

Vorwort

Wir leben in einer Zeit des Umbruchs, in welcher der Mensch erkennen darf, dass er ein Teil des großen Ganzen ist. Nichts im Universum ist vom anderen getrennt und so verhält es sich auch im Menschen selbst: wie im Großen, so im Kleinen. Auch hier ist alles mit allem verbunden und jede einzelne Zelle hat Einfluss auf Krankheit oder Gesundheit des Gesamtorganismus.

Den Zähnen kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, was Paracelsus mit seinem berühmten Satz „An jedem Zahn hängt ein ganzer Mensch“ treffend formulierte. Man könnte die Zähne auch als *Sicherungskasten* des Körpers bezeichnen, denn sie verbinden über die Meridiane sämtliche Organe und Organkreisläufe miteinander. Gibt es hier an einer Stelle im Mund-Zahn-Bereich ein Problem, dann fließt der Strom bzw. die Energie im Körper nicht mehr richtig, was eine Störung und letztendlich eine Erkrankung zur Folge haben kann. Damit es überhaupt zu Beeinträchtigungen in diesem Sicherungskasten kommen kann, müssen auf körperlicher, geistiger und/oder seelischer Ebene bereits Lecks vorliegen.

Dieses uralte Wissen, dass der Mensch eine Ganzheit aus Körper, Geist und Seele darstellt, hält nun endlich auch Einzug in die Zahnmedizin und kommt seit einigen Jahrzehnten in Form der *Umweltzahnmedizin*, der *Ganzheitlichen Zahnmedizin* und der *Biologischen Zahnmedizin* verstärkt zur Anwendung. Hier wird unter Einbeziehung dieser Zusammenhänge weit mehr als nur das Symptom in Form einer Karies, Parodontitis oder Kieferostitis therapiert. Für die Ganzheitsmediziner ist es nichts Ungewöhnliches, dass ein wurzelbehandelter Zahn Herzprobleme bereiten oder im Umkehrschluss ein kranker Darm zu Zahnproblemen führen kann. Die holistische Zahnmedizin geht dabei noch einen Schritt weiter, denn sie berücksichtigt insbesondere auch den Seelenaspekt und sieht den individuellen Menschen mit allen seinen Facetten im Zentrum der ganzheitlichen Therapie.

Frau Dr. Bender-Gonser gibt als *holistische Zahnmedizinerin* ihr umfangreiches Wissen in Form von Kursen, Büchern und Vorträgen an interessierte Patienten weiter, damit diese eigenverantwortlich ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen können. Ihre zahlreichen Inspirationen in diesem Buch reichen von köstlichen, vitalstoffreichen und zahnregenerierenden Wildkräuter-Smoothies über Ohr-Akupunktur zu Zahn-yoga. Die Übungen sind einfach umsetzbar und können dem Leser dabei helfen, dass die Selbstheilungskräfte gestärkt werden und der Körper in die Eigenregulation kommt. Dies bildet meiner Meinung nach eine optimale Basis für die Gesunderhaltung des Menschen, für mehr Energie und Lebensfreude.

Ich wünsche mir für die Zukunft, dass dieses Wissen in immer mehr medizinische Fachgebiete Einzug hält und ein wertschätzender und fruchtbringender Austausch der Mediziner und Therapeuten untereinander stattfinden kann – zurück zu einer Ganzheitsmedizin, in welcher wieder der Mensch im Fokus steht und nicht nur eine Diagnose.

Alles Liebe und Gute für Sie!

drkarinbendergonser.com

Caterina Guccione
Autorin von *Kieferostitis und NICO ganzheitlich heilen*

Einleitung

Seit der Philosoph René Descartes (1596–1650) die Trennung von Körper, Geist und Seele postulierte, begann die medizinische Blütezeit. Nun konnte am menschlichen Körper geforscht werden, was bis dato von der Kirche untersagt gewesen war. Nun war es erlaubt, zu Forschungs- und Ausbildungszwecken Leichen zu öffnen und die so gewonnenen Erkenntnisse zu dokumentieren. Dieses Vorgehen ermöglichte den Ärzten die tiefgreifende Erforschung von Krankheiten auf körperlicher Ebene, was als medizinischer Fortschritt gefeiert wurde.

Jedoch begann mit dieser **Trennung von Körper, Geist und Seele** auch die Entwicklung weg von der Ganzheitlichkeit. Paracelsus und Hippokrates hatten in Körper, Geist und Seele noch eine Einheit gesehen. Die Zeit, die historisch als *Aufklärung* beschrieben wird, unterband diese ganzheitliche Sichtweise und leitete eine neue Ära der Medizin ein, bei der es ausschließlich um Nachweisbarkeit (Evidenz) und wissenschaftliche Belegbarkeit von körperlichen Vorgängen geht. Ist etwas nicht belegbar, dann gilt es als unwissenschaftlich und wird automatisch abgelehnt. Diese Ära hält in der Schulmedizin bis zum heutigen Zeitpunkt an.

Als Zahnmedizinstudentin der 1980er-Jahre wurde ich zur *Studienhörigkeit* erzogen und lernte, unwissenschaftliche, alternativ-medizinische Therapieansätze als unwirksam oder gar als *Scharlatanerie* zu betrachten. Auf meinem persönlichen Weg zur ganzheitlichen und schließlich zur holistischen Zahngesundheits-Betrachtung habe ich viele Weiterbildungen erhalten – angefangen bei der Ohrakupunktur über die Homöopathie, die Traditionelle Chinesische Medizin, die Zahnärztliche Hypnose und die Psychodontie bis hin zu spirituellen und mentalen Zusammenhängen. Alle diese Aspekte haben mir geholfen, Symptome als Zeichen zu deuten. Erst die Entschlüsselung dieser *Zeichensprache* führt in meiner heutigen Perspektive zu holistischer Heilung.

Ärzte und Zahnärzte sollten virtuos auf der Klaviatur aller therapeutischen Ansätze spielen und immer die für das Individuum perfekte Kombination wählen können. Dabei kann es durchaus Fälle geben, bei denen eine 100%ige schulmedizinische Behandlung anzuraten ist, aber auch solche, die besser schulmedizinisch-naturheilkundlich oder auch rein naturheilkundlich-alternativ behandelt werden sollten. Ich präferiere individuelle Lösungen und keine dogmatischen Vorgaben und somit hat nach meinem Dafürhalten auch die Schulmedizin ihre Berechtigung – vor allem im reparativen und akutmedizinischen Bereich. Geht es jedoch um chronische oder psychosomatische Erkrankungen, dann sehe ich in der Analyse der energetischen und seelischen Zusammenhänge eine großartige Möglichkeit, die tieferen Ursachen der Entstehung zu erkennen und vor allem jedem Einzelnen damit das selbstverantwortliche Handeln zu ermöglichen.

Symptome haben einen Nutzen, denn sie helfen dem Menschen dabei, seine Gesundheit auf allen Ebenen – Körper, Geist und Seele – zu harmonisieren. Nach meiner Erfahrung führt erst das Nichtbeachten dieser Zeichen zu manifesten Erkrankungen.

Jedem Zahn bzw. Zahnfach kann ein bestimmtes Meridianpaar (Energieleitbahn) zugeordnet werden. Darüber bestehen energetische Wechselbeziehungen zu verschiedenen Organen und Strukturen des Körpers. Diese Erkenntnisse aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind Jahrtausende alt und Dr. Reinhold Voll hat sie im vergangenen Jahrhundert neu überarbeitet. Die *Elektroakupunktur nach Voll* ist für ganzheitliche Zahnärzte inzwischen ein festes Fundament, auch wenn ihre Wirksamkeit offiziell nicht anerkannt wird, da dafür bisher kein wissenschaftlicher Beweis erbracht wurde. Über Dr. Volls Lehre hinausgehend können den einzelnen Zahnfächern auch Emotionen und Archetypen zugeordnet werden. Diese Weiterentwicklung ist zwei Kollegen zu verdanken: einerseits Dr. Johannes Edlmann, der die Psychodontie entwickelte, und andererseits Dr. Dietrich Klinghardt, der mit der Psychokinesiologie bisher gute Erfolge erzielen konnte.

Alle diese Aspekte ergeben ein großes Gesamtbild, das jedem interessierten Patienten zeigt, wo die individuellen Blockaden liegen. Darauf basierend, kann er, der Patient, eigenverantwortlich Dinge in seinem Leben verändern und harmonisieren. Sobald die Aufmerksamkeit des Individuums auf diese Zusammenhänge gelenkt wird, beginnt sich bereits der Energiefluss bereits zu verändern.

Für die Entstehung von Symptomen ist immer ein Energiemangel verantwortlich. Wo der Energiemangel entsteht, ist durchaus unterschiedlich. Auf körperlicher Ebene kann ein Nährstoffmangel den Energiemangel bedingen, auf geistiger Ebene kann es eine Überforderung des Vegetativums (z. B. Stress) sein. Ebenso können *ungesunde* Glaubensmuster zu Energiemangel führen, beispielsweise der Glaubenssatz „Ich kann das sowieso nicht verändern, bei uns liegt diese Krankheit in der Familie.“ Auch seelische und emotionale Blockaden oder Traumata führen zu einem Energiemangel. Wann und bei wem nun die eine oder andere Ebene Ursprung eines Symptoms wird, ist sehr individuell und kann nicht regelhaft und allgemeingültig benannt werden. Eines ist allerdings allen Symptomen gemein: Den Energiemangel, der sie auslöst, kann man bearbeiten und behandeln – entweder selbst oder durch einen Behandler oder mit einer Kombination von beidem.

Eine klassische Variante therapeutischer Intervention zur Lösung von Energieblockaden im Meridiansystem ist die Akupunktur. Aber auch mentale Techniken, Dehnübungen und Kräuter (TCM) können hilfreiche Dienste zur Stärkung des Energieflusses leisten. Ich habe kinesiologisch getestet, ob auch Wildkräuter Einfluss auf die energetische Versorgung von Zahnfächern und den korrespondierenden Meridianen nehmen. Mein empirisches Wissen und die gesammelten Erfahrungen aus über 27 Jahren praktizierter Zahnheilkunde haben mich dieser Thematik nähergebracht und ich habe eine Liste an Wildkräutern zusammengestellt, die eine unterstützende Wirkung auf bestimmte Zahnfächer haben.

In diesem Buch verknüpfe ich wichtige Aspekte und bekanntes ganzheitliches Wissen auf eine holistische Weise. Die Erkenntnisse aus Psychodontie, Kinesiologie, Traditioneller Chinesischer Medizin und Quantenmedizin und Aromatherapie wurden hier auf eine einzigartige Weise miteinander verbunden. Daraus ergibt sich für den Leser ein praxisnahes Kompendium für die natürliche und

holistische Zahngesundheit zuhause. Es handelt sich um praktische und einfache Inspirationen, Übungen und Rezepte, die jeder in seinen Lebensalltag integrieren kann, um einen Beitrag zur Vorbeugung gegen Krankheiten zu leisten oder deren Heilung zu unterstützen. Ich möchte jedoch ausdrücklich darauf hinweisen, dass jedes Symptom und jede Erkrankung sehr individuell betrachtet werden müssen und keinesfalls allein durch die Verwendung von Wildkräutern oder Ähnlichem geheilt werden kann. Zur Heilung bedarf es einer Betrachtung der Symptomatik auf allen Ebenen.

Wichtig: Die Informationen in diesem Buch entstammen Erfahrungswerten und kinesiologischen Testungen von mir. Meine 27-jährige Berufserfahrung als Zahnärztin mit zahlreichen Weiterbildungen im ganzheitlich-holistischen, aber auch im spirituellen Bereich sind die Grundlage dieses Wissens. **Es handelt sich demnach nicht um ein wissenschaftliches und evidenzbasiertes Buch.**

Viel Freude beim Lesen!

Dr. Karin Bender-Gonser

Persönliche Worte

Bevor ich mit dem Inhalt des Buches beginne, möchte ich den Leserinnen und Lesern einige persönliche Worte zu meiner Person auf den Weg geben. Ich bin nicht nur Zahnärztin, sondern in erster Linie ein Mensch, der im eigenen Leben Erfahrungen gesammelt hat. Auch als Mutter von vier Kindern konnte ich beobachten, dass so manche schulmedizinische und leitlinienkonforme Therapie nicht immer wirkt. Schon früh erinnerte ich mich alter, traditioneller Hausmittel, die meine Großmütter und meine Mutter mir überliefert hatten.

Über die Jahre entwickelte ich eine persönliche Routine im Umgang mit Krankheiten bei mir und meinen Kindern. Zunächst wird ein Symptom mit natürlichen Hausmitteln behandelt. Dabei geht es nicht nur um therapeutische Verfahren, sondern immer auch um Unterstützung der Körperfunktionen durch nährstoffreiche Lebensmittel und auf der seelischen Ebene durch verstärkte Aufmerksamkeit und Hinwendung. Damit meine ich durchaus auch die Hinwendung zu mir selbst, wenn ich erkrankt bin. Gut für mich zu sorgen, ist eine wichtige Maßnahme zur schnellen Genesung.

Dennoch durfte ich an einigen *hartnäckigeren* Krankheiten wie beispielsweise Allergien, Migräne, Fazialisparese und Asthma bei mir und meinen Kindern Erfahrungen sammeln, die mich zu dem gemacht haben, was ich heute bin: zu einem Menschen, der Krankheit als eine Chance ansieht, das Leben auf allen Ebenen (Körper, Geist und Seele) genauer zu betrachten und neue Weichen zu stellen. Ich habe erlebt, wie sich durch die selbstverantwortliche und aktive Veränderung verschiedener Lebensparameter eine deutliche Verbesserung des gesamten Krankheitsbildes einstellen kann. Genau deshalb bin ich davon überzeugt, dass jeder Mensch etwas dazu beitragen kann, die Heilung seiner Symptome zu unterstützen. Das bedeutet nicht, dass die ärztliche Intervention oder Begleitung überflüssig werden müssen, aber tatsächlich gab und gibt es immer wieder auch Wunder. Sie werden in der Schulmedizin als *Spontanremissionen* bezeichnet, weil es keine wissenschaftliche Erklärung für sie gibt.

Die Leser dieses Buches und aller weiteren meiner Bücher werden Inspirationen und Tipps von mir als Menschen erhalten und nicht von mir in meiner Funktion als Zahnärztin. Es ist mir wichtig, über Möglichkeiten zu informieren, aber keinesfalls möchte ich dogmatische Vorgaben machen, geschweige denn Behandlungskonzepte vermitteln. Die Intuition ist ein wichtiges Instrument eines bewussten Lebens. Wenn ich Entscheidungen für mich treffe, befrage ich meine Körperweisheit. Aber nicht immer kann ich diese im modernen Stadtleben und Alltag wahrnehmen. Dann nutze ich Hilfsmittel wie die kinesiologische Testung. Diese ist wissenschaftlich nicht anerkannt, hat mir aber immer gute Dienste geleistet. Außerdem ziehe ich mich für eine Entscheidungsfindung gerne aus dem stressigen Alltagsleben zurück in die Natur. Das kann manchmal ein schlichter Waldspaziergang sein oder aber eine kurze Auszeit von wenigen Tagen an Orten in der Natur. Dafür liebe ich die Berge und Wälder in Deutschland und Österreich, aber auch die vielfältigen Landschaften Namibias.

Mit diesen persönlichen Worten möchte ich zeigen, dass selbst eine schulmedizinisch-wissenschaftlich ausgebildete (Zahn-)Ärztin persönlich alternative Wege nutzt. Alles ist eine individuelle Entscheidung und es gibt mannigfaltige Möglichkeiten im selbstverantwortlichen Umgang mit Symptomen. Es stellt sich ohnehin die Frage, was als *richtiger* oder *falscher* Therapieansatz betrachtet werden kann. In meiner Zeit als praktizierende Zahnärztin durfte ich häufig erleben, dass *State-of-the-Art-Therapien* oder *leitlinienkonforme Behandlungen* am Patienten nicht das Ergebnis brachten, das laut Lehrbuch oder wissenschaftlichen Studien zu erwarten gewesen wäre. Solche *Fälle* werden schulmedizinisch als *therapieresistent* bezeichnet – der Patient fühlt sich mit dieser Aussage dann meistens alleingelassen.

Das sind nach meiner Erfahrung die Momente, in denen der Patient beginnt, selbstverantwortlich nach Alternativen zu suchen. Häufig geht dieser Weg über naturheilkundliche, alternative Therapieansätze bis hin zur spirituellen Suche. Die Schulmedizin wertet diese Möglichkeiten als *nicht wissenschaftlich* ab und drückt ihnen den Stempel des Experimentellen auf. Leider bleibt es nicht immer bei dieser Bewertung, sondern sie mündet oftmals in aktive Abwertung und Bekämpfung aller andersartigen Ansätze, wenn es um das große Thema *Gesundheit* oder *Gesunderhaltung* geht. Dieses Monopol, das die Schulmedizin erschaffen hat und ausübt, zeigt bereits das Fehlen einer ganzheitlichen sowie individuellen Perspektive, die dringend nötig ist, wenn die individuelle Gesundheit gestärkt werden soll. In einem bewussten und aufgeklärten Geist gibt es keine dogmatischen Ansätze und schon gar keine Monopole. Die Vielfalt und Diversität, die unsere Natur hervorbringt, sind nicht mit einer strikten Vorgabe zu betrachten oder zu behandeln.

Bezeichnend ist auch, dass sich die Therapien und Leitlinien der Schulmedizin selbst immer wieder infrage stellen oder ad absurdum führen. Denn das, was den Studenten als evidenzbasierte, leitlinienkonforme Therapie vermittelt wird, ist meistens sieben bis zehn Jahre später genau das Gegenteil dessen, was aktuell gelehrt wird. Sicherlich werden diese starken Änderungen mit neuesten Forschungsergebnissen begründet, aber gerade diese sich immer wieder ändernden, entwicklungsbedingten Ergebnisse zeigen dem aufgeklärten Geist, wie wenig Endgültigkeit irgendein Therapievorschlag haben kann – weder in der Schulmedizin noch in anderen Bereichen wie der Naturheilkunde. Die Integration der Ganzheit, also aller dem menschlichen Verstand und Bewusstsein zugänglichen Möglichkeiten, ist aus meiner persönlichen Sicht die Grundvoraussetzung eines holistischen Lebens, dessen Ziel immer die Gesundheit ist. Aber nicht nur die Integration, sondern auch die individuelle Mischung verschiedenster Ansätze impliziert der holistische Betrachtungsansatz. Es geht also auch um die freie Wahl, aus den unterschiedlichen Bereichen *Hilfe* zu rekrutieren. Beispielsweise könnte es sinnvoll sein, einen Patienten sowohl schulmedizinisch als auch naturheilkundlich zu behandeln und beide *Heilungswege* gleichwertig nebeneinander zu nutzen. Es könnte jedoch durchaus auch andere Kombinationen geben, die sich aus der geistig-seelischen *Spurensuche* und der Analyse des Symptoms ergeben und sich in der Folge ganz unterschiedlicher therapeutischer Ansätze bedienen.

Ich sehe es heute so:

Es gibt kein Entweder-oder, sondern nur ein Sowohl-als-auch.

drkarinbendergonser.com

Was im individuellen Fall wann zur Anwendung kommen sollte, ist eben auch individuell verschieden und bedarf einer regelmäßigen Überprüfung. Wenn eine Person eine Behandlung durchlaufen hat, dann hat sich auf Körper-, Geist- und Seelenebene bereits die Basis verändert, auf der das ursprüngliche Symptom einst entstanden ist. Wenn wir davon ausgehen, dass alles Energie ist – auf diesen Aspekt gehe ich später noch intensiver ein –, dann ist klar, dass jedes erneute Auftreten eines Symptoms neu analysiert und therapiert werden sollte.

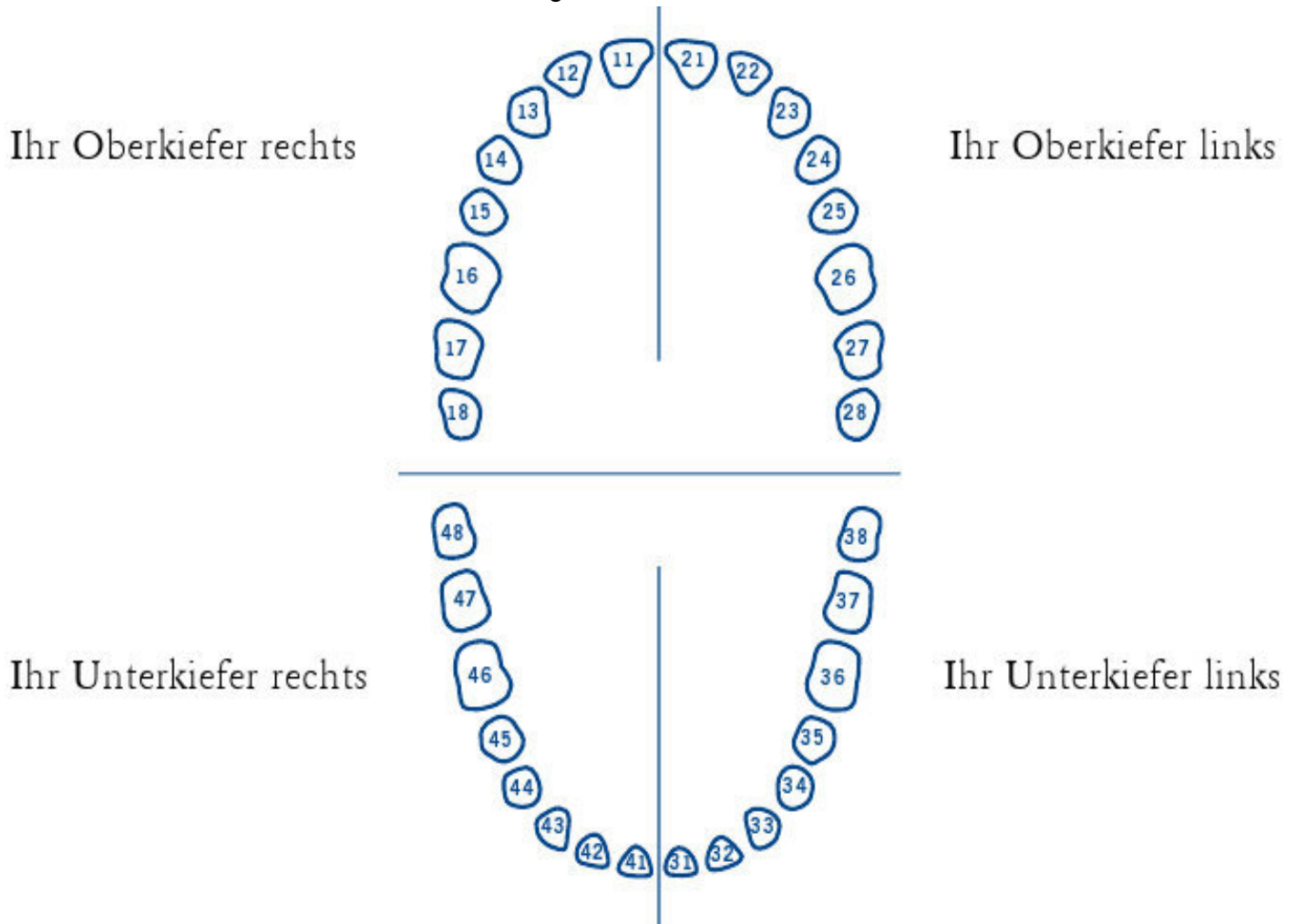
Ich habe dieses Buch weniger als Zahnärztin geschrieben, sondern vor allem als Mensch, der selbst einige Erfahrungen mit Krankheiten gesammelt hat. Alle meine Erfahrungen sind in meine heutige ganzheitliche Betrachtung eingeflossen. Und eines habe ich aus allen Erkrankungen gelernt: Sie sind immer ein Zeichen. Die Auseinandersetzung mit den tieferen Hintergründen – ob selbständig oder mit Unterstützung durch andere Menschen – ist bereits der erste Schritt auf dem Weg zum Ziel.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Sammeln von Inspirationen in diesem Buch!

Grundlagen zum Verständnis des Buchinhaltes

Zahnbezeichnung und Nummerierung

Diese Übersicht dient dazu, im folgenden Text die Zähne zuordnen zu können:



Grundregeln der holistischen Zahngesundheit

Die holistische Zahngesundheit geht mit Symptomen, deren Diagnostik und Therapie völlig anders um, als man es von der Schulmedizin, aber auch von der ganzheitlichen Zahnheilkunde kennt. Damit keine falschen Erwartungen entstehen, gehe ich an dieser Stelle etwas genauer auf die Vorgehensweise in der holistischen Zahngesundheits-Betrachtung ein. Diese Art der Symptomanalyse ist eine Methode, die ich basierend auf meinem eigenen Erfahrungsschatz, aber auch auf den Erkenntnissen aufbaue, die ich in zahlreichen Weiter- und Fortbildungen gesammelt habe. Sie entspricht keinem Standardkonzept der Zahnheilkunde und genau aus diesem Grund gibt es in Deutschland auch keine Zahnärzte, die genau dieses Konzept verfolgen. Immer wieder werde ich nach Adressen von *holistischen Zahnärzten* gefragt, die nach meiner Methode arbeiten. Diese gibt es nicht – und zwar aus einem guten Grund:

Die holistische Zahngesundheits-Betrachtung gilt dem Betroffenen und nicht dem *Experten für Zahnmedizin*.

Meine Aufklärungsarbeit gilt und dient dem bewussten und interessierten, aber vor allem selbstverantwortlichen Individuum. Deshalb habe ich die **16 holistischen Grundregeln** zusammengestellt, um darzulegen, dass es bei der holistischen Gesundheits-Betrachtung um viel mehr geht als in der Schulmedizin und der ganzheitlichen Zahnmedizin. Diese haben ihren Stellenwert und dürfen durchaus bewusst genutzt werden – die Betonung liegt aber tatsächlich auf dem *bewussten* Einsatz: Das erkrankte Individuum muss diese Tätigkeiten *selbst* delegieren und in Auftrag geben.

Um dies tun zu können, muss vorher allerdings klar sein, warum das Symptom entstand – aber nicht nur das. Es muss analysiert werden, an welcher Stelle es entstand und welche Themen sich hinter der Lokalisation verbergen. Bei der holistischen Betrachtung geht man zunächst immer von der Lokalisation aus, erst danach wird klassifiziert, um welches Symptom es sich handelt (Karies, Parodontitis, Zahnfehlstellung, Kiefergelenkschmerz, Wurzelproblem, Extraktion, ...). Die Art des Symptoms wird danach beurteilt, an welcher anatomischen Struktur des Zahnes es auftritt, also danach, wo das Thema liegt. Zahnkrone, Zahnhals, Zahnwurzel – alle diese einzelnen Hinweise fügen sich später zu einem großen Puzzle zusammen, das dem Individuum dann aufzeigt, welche Aspekte zu lösen sind. Selbstverständlich gehören dazu auch körperliche Maßnahmen wie Ernährung, Zahnpflege oder zahnärztliche Therapie. Alles zusammen bildet den holistischen Ansatz.

In diesem Buch gebe ich einen Überblick in Bezug auf die aus meiner Perspektive wichtigsten Grundlagen für die holistische Zahngesundheits-Betrachtung. Wie ich bereits erwähnte, gehört sehr viel detektivische Detailsuche dazu und ein schrittweises Implementieren von Veränderungen im Leben. Dies bedeutet ein *organisches* Wachsen mit dem und durch das Symptom. Für den einen oder anderen mag das fremd und skurril klingen, ist man es doch in unserer Gesellschaft gewohnt, von einem Zahnarzt oder Arzt schnellstmöglich Lösungen präsentiert zu

drkarinbenderson.com

bekommen. Aber genau das widerspricht dem holistischen Weg, der der Weg des Individuums ist. Im günstigsten Fall erkennt der Patient hier den *tieferen Sinn* des Symptoms und damit das innere Wachstumspotenzial, das mit ihm verbunden ist; er betreibt die aktive Umsetzung von Veränderung. Das kann im Einzelfall eine schrittweise Umstellung der Ernährung sein, in einem anderen Fall beginnt der Patient mit Meditationen und Stress-Management oder mit der Umstellung auf natürliche Zahnpflegeprodukte. Es ist essenziell, zu erkennen, dass jeder Mensch individuell veranlagt ist und jeder Weg individuell verschieden.

Beginnt hingegen der Verstand unser Handeln zu kontrollieren, dominiert er unsere Entscheidungen und unterdrückt das *Bauchgefühl*, die Intuition oder den Instinkt, dann landen wir dort, wo wir heute im Gesundheitssystem sind: Der Patient gibt die volle Verantwortung an Experten ab, die für ihn entscheiden, was richtig ist. Holistisch wäre es aber vielmehr, die Informationen von Experten zu sammeln und sie dann mit der Intuition abzugleichen, um eine individuelle Entscheidung zu treffen. Unser innerer Kompass gibt uns unmittelbar Hinweise, die wir aber zumeist übergehen. Wir haben nicht gelernt, auf den Druck in der Magengegend zu vertrauen, der sich bei einem unguuten Gefühl gegenüber einem Therapieversuch zeigt. In unserer modernen Kultur wurde der Verstand als die höchste Entscheidungsinstanz etabliert. Es stellt sich allerdings die Frage, warum das sogenannte *Bauchhirn* von der Natur mit 100.000–200.000 Nervenzellen ausgestattet wurde und eine Bauch-Hirn-Achse besteht. Beide Systeme sollten offensichtlich Hand in Hand arbeiten und nicht eines der beiden im Alleingang das menschliche Leben *führen* oder *kontrollieren*. Genau das geschieht aber, wenn wir uns zu 100 % auf den Rat eines Experten verlassen – sei es ein Arzt, ein Zahnarzt, ein Heilpraktiker, ein Ernährungswissenschaftler oder ein Psychologe.

Ich bitte an dieser Stelle darum, mir nicht zu unterstellen, ich würde das Wissen dieser Experten als nichtig darstellen. Es handelt sich durchaus um nützliche Informationen – das Individuum sollte sie jedoch immer mit seiner *Körperweisheit* abgleichen. Wenn dies geschieht, dann beginnt bereits der holistische Weg, denn in diesem Moment setzt sich das erkrankte Individuum wieder mit an den *Verhandlungstisch*, um über eine nötige Therapie zu entscheiden.

Holistisch bedeutet *das Ganze betreffend*, was immer auf einen Weg der Integration hinweist und nicht auf einen der Trennung – also auch nicht der Trennung bestimmter Therapieansätze. Im Klartext heißt das, dass weder der klassische schulmedizinische Ansatz noch der naturheilkundliche oder seelisch-geistige Ansatz von vornherein als falsch ausgeschlossen werden kann. Holistisch besagt, dass im individuellen Fall aus allen *Zutaten für Heilung* eine individuelle *Rezeptur* gemischt wird – und diese Zutaten reichen, wie gesagt, von der Schulmedizin über die ganzheitliche Medizin bis hin zu Veränderungen von Lebensumständen und der Auflösung seelischer Traumata. Im Einzelfall kann die Rezeptur aus 80 % Schulmedizin und 20 % alternativen Ansätzen bestehen – oder aus 0,5 % Schulmedizin und 99,5 % Veränderung der Lebensumstände. Was letztlich zum Einsatz kommt, bestimmt nach meiner heutigen Erfahrung der bewusste und aufgeklärte Patient.

Und hier liegt auch eine gewisse Schwierigkeit des holistischen Weges: Oftmals kommt ein *alter Bekannter* mit an den *virtuellen Verhandlungstisch*, nämlich das Programm *Zahnarztangst*. Dieses Programm beeinflusst anfänglich die Rezeptur und das Bauchgefühl in Richtung *Vermeidungsstrategie*: Der Patient belügt sich unbewusst selbst und glaubt, auf sein Bauchgefühl zu hören. Dabei ist es nur die Angst, die einem unter dem Deckmantel des *Holistischen* zu verstehen gibt, es ginge hier um einen vollständigen Ausschluss der gefürchteten schulmedizinischen Therapien. Wichtig ist hier, zu verstehen, dass die Angst wiederum aus einem Programm gespeist wird, welches auch den Verstand lenkt.

Es gibt zahlreiche sinnvolle Methoden, um solche Angstprogramme zu löschen (z. B. Psych-K oder Traumatherapie), auf die ich an dieser Stelle nicht näher eingehen möchte. Ich kann allerdings einen guten Tipp aus eigener Erfahrung geben: Sobald der leise Verdacht aufkommt, es könnte sich um ein Angstprogramm oder eine Vermeidungsstrategie handeln, ist es dienlich, den Verstand für eine bestimmte Zeit *auf Urlaub* zu schicken. Das großartige Hilfsmittel dafür heißt Meditation. Angst löst im Körper immer Stress-Kaskaden aus und meditative Zustände helfen, Stress zu reduzieren. Außerdem verändern sich Gedankenmuster oder der Blick auf Themen, sobald man in Ruhe zum Nachdenken kommt. Nach einer Meditation lässt sich entspannter über Dinge nachdenken und Entscheidungen lassen sich bewusster treffen.

Auch hier gilt natürlich: Je öfter und konsequenter agiert wird, umso schneller zeigen sich Veränderungen und umso besser sind diese. Wie bei so vielem geht es auch bei der Meditation um eine gewisse Routine, die sich nicht direkt nach dem ersten Meditationsversuch einstellen kann. Aktives Handeln, Umsetzen und Dranbleiben sind auch ganz allgemein wichtige Komponenten für den holistischen Weg.

Die 16 holistischen Grundregeln:

1. Das Symptom ist dein Freund und nicht dein Feind.
2. Das Symptom hat einen guten Grund und es dient dir.
3. Das Symptom will gesehen und erkannt werden, um seine Aufgabe zu erfüllen.
4. Das Symptom will, dass du wieder Harmonie und Balance herstellst.
5. Du bist von Natur aus mit Systemen ausgestattet, die Harmonie und Balance herstellen können.
6. Du solltest so leben, dass diese Systeme funktionstüchtig sind.
7. Du solltest die natürlichen Funktionen wiederherstellen und nicht das Symptom unterdrücken.
8. Du bist der Teamchef bei der Lösung der Ursache(n) des Symptoms.
9. Du leitest das Team von internen und externen Experten und delegierst selbstverantwortlich und bewusst Aufgaben an dieses Expertenteam.
10. Erkenne, dass du das beste bist, was du hast!
11. Erkenne, dass du ein Teil der Natur und des großen Ganzen bist!
12. Nutze die Kräfte der Natur in dir und um dich herum!
13. Vertraue deiner inneren Kraft, deiner internen Expertise, deiner Intuition!
14. Setze den Verstand bewusst ein, aber lasse ihn nicht zum Chef werden – sein Wissen wird extern gespeist, deine Intuition intern.