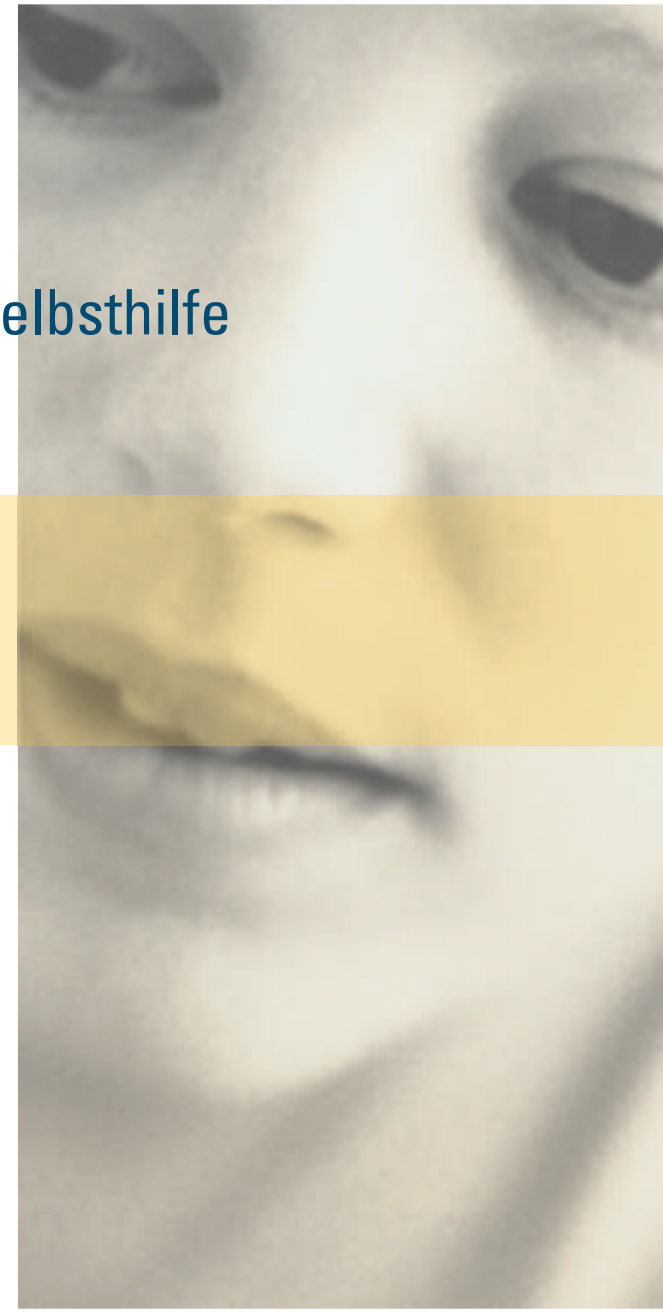
Dr. med. Georg Kneißl

Das sanfte Gesundheitsbuch für Frauen

Dr. med. Georg Kneißl

Das sanfte Gesundheitsbuch für Frauen

Prävention, Behandlung und Selbsthilfe



- Traditionelle Chinesische Medizin
- Homöopathie und Schüßler-Salze
- Das Beste aus Ost und West

Kösel

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Empfehlungen, Hinweise und Vorschläge zur Selbstbehandlung sowie für die Behandlung von frauenspezifischen Erkrankungen basieren auf langjährigen Erfahrungen des Autors mit natürlichen Methoden der Vorbeugung und Heilung. Autor und Verlag weisen jedoch darauf hin, dass Leserinnen und Leser selbst zu entscheiden haben, inwieweit sie die Anregungen umsetzen möchten, und dass Selbstbehandlungen in eigener Verantwortung geschehen.

Im Zweifelsfall, bei akuten Schmerzen oder bei bestehender Erkrankung ist für eine korrekte Diagnose bzw. entsprechende Behandlung stets ein Arzt oder eine andere qualifizierte Fachperson aufzusuchen. Eine Haftung irgendwelcher Art von Seiten des Autors oder des Verlages wird hiermit ausgeschlossen.

Alle Fallgeschichten in diesem Buch entstammen der Praxis des Autors. Sämtliche Namen von Patienten wurden zur Wahrung ihrer Privatsphäre geändert.

Copyright © 2008 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: fuchs_design, München
Umschlagmotiv: Getty Images/Patrik Giardino
Layout und Herstellung: Ilse Weidenbacher, München
Gesamtherstellung: Print Consult, Grünwald
ISBN: 978-3-466-34519-9

Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Bilderdruckkpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)

www.koesel.de

Dieses Buch widme ich meiner lieben Frau Andrea,
die mir immerzu zur Seite steht.

INHALT

Vorwort 11

Zu Beginn: Das Beste aus Ost und West 13

METALL

Wehrhaft wie die Amazonen: Element Metall 29

Gut geschützt ☹ Infektanfälligkeit 30

Wärme von innen ☹ Entzündungen von Blase und Unterleib 33

Gesunde Schleimhäute ☹ Pilzinfektionen und Ausfluss 40

Kein Platz für Viren ☹ Feigwarzen und Herpes 50

Schön, glatt, rein ☹ Probleme mit Haut, Haaren und Nägeln 56

Wieder im Takt: Wie Sie dem Element Metall Gutes tun 70

ERDE

Die Mitte finden: Element Erde 77

Ein guter Spagat ☹ Überlastung und Burnout 80

Klar und konsequent ☹ Übergewicht 89

Rund, weich, sanft ☹ Magersucht 106

Gut in Form ☹ Cellulitis und Krampfadern 108

Ganz rund: Wie Sie dem Element Erde Gutes tun 115

HOLZ

Im Auge des Sturms: Element Holz 123

Entspannung und Anspannung im Wechsel
☹Migräne 127

Gut gestimmt
☹Prämenstruelles Syndrom und Periodenschmerzen 132

Ruhiger Fluss
☹Zyklusstörungen und Blutungsanomalien 139

Frei von inneren Konflikten
☹Endometriose: Schleimhaut-nester im Bauchraum 149

Natürliche Hormone
☹Probleme mit der (falschen) Pille . . 154

Freie Meridiane
☹Knoten in der Brust 161

Intakte Steuerung
☹Krebs an Brust, Gebärmutter und anderen Organen 169

Hormonhaushalt in Balance
☹Myome und Eierstockzysten 182

Angemessene Reaktionen
☹Allergien 190

Ruhig und gelassen: Wie Sie dem Element Holz Gutes tun 192

FEUER

Sinn und Ziel sind eins: Element Feuer 197

Der richtige Platz
☹Schlafstörungen 199

Feuer und Flamme
☹Depressionen 205

Das Leben führen
☹Herz-Kreislauferkrankungen 209

Auf dem richtigen Weg: Wie Sie dem Element Feuer Gutes tun 213

WASSER

Frau und Mutter sein: Element Wasser 217

Störungsfreie Funktionen
☹Sterilität und unerfüllter Kinderwunsch 219

Erfüllende Lust
☹Sexualstörungen 234

Innerlich stark
☹Gebärmuttersenkung und Harninkontinenz. 238

Hormone bis zum Ende
☹Wechseljahre und »Verblühen« 241

Potenziale entfalten: Wie Sie dem Element Wasser Gutes tun 259

P.S.: Lieber gesund als perfekt 261

Mein Dank 264

Anhang

Literaturempfehlungen 265

Bildquellen 269

Rezepturen 270

Bezugsquellen und Adressen 275

Über den Autor 277

Vorträge und Seminare des Autors 278

Sachregister und Medikamente 279

Register der Krankheiten und Symptome 284

VORWORT

Das Los der Frauen – oder gibt es auch welche ohne »Frauenleiden«?

»Wenn man es nur rechtzeitig erkannt hätte!«, höre ich oft Patientinnen und Patienten in meiner Praxis klagen. Viele von ihnen haben eine Odyssee von Arzt zu Arzt hinter sich, manchmal über Jahre hinweg. Oft gelten sie als »austherapiert«, und nicht selten sehen sie meine Praxis als letzte Anlaufstelle, bevor sie resignieren. Sie möchten es halt noch einmal mit einem naturheilkundlich arbeitenden Arzt probieren ...

All das ist für mich Praxis-Alltag. Und damit offenbart sich das ganz normale Dilemma der Medizin, wie sie an unseren Universitäten gelehrt wird: der so genannten Schulmedizin. In manchen Bereichen zwar effektiv und mit überzeugenden Ergebnissen, versagen ihre therapeutischen Möglichkeiten aber oft gerade dann, wenn es um chronische Erkrankungen geht. Und warum? Dafür gibt es meines Erachtens viele Gründe. Ich will mich jedoch hier gar nicht so grundsätzlich darüber auslassen, denn ich bin selbst ausgebildeter Schulmediziner und schätze viele meiner Kollegen sehr.

Eines allerdings springt mir ins Auge: Die wissenschaftliche Schulmedizin versteht sich als Feuerwehr. Sie rückt mit dem großen Löschzug und mit schwerem Gerät an, wenn der Brand bereits den Dachfirst durchschlägt: Der Lippenherpes hat sich schon über den gesamten Oberlippenbogen gezogen, der Schlaganfall ist da, und ganze Areale im Gehirn sind lahmgelegt, die Krebsvorsorge war in Wahrheit keine Vorsorge, sondern nur Früherkennung, der Tumor jedenfalls existiert bereits, und so weiter. Wie man aber verhindern kann, dass der Großbrand überhaupt entsteht – dazu hat die Schulmedizin keine Antworten.

Stellen Sie sich vor, dass von einer brennenden Kerze, mit der Sie Ihren Tisch geschmückt haben, ein kleiner Funke auf das Tischtuch überspringt. Ein Tupfen mit dem Finger genügt, und schon wird Schlimmeres verhindert. Selbst wenn schon eine Flamme züngelt, können Sie noch aus eigener Kraft das Unheil aufhalten, indem Sie mit einer Decke das Feuer ersticken.

So ähnlich ist es auch mit kleinen und auch großen Erkrankungen: Jede Erkrankung hat ihren Grund und jede hat ihre Entstehungsgeschichte, keine Krankheit wird vom Himmel geschickt oder entsteht durch Zufall. Und jede Krankheit lässt sich verhindern. Für schulmedizinische Ohren ist das starker

Tobak, ich weiß das. Noch einmal, denn das ist mir wichtig: Jede Krankheit lässt sich verhindern! Sie müssen nicht an Migräne leiden. Niemand zwingt Sie dazu, mit starken Schmerzen vor oder während der Periode zu leben. Zu Beschwerden während der Wechseljahre hat Sie niemand verurteilt. Ausfluss, Cellulitis, Myome, usw. – die sogenannten Frauenleiden sind nicht normal!

Und viele chronische Krankheiten und Beschwerden, die nicht im Vorfeld verhindert wurden, sind heilbar, wenn Sie noch rechtzeitig genug die Ursachen beseitigen, bevor die Krankheiten unumkehrbare physische Fakten geschaffen haben.

Aber: Nur wenn Sie sich mit den Ursachen und Bedingungen von Gesundheit und Krankheit beschäftigen, können Sie frühzeitig erkennen, dass – um beim Bild der Kerze zu bleiben – der Docht unsauber brennt und Funken wirft. Sie müssen schon genau hinschauen! Wenn Sie das tun – und in diesem Buch zeige ich Ihnen, worauf Sie achten müssen –, dann erkennen Sie die gesundheitlichen Störungen früh. Und je früher, desto einfacher und wirksamer ist die Therapie. Vieles können Sie dann noch selbst wieder ins Lot bringen, auch ohne Arzttermin. Außerdem erkennen Sie dann auch, wann der Gang zum Arzt wirklich angezeigt ist und die Grenzen der Selbstbehandlung erreicht sind.

Und nun gehen Sie noch einen Schritt weiter: Wenn Sie wirklich völlig gesund leben und Ihren Organismus gezielt und gründlich dort gestärkt haben, wo eine Schwachstelle war, dann können Krankheiten gar nicht erst entstehen. Dieses Ziel lässt sich heutzutage zwar kaum mehr vollständig erreichen – dazu ist unsere alltägliche Umgebung bereits zu vergiftet, zu verstrahlt, zu stressig –, aber Sie können versuchen, dem Ideal nahezukommen. Und unterschätzen Sie nicht, was unser Körper alles aushält. Damit eine Krankheit ausbricht, muss schon eine massive Beeinträchtigung vorliegen. Gesund sein, das ist auch heute noch möglich.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch Ihnen hilft, gesünder und freier von Beschwerden zu leben.

Ihr Dr. med Georg Kneißl *Zangberg, im Frühjahr 2008*

ZU BEGINN: DAS BESTE AUS OST UND WEST

Seit einiger Zeit – ausgehend von der modernen Physik seit den Nobelpreisträgern Albert Einstein, Werner Heisenberg, Niels Bohr und Max Planck zu Beginn des 20. Jahrhunderts – zieht eine ganz ungeheuerliche Entdeckung immer weitere Kreise und ist Gegenstand modernster Forschungen: Der Kern, die Substanz, das, was uns im Innersten zusammenhält, ist gar nicht fest. Ist kein Körnchen Materie, kein Atom, wie man sich das immer so gerne vorgestellt, sondern ein unkörperliches Etwas, das in ständigem Austausch, in unablässiger Kommunikation mit seiner Umgebung steht. Das kleinste Detail, das kleinste Bausteinchen eines jeden Körpers, ist gar kein Steinchen, sondern *Botschaft*. Information. Also im Prinzip: Geist. Alles Leben, alles, was wir anfassen können, ist danach ein einziges, komplexes Kommunikationssystem. Das klingt abstrakt. Aber die Auswirkungen sind ganz konkret!

Völlig verblüffend sind die Versuchsergebnisse, wenn man das Verhalten von Wassermolekülen unter veränderten Bedingungen im Elektronenmikroskop sichtbar macht: Die Moleküle fangen Stimmungen auf, in denen sich eine anwesende Versuchsperson befindet, und verändern entsprechend ihre Struktur. Unglaublich! Gerade Wasser als die Grundbedingung allen Lebens ist offenbar ganz besonders bereit dazu, Botschaften aufzufangen und weiterzuleiten. Masaru Emoto, ein japanischer Forscher, hat hierzu äußerst eindrucksvolle Bilder in seinem Buch *Die Botschaft des Wassers* veröffentlicht.

Die *Homöopathie* weiß von diesen so genannten »feinstofflichen« Wirkungen schon seit über 200 Jahren und nutzt dieses Wissen als Heilkunst. In der allerhöchsten Verdünnung einer Arznei bleibt die pure Information, die Botschaft »Heilung« zurück. Nicht die stoffliche Substanz ist also das Entscheidende, sondern die Botschaft, die sie trägt. So erklärt sich auch, warum die Homöopathie gerade mit den höchsten Verdünnungen (Potenzen genannt) die höchste Wirksamkeit erreicht.

In diesen hohen Potenzen finden Chemiker kein einziges Molekül der Ausgangssubstanz. Sie schütteln den Kopf und sagen: »So ein Quatsch, da ist nichts mehr drin! Kann nicht wirken!« – Und sie übersehen dabei völlig, dass die Trägersubstanz (Zucker, Alkohol oder Wasser) die konzentrierte, heilende Information aufgenommen hat, und dass sie nicht nach der Ausgangssubstanz, sondern nach der Botschaft hätten suchen sollen. Natürlich, das liegt jenseits der Grenzen der Chemie, dafür muss man Verständnis haben. Aber die Homöopathie wirkt auch bei Chemikern ...

Das homöopathische Prinzip

»Similia similibus curantur« – Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt – ist hier das Motto einer jeden Therapie: Der Homöopath sucht nicht nach einem Gegenmittel gegen die Krankheit, sondern nach einer Substanz, deren Wirkungen bei unverdünnter Einnahme exakt den Symptomen entsprechen, die die jeweilige Krankheit hervorbringt. Dieses Mittel mobilisiert nun in seiner stark verdünnten (und damit chemisch ungefährlichen) Form die körpereigenen Kräfte – der Kranke wird durch das zur Selbstheilung angeregt, was ihn eigentlich krank machen wollte –, das heißt: Die Krankheit wird mit ihren eigenen Waffen geschlagen!

Mit dieser Methode, die der deutsche Arzt Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, um 1800 das erste Mal in seinem Hauptwerk, dem Organon der Heilkunst, formulierte, lassen sich Krankheiten wirklich ausheilen. Der Körper wird mit ihnen ein für allemal fertig. Damit hat die Homöopathie uns etwas an die Hand gegeben, wovon die Schulmedizin nur träumen kann: Krankheiten können an der Wurzel geheilt werden, statt nur deren Symptome zu beseitigen!

Wie man ein konstitutionelles Erbe ausschlägt

Jeder, der einmal die plötzliche und verblüffende Wirkung des zur jeweiligen Symptomatik passenden homöopathischen Mittels am eigenen Leib verspürt hat, braucht keine »Beweise«. Aber die Homöopathie kann noch mehr, als nur akute Krankheiten heilen: Stellen Sie sich eine Medizin vor, die familiäre Dispositionen für bestimmte Krankheits-Typen – Erkrankungen der Lunge, der Haut, des Herzens usw. – auslöschen kann.

Was genau ist gemeint? Wenn Ihre Vorfahren über Generationen hinweg an Tuberkulose erkrankt waren, dann haben Sie von ihnen ziemlich sicher eine konstitutionelle Schwachstelle an der Lunge geerbt. Sie neigen dann zu allerlei Lungenkrankheiten, beginnend bei chronischen Atemwegsinfekten. Eine solche Medizin könnte Sie von dieser ererbten Schwachstelle ein für allemal befreien. Zauberei? Zukunftsmusik? Gentechnik? – Mitnichten! Nur homöopathische Konstitutionstherapie, und die gibt es seit über 200 Jahren ...

Ich kann ein Lied davon singen, wie oft mir Patientinnen erzählen, dass nicht nur sie, sondern auch ihre Mutter, Schwester und Oma an Migräne oder schmerzhaften Zyklusstörungen litten! Und meine Diagnose ergibt dann jedes Mal denselben Befund: die Regulation des Hormonsystems ist erblich vorbelastet und damit einhergehend in aller Regel auch noch andere Funktionen des Organismus.

Behandeln kann man solche ererbten Schwachstellen meines Wissens ausschließlich mit der Homöopathie. Damit ist sie für mich das stärkste Therapiesystem, das ich kenne. Es ist für mich das Beste, was der Westen in Sachen Therapie zu bieten hat. Viel besser, viel wirksamer als alles, was auch die asiatische Heilkunst über Tausende von Jahren entwickelt hat. Bei der Diagnose sieht es anders aus, aber dazu unten mehr.

Wirkt sie – oder wirkt sie nicht?

In den letzten Jahren ist die Homöopathie (wieder einmal) in das Kreuzfeuer der Kritik geraten: Sie sei als Heilsystem nicht bewiesen und ihre Wirkung bestenfalls die eines Placebos – eines Pseudo-Medikamentes also, dessen Wirkung nur auf dem Glauben daran beruht. Auch die *Stiftung Warentest,* eine vermeintlich seriöse Institution, hat die Homöopathie »getestet« und für unwirksam befunden – dabei hat man in Wahrheit nur herausgefunden, dass die wissenschaftlichen Kriterien und Testmethoden, die angewendet wurden, nicht zum homöopathischen Prinzip passen und so kein Nachweis pro oder contra möglich ist. Methodisch eigentlich eine Blamage für die »Tester«. Das ist so ähnlich, als würden Sie die Qualität eines Weines testen, indem Sie ihn wiegen anstatt ihn zu verkosten.

In der Tat hat die Wissenschaft noch nicht verstanden, wie die Homöopathie wirkt. Aber weil sie wirkt, setze ich sie jeden Tag in meiner Praxis ein. Die Wissenschaft wird die Homöopathie eines Tages bestimmt verstehen. Nur: Warum sollten wir darauf warten?

Die Miasmen

Wie kommen nun diese Belastungen zustande, worauf beruht die Schwächung der Konstitution, die an die Betroffenen weiter»vererbt« wurde? Samuel Hahnemann spricht hier von *Miasmen,* metaphorisch gesprochen handelt es sich dabei um Erbgifte, die aus den Erkrankungen unserer Vorfahren an uns weitergegeben wurden und uns schwächen. Deshalb ist der Blick auf unsere Ahnen auch so wichtig! Denn er gibt uns entscheidende Hinweise auf unsere Vorbelastungen. Das heißt nicht, dass diese Vorbelastung zwangsläufig zu einer bestimmten Krankheit führt (siehe Beispiele auf Seite 16 f.), das heißt nur,

Die vier Grund-Miasmen der klassischen Homöopathie

Das psorische Miasma ...

... verweist auf Menschen mit einem mangelhaft ausgeprägten Immunsystem. Charakteristischerweise sind psorische Menschen ganz besonders empfänglich für Infektionskrankheiten und Pilze. Psora kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie »Krätze« – damit ist klar, worunter psorische Menschen oft zu leiden haben: Die Haut und sämtliche Schleimhäute sind dünn und anfällig.

Erste Hinweise auf eine psorische Belastung finde ich bei meinen Patienten in einer allgemeinen Minderfunktion, die zunächst ganz unauffällig sein kann: Der Blutdruck ist niedrig und das Bindegewebe schwach und schlecht ausgebildet. Diese Menschen sind besonders anfällig für Virus-Infektionen der Haut und der Schleimhäute; Gifte, Allergene und Pilze haben leichtes Spiel bei ihnen. Aber auch psychisch erlebe ich Übereinstimmungen bei psorischen Menschen: Sie sind häufig geplagt von Minderwertigkeitskomplexen, haben wenig Selbstvertrauen und blicken nicht selten ohne viel Hoffnung in die Zukunft. Kein Wunder, dass es diesen Menschen nicht leicht fällt, sich durchzusetzen!

Hinter einem sykotischen Miasma ...

... steckt eine Geschlechtskrankheit, an der Vorfahren oder Vor-Vorfahren einmal gelitten haben: der Tripper (Gonorrhö). Eine sykotische (anderer Ausdruck hierfür: medorrhinische) Belastung ist immer dann anzutreffen, wenn Funktionen des Körpers überschießend und exzessiv reagieren und regelrecht außer Kontrolle geraten: beispielsweise durch die Anhäufung von Schlacken und Stoffwechselprodukten, Ablagerungen (z.B. Steine), Bindegewebsverhärtungen, Allergien, Gicht, Rheuma, Diabetes, erhöhte Blutfette mit Arteriosklerose, viele Unterleibserkrankungen, Wucherungen und Tumore.

dass wir hier eine ererbte Schwäche haben, die es Pilzen, Strahlen, Viren, Bakterien und Umweltgiften leicht macht, unserer Gesundheit ernsthaft zu schaden.

Die Miasmen sind ein faszinierendes Instrument, um körperlichen wie auch möglichen psychischen Auffälligkeiten auf die Spur zu kommen, bevor sie ihr zerstörerisches Werk beginnen können. Natürlich lässt sich kaum ein Mensch als ganz reiner Typ erfassen, fast immer liegen Mischformen vor, in denen die eine oder die andere Belastung überwiegen mag. Entstanden sind diese Belastungen immer aus der gesundheitlichen und sozialen Lebenssituation unserer Vorfahren. Ergänzt werden sie durch unsere – gesunde oder ungesunde – Lebensweise und die (krankmachenden) Bedingungen, die wir vorfinden: Umweltgifte, Strahlenbelastungen, Viren, Bakterien, Gifte, Stress, Impfungen.

Es gibt zum einen die ererbte Konstitution, zum anderen die erworbene Konstitution. Die eine stärken Sie mit Hilfe eines klassischen Homöopathen, die zweite durch einen gesunden Lebenswandel. Das ist schon der ganze Zauber. Ja, das klingt einfach, aber leicht ist dann beides doch nicht ...

Homöopathie und Chinesische Medizin – wie passt das zusammen?

Eine gute Therapiemethode ohne ein gutes Diagnosesystem ist wie ein schnelles Auto ohne Straße. Frustriert von der Schulmedizin, die Krankheiten immer erst dann diagnostizieren kann, wenn sie schon da sind, suchte ich bereits als junger Arzt nach einer Methode, mit der man Krankheiten schon entdecken kann, bevor sie richtig ausbrechen. Mein Ehrgeiz war: Ich wollte zum einen die Krankheiten ganzheitlich betrachten und auch die seelischen Zusammenhänge mit heranziehen. Am eigenen Leib habe ich erfahren müssen, was es heißt, wenn Menschen die seelische Basis entzogen wird: Mit sechs Jahren war ich Vollwaise und auf mich allein gestellt. Erst viele Jahre später habe ich die gesundheitlichen, psychosomatischen Folgen verstanden und dann über mehrere Jahre hinweg ausheilen können.

Zum anderen wollte ich lernen, wie man Krankheiten schon dann »sieht«, wenn das schulmedizinische Labor noch behauptet: »Alles im grünen Bereich«. Krankheiten entstehen nun einmal nicht von einer Sekunde auf die nächste. Wir erblicken mit einem Set von Erbbelastungen das Licht der Welt, von denen wir unter idealen Bedingungen vielleicht niemals etwas erfahren würden, weil wir (trotzdem) immer gesund wären. Nur leben wir nicht in einer idealen Welt – wir sind umgeben von krankmachenden Reizen. Ich nenne jetzt ein-

Sykotisch/medorrhinisch belastete Menschen sind leicht reizbar, neigen zu Planlosigkeit und Hast und verlieren auch immer wieder einmal den Blick für das rechte Maß. Dann kennen sie keine Grenzen – weder ihre eigenen noch die der anderen. Auch findet man häufig Mitmenschen unter ihnen, die getrieben sind von Habsucht, Neid und Eifersucht. Und nicht selten spielen große Traurigkeit und Selbstmordgedanken eine Rolle.

Ein syphilitisches Miasma ...

... ist häufig dann anzutreffen, wenn das Immunsystem mit Zerstörung auf den eigenen Körper regiert – zum Beispiel bei Autoimmunerkrankungen oder Aids. Dieses zerstörerische Grundmuster bildet sich in der Familiengeschichte der Betroffenen in bösartigen Erkrankungen ab, also durch Krebs (auch des Blutes), Psychosen, degenerativen Nervenleiden und einer auffälligen Häufung von Suiziden.

Entsprechend sind bei der syphilitischen Belastung auch die Krankheitsbilder, die Menschen zu mir in die Praxis führen: Colitis ulcerosa und andere Autoimmunerkrankungen, bei denen der Körper einen Krieg gegen sich selbst führt, Multiple Sklerose (MS), Parkinson, Alzheimer, Knocheneiterungen und Geschwüre an Haut und Schleimhäuten, Fisteln und Entstellungen (etwa der Fingernägel, deformierte Zähne oder ein deutlich asymmetrisches Gesicht). Auch auf psychischer Ebene macht sich eine syphilitische Belastung durch gravierende Auffälligkeiten bemerkbar: Zwangsneurosen, Perversionen, Aggressivität und Gewalttätigkeit, aber auch Depressionen und Suizidneigung.

Eine tuberkulinische Belastung ...

... ist in unseren Breiten, wo es oft kalt und regnerisch ist und daher unsere Vorfahren reihenweise an Tuberkulose erkrankt waren, sehr häufig anzutreffen. Menschen mit dieser Erbbelastung sind meist sehr kälteempfindlich, fangen sich häufig Infekte ein, haben Bronchitis oder Asthma. Sie vertragen Kuhmilch schlecht und entwickeln häufig Allergien.

mal nur Handys, Radiowecker und Mikrowellengeräte, weil wir meist vergessen, dass wir andauernd davon umgeben sind. Wir schaffen uns also selbst oftmals nicht gerade ideale Bedingungen für unsere Gesundheit: Wir essen zu fett, zu viel, zu häufig, wir rauchen, bewegen uns nicht, haben die falschen Schlafplätze und, und, und ... Auch die Natur hat einiges zu bieten, das uns ganz schön zu schaffen machen kann: Viren, Bakterien und Pilze, die unsere Körperfunktionen durcheinanderbringen, und deren Ausscheidungs- und Zerfallsprodukte uns langsam vergiften können.

Wonach ich also suchte, war ein System, das mir dabei half, die Wirkungen von schädlichen Einflüssen bereits dann erfassen zu können, wenn der Körper noch nicht mit einer deutlichen Reaktion, anders gesagt: mit Krankheitssymptomen darauf reagiert hat. Ich fand dieses System tatsächlich. Und zwar in China.

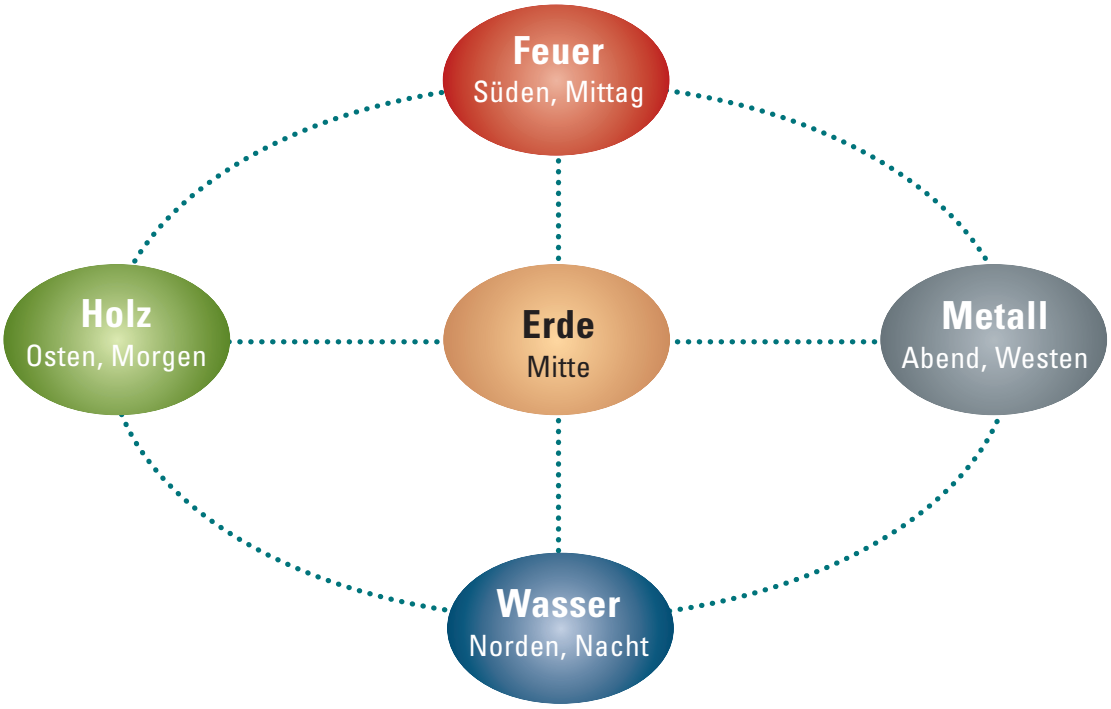
Die *Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)* ist ein schon mehrere tausend Jahre altes Gesundheitssystem. Sie geht davon aus, dass unser Körper durchzogen ist von *Meridianen* = Leitbahnen für den Fluss von Energie und Informationen. Ohne diese Meridiane würden unsere Organe eine Art Eigenleben entwickeln, das heißt, sie würden in dem großen Symphonieorchester, als das man unseren Organismus beschreiben könnte, nicht die richtige Melodie spielen. Während die Niere sich an der kleinen Nachtmusik versuchen würde, wären die Nebennieren mit HipHop beschäftigt und das Kleinhirn mit einem Alpenschlager. Die Blase würde ein Flötenkonzert anstimmen und der Darm Metallica favorisieren. Alle Organe würden auch noch falsch spielen, weil es keinen Dirigenten gäbe. Kurz: ein ohrenbetäubender Lärm, der mit Musik so viel zu tun hätte wie mit einem Autounfall.

Dieser Vergleich ist weniger gewagt, als er zunächst aussieht: Eine Blockade eines oder sogar mehrerer Meridiane kann früher oder später zum totalen Zusammenbruch des gesamten Organismus führen! Blockaden bauen sich meist langsam auf. Zunächst ist der Informationsfluss hin zum Zielorgan nur gestört: Das heißt, die Botschaften kommen nicht vollständig oder mit Verzögerung an, und entsprechend unvollständig oder zu spät sind die Organreaktionen. Anfänglich kaum bemerkbar, bauen sich nun die Blockaden immer weiter auf und nehmen zu, bis sie schließlich den Informationsfluss komplett einschnüren. Dies ist der Zeitpunkt, wo die Schulmedizin mit ihren diagnostischen Verfahren anerkennt, dass eine Störung, eine Krankheit vorliegt. Ich sage: Das ist zu spät!

Was ist »Gesundheit«? – Die chinesische Sicht

Gifte, Viren, Bakterien und Pilze, aber auch Strahlungen vom benachbarten Mobilfunkmast, können unsere Meridiane, also unsere Energiebahnen, blockieren, auf denen die Lebensenergie fließt. Sie behindern damit auch den Informationsfluss hin zu unseren Organen. Eindringlinge wirken in den Meridianen wie eine Störung in der Telefonleitung: Die Informationen fließen nicht mehr frei und erreichen nur noch bruchstückhaft und verzerrt ihr Zielorgan – so, als ob wir am Telefon nur noch ein Knacken und Rauschen hören. Bei immer wiederkehrenden Infektionen beispielsweise erhält die Haut bzw. die Schleimhaut statt der Information »Bitte Schutzwall aufbauen, Viren im Anmarsch!« gar keine Information oder wenigstens nichts Verständliches. Die Abwehr klappt dann nicht mehr. Nach der Chinesischen Medizin sind wir gesund, wenn unsere Meridiane, die tief und gut geschützt im Körper liegen, frei von Blockaden sind.

Die Lehre von den Fünf Elementen



Die Chinesen haben da ein viel feineres Instrumentarium. In der alten daoistischen Theorie von den *Fünf Elementen* werden die Gesetzmäßigkeiten untersucht, nach denen sich alles Lebendige im körperlichen und seelischen Bereich verändert. Die Fünf Elemente sind sozusagen Symbole für fünf verschiedene Lebensprinzipien, die sich gegenseitig beeinflussen: *Metall, Erde, Holz, Feuer*

und Wasser. Wofür die einzelnen Elemente stehen, finden Sie ausführlich in den entsprechenden fünf großen Kapiteln dieses Buches beschrieben. Die Fünf-Elemente-Lehre hat auch Eingang in die Philosophie und Praxis von Shiatsu, Qigong, dem Ayurveda, Feng Shui, Taijiquan und Xingyiquan gefunden.

An ganz zentraler Stelle dieser mächtigen Lehre steht die Dualität von *Yin und Yang* – die nie allein auftreten, sondern in gegenseitiger Abhängigkeit voneinander ihre Kräfte entfalten: Wenn Yin stark ist, ist Yang schwächer und umgekehrt. Das eine kann nicht ohne das andere sein. Immer geht es dabei um das Zusammenspiel zweier *gleichwertiger* Kräfte: Das Fushi-Zeichen – bei uns als Yin-und-Yang-Zeichen bekannt – zeigt dementsprechend auch immer die beiden Polaritäten als eine Einheit, wobei jedes ein Element des anderen in Gestalt des Punktes in sich trägt. Während Yin für das weibliche Prinzip steht, für den Herbst und den Winter, wenn die Ernte eingefahren ist und die Zeit zur Besinnung gekommen, steht Yang für das Männliche, für das Frühjahr und den Sommer, die Zeit der Aktivität und des Bestellens der Felder.

Yin und Yang: Stets trägt das eine den Keim des anderen in sich

Im Laufe der Zeit hat die Dualität von Yin und Yang weitere Ausdifferenzierungen erfahren: Yang steht auch für den Himmel, das aufwärts Gerichtete und oben Liegende, für die aktiven Kräfte schlechthin; Yang ist warm, sonnig, hell und Geist. Yin dagegen entspricht der Erde, der Struktur, dem Stofflichen, dem Zu-Grunde-Liegenden und dem In-sich-Gekehrten. Yin ist kühl, dunkel, feucht und der Nacht zugeordnet wie Yang dem Tag. Die Spitze des Systems bildet *qi* – was wir im Westen immer sehr unzureichend und nur annäherungsweise mit »Energie« übersetzen –, *qi* meint das Fließen und das Im-Fluss-Sein, meint die Essenz alles Lebendigen, den Austausch und die Kommunikation.

Wenn die Elemente geschwächt sind

Auch die TCM kennt die Vorbelastungen, die Hahnemann – wie erwähnt – als Miasmen, als Erbgifte beschrieben hat. Nach der Chinesischen Medizin erhalten wir jedoch als »Geschenk« unserer Ahnen eine Schwächung in einem oder mehreren der fünf Elemente. Nach Auffassung der chinesischen Ärzte ist diesen Unzulänglichkeiten, die in unserer tiefsten Schicht lagern, nur sehr schwer beizukommen. Aber genau damit wollte ich mich nicht begnügen! Deswegen versuchte ich, die Hahnemannsche Miasmenlehre in die traditionelle Medizin zu integrieren. Und so habe ich es mir zur Methode gemacht, Erscheinungen von Krankheiten nach den Kriterien der Chinesischen Medizin zu diagnostizieren,

das heißt, auf alle fünf Elemente hin zu untersuchen. Dann wird plötzlich klar, dass zum Beispiel der Knoten in der Brust etwas mit dem chronischen Nebenhöhleninfekt zu tun hat und warum das so ist. Dieser Effekt ist verblüffend und durchgreifend! Selbst sehr schwere Störungen und Krankheiten, die als austherapiert gelten, können so positiv beeinflusst, die meisten sogar ausgeheilt werden, weil ich als Arzt endlich weiß, wo im System ich ansetzen kann.

Bei meinen Forschungen fiel mir auch auf, wie verheerend sich der Einfluss von Viren, Bakterien, Pilzen, Schwermetallen (die Bestandteile von Amalgam z. B.), Umweltgiften und Erdstrahlen auf die Gesundheit auswirken kann, wenn eine Schwächung der Elemente bzw. eine Belastung durch Erbgifte vorliegt. Nehmen wir ein relativ »harmloses« und sehr häufiges Beispiel: einen Herpesvirus. Die meisten haben die hässlichen und schmerzhaften Herpesbläschen, die die Lippen so entstellen können, schon gesehen oder selbst darunter gelitten. In Kontakt mit dem Herpesvirus waren wir alle schon, denn er ist quasi überall. Aber wieso hat dann nicht jeder und ständig Herpes? Ganz einfach: Die Herpesviren haben keine Chance, das heißt, sie würden niemals eindringen können, wenn nicht eine Belastung durch Erbgifte und somit eine Schwächung der Struktur (Yin) des Elements Metall vorliegt.

Erkennt man nun die Vorbelastungen aufgrund einer gründlichen Diagnose nach den Fünf Elementen, kann man rechtzeitig und gezielt das Element Metall stärken, um den Schutzwall der Lippen aufzubauen, noch bevor das Virus zuschlagen kann. Und mehr noch: Mit *Schüßler-Salzen,* bestimmten homöopathischen Arzneien in niedrigen Potenzen, kann man dem Körper helfen, fehlende Substanzen besser in den Körper einzubauen und defekte Zellstrukturen somit wieder zu komplettieren. Geschwächte Zellverbände, in diesem Fall die Haut der Lippen, lassen sich auf diese Weise stärken. Und damit kann ein vorbelastetes Milieu bis zur vollkommenen Gesundheit und Stabilität aufgebaut werden!

Aber bevor ich gezielt therapieren kann, brauche ich eine genaue Diagnose. Darin ist die TCM mit ihren Fünf Elementen für mich unübertroffen. Es ist das Beste, was der Osten zu bieten hat, besser und präziser als alles, was wir hier im Westen entwickelt haben. Wohlgemerkt: Auch ich benutze Ultraschall, Laboruntersuchungen und vieles mehr, was an unseren Universitäten gelehrt wird. Das sind für mich hervorragende Ergänzungen. Aber ohne die Systematik der Fünf Elemente kann ich mit den Ergebnissen hinsichtlich der Therapie letztlich wenig anfangen.

Ost und West kombiniert

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist für mich also unübertroffen bei der Diagnose, die Homöopathie unersetzlich bei der Therapie. Das Ganze verhält sich wie Schlüssel und Schloss. Die TCM bietet außerdem noch eine ganze Reihe

von wirksamen (und weitgehend nebenwirkungsfreien) Therapieverfahren, die im Laufe von Hunderten von Jahren ausgebildet und verfeinert worden sind:

- Akupunktur
- Ohrakupunktur
- Moxibustion (kleine Mengen von Heilkräutern werden auf Akupunkturpunkten abgebrannt)
- Chinesische Heilpflanzen (Phytotherapeutika)
- Chinesische Diätetik
- Energieübungen (Qigong, Taiji)
- Massagen (Tuina)

Bei Schmerzzuständen, vegetativen Beschwerden, aber auch bei chronischen Erkrankungen wie Allergien und chronischen Entzündungen ist die TCM auch in der Therapie ein wertvolles Verfahren. Die Tiefenwirkung der Homöopathie erreicht sie allerdings nicht.

Ergänzend verwende ich bei der täglichen Praxisarbeit:

- Orthomolekulare Therapie (Gabe von Vitalstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente)
- Westliche Pflanzentherapie
- Magnetfeldtherapie
- Enzymtherapie
- Sauerstoff- und Eigenbluttherapie
- Symbioselenkung zum Aufbau einer gesunden Darmflora
- Bachblütentherapie
- Colon-Hydro-Therapie (Darmwäsche)
- Bioresonanz- und Vitalfeld-Therapie
- Edelstein- und Heilsteintherapie

Ihre Gesundheit liegt in Ihrer Hand

Eine Therapie wird allerdings erst dann überhaupt notwendig, wenn Sie nicht ausreichend gesund gelebt haben. Und die beste Therapie bleibt wirkungslos, wenn Ihre Lebensweise Ihnen Tag für Tag weiterhin Schaden zufügt. Was Sie selbst tun können, um gesund zu werden und gesund zu bleiben – darum geht es in diesem Buch, und zwar ganz gezielt im Hinblick auf die typischen Krankheiten, mit denen Sie als Frau zu tun haben. Von Prostata-Vorsorgeuntersuchungen werden Sie hier also nichts lesen. Für Männer wie Frauen (und auch

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Dr. med. Georg Kneißl

Das sanfte Gesundheitsbuch für Frauen
Prävention, Behandlung und Selbsthilfe
Traditionelle Chinesische Medizin
Homöopathie und Schüßler-Salze
Das Beste aus Ost und West

Gebundenes Buch, Pappband, 288 Seiten, 16,5 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-466-34519-9

Kösel

Erscheinungstermin: Mai 2008

Frauen gehen andere Wege, um gesund zu bleiben

Die gute Nachricht: Frauenspezifische Beschwerden und -Erkrankungen lassen sich besonders wirksam behandeln, wenn westliche und östliche Medizin sowie Naturheilverfahren miteinander kombiniert werden! Dieses Buch beschreibt überraschende Heilungswege, deckt psychosomatische Zusammenhänge auf und zeigt, was jede Frau selbst tun kann, um wirksam vorzubeugen bzw. gesund zu werden. Mit Hinweisen zu den Fünf Elementen, bewährten Hausmitteln, Vitamin- und Mineralstoffen sowie mit leicht anwendbaren Tipps aus der Naturheilkunde.

Die Gesundheit der Frau – bzw. die sogenannten "Frauenleiden" – ein immerwährendes, dankbares Thema für die Medizin, Pharmaindustrie, Werbung, Medien – und für die Frauen selbst! Wie selbstverständlich wird davon ausgegangen, dass insbesondere Frauen irgendwann und irgendwie von kleineren oder größeren Beschwerden heimgesucht werden, die sich schlimmstenfalls zu ernsthaften oder sogar lebensbedrohlichen Krankheiten entwickeln können. Und dass Frauen 1x im Monat wirklich „schlecht dran sind“, wird mit leisem Mitgefühl quittiert. Viel wird dafür getan, Frauen in dem Selbstverständnis zu belassen, dass dies „nun mal nicht zu ändern ist“. Wirklich?
NEIN, sagt Dr. med. Kneißl. Frauen müssen es nicht hinnehmen, an diesem oder jenem zu leiden, brauchen es sich nicht gefallen zu lassen, solchermaßen eingeschränkt zu werden und dass eine ganze Industrie offen oder versteckt Unsicherheit und Ängste schürt.
Dieses Buch ist ein entschiedenes Plädoyer für die Gesundheit der Frau. Es zeigt, wie auf ganzheitliche Weise lästige, unangenehme oder auch gefährliche Frauenleiden behandelt werden können bzw. wie Frauen wirksam vorbeugen können. Bei der Behandlung von frauenspezifischen Leiden und Beschwerden steht – wie immer bei Dr. Kneißl – die Beseitigung der Ursachen statt der Symptome im Vordergrund. Und diese Ursachen können sich zum Teil wahrlich als Überraschung entpuppen: Was haben die Nasennebenhöhlen mit Brustkrebs zu tun? – Warum helfen Abendspaziergänge gegen Ausfluss? – Wieso ist Klarheit im Kopf die beste Voraussetzung für eine gute Figur? – Welche Rolle spielen die Nieren für Weiblichkeit und Attraktivität im Alter?
Verblüffende Fragen, auf die ein Behandlungs- bzw. Vorbeugungskonzept mit undogmatischer Schulmedizin, Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM), Homöopathie und Schüßler-Salzen entscheidende Antworten findet. Die einzelnen Kapitel orientieren sich an der Dynamik der Fünf Elemente, zeigen Hintergründe von Beschwerden sowie Behandlungsverläufe und schildern, wie

eine optimale Energie-Balance in Körper und Seele entstehen kann. Sie beinhalten das Beste aus östlichen und westlichen Gesundheitslehren.
Ein hoffnungsvoll stimmendes Buch für Frauen, die sich selbstbewusst und zuversichtlich für ihre Gesundheit einsetzen wollen. Mit vielen Tipps und Hinweisen für die Stärkung der Selbstheilungskraft.

Mehr über den Autor: Dr. med. Georg Kneißl, geb. 1963, ist Schulmediziner und naturheilkundlicher Arzt mit eigener Praxis in der Nähe von München. Seine langjährige Erfahrung mit der Diagnose, Behandlung und Heilung vieler chronischer Beschwerden führte zur Entwicklung seiner einzigartigen ganzheitlichen Krankheitsvorbeugung. Sein erstes Buch "Damit mein Kind gesund bleibt" erschien 2006 bei Kösel.

Der Titel im Katalog