ich ein Nichts!*

Erworbene Minderwertigkeitsgefühle:

Das Versagen gehört zum Mensch- sein. Jeder von uns definiert Probleme falsch löst Konflikte durch Fehlentscheidungen. Passiert es einem Menschen oft, verstärkt sich die Gewissheit, im Verhältnis zu anderen gesehen, dass er minderwertig ist. Dieses daraus resultierende depressive Gefühl nennen wir erworbene Minderwertigkeit.

Summieren sich die beiden Minderwertigkeiten, (angeborene und erworbene Minderwertigkeitsgefühle) haben wir einen Minderwertigkeitskomplex.

Und das drückt auf das Selbstwertgefühl.



Holistische Gesundheit

Dieser Druck löst eine Grundstimmung aus, die das Leben vieler Menschen essentiell (im Kern) bedroht: **die Angst**.

Kein Mensch kann auf die Dauer mit Angst leben. Das Schlimme an der Angst ist, dass sie so indifferent (unbestimmt) ist, man weiß nicht, wovor man sich fürchtet.

Da diese Angst aus einer nicht auszulotenden Tiefe wirkt, gleicht ihre Wirkung einem Holzhammereffekt. Als ob man einen Schlag auf dem Kopf erhalten hätte, ist der Mensch nicht in der Lage, seine Situation klar zu sehen oder nach Auswegen zu suchen.

Deshalb reagiert der Mensch seine Angst oft in aggressiver Weise ab:

Durch Zorn, Wut und Hass (Wir nennen ihn Neurotiker). Diese Aggressionen können sich nicht nur gegen seine Umgebung richten, sondern sehr auch gegen die eigene Person.

Letzte Konsequenz:

Selbstmord oder seine Angst zeigt sich in einer pathologischen Überhöhung seines Ich-Ideals.

Angeberisches und blasiertes Verhalten ist immer ein sicheres Zeichen für ein angeschlagenes Selbstwertgefühl.

Emotionen (Gefühle) spielen eine dominierende Rolle in unserem Leben.

Alles was wir aus der Außen - oder Innenwelt wahrnehmen, wird gefühlsmäßig eingefärbt.

Die Gefühle erfüllen eine Doppelfunktion. Fühlen heißt: Signale aus der Umwelt oder Innenwelt aufnehmen, durch unsere Sinnesorgane. Zugleich aber werden die Gefühle gewertet.

Der Parameter für diese Wertung ist wiederum das Selbstwertgefühl. Das heißt, ich werde von den aufgenommenen Signalen positiv oder negativ angemutet.

Positiv angemutet: Stimmungen entstehen - wie Lust, Freude, Glück, Hoffnung, Zuversicht, Vertrauen.

Negativ angemutet: Stimmungen ergeben sich daraus – wie Trauer, Verzweiflung, Unglück, Misstrauen, Furcht etc.

Die Summe dieser Anmutungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens, vor allem in seiner Kindheit erfährt, ergibt **die sog. Gestimmtheit**.

Gestimmtheit ist eine gefühlsmäßige Dauerspannung.

Ein Mensch der im Laufe seines Lebens vorwiegend positiv angemutet wurde, wird zwangsläufig zum Optimisten. Er hat keinen Zweifel am Gelingen seiner Pläne.

Gefühle können auch aktiv eingesetzt werden, um Situationen zu meistern, die rational nicht bewältigt werden können.

Das Ganze sagt uns folgendes: **Der Mensch kann gar nicht objektiv sein.** Wir können nur versuchen, so nahe wie möglich an diese Fiktion heran zu kommen.



Holistische Gesundheit

Beispiele: Jeder wird eine Situation anders beschreiben, egal ob es sich um einen Unfall handelt, wo jede Zeugenaussage anders ist oder um die Beschreibung einer herrlichen Landschaft etc. (Einer findet die Farben gut, ein anderer wird an die Kleinheit und Vergänglichkeit des Menschen erinnert.)

Auch Schmerzen sind gefühlsmäßig eingefärbt. Je nachdem wie wir **gestimmt und motiviert** sind, werden die **Schmerzen bagatellisiert oder dramatisiert**.

Die Objektivität des Menschen wird durch sein Unterbewusstsein eingeschränkt, jeder von uns hat seinen blinden Fleck; d.h. es gibt bestimmte Ereignisse, die ich nicht wahrhaben will und sie deshalb übersehe oder in meiner Wahrnehmung verfälsche.

Ein chinesisches Sprichwort lautet: „Keiner ist so blind, wie einer, der nicht sehen will!“



Holistische Gesundheit

Ich komme nun zum Schluss und möchte für Sie noch einmal das Wesen der Holistischen Gesundheit zusammenfassen.

Die Holistische Gesundheit bezieht sich in der Diagnostik und Therapie des Menschen stets auf Körper, Geist und Seele.

Viele Krankheit auslösende Faktoren liegen auf seelisch-geistigem Gebiet, bevor sie im Körper manifestiert sind.

Die Ganzheitsmedizin möchte die Schulmedizin nicht trennen, sondern verbinden bzw. integrieren.

Zum Beispiel muss bei einer Bronchitis nicht gleich mit Antibiotika geschossen werden, wenn man Kenntnisse von Heilkräutern oder Akupunkturpunkten besitzt.

In der Ganzheitsmedizin kann auch bei der Behandlung von Heuschnupfen fast immer auf Cortison verzichtet werden.

So ist die Akupunktur auch bei Schmerzen oder Allergiebehandlung eine ausgezeichnete Heilmethode mit hohen Erfolgsaussichten.

Ganzheitsmedizin bietet durch die vielen Heilangebote einen seriösen Weg an.

Und sie stellt immer eine **ganz persönliche und individuelle Medizin** dar. Sie dient dem Wohl des einzelnen Menschen.

Immer ist die individuelle Situation des einzelnen Patienten entscheidend für seine Behandlung.

Es wäre wünschenswert für unsere Zukunft ganzheitsmedizinische Ärzte zu haben, die Krankheitsursachen mit natürlichen Mitteln heilen und nicht Menschen wie Maschinen reparieren.

Körper, Geist und Seele sind als Einheit zu betrachten. Nicht Symptome sind zu bekämpfen, sondern die Gesundheit soll durch Heilung wieder hergestellt werden.

Eine aktive Teilnahme des Menschen ist bei der ganzheitlichen Medizin eine wichtige Grundlage.

Ziel ist es, das Bewusstsein des Menschen zum harmonischen Einklang mit der Natur zu fördern und damit die Harmonie der körperlichen Funktionen wieder herzustellen.

Zum Ausklang möchte ich ihnen eine Geschichte von Sokrates vorlesen.

Sokrates (469 vor Christi) zählte zu den bedeutendsten griechischen Philosophen und gilt auch heute noch als Idealbild des Weisen.



Holistische Gesundheit

Es ist eine Geschichte, die niemals an Wert verlieren wird...

Zu Sokrates kam eines Tages ein Mann gelaufen und sagte: „Höre Sokrates ich muss dir unbedingt etwas erzählen: **„Dein Freund...“** „Halt“ sagte Sokrates: „Du willst mir etwas erzählen? **Hast du es aber auch durch die drei Siebe geschüttelt?“**

„Durch die drei Siebe?“ fragte der Mann ganz verwundert und schüttelte den Kopf. „Ja durch die drei Siebe. Wir wollen doch prüfen, ob es durch die drei Siebe hindurchgeht!“

Das erste Sieb ist das der Wahrheit.

„Hast du geprüft, ob es wahr ist, was du mir erzählen willst?“

„Nein, ich weiß es nicht. Ich hörte es jemanden erzählen, und da...“

„Nun gut, aber sicher hast du es mit dem zweiten Sieb geprüft.“

Es ist das Sieb der Güte.

„Hilft es meinem Freund, was du mir erzählen willst?“

Der andere antwortete zögernd: „Nein, das nicht, im Gegenteil!“

„Nun dann wollen wir noch prüfen, ob es durch das dritte Sieb passt.

Das Sieb der Notwendigkeit.

Ist es denn wenigstens nötig und wichtig, was du mir erzählen willst?

„Nötig? Nein.“ antwortete zögernd der Mann.

Da lächelte Sokrates und sagte: **„Du willst mir also etwas erzählen, das weder wahr ist, noch positiv und gütig, weil es niemanden hilft und nötig also, wichtig ist es obendrein auch nicht!“** Warum erzählst Du es mir dann überhaupt?

Behalte es für dich. Ich will es nicht wissen.

Sehr geehrte Teilnehmer, liebe Gäste, wenn es mir nun durch meinen Vortrag über Holistische Gesundheit und Ganzheitsmedizin gelungen ist, Sie zum Nachdenken bzw. Anwenden anzuregen, dann hat sich unser Zusammentreffen für Sie und für mich gelohnt.

Vielen Dank