

# Funktionieren Sie noch?

Eine Woche Präventions-Coaching im Medical Wellness Hotel

Das richtige Zusammenspiel der Organe, die Steuerung der Stoffwechselvorgänge und instinktive Schutzmechanismen spielen für unser Wohlergehen eine entscheidende Rolle. Kommt es zum Ungleichgewicht in diesen Funktionen, treten Befindlichkeitsstörungen auf.



© Yuri Arcurs / fotolia

Werden Sie regelmäßig zwischen drei und fünf Uhr nachts wach? Und vielleicht haben Sie Schmerzen in Ihrer rechten Schulter und Kopfschmerzen, die hinter das rechte Auge ziehen.

Die Laborwerte bei Ihrem Hausarzt sind jedoch in Ordnung und Sie werden von Ihrem Doc mit diesen »Befindlichkeitsstörungen« wieder nach Hause geschickt.

Sie sind gerade fünfzig geworden. Nachdem Sie drei Jahre um Ihren Job bangten, legt Ihr Chef Ihnen die Kündigung auf den Tisch. Plötzlich treten tiefe Kreuzschmerzen auf. Mit etwas Pech läuft der Urin auch nicht mehr richtig und Sie rennen häufiger auf die Toilette. Vielleicht kommt auch noch ein Druck in der Herzgegend dazu, vielleicht diese unregelmäßigen Herzschläge und das Gefühl, ein zu enges T-Shirt zu tragen.

Und Sie junge Frau! Ihr Freund hat Sie letzte Woche verlassen. Der verstärkte Ausfluss und das Brennen, das kann ja schon mal vorkommen, aber die ver-

stärkte Regelblutung mit den Periodenschmerzen, das ist doch ungewohnt.

Und dieser verdammte Blutdruck, mal ist er unten, dann liegt er wieder weit über der Norm und dem Hausarzt fallen nur Betablocker ein.

Diese Symptome kann man zwar alle mit Medikamenten »wegdrücken«. Sinnvoller ist es jedoch, die Ursachen anzugehen. Aber wie und wo?

## Funktionelle Medizin setzt neue Standards

Die funktionelle Medizin setzt mit ihrer Diagnostik ein, wenn Befindlichkeitsstörungen und medizinisch nicht fassbare Schmerzen auftreten. Hierunter fallen z.B. Rückenbeschwerden, Stimmungsschwankungen, Erschöpfungszustände, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen oder Migräne und viele andere »Unpasslichkeiten«.

Die sogenannte »Schul- oder Mainstream-Medizin« kann diese Beschwerden nicht fassen und wird erst bei Eintritt einer Erkrankung aktiv.

Aber gerade in der vorzeitigen Intervention liegt die Chance, chronische und schwere Krankheiten zu vermeiden und es erst gar nicht zu Gewebsschäden kommen zu lassen.

Schauen wir uns die obigen Beispiele genauer an:

Spätnächtliche Durchschlafstörungen, rechtsseitige Kopfschmerzen, trockener Mund, Müdigkeit, Schulterschmerzen rechts sind immer Zeichen einer mangelnden Leberfunktion, die häufig mit einer Fehlernährung und chronischer Giftaufnahme zusammenhängt.

Periodenstörungen der Frau, Störungen im Blasenbereich und in der Funktion der Vorsteherdrüse hängen regelmäßig mit existentiellen Einbrüchen zusammen, wie Arbeitslosigkeit, Ärger in der Partnerschaft oder mit finanziellen Problemen. Die Durchblutung im kleinen Becken wird gedrosselt, die Muskelspannung erhöht, sozusagen »der Schwanz eingezogen« und die Beschwerden gehen los.

Herzjagen, Herzstolpern, Druck und Engegefühl über dem Herzen deutet auf eine Durchblutungseinschränkung im oberen Brustbereich hin. Es trifft oft Menschen, die sich ein Leben lang in Leistungsdruck gebracht haben, um sich auf dieser Ebene Anerkennung zu erhaschen. In beiden Fällen kann man mit Osteopathie und Neuraltherapie wahre Wunder vollbringen.

Blutdruckschwankungen sind in der Regel durch einen Kaliummangel im Innern der Zellen bedingt. Der lässt sich mit einem normalen Blutbild nicht nachweisen. Die Ursache ist in Stress, freien Radikalen oder Alkohol zu suchen. Auch hier kann ohne schwere Medikamente das Symptom zum Verschwinden gebracht werden.

## Neue Wege sind zwingend nötig

Ich bin über 30 Jahre im »Medizingewerbe« tätig, davon über 25 Jahre in eigener Praxis. Der Hilflosigkeit chronischen Krankheiten gegenüber und dem Institut für Arbeits- und Sozialmedizin der Universität Heidelberg verdanke ich es, dass ich mich neben der Schulmedizin mit Naturheilverfahren, Psychosomatik und (ganz wichtig) Regulationsmedizin beschäftigt habe.

Mit Martin Luther King gesprochen, am Anfang meiner Medizin-Laufbahn hatte ich einen Traum. Ich glaubte, dass es möglich sei, durch Prävention Krankheiten vor ihrer Entstehung zu diagnostizieren und behandeln zu können.

Die Realität sieht heute anders aus. Prostata-Krebs zum Beispiel, wird erst therapiert, wenn er nachweisbar ist, die Gefahr eines Herzinfarktes wird erst dann festgestellt, wenn massive Gefäßschäden bestehen oder ein kleiner, nicht bemerkter Infarkt vorausging. Zurück bleibt die Angst vor der Stunde X, in der die Krankheit als existent erkannt wird. Medizin wird von Politik und Pharma gemacht. Prävention beschränkt sich auf Früherkennung, auf das Alles- oder Nichts-, das Ja- oder Nein-Prinzip.

Die für 2009 geplanten Präventionsgesetze wurden inzwischen wieder auf die Wartebank verfrachtet. Das alles kann es nicht sein.

Alternativ haben Sie die Möglichkeit, blinde Prophylaxe zu betreiben. Sie schlucken kiloweise Nahrungsergänzungsmittel, joggen, biken, walken, ohne zu wissen, ob es für Sie nötig ist, ob es schadet oder Sie sogar langfristig umbringt.

Kommen wir zu den oben genannten Beispielen zurück. Sie haben Kopfschmerzen, wachen nachts regelmäßig auf, der Mund ist trocken, die Schulter tut weh, Sie haben Blähungen und Herzstolpern. Ihr Arzt macht ein Blutbild, EKG, der Orthopäde röntgt Ihre Schulter, der Internist schaut in Ihren Dickdarm und alle stellen fest, Sie haben nichts.

Oder anders ausgedrückt, als Kassenspatient haben Sie Befindlichkeitsstörungen, deren Behandlung die gesetzliche Krankenkasse nicht trägt. Da reichen ein paar Schmerz- und Beruhigungsmittel und ein bisschen Lefax.

Als Privatpatient leiden Sie unter psychosomatischen Störungen und eine Analyse von mindestens einem Jahr Behandlungsdauer ist Ihnen sicher. Aber helfen tut Ihnen das auch nichts.

### Wie diagnostiziert man, wenn noch keine Krankheitserscheinungen nachweisbar sind?

Der Körper ist aus dem Gleichgewicht gekommen. Die Regulationsmechanismen übersteuern oder untersteuern. Hinter dieser Fehlprogrammierung steckt das vegetative Nervensystem. Über dieses System werden die Durchblutung, die Muskelspannung, die Organfunktion, Hormonproduktion und noch vieles andere kontrolliert.

Ich habe in Zusammenarbeit mit der Uni Heidelberg, beginnend in den achtziger Jahren, eine Methode entwickelt, die Regulationsmechanismen des Körpers bewertet und damit langfristig die Entstehungswahrscheinlichkeit von chronischen Krankheiten voraussagt. Durch einen raffinierten Trick ist es möglich, Einblick in diese Funktionen

zu gewinnen. Man beobachtet die Hauttemperatur des Menschen. Die Messung der Hautoberflächentemperatur und ihre Veränderung in Zeiteinheit, erlaubt uns die Ursachen der Regulationsmaßnahmen des Körpers zu erkennen, zu beheben und gegenzusteuern. Aber wir sehen nicht alleine die Funktionsstörung der Organe und Organbereiche, sondern können auch Rückschlüsse auf das Schutzverhalten der betreffenden Person und damit auf ihre Konfliktkonstellation und ihr Fehlverhalten schließen.

Die sich anschließende funktionelle Therapie ist genau so sanft wie die Diagnostik. Der Körper wird entgiftet, pflanzliche Medikamente stimulieren die Organfunktionen. Osteopathische Handgriffe lockern die Gewebs- und Gelenksstrukturen. Ergänzend werden mit Neuraltherapie noch »Umprogrammierungen« vorgenommen. Auch die in der Thermo-Analyse gefundenen Identitäts- und Persönlichkeitsstörungen sind mit einer »körperorientierten Psychotherapie« mit wenigen Behandlungen in den Griff zu bekommen.

### Die Propraevent Thermocheck Methode

1953 stellten Schwamm und Reeh in der Zeitschrift Hippokrates erstmals die von ihnen entwickelte Infrarotdiagnostik am Menschen vor. Hierfür erhalten sie in den Folgejahren mehrere Auslandspatente. Es handelt sich um eine berührungsfreie Messmethode, die die Infrarotabstrahlung der Haut misst. Im Herbst 1977 begann mit finanzieller Unterstützung von IBM am Heidelberger Institut für Arbeits- und Sozialmedizin die Standardisierung 98 thermographischer Messpunkte an mehreren tausend Patienten. Auf der Basis dieser standardisierten Thermographie und der Bioenergetischen Analyse von Alexander Lowen-der, gelang es Weber, segmentale Durchblutungs- und Regulationsauf-

fälligkeiten mit Konfliktkonstellationen der betreffenden Probanden zu korrelieren. Diese Methode wurde 1989 erstmals auf dem internationalen Thermologenkongress in Washington D.C. vorgestellt. Aus diesen Bausteinen entwickelte Weber in den letzten 19 Jahren, ein automatisiertes, praxistgerechtes Diagnoseprogramm. Mit diesem Programm ist es möglich, über die Feststellung von der Norm abweichender Regulationsmechanismen der Hauttemperatursteuerung frühestmöglich die Tendenz zu chronifizierenden Erkrankungen zu erkennen, um rechtzeitig, noch vor Erkrankungseintritt, gegenzusteuern.

Zur Messung dient eine kleine Infrarotkamera, die die ermittelten Messwerte über Bluetooth an einen Computer sendet. Gemessen werden zwei Mal in Folge 62 Hautpunkte im

Kopf-, Brust-, Bauch- und Rückenbereich. Die Messung dauert im Mittel fünf Minuten. Die Ergebnisse können sowohl als ausführliche Bilddokumentation, wie auch als automatisch erstellte, eingehende Befundbeschreibung incl. Therapieempfehlungen in Form eines Word-Dokumentes abgerufen werden.



So ist es möglich die Ursachen der oben genannten Befindlichkeitsstörungen zu erkennen und zu beseitigen. Sie können diesen Vorgang mit der »Vorsorge« an Ihrem Auto vergleichen. Wenn ein Reifen nicht die richtige Luft hat, wenn die Kompression nicht stimmt usw. treten langfristig Schäden auf. Mit regelmäßiger Kontrolle dieser Parameter können Sie kostspielige Reparaturen umgehen.

### Doch was hat das alles mit Medical Wellness im Hotelbetrieb zu tun?

Wenn Sie sich bisher »präventiv« durchchecken lassen wollten, sind Sie zu Ihrem Hausarzt gegangen und wurden von Facharzt zu Facharzt geschickt oder haben einen Tag in einer Präventionsklinik verbracht, oder ähnliches.

Über allem schwebte die Klinikatmosphäre, die Angst durch Eingriffe verletzt zu werden, Schmerzen erleiden zu müssen und die schreckliche Angst, vielleicht mit der Diagnose Krebs nach Hause geschickt zu werden.

Verlegen wir diese Maßnahmen in die Umgebung des Hotels sieht die Sache anders aus. Sie machen mehr oder weniger ein Seminar in Sachen eigener Gesundheit. Danach belohnen Sie sich mit ein bisschen Wellness und exzellentem, aber gesunden Essen. Abends vielleicht noch eine kulturelle Veranstaltung und die Sache ist perfekt.

Das könnte so ablaufen:

Das Therapeutenteam besteht aus einem Arzt, einem Psychotherapeuten, einem Physiotherapeuten und einem Sportwissenschaftler. Sechs Gäste reisen sonntags an. Diese werden mit dem standardisierten Thermografieverfahren untersucht. Das Ergebnis der Messung wird am Folgetag unter den Therapeuten besprochen und es wird für jeden Gast ein Behandlungsplan erstellt.

Die täglichen Behandlungen und Beratungen gliedern sich wie folgt:

Je eine Stunde pro Person individuelle Betreuung durch

- ärztliches Coaching (Incl. individuelle Behandlung, Ernährungsberatung, Verlaufsbesprechung und ähnliches)
- osteopathische, craniosacrale, physiotherapeutische Behandlung
- Gesprächstherapie, Konfliktmanagement, Angsttherapie
- Sport und Bewegungstherapie. (Hier können vom Gast ausgeführte Sportarten, wie Golf und Tennis, berücksichtigt werden)
- evt. falls gewünscht eine Stunde Gruppe (Gespräch, Entspannung, Interaktion)

Danach, je nach Möglichkeiten von Hotel und Umgebung, Wellness, Kochkurse, Yoga, Entspannung, Meditation, Gesprächsrunden, abendliche kulturelle Veranstaltungen und ähnliches.

Das Programm wird von Montag bis Freitag durchgeführt. Freitag wird ein Resümee aus der Woche gezogen, evtl. eine Kontrollmessung durchgeführt und – wenn erwünscht – ein Behandlungs-, Sport-, Bewegungs-, Ernährungsplan für die kommenden Monate festgelegt. Optional werden Kontrolltermine angeboten. ■ **Dr. Winfried Weber**

**Der Autor ist Arzt mit Schwerpunkt Frauenheilkunde, Naturheilverfahren, Akupunktur und Umweltmedizin in Darmstadt und Initiator von »Pro Praevent®« – einem speziellen Präventionsprogramm in ausgewählten Hotels.**

**Kontakt: [www.natuerlich-gesund.com](http://www.natuerlich-gesund.com)  
Tel. 06151 4289931**