



Von
Astrid Ablinger

aus dem Salzkammergut

www.wege-zur-gesundheit.at

Wege zur Gesundheit

Welche Therapie hilft am besten?

Sie hatten sicherlich schon einmal ein gesundheitliches Problem und haben daraufhin zig therapeutische Empfehlungen bekommen. Jede einzelne war natürlich die Beste und einzig Wirksame. Und Sie haben sich wahrscheinlich gefragt: Was davon hilft mir nun wirklich am besten?

Auch Schulmediziner und Wissenschaftler wissen mittlerweile, dass monokausales Denken (d.h. der Glaube, dass eine Krankheit genau eine bestimmte Ursache hat) unangebracht ist. An dessen Stelle setzt sich nun der systemische Ansatz für Gesundheit durch: Es gibt viele verschiedene mögliche Ursachen, welche einzeln – meist aber in Kombination miteinander – bestimmte Beschwerden hervorrufen können. Welche das sind, hängt wiederum von den individuellen genetischen Schwächen des Menschen, seiner Vorgeschichte, der aktuellen Lebensweise und den unternommenen Therapien ab.

Man kann sich als Metapher den Menschen als Kamel vorstellen: Es gibt stärkere und schwächere Kamele. Wenn sich ein gesundes Kamel nun aber immer mehr Pakete umhängen lässt, so gibt es einen Punkt, an dem das Kamel auf einmal unter der Last zusammenbricht. Dann geht es darum, die am leichtesten zugänglichen Pakete nach und nach zu entfernen, bis das Kamel sich wieder fit

und stark fühlt und von selbst wieder stehen kann.

So kann man sich auch die Behandlung von gesundheitlichen Problemen vorstellen: Es geht darum, die größten und am leichtesten zugänglichen Belastungen zu behandeln, bis der Körper wieder in jenen Bereich gelangt, wo seine Selbstheilungskräfte greifen.

Die Pakete am Kamel könnten "Ernährung", "Psyche", "Berufliche Belastungen", "Schadstoffe", "Familiäre Probleme", "Geopathologie", "Zahnherde", "Narben", "Mangelzustände", "Fehlhaltungen", "Mangelnde Bewegung" etc. lauten. Was am besten hilft, hängt einerseits von ihren "Paketen" ab und mit welcher Therapiemethode Sie sich am besten identifizieren. Es wirkt das am besten, was Sie mit Ihren inneren Einstellungen gut annehmen können: Homöopathie oder Schulmedizin, Akupunktur oder Physiotherapie, Kräuter oder Chemie, Geistheilung oder Psychotherapie...

Auf alle Fälle ist es nicht notwendig, alle Pakete bis zum letzten hin zu entfernen. Die Ausgleichsmechanismen und Selbstheilungskräfte des Menschen sind enorm. Wir können selbst mit dauerhaften Belastungen gesund sein und alt werden, sofern wir erkennen, wo unsere Grenzen liegen und in diesem Fall rechtzeitig etwas unternehmen.