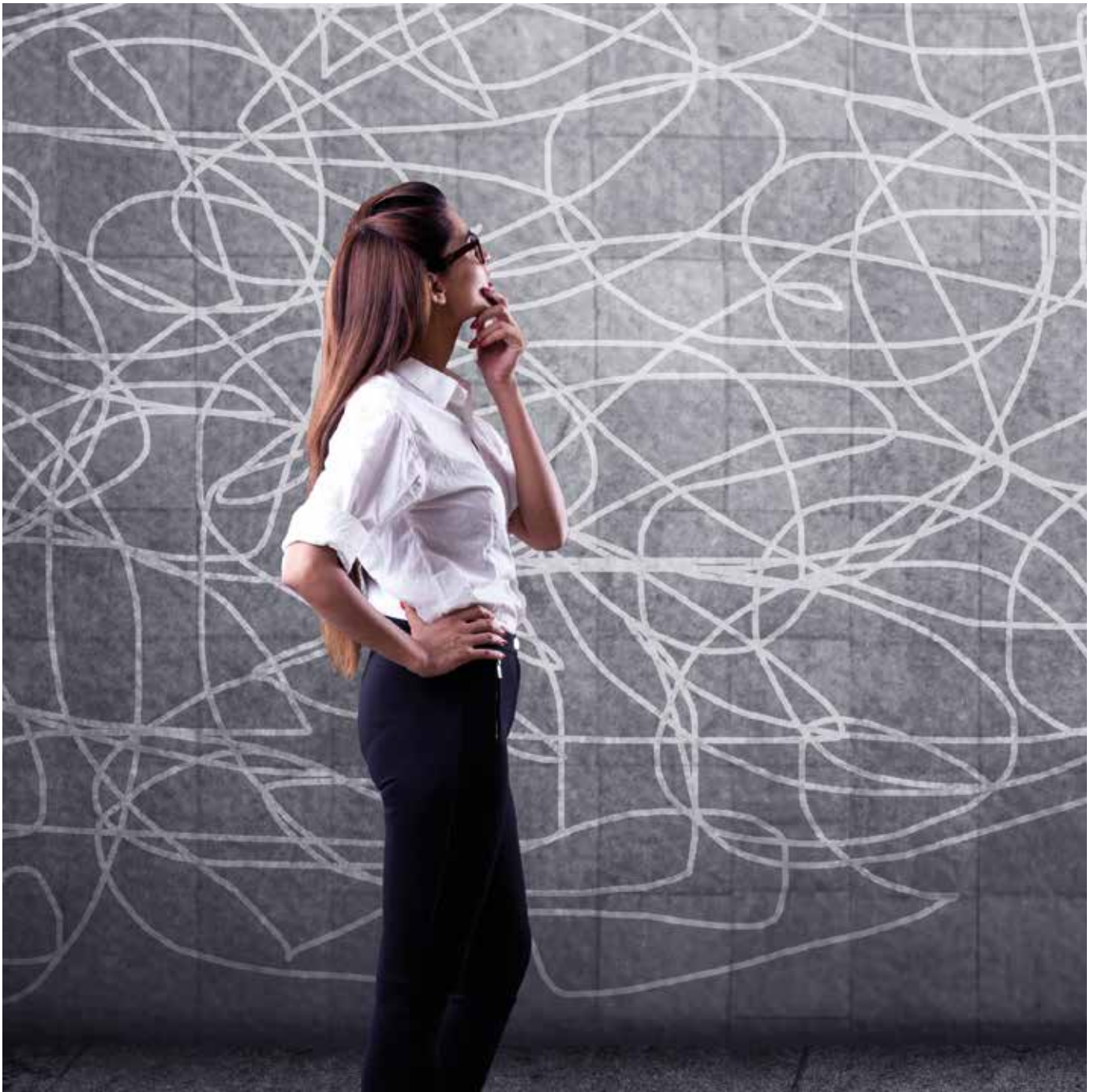


WAS MACHT MICH KRANK?

DIE URSACHEN VON KRANKHEITEN
ERKENNEN UND BEHANDELN

—
NORBERT KRIEGISCH



1 DIE KÖRPEREBENE (STRUKTURELLE EBENE)

Die strukturelle Ebene ist die Hardware des Organismus. Sie umfasst alles, was mit Struktur zu tun hat, wie Knochen, Sehnen, Bänder, Gelenke, Organe und Zähne, im weitesten Sinne die Struktur der Zellen. Störungen auf dieser Ebene, die sich auf den gesamten Organismus auswirken können, sind zum Beispiel Differenzen in den Beinlängen oder Wirbelgelenkverschiebungen.

Auch eine nicht richtig angepasste Zahnkrone kann den Biss verändern und so zu Schwächezuständen führen, die sich auf der Gefühlsebene auswirken. Diese erste Ebene ist das Hauptgebiet der Schulmedizin, die mit ihren hochspezialisierten Fachkollegen, den Chirurgen, den Neurologen, den Orthopäden und der hervorragenden technischen Ausrüstung Fantastisches leistet.

2 DIE STOFFWECHSELEBENE (REGULATIVE EBENE)

Die regulative Ebene entspricht der Software und ist sehr störungsanfällig. Unsere gesamten Stoffwechselvorgänge, wie Verdauung, Hormone, Blutdruck, Ausscheidung und Atmung, unterliegen sogenannten Regelkreisen. Diese sind fein aufeinander abgestimmt und für unser Gleichgewicht verantwortlich. Nur wenn alle Systeme innerhalb einer Bandbreite arbeiten, fühlen wir uns gesund. Bei einer solchen Fülle von Feinabstimmungen ist aber die Fehleranfälligkeit sehr hoch. Störungen auf der regulativen Ebene können von Metallen im Zahnbereich oder von Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausgelöst werden. Ein Beispiel für Beschwerden auf der regulativen Ebene, deren Ursache aber auf der emotionalen Ebene liegt, ist die Verstopfung. Angst kann zu einer Verkrampfung der Darmmuskulatur führen und Verstopfung bewirken.

Haben wir Schmerzen oder fühlen uns unwohl und es ist etwas Akutes, helfen uns die sogenannten »Anti-Mittel« oft schnell weiter. Das Symptom verschwindet und wir fühlen uns wieder fit. Kehren die Beschwerden aber nach Absetzen des Anti-Mittels wieder, sollten wir uns die Warum-Frage stellen. Dann ist etwas im Gange, das unsere Heilung behindert. Wer zum Beispiel ständig Protonenpumpenhemmer (PPI) gegen Magenschleimhautentzündung einnimmt, hat das Prob-

Gesundheit entsteht nur, wenn die Ursache der Krankheit behoben wird. Seit mehr als 30 Jahren beschäftige ich mich mit Menschen, die unter wiederkehrenden Beschwerden oder chronischen Krankheiten leiden. Bei den Betroffenen wurden meistens nur ihre Symptome behandelt. Ich forsche nach, was sich wirklich hinter vordergründigen Beschwerden verbirgt und wie chronische Erkrankungen entstehen. Dazu habe ich viele Methoden ausprobiert und wichtige Erkenntnisse gesammelt über die Zusammenhänge von Krankheiten und was häufig hinter Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, Herz-Rhythmusstörungen oder Allergien steckt.

Bei meinem Versuch, den richtigen Schlüssel für das jeweilige Schloss zu finden, hat sich bei mir folgende Erkenntnis herausgearbeitet. Der Mensch als Ganzes besteht aus vier miteinander verbundenen Ebenen und kann auf jeder dieser Ebenen eine Störung haben. Besteht diese Störung über einen längeren Zeitraum, treten immer wieder die gleichen Symptome auf. Wird die Ursache nicht gefunden und behoben, entwickeln sich im Laufe der Zeit chronische Erkrankungen. Alle vier Ebenen stehen wie ein neuronales Netz eng miteinander in Verbindung: Passiert etwas auf einer Ebene, hat dies Auswirkungen auf eine andere Ebene. Eine echte Heilung wird somit nur möglich, wenn die Hauptstörung gefunden und behoben wird.

lem nicht gelöst, sondern verursacht weitere Probleme, die nun durch die fehlende Magensäure entstehen. Es könnte zum Beispiel sein, dass auf der regulativen Ebene eine Nahrungsmittelunverträglichkeit vorliegt und dadurch die Darmflora durch eine Entzündung und Übersäuerung aus dem Gleichgewicht geraten ist und so das Sodbrennen oder das saure Aufstoßen verursachen.

3 DIE GEFÜHLSEBENE (PSYCHO-EMOTIONALE EBENE)

Die psycho-emotionale Ebene hat mit der Macht unserer Gefühle zu tun. »Immer lerne ich den falschen Mann kennen.«, »Ich bin nichts wert.« oder »Ich darf keine Fehler machen.« – solche Gedanken basieren auf ungelösten seelischen Konflikten und ziehen sich wie ein roter Faden durchs Leben. Im Unterbewusstsein läuft

permanent ein Tonband mit diesen Glaubenssätzen ab. Dadurch bilden sich starre Verhaltensmuster aus. Beschränken sich die Symptome auf die psycho-emotionale Ebene führen sie zu Angst, Panikattacken oder häufigen melancholischen Zuständen. Störungen auf der psycho-emotionalen Ebene beeinflussen oftmals auch die regulative Ebene und bewirken dadurch insbesondere Kopf-, Magenschmerzen und hormonelle Störungen. Aber auch umgekehrt kann eine Störung auf der strukturellen Ebene, wie eine Bissfehlstellung, die Gefühlswelt stark beeinflussen.

Wenn jemand mit dem Mobbing bei der Arbeit nicht zurechtkommt oder mit einem Chef, der ihn an seinen cholерischen Vater erinnert, und er deswegen Magenschleimhautentzündungen bekommt, dann liegt die Ursache meist in ungelösten Konflikten. Ein bestimmtes Verhalten löst diesen Konflikt aus, was sich oft auf dem sogenannten Magenmeridian mit den dazugehörigen Gefühlen zeigt. Gleichzeitig kommt es zu Glaubenssätzen wie »Ich werde nicht gemocht.«, »Ich kann etwas nicht verdauen.« oder »Ich fühle mich machtlos.«. Dann geht es darum, an seine Gefühle heranzukommen, zu spüren, welche Glaubenssätze mich bestimmen und welche Emotionen sie in mir auslösen. Erst dann ist es möglich, sie umzuwandeln.

4 DIE GEDANKENEBENE (GEISTIGE EBENE)

Die geistige Ebene, die Ebene der Gedanken, bestimmt unsere Lebenseinstellung. Unsere Gedanken werden ständig beeinflusst, sei es durch Nachrichten oder andere Menschen. Und sie veranlassen uns, unser eigenes Denken und Tun zu verändern oder anzupassen. So können uns negative Nachrichten am Morgen den ganzen Tag traurig stimmen. Hingegen können uns positive Nachrichten in eine Hochstimmung versetzen und uns Schmerzen für einen Augenblick vergessen lassen. Gedanken können uns so stark blockieren, dass sie Krankheiten auslösen. So lassen festgefahrene Gedanken oft keine Gefühlsunterschiede zu und führen auf der emotionalen Ebene zum Beispiel zu Angstzuständen und auf der regulativen Ebene zu Magenschmerzen. Selbst auf der strukturellen Ebene können sie zu Beschwerden führen wie Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Wenn die Hauptursache auf der geistigen Ebene liegt, zeigt sich das

anhand einer Fixierung. Etwa, dass jemand von einem Gedanken völlig eingenommen ist und an fast nichts anderes mehr denken kann. Wenn sich diese Gedanken bündeln und sich immer wieder um das gleiche Thema drehen, nimmt die gedankliche Energie, die Aufmerksamkeit, in einem Maße zu, dass die Last immer größer wird. Die Patienten beschreiben das mit Sätzen wie »Mir liegt ein Stein im Magen.«, »Ich kann mich von diesem Gedanken nicht lösen.«.

Geben Sie sich nicht mit Symptombehandlungen zufrieden, sondern handeln Sie nach dem Leitsatz »Cogita et fac idem, sanus eris.« (Denke und handle in gleicher Weise, dann wirst du gesund). Ist Ihnen etwas bewusst geworden, dann sollten Sie auch danach handeln. Denn nur dadurch gelangen Sie zu Ihrer Mitte und können wirklich gesund werden

—
Die Ebenen hängen alle miteinander zusammen, weil der Mensch ein hochkomplexes System ist mit einem Körper und einem Geist. Oftmals muss man auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig behandeln, um einen sofortigen Effekt zu erzielen. Grundsätzlich muss aber die Ebene mit dem primären Störfeld gefunden und behandelt werden, um eine nachhaltige Heilung zu erzielen. Bei den meisten meiner Patienten reicht es, das primäre Störfeld auf der regulativen Ebene zu orten und zu behandeln. Das sind etwa 65% aller Patienten. Bei weiteren 30% liegt es auf der psycho-emotionalen Ebene und beim Rest auf der geistigen Ebene.

ECKPFEILER DER GESUNDHEIT

Entsäuern, Mikrobiom stärken und Enzyme einnehmen – mit dieser Trias der Gesundheit schaffe ich Freiraum und Sorge dafür, dass sich der Körper wieder erholen kann. Die Idee ist immer, dem Organismus die Chance zu geben, sich selbst zu heilen. Diese drei Pfeiler der Gesundheit sind:

1. MIKROBIOLOGISCHE THERAPIE Jede Störung des Darms geht mit einer Veränderung der Darmflora einher. Die mikrobiologische Therapie verhindert, dass durch offene Stellen in der Darmschleimhaut krankmachende Substanzen in den Körper gelangen.

2. ENTSÄUERUNGSTHERAPIE Der nächste Pfeiler ist die Entsäuerung, da jede Entzündung Hand in Hand mit einer Übersäuerung des Gewebes geht.

3. ENZYMOTHERAPIE Bevor es zu chronischen Erkrankungen kommt, gibt es lange vorher eine ‚silent inflammation‘, die wir kaum spüren. Sie gibt uns aber das Gefühl des Unwohlseins oder meldet sich ab und zu mit entsprechenden Entzündungssymptomen. Die einzigen Stoffe, die hier helfen können, sind Enzyme.

Immer wiederkehrende Beschwerden können über einen längeren Zeitraum zu nicht mehr reversiblen Schäden führen bis hin zum Point of no return. Nehmen Sie deswegen Befindlichkeitsstörungen ernst und forschen Sie nach den Ursachen. Erkennen Sie eine Chronifizierung, ist es an der Zeit, das Heft in die eigene Hand zu nehmen. Geben Sie sich nicht mit Symptombehandlungen zufrieden, sondern handeln Sie nach dem Leitsatz »Cogita et fac idem, sanus eris.« (Denke und handle in gleicher Weise, dann wirst du gesund). Ist Ihnen etwas bewusst geworden, dann sollten Sie auch danach handeln. Denn nur dadurch gelangen Sie zu Ihrer Mitte und können wirklich gesund werden.



Dr. med. Norbert Kriegisch leitet eine Praxis für Ganzheitsmedizin, Naturheilverfahren und Störfeldsuche in München. Er ist u.a. Autor des Bestsellers »Die besten Hausmittel von A – Z« Sein Leitgedanke ist: »Cogita et fac idem, sanus eris – Denke und handle in gleicher Weise, dann wirst du gesund.« Damit möchte er Patienten anregen, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun.

www.dr-kriegisch.de

maas

Natürliche Abwehrkräfte gegen Krebs entwickeln



Unser Immunsystem ist darauf eingerichtet, mit Krebszellen fertigzuwerden – solange es gesund und stark ist. Wir selbst haben es zu einem großen Teil in der Hand, unsere Abwehrkräfte zu stärken und damit Erkrankungen vorzubeugen bzw. unsere Selbstheilungskräfte anzukurbeln.

Schmerzen lindern ohne Medikamente



Professor Dobos, der Pionier der wissenschaftlich basierten Naturheilkunde weist ganz neue Wege in der Schmerzmedizin und zeigt, was jeder selbst tun kann, um die Selbstregulation des Körpers zu aktivieren und damit seine Gesundheit zu stärken.

www.scorpio-verlag.de

SCORPIO
Leben, was zu dir passt

