



## **Praxis für Allgemeinmedizin** - moderne und ganzheitliche Medizin - mit gesundheitsorientierter Gesprächsführung

### **Ganzheitliche Medizin – was bedeutet das?**

Wir Menschen sind doch mehr als nur Körper!

Den Menschen in seiner Ganzheit wahrzunehmen - seinen Körper, seinen Geist und seine Seele - bedeutet für mich als Hausärztin offen zu bleiben für alles.

Bereits seit Albert Einstein gilt es als bewiesen, dass wir Menschen sowohl Masse (Körper) als auch Energie sind, ein Aspekt, der in der heutigen Schulmedizin noch weitestgehend vernachlässigt wird. Wir alle kennen den Placebo-Effekt. Wir alle haben die gleiche Sehnsucht in uns, bedingungslos geliebt werden zu wollen.

All das hat doch nichts mit Materie zu tun!

Dieser „Energie“ aus dem Bewusstsein und aus dem Gefühl der Liebe dürfen wir uns zuwenden. Es gehört zu uns dazu.

Befindlichkeitsstörungen, Symptome oder Erkrankungen sind Signale, um uns auf etwas aufmerksam zu machen. Welche Bedeutung haben sie?

Wenn wir nicht in Einklang mit uns selbst sind, wir uns in unserem Leben beeinflussen lassen von etwas, was uns nicht gut tut und schadet oder wir etwas lernen sollen, dann treten diese Signale auf.

Durch einen Mangel an Achtsamkeit und Mangel an Selbstfürsorge geraten wir in einen Missstand, der von einer unübersehbaren Zahl individueller körperlicher wie auch seelischer Abläufe gesteuert wird. So, wie wir mehr sind als nur Körper, ist eine Erkrankung nicht nur ein physikalisches Phänomen auf materieller Ebene, welches sich messen und objektiv beschreiben ließe. Und doch setzen die großen medizinischen Studien genau diese Umstände voraus. Sie gehen einfach davon aus, dass sich die individuellen Unterschiede der Menschen einer Gruppe im Durchschnitt aufheben. Genau beschreibbare Erkrankungen mit eindeutigen Symptomen werden pauschalisiert zusammengefasst und ins Blickfeld genommen werden. Der Mensch als Individuum, mit seinen besonderen Lebensumständen, Hoffnungen, Glaubensvorstellungen und Erwartungen wird nicht wahrgenommen.

Unsere Ganzheit können wir nur erreichen, indem wir besser für uns sorgen und uns um unser inneres Gleichgewicht, unseren Einklang kümmern (Ängste, Schuldgefühle, anerzogene innere Wertemaßstäbe mit dem Hang zur Selbstbestrafung, Probleme und Gefühle, die uns an unserer Entfaltung und in unserem Wohlbefinden behindern, abbauen). Es gilt, die Verantwortung für unser Leben in jeder Beziehung zu übernehmen und damit die Gesundheit zu unserer eigenen Sache zu machen. Mit dem Vertrauen an unsere Groß- und Einzigartigkeit und dem Glauben an unsere Ganzheit kann eine Heilung, ein heilmachen im Sinne von ganz machen, möglich werden.

Es gilt, unser Gespür für etwas zu entwickeln, zu respektieren, darauf Rücksicht zu nehmen und schließlich in unser Handeln einzubeziehen. Damit vollzieht sich eine Selbstfürsorge im ganzheitlichen Sinne.