

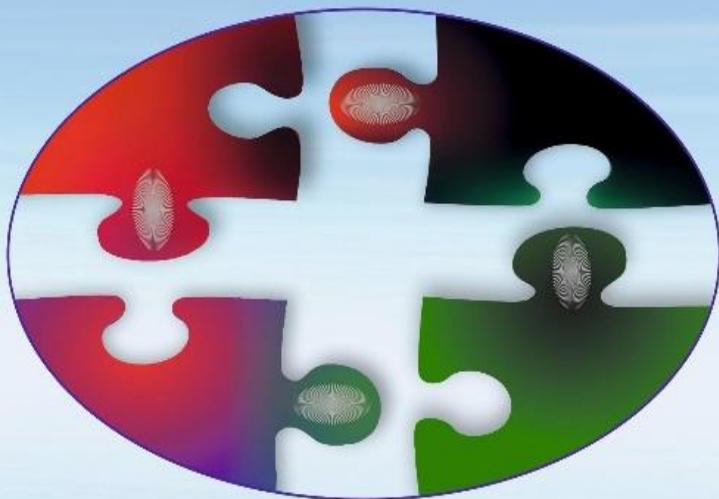
Leseprobe

4. Auflage
Jetzt mit Online-Zugang:
Videos, Selbsthilfe & Beratung

Heidi Fröhlich

Reizdarm, Ängste und Schmerzen - Heilung mit System

Tagebuch einer
neurobiologischen Heilung
- ohne Pillen, Diäten, Wunder oder Schulmedizin



Mein Neustart ins Leben

Hemaxx-Verlag

Unformatierte Leseprobe

Details – Infos: www.trancemed.de/forum

**Vorwort und Ausschnitt
aus dem Buch**

Heidi Fröhlich

Reizdarm, Ängste und Schmerzen – Heilung mit System

**Tagebuch einer natürlichen Selbstheilung
- ohne Pillen, Diäten, Wunder oder Schulmedi-
zin**

**Dieses Buch ist all denen gewidmet, die in ihrer Lebensqua-
lität eingeschränkt sind und andere Wege nutzen möchten.**

„Nur wer sich selbst aufgibt, ist verloren“

Hemaxx-Verlag

© 2013-2019 Hemaxx-Verlag

Umschlaggestaltung:

Hemaxx-Verlag

Autorin: Heidi Fröhlich

Co-Autor Herbert Schrapf

(ab 4. Auflage – Erklärungen, Grundlagen, Grafiken etc)

Fotorechte: © colourbox.com, trancemed.de Hemaxx e.K.

Hemaxx-Verlag

Dorfstr. 53

24879 Idstedt

info@hemaxx.de

ISBN: 978-3-948262-00-6

eBook PDF

4. aktualisierte Auflage

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt

Vorwort - Hoffnung nach einem langen Leidensweg
Wichtige Informationen: Neurobiologische Therapie
Von nichts kommt nicht! Ursache und Wirkung
Expedition Selbstheilung – wichtige Grundlagen
Reizdarm, Ängste und Co. - meine Vorgeschichte
Die erste Diagnose
Meine Erfahrungen mit der Naturheilkunde
Mein erster Klinikaufenthalt
Selbsthypnose-CD, EMDR und klassische Hypnose
Selbstbestimmte Gefühlshypnose als Therapie
Gefühlstherapie - meine ersten Erfahrungen
Nach-Reflektion aus damaliger Sicht
Die zweite Sitzung
Reise in die Kindheit
Heftige Kindheitserinnerungen
Die dritte Sitzung
Meine Gefühlswiese als Bühne der Gefühle
Die vierte Sitzung
Die ersten Süßigkeiten
Die fünfte Sitzung
Unterstützung vom Therapeuten
Die sechste Sitzung
Alpträume
Meine Hausaufgabe
Die siebte Sitzung
Ein Logbuch als Wegweiser
Wilde Träume mit Bedeutung
Die achte Sitzung
Begegnung mit dem weisen Mann
Meine Eltern – Schmerz, Leid und Alkohol
Frühjahrsputz im Kopf
Die neunte Sitzung
Die Krebserkrankung

Die zehnte Sitzung
Falsch verstandene Hausaufgaben
Die elfte Sitzung
Was wirklich wichtig ist
Die zwölfte Sitzung
Der vermeintliche Rückfall
Die dreizehnte Sitzung
Die Ursache und die kleine Heidi
Brief an meine Mutter
Die vierzehnte Sitzung
Die Angst besiegen
Neue Wege
Ihr Zugang zum Internet-Forum
Danksagung

Hoffnung nach einem langen Leidensweg - Vorwort

Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war,
stets kannst du im Heute von Neuem beginnen.
(Buddha)

Da Sie, liebe Leserin oder lieber Leser, dieses Buch gerade in Ihren Händen halten, teilen Sie und ich sehr wahrscheinlich denselben Leidensweg: chronische Beschwerden mit Krankheitswert, die die Lebensqualität mindern und für die die Ärzte weder Ursache noch Heilung finden. In meinem Fall war der Weg lang, aber, und das ist die erste wichtige Information, die ich Ihnen mit auf Ihren eigenen Weg

geben möchte, er hat ein Ende gefunden und ist in meiner persönlichen Lebensgeschichte nun ein Kapitel, das der Vergangenheit angehört. Auch Sie können dorthin gelangen.

In diesem Buch möchte ich Sie an die Hand nehmen und Ihnen zeigen, dass Ihr Schicksal kein Einzelfall ist. Auch ich (und Sie können sicher sein, dass es noch vielen anderen Menschen so geht) kenne das Leiden, die Odyssee auf der Suche nach einer Erklärung und vor allem nach Heilung. Ich kenne das Unverständensein und den wachsenden Druck, der sich von den primären Beschwerden mit der Zeit immer weiter ausbreitet. Ich kenne die Ratlosigkeit, die Verunsicherung und die Verzweiflung bis zu jenem Punkt, an dem der Wille entsteht, einfach das Handtuch zu werfen und sich seinem Schicksal zu ergeben. Aber ich kenne auch die Hoffnung und das Wiederaufstehen und zuletzt das Gesunden. Dieses Buch ist also ein Buch über das Kranksein und vor allem ist es ein Buch über das Gesundwerden!

Auf meinem eigenen Weg, in den Momenten der größten Niedergeschlagenheit, hätte es mir gutgetan, zu hören oder zu lesen, dass andere bereits denselben Leidensweg durchwandern mussten und ihn hinter sich gelassen haben. Nun stehe ich an dem Punkt, an dem das Leiden hinter mir liegt und möchte Ihnen mit diesem Buch genau das bieten. Im besten Fall ist es Ihnen ein nützlicher und vertrauter Begleiter, der Ihnen Mut zuspricht, der das Ziel kennt und Ihnen den Weg dorthin deutet.

Ich kann und möchte Ihnen keine Heilung versprechen. Wo

zähes Leiden ist, fanden sich schon immer viele marktschreierische Heiler mit fragwürdigen Methoden. Ich möchte mich nicht in diese Reihe einordnen, indem ich versuche, noch ein bisschen lauter zu schreien. Nein, ich möchte Ihnen einfach erzählen, wie sich mein Weg gestaltet hat und welche Therapie für mich letztlich zum Erfolg geführt hat. Ich werde dabei sowohl den Behandlungsprozess

beschreiben als auch – so kurz wie möglich und so ausführlich wie nötig – auf die neurobiologischen Gesetzmäßigkeiten eingehen, die der Behandlung zugrunde liegen.

Wenn Sie diesem Buch eine Chance geben möchten, dann folgt nun zum Abschluss des Vorwortes die Kurzform meiner Krankheits- und Heilungsgeschichte, bevor wir uns dann im ersten Kapitel zu einigen grundlegenden Überlegungen zur Funktionsweise und der Macht der Gefühle über den Körper zusammenfinden und einen Blick auf die Selbstheilungsmöglichkeiten werfen, die sich ganz logisch daraus ergeben. Für weitergehende Informationen steht Ihnen der Online-Zugang zum internen Forum zur Verfügung. Im Forum finden Sie Filme (Live-Therapie-Mitschnitte), Ratschläge zur Selbsthilfe, Unterstützung und Erfahrungsaustausch. Weitere Details finden Sie im Kapitel „Online-Forum“.

Nun also zu mir. Die chronischen Beschwerden, von denen nun schon ein paar Mal die Rede war, waren in meinem Fall: Reizdarm, Nahrungsmittel-Intoleranzen, Schmerzen und Ängste. Sechs Jahre bevor ich selbst Besserung und Heilung fand, begann mein Leidensweg mit nächtlichen Magen-Darm-Krämpfen. Die erste Diagnose nach

mehreren Arztbesuchen lautete Fructose-Intoleranz. Für mich, eine bekennende Schokolikerin und Süßigkeiten- und Obst-Fanatikerin zum damaligen Zeitpunkt eine Botschaft katastrophalen Ausmaßes – im Vergleich zu allem, was später an Beschwerden und Einschränkungen dazu kam geradezu eine Lappalie!

Eine strikt durchgezogene Ernährungsumstellung führte nicht zum Abklingen der Magen-Darm-Krämpfe. Nach zwei Jahren folgten zwei weitere Diagnosen: Laktose- und Histamin-Intoleranz. Viele Nahrungsmittel verschwanden von meinem Ernährungsplan – die Beschwerden aber blieben und führten zu einem Gewichtsverlust von 14 kg. Niedrigster Stand auf der Waage: 49 kg. Meine

gesamte Körpervfassung war schlecht und wirkte sich stark auf meine Stimmung aus, sodass nun nicht nur der Körper die Gefühlswelt negativ beeinflusste, sondern andersrum auch die Gefühle die körperliche Verfassung weiter verschlechterten.

Arztbesuche, alternative Heilmethoden und ein Klinikaufenthalt blieben ohne Erfolg, abgesehen von einer neuen Diagnose: Reizdarm. Schön, dass die Dinge einen Namen haben, dachte ich mir, schöner wäre jedoch, wenn mir jemand zur Linderung meiner Probleme verhelfen könnte.

Oft saß ich in dieser Zeit bis spät in den Abend vor dem PC und durchforstete das Internet nach neuen Behandlungsmöglichkeiten. Einiges, was sich dabei finden lässt, hatte ich schon ausprobiert und dämpfte meine Hoffnung absichtlich, wenn ich auf etwas Neues stieß, um mir eine allzu große Enttäuschung zu ersparen. Bei einem dieser Streifzüge durch das Internet kam ich irgendwann auf das NeuroBioMed-Therapiekonzept, das steht für neurobiologische Konfliktverarbeitung (Mediation).

Diese Therapiemethode soll bei chronischen körperlichen Beschwerden und psychischen Störungen helfen. Ich war einerseits interessiert und zweifelte andererseits. Doch obwohl ich anfangs so skeptisch war, sollte diese Therapie die letzte Maßnahme sein, die ich zur Beendigung meiner Beschwerden in Angriff nahm. Nicht, weil ich danach die Flinte ins Korn warf, sondern weil die Beschwerden sich auflösten.

Bei einem Informationsvortrag, der vorab stattfand, konnte ich lernen, worum es in diesem Therapiekonzept geht und ob es für mich erfolgversprechend sein könnte. Ich war schon etwas erstaunt und verwirrt. Warum? Weil ich nach dem Vortrag unser Gesundheitssystem mit ganz anderen Augen betrachtete. Nachfolgend ein stark verkürzter Ausschnitt:

„Allein in Deutschland leiden mehr als 15 Mio. Menschen an verfestigten Beschwerden und Dysfunktionen. Dazu zählen psychosomatische, psychische und chronische körperliche Erkrankungen. Allein in den letzten 20 Jahren wurden zusätzlich über 100.000 Ärzte ausgebildet, doch in vielen Fällen konnte die Medizin kein Abklingen der Beschwerden chronischer Erkrankungen herbeiführen.

Dahinter steht eine veraltete Annahme, die fest in unserem Gesundheitssystem verankert ist. Noch immer trennt es körperliche und psychische

Erkrankungen. Dieses dualistische Prinzip aus dem vorigen Jahrtausend wurde durch die Neurobiologie längst widerlegt. Zahlreiche Experimente in den letzten 20 Jahren haben deutlich gezeigt, wie eng Körper und Psyche tatsächlich miteinander verknüpft sind. Dasselbe, als Einheit zu verstehende Nervensystem durchläuft unseren gesamten Organismus, Es ist maßgeblich sowohl für unsere emotionalen und körperlichen Empfindungen als auch für die Steuerung unserer Organe und Handlungen zuständig. Jeder Versuch, bei der Bekämpfung psychischer, psychosomatischer und vieler körperlicher Krankheiten diese zentral gesteuerten Verknüpfungen zu ignorieren, muss daher fehl gehen. Und tut es in der Praxis vielfach.

Weltweit führende Neurobiologen, Nobelpreisträger und Hirnforscher haben gezeigt, wie eng Körper und Geist vernetzt sind. Wie neurologische Muster bestimmen sie über unser seelisches und körperliches Befinden. Fehlerhafte Muster erzeugen oft körperliche und seelische Betriebsstörungen. Doch diese unbewussten Muster sind nicht in Zement gegossen, sie sind veränderbar. Mit der neuronalen Plastizität kann jeder Mensch auch langwierige Beschwerdebilder dauerhaft verändern und das Gefühl der zufriedenen Lebendigkeit spüren.“

Ja, liebe Leser, auf der einen Seite war ich verwirrt und auf der anderen Seite zeigten mir meine schmerzhaften Erfahrungen der letzten Jahre genau diese fehlerhafte Entwicklung in unserem Gesundheitssystem.

Und ich schöpfte Hoffnung, dass es möglich wäre, diese neurobiologischen Konflikte beizulegen und dadurch meine Beschwerden zu beenden. Ich wagte den Schritt in die Therapie und wurde dafür belohnt – mit dem besten, was eine Leidende bekommen kann: zuerst Besserung, dann Heilung. Von Sitzung zu Sitzung war immer etwas in Gang. Die Abwärtsspirale zwischen Körper und Seele wurde zu einer Aufwärtsspirale. Die innere Unruhe, meine Ängste und mein Kontrollbedürfnis lösten sich mit der Zeit auf und die Magen-Darm-Beschwerden verschwanden. Heute kann ich wieder Milchprodukte, Obst und auch Süßes zu mir nehmen und empfinde Essen seither erst recht als Genuss. Kurz und einfach: es geht mir gut und ich fühle mich gut. Ich hoffe, ich kann Ihnen mit diesem Buch einen Weg aufzeigen, der sich für Sie zu gehen lohnt und Ihnen somit helfen, selbst wieder zu diesem kostbaren Punkt des Wohlbefindens zu gelangen.

Ich wünsche Ihnen schon jetzt viel Erfolg auf Ihrem Weg!

Wichtige Informationen zur neurobiologischen Therapie

Bevor ich Sie an meinem Therapie- und Heilungsprozess teilhaben lasse und Sie abschätzen können, ob Sie diesen Weg nutzen möchten, ist es nützlich, wenn wir uns gemeinsam ansehen, welche Rolle unser Gehirn, das Nervensystem und Gefühle in unserem Gesamtorganismus einnehmen, wie sie funktionieren und wie sich Selbstheilung daraus logisch ableiten lässt.

Die nachfolgende Einleitung stammt aus dem Buch „Expedition in die Selbstheilung“ und ermöglicht ein besseres Verständnis meiner Geschichte, denn sie erscheint ohne diese Informationen unvorstellbar. Warum ist die neurobiologische Einleitung so bedeutsam?

Stellen Sie sich vor, Sie leben im frühen Mittelalter. Nun erzählt Ihnen ein Gelehrter verrückte Geschichten über Autos, Flugzeuge und U-Boote. Würden Sie so etwas Verrücktes glauben? Mit etwas Glück hätte man diesen Gelehrten nur als Spinner abgestempelt. Wahrscheinlicher ist es jedoch, dass er als Ketzer auf dem Scheiterhaufen gelandet wäre. Doch auch im Mittelalter gab es bereits aufgeschlossene Bürger, die über den Tellerrand hinausschauen wollten. Diese Bürger würden sich die technischen Grundlagen erklären lassen.

Eine Explosion erzeugt Druck, wenn man es schafft diese Explosionen in Kraft umzuwandeln, dann nennt man so etwas einen Verbrennungsmotor und der könnte die Räder einer Kutsche antreiben. Vögel können fliegen, durch eine Art Nachbau und Verständnis von Luftströmungen kann es auch der Mensch schaffen. Fische tauchen, also benötigt man nur eine Art wasserdichte Glocke. Je mehr Sie über die Grundlagen erfahren, desto logischer erscheinen Ihnen die Möglichkeiten dieser verrückten Geschichten.

Das nachfolgenden weiteren Erklärungen beschreiben die wesentlichsten Eckpfeiler neurobiologischer Selbstheilungsprozesse. Die komplexeren Zusammenhänge nebst Quellenangaben finden Sie im internen Forum (Details im Kapitel Internet-Forum), nachdem es für Sie freigeschaltet wurde. Sie erfahren hier also nicht nur, was der aktuelle Erkenntnisstand der Neurobiologie über das menschliche Gefühlsleben ist, sondern auch, wie eine moderne Therapie aussieht, die sich diese Erkenntnisse zunutze macht und

veraltete, aber noch immer praktizierte Annahmen und Methoden über Bord wirft.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum unsere Ur-Ur-Ur-Ahnen unzählige Götter und Dämonen entworfen haben, um die sich Sagen ranken, in denen die Natur mit ihren Erscheinungen begründet wird. In nördlichen Gefilden glaubte man etwa, dass Thor seinen Hammer schwang und dadurch Blitz und Donner erzeugte. Bei den Germanen waren es Begleiterscheinungen, wenn Thor gegen Feinde kämpfte. Und bei den Griechen erzählte man sich, dass Zeus die Blitze ins Land hinab schleuderte. Mit Hilfe dieser Götter ließen sich natürliche Phänomene erklären, ohne sie ansatzweise verstehen zu müssen. Ähnlich lässt sich die Entwicklung der Psychotherapie bis in die heutige Zeit hinein verstehen. Zur Erklärung desselben Phänomens wurden verschiedenste Theorien entworfen – meistens in sich logisch, jedoch fehlt der Bezug zu dem, was die moderne Naturwissenschaft herausgefunden hat. Die Theorien und aus ihnen entwickelten Therapien integrieren kaum die Erkenntnisse aus der Neurobiologie. Sie behandeln folglich an den tatsächlichen Ursachen vorbei. Das ist so, als ob Sie heute noch immer glauben würden, dass Thor oder Zeus dafür verantwortlich sind, wenn es draußen gewittert, anstatt den Erkenntnissen der Physik und der Meteorologie Glauben zu schenken. Die meisten von uns werden aber wohl den Blitzableiter als geeignetere Schutzmaßnahme erachten als das Gebet zu Thor oder Zeus.

Aus eigener Erfahrung wissen Sie vielleicht auch schon, dass nicht nur verschiedene Psychotherapien oft ohne den gewünschten Behandlungserfolg bleiben, sondern dass auch Ärzte insbesondere bei chronischen Beschwerden gehäuft keine Erklärung finden, die zu einer geeigneten Behandlung führt. Sie erinnern sich: in meinem Fall waren das dann Diagnosen wie Fructose-Intoleranz oder Reizdarm. Hinter solchen Erklärungsversuchen steht die Annahme, dass Körper und Geist zwei getrennte Einheiten sind und dass hinter jeder körperlichen Beschwerde auch eine körperliche Erklärung liegen muss. Diese Annahme stammt ursächlich von René Descartes (1596 bis 1650). Er war ein Gelehrter und Vordenker im Bereich Mathematik, Philosophie und Naturwissenschaften. Er teilte den Menschen in zwei Bereiche ein: Körper und Seele.

Den Körper beschrieb er als mechanisches Wunderwerk, aufgebaut wie eine komplizierte Maschine. Tiere und Menschen besitzen einen Körper. Im Rahmen der religiösen Abhängigkeiten musste der Mensch sich natürlich vom Tier unterscheiden. Deshalb hatte It. Descartes der Mensch auch eine Seele. Die Seele war unabhängig vom Körper und stellte das Göttliche im Menschen dar. Heute verstehen wir unter Seele eher das große Ganze, bestehend aus Bewusstsein, Unbewusstes, Gefühle, Emotionen und die Ich-Wahrnehmung.

Descartes reduzierte den menschlichen Organismus auf seine Mechanik. Damit wurde er zum Mitbegründer der neuzeitlichen Medizin. Der menschliche Körper wurde als eine Art von „Gliedermaschine“ dargestellt.

Diese getrennte Betrachtungsweise wird noch heute in unserem Gesundheitswesen den zukünftigen Ärzten, Psychiatern, Psychologen, Apothekern, Logopäden, Physiotherapeuten und Pädagogen viel zu oft vermittelt.

Von nichts kommt nicht! Ursache und Wirkung

Die meisten Menschen kennen sich pragmatisch betrachtet mit ihrem Staubsauger, ihrem Smartphone oder ihrer Waschmaschine wesentlich besser aus als mit ihrem Gehirn. Deshalb entstehen so unglaublich viele Missverständnisse und Interpretationsfehler.

Grundsätzlich muss man zwischen Unfällen, akuten Erkrankungen und chronischen Störungen (Erkrankungen) unterscheiden. Warum? Nun, wenn ich mir mein Schultergelenk gebrochen habe, so benötige ich den erfahrensten Spezialisten für gesplitterte Knochen. Dieser Experte muss sich mit Operationsmethoden und Knochenmodellierung sehr gut auskennen, mehr nicht. Er flickt mein Knochenpuzzle zusammen und dann kann sich in meinem Körper der Regenerationsprozess, also die Selbstheilung, entwickeln. Spannend: Manchmal wollen Knochenbrüche nicht so schnell heilen oder es entstehen chronische Schmerzen. Der Super-Spezialist wundert sich, denn er hat alles richtig gemacht.

Eine Ursache für ungewöhnliche Schmerzen oder Entzündungen: Stress, Depressionen, Ängste und andere emotionale Belastungen bringen das komplexe Wechselspiel zwischen Immunsystem, Nervensystem und Geweberegeneration durcheinander. Dadurch verzögern sich innere Selbstheilungsprozess und zusätzliche Schmerzen oder Unsicherheiten erzeugen neuen emotionalen Stress. Aus einem Knochenbruch, einer komplizierten Zahnbehandlung oder einer Operationsnarbe entstehen nun chronische Störungsmuster.

Bei einer akuten Erkrankung sieht es ähnlich aus. Manchmal taucht ein Tsunami von Bakterien, Viren oder Pilzen auf und überfällt Ihren Körper. Dann müssen Sie sich mit einer Erkältung, Grippe, Blasen- oder Mittelohrentzündung herumquälen. Meistens kann sich der Körper selbst helfen und Sie werden wieder gesund. Wenn aber das Immunsystem nicht schnell genug seinen Gegenangriff startet oder nicht stark genug ist, dann suchen Sie den Arzt Ihres Vertrauens auf. Was aber, wenn trotz Antibiotika die Blasenentzündung immer wieder aufkeimt? Dann entstehen sehr häufig chronische Störungsmuster. Auch hier: Emotionale Belastungen wirken wie ein Turboantrieb für diese Chronifizierungen.

Auf der nachfolgenden Grafik zeige ich Ihnen einen typischen Krankheitsverlauf, der sich im Laufe der Monate, Jahre oder Jahrzehnte immer weiter aufschaukelt. Vielleicht werden Sie jetzt rebellieren und sagen: Meinen Reizdarm habe ich erst 6 Jahre, davor ging es mir gut. So ähnlich dachte auch ich. Deshalb versuchte ich ja auch über Diäten, Superfood, Entgiftungen, schulmedizinische Weisheiten usw. meine Schmerzen und mein Leiden loszuwerden. Doch mein Therapeut zeigte mir, was die Hirnforschung und die Evolutionspsychologie in vielen tausend Experimenten herausgefunden haben. Im Nachhinein frage ich mich noch immer: Warum wurden die Erkenntnisse der Wissenschaft in unserem Gesundheitssystem nicht umgesetzt. Millionen Menschen wäre viel Leid erspart worden. Aber aus heutiger Sicht scheint das System so festgefahren, wie im Mittelalter das Allheilmittel Aderlass. Entweder der Patient überlebte, dann war es der Beweis für den Aderlass oder der Patient starb. Dann war es Gottes Wille.

Es gibt ein wissenschaftliches Grundprinzip, es ist überall im Universum gültig. Natürlich auch in der Biologie und in der Pathologie (Lehre von den Leiden): *Von nichts kommt nichts!*

Jeder Handwerker, Techniker oder Wissenschaftler sucht bei einem Problem nach der Störungsursache. Warum arbeiten Therapeuten, Coaches und Pädagogen viel zu oft nach dem Prinzip: Schwamm drüber, ignorieren, einfach drüber malen oder eine Decke des Schweigens drauflegen?

Die nachfolgend Grafik Nr. 1 „*Ursache und Wirkung*“ zeigt deutlich: Je länger ein System (auch Menschen enthalten viele Systeme), sich fehlerhaft strukturiert, desto mehr Folgeschäden entstehen im Körper, auf der Gefühlsebene oder im Gesamtverhalten.

Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um chronische körperliche Beschwerden, Schmerzen, Ängste, Schlafstörungen, Unruhe, depressive Stimmungen, Reizdarm, Zwänge, Hoffnungslosigkeit oder beispielsweise Perfektionismus handelt. Sehr häufig beginnen die ersten kleinen Ansätze bereits in der Prägungsphase (0 bis ca. 7 Jahre), mit einer Überlastung, streitenden oder psychisch belasteten Eltern, Hilflosigkeitsgefühlen oder innerer Einsamkeit (...ihr versteht mich nicht...). Da die Betroffenen in der Schule, in der Ausbildung und im Beruf funktionieren müssen, beißen sie die Zähne zusammen und bezwingen ihre Schmerzen oder Symptome oft mit Ablenkung. Beispiele für Ablenkungsprozesse: exzessives Leistungsstreben im Hobby oder Beruf, komplizierte Partnerschaften, Fokussierung auf Krankheiten, Sorgen oder Zukunftsängste, das Helfersyndrom, übermäßiger Alkoholenuss und andere Süchte. Im Laufe der Zeit steigt der innere Druck und es entstehen weitere Störungsmuster und Ängste. Irgendwann halten die Betroffenen diesen Druck nicht mehr aus und versuchen in der Gegenwart etwas zu verändern. Doch die Gegenwart verstärkt oder verdeutlicht häufig nur die fehlerhaften Grundstrukturen. Leider haben wir nicht gelernt, dass alles eine Ursache hat und dass man für dauerhafte Lösungen das ursächliche Problem lösen muss.

Ursache und Wirkung - von nichts kommt nichts...



Abbildung 1: Die Grafik zeigt, wie sich Systeme entwickeln können. Ab einem bestimmten Punkt wird die „Schiefelage bewusst“ erkannt. Dann nehmen wir es als Symptom, Blockade oder Krankheit war. Quelle: www.trancemed.de

Die wahre Ursache liegt in der Prägungsphase. So kann sich aus einer anfänglichen (kindlichen) Unsicherheit, Anspannung oder Einsamkeit eine Angst entwickeln. Manchmal begleiten bereits leichte körperliche Symptome diese Unsicherheiten. Im Laufe der Zeit wird es dann immer schwieriger, das normale Leben aufrecht zu erhalten, es breiten sich fortwährend mehr Symptome und Beschwerden aus. Die Prägungsphase beginnt jedoch nicht erst mit der Geburt, sie beginnt bereits im Mutterleib.

Vielen Menschen glauben noch heute, dass erst mit der Geburt Gefühle und damit auch traumatische Erlebnisse möglich sind. Renommierte Hirnforscher, wie z.B. Gerhard Roth, konnten zeigen, dass traumatische Prozesse bereits im Mutterleib entstehen können. Ich beschreibe es einmal mit den Worten meines Therapeuten:

„Stress, heftigster Streit, traumatische Belastungen oder psychische Störungen sind oft die ersten Grundlagen emotionaler Fehlentwicklungen. Warum? Der Fötus ist über die Placenta mit dem Blutkreislauf der Mutter verbunden. Während sich das junge Gehirn entwickelt, erhält es über den Blutkreislauf der Mutter hormonelle Arbeitsanweisungen zur Feinabstimmung, wie eine Art Basisprogrammierung. Wenn die werdende Mutter vor der Empfängnis oder während der Schwangerschaft stark belastenden Gefühlen ausgesetzt ist, so übernimmt das fetale Minigehirn die gestörten Vorprogrammierungen aus dem stressbelasteten Blutkreislauf der Mutter. Frei nach dem Motto: Das Gefühlssystem der Mutter überträgt Umweltgrundlagen an das ungeborenen Baby. So wird das junge Gehirn bereits im Mutterlaib emotional stark verbeult. Wächst das Baby mit Liebe, Sicherheit und Geborgenheit auf, so werden diese Emotionsbeulen größtenteils wieder ausgebeult. Kommt das Baby jedoch in ein Umfeld, in dem Lieblosigkeit, Halt- und Hilflosigkeit, Überlastung, Abwertung, Schmerzen, Einsamkeit oder sogar Missbrauch zum Leben gehören, dann kommen zusätzliche Beulen hinzu. Das sogenannte Prägungssystem (0 bis ca. 7 Jahre) ist als Fundament des späteren Lebens gestört. Diese Menschen haben oft Ängste, Schmerzen, Schuldgefühle, leiden an Burnout, Depressionen, Süchten oder multiplen psychosomatischen Störungen. Sehr häufig können diese Menschen Gefühle nicht in Worte fassen, über ihre Wünsche sprechen oder sind Kopfmenschen geworden. Diese Kopfmenschen grübeln, machen sich permanent Sorgen, legen alles auf die Wort-Goldwaage und analysieren ihre Umwelt: Was denken die gerade über mich...habe ich es so richtig gemacht...war ich gut genug genug...harmoniesüchtig... bloß keinen Konflikt... usw. Infolge fehlerhafter Grundwerte entstehen im späteren Verlauf oft auch körperliche Betriebsstörungen. Beim Versuch das Problem zu lösen, suchen die Betroffenen in der Gegenwart nach Gründen. Doch die Gegenwart ist lediglich das Endergebnis aus den Gefühlen, Erfahrungen, Erlebnissen und Bewertungen der Vergangenheit. Auch hier ist das Prinzip „Ursache und Wirkung“ gültig.“

Dass der Organismus einen viel stärkeren Zusammenhang aus Körper und Geist, aus Organen und Gefühlen aufweist, ist inzwischen schon tausendfach untersucht und erfolgreich belegt worden. Trotzdem trennt unser Gesundheitssystem weiterhin körperliche und seelische (psychische) Störungen. Warum?

Tausende von Neurowissenschaftlern, Neuropsychologen, Evolutionspsychologen und Verhaltensbiologen haben sich damit verdient gemacht, neue Erkenntnisse über die Arbeitsweise

**Textbereiche fehlen – sie wurden in
der Leseprobe gekürzt. Ebook und Buch:
www.trancemed.de/shop**

... Gründen (man könnte nun über Interessen der Pharmaindustrie spekulieren, die 80% aller ärztlichen Fortbildungen sponsert) haben die Erkenntnisse all dieser angesehenen Wissenschaftler den Weg zum großen Teil der Mediziner und Therapeuten noch nicht gefunden. Und das, obwohl die Zahl der chronischen Erkrankungen stetig wächst ...

Schauen wir uns also an, was die Neurowissenschaftler herausgefunden haben. Wie also funktioniert das Zusammenspiel von Körper, Geist, Bewusstsein, Unbewusstem und Seele und was bewirken sie im Körper?

Expedition Selbstheilung – wichtige Grundlagen

Damit Sie die wesentlichsten Grundlagen so unkompliziert wie möglich erkennen können, übernehme in diesem Kapitel die Texte aus dem Buch meines Therapeuten. Er beschreibt das unvorstellbar

Wenn Sie mehr über die komplexen Zusammenhänge erfahren möchten, so finden Sie im Online-Forum weitergehende Informationen, wissenschaftliche Vorträge, Erkenntnisse, spannende Therapie-Videos als Live-Mitschnitte und geführte Anleitungen zum Thema Selbstheilung.

**Textbereiche fehlen – sie wurden in
der Leseprobe gekürzt. Ebook und Buch:
www.trancemed.de/shop**

lässt uns bewusst Gefühle wahrnehmen und Handlungen umsetzen. Zu diesen Gefühlen zählen z.B. Hunger, Durst, Ekel,

Erbrechen, Durchfall, Völlegefühl, Appetit, Krämpfe und Schmerzen. Frei nach dem Motto: Bei einem Ekelgefühl fangen wir an zu würgen und bei einer Angst spüren wir häufig den Drang zur Toilette.

**Textbereiche fehlen – sie wurden in
der Leseprobe gekürzt. Ebook und Buch:
www.trancemed.de/shop**

Das Gehirn – die Steuerzentrale unseres Lebens

Der älteste Teil des Gehirns ist der Hirnstamm oder auch Reptiliengehirn genannt. Es ist ca. 500 Millionen Jahre alt. Es übernimmt im

Wesentlichen die Regulation und Koordination von Atmung, Herzkreislauf, Schluckreflex, Husten-, Brech- und Würgereiz, Wachheit, Schläfrigkeit, Hunger, Durst und Darmtätigkeit. Auch die Steuerung der Augenbewegung und das Dopamin-System werden hier aktiviert. Dopamin ist ein Nervenbotenstoff - mit motivations- und antriebssteigernden Effekten. Im Reptiliengehirn strukturieren sich auch die extremen Stressreaktionen: Kampf oder Flucht. Seine Informationen, Aktionen und Handlungsanweisungen gibt es zur Weiterverarbeitung an andere Hirnbereiche weiter.

Das Kleinhirn gehört ebenfalls zu den sehr alten Gehirnbereichen und ist weit über 400 Millionen Jahre alt. Es ist unter anderem zuständig für die Motorik, erlernte Bewegungsabläufe, aber auch für Berührungsreize. Auch mischt es beim Thema Hyperaktivität, Emotionssteuerung, Kurzzeitgedächtnis und Kontrolle sensorischer Daten kräftig mit. Störungen und Fehlprogrammierungen in diesem Bereich können unter anderem folgende Symptome entstehen lassen: Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Schluck- und Atembeschwerden, Unruheverhalten, Kopfschmerzen und z.B. fehlende Impulssteuerung.

**Textbereiche fehlen – sie wurden in
der Leseprobe gekürzt. Ebook und Buch:**

www.trancemed.de/shop

Die für unser Gefühlserleben wohl wichtigste Hirnregion ist das limbische System. Es ist ca. 150 - 300 Millionen Jahre alt und mit der Entwicklung der Säugetiere entstanden. Das limbische System besteht u.a. aus Hippocampus, Amygdala und Thalamus. Es strukturiert im sozialen Umfeld die grundlegenden Gefühle, wie Angst, Lust, Freude, Liebe, Wut, Traurigkeit, Spieltrieb, Mitgefühl und Lernen über das Grundprinzip des Nachahmens. Auch Sexualverhalten, Hormonsteuerung und Herz-Kreislaufregulation finden hier statt. Das limbische System informiert als unbewusster Taktgeber das Großhirn.

Störungen und sogenannte Fehlprogrammierungen in diesem System entwickeln beispielhaft diese Symptome: Durchfall, Verstopfung, Schwindelgefühle, Kopfschmerzen, Krämpfe, Schlafstörungen, übermäßiges Schwitzen, Puls- und Herzrasen, Reizdarm, Reizblase, Bluthochdruck, chronische Körper-, Gelenk- oder Organschmerzen und mit hoher Wahrscheinlichkeit auch Autoimmunstörungen und Allergien. Aber auch Depressionen, Burnout, Phobien, Zwänge, Unruhe, Grübeln, Minderwertigkeit, Schuldgefühle und Restless Legs.

Der evolutionär jüngste Bereich im Gehirn ist das Großhirn. Das Großhirn ist die Kommunikationszentrale und strukturiert u.a. bewusstes Denken, Fühlen, Bewertungen und Handlungen. Dazu verarbeitet es Informationen aus den Organsystemen, der Umwelt, den Gefühlswahrnehmungen und den Erfahrungssystemen. Frei nach dem Motto: *Ich habe Hunger, das ist nicht schön, deshalb gehe ich zum Kühlschrank*. Dieses Großhirn stimmt die Umweltreize der Gegenwart mit den unbewussten Erwartungen und Erfahrungen der Vergangenheit ab. Es überlegt sich Handlungsstrategien, zum Beispiel Meidung, Ignoranz, Abwertung oder Unterdrückung. Dieses Großhirn besteht aus zwei Hälften, auch Hemisphären genannt. Diese Hemisphären entwickeln unterschiedliche Verarbeitungskompetenzen.

**Textbereiche fehlen - sie wurden in
der Leseprobe gekürzt. Ebook und Buch:**

www.trancemed.de/shop

In unserer Leistungs-Druck-Gesellschaft kommt es immer häufiger vor, dass der analytisch denkende Bereich durch fehlerhafte Erlebnisse oder Prägungsprozesse zu dominant geworden ist. Die möglichen Folgen für Betroffene: Grübeln, sich Sorgen machen, Nervosität, Unruhe, Perfektionismus, die eigene Wertigkeit und eigene Entscheidungen immer wieder in Frage stellen bzw. zu bewerten.

Gleichzeitig schaffen sie es durch bewusstes Denken immer besser zu funktionieren und so leistungsfähiger zu werden. Ihren eigenen Körper und ihre eigenen Bedürfnisse bleiben dabei oft auf der Strecke.

Jede noch so kleine Anerkennung und jede Unterhaltung, jede mögliche Abwertung und jeder noch so kleine Hinweis auf eigene Minderwertigkeit wird auf die innere Wort-Goldwaage gelegt und analysiert, frei nach dem Motto:

Zuerst kommt meine Leistung, damit andere sehen, was ich wert bin. Diese Leistungs-Show gibt den Betroffenen inneren Halt. Auch fällt es vielen leistungsorientierten Menschen schwer über Gefühle zu sprechen.

Lineares Denken

Ganzheitliches Denken

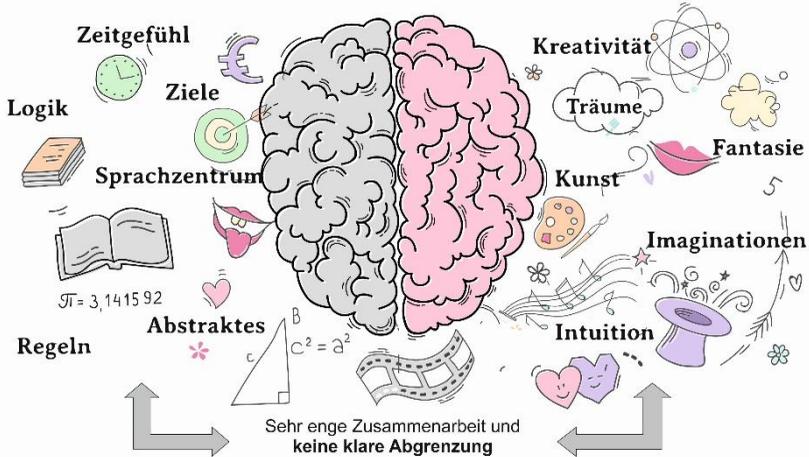


Abbildung 2: Symbolisches Modell der Arbeitsteilung in der rechten und linken Gehirnhälfte.
Quelle www.trancemed.de

Die andere Hirnhälfte ist mehr für das ganzheitliche Denken (parallele und gleichzeitige Verarbeitung) zuständig. Diese Hirnhälfte kann träumen, denkt räumlich, musisch und bildhaft. Sie kann der Fantasie freien Lauf lassen, während sie gleichzeitig Musik hört, ein Bild malt und die Farben anmischt. Bei einer Dominanz dieser Hirnhälfte können sich kreative, fantasievolle und hochemotionale Menschen entwickeln, aber auch Fantasten und Tagträumer.

**Textbereiche fehlen – sie wurden in
der Leseprobe gekürzt. Ebook und Buch:
www.trancemed.de/shop**

Da das System des Unbewussten viel älter als das Bewusstsein ist, konnte es sich mit dem Körper deutlich stärker vernetzen und verbinden, als das Bewusstsein mit seiner Sprachfähigkeit. Möchte man also an Gefühlen, Verhaltensmustern, chronischen Störungen

oder Schmerzen arbeiten, so ist ein Zugriff auf das Unbewusste sehr viel naheliegender und sinnvoller.

Innerhalb der letzten 500 Millionen Jahre hat der Körper hochkomplexe Mechanismen zur Selbstheilung entwickelt, die bis heute nicht verstanden werden. Das Grundprinzip nennt sich Selbstorganisation und Evolution.

Die große Mehrzahl aller sogenannten Wunderheilungen basieren auf dem natürlichen Prinzip der Selbstheilung. Selbst bei schweren Erkrankungen gibt es solche Effekte. Mit einem Wunder haben diese Selbstheilungseffekte jedoch nichts zu tun. Vielmehr geht es um **Textbereiche fehlen – sie wurden in der Leseprobe gekürzt. Ebook und Buch:**
www.trancemed.de/shop

Träume - so verarbeitet das Gehirn Erlebnisse & Erfahrungen

Einer dieser unbewussten Verarbeitungsmechanismen ist der Traum, von dem wir heute wissen, dass er keine alleinige Fähigkeit des Menschen ist. Alle Säugetiere verarbeiten Informationen wie Lebenserfahrungen und Ereignisse im Traum. Wir teilen also auch diese

Hirnleistung mit sehr vielen anderen Lebewesen. Wenn Sie sich selbst fragen, wie Träume in der Regel gestaltet sind, werden Sie wohl auch darauf kommen: anscheinend unlogisch, sehr gefühlsbetont und es wird wenig gesprochen. Unlogisch allerdings erscheinen sie nur in Hinblick auf unser Bewusstsein. Für unser Unbewusstes handelt es sich um das perfekte Verarbeitungsinstrument, weil sie nach seinen Regeln funktionieren. Träume erscheinen uns oft absurd, aber nur weil sie nicht die Sprache des logischen Bewusstseins nutzen. Unsere Großhirnrinde, speziell unsere sprachdominante Hirnhälfte kann damit wenig anfangen. Das bedeutet aber nicht, dass das Unbewusste sprachlos ist. Es spricht nur in einer Sprache, die wir im bewussten Zustand nicht direkt verstehen. Es spricht in Bildern und Symbolen, die durch Gefühle genauso aktiviert werden wie durch Wörter (Bedeutungen).

Betrachten wir uns eine Alptraum-Serie aus der Therapiepraxis:

Sie liegen auf einer schönen Sommerwiese, plötzlich kommt eine Art Monster und will Sie fressen oder jagen...- Sie wachen mit schnellem Herzschlag und Ängsten auf. Mehrere Wochen später,

xx

Nur blöde Träume, so ein Nonsens. Monster gibt es nicht und das Lieblingscafé liegt mitten im Park. So oder ähnlich erklären Sie sich

bewusst diese Träume. Manche greifen nun zum Handbuch für Traumdeuter. Doch das ist so ähnlich, als würden Sie aus dem Kaffeesatz Ihre Zukunft ablesen wollen, denn jeder Traum ist das individuelle Ergebnis eines einzigartigen Gehirns.

Was passierte hier wirklich, in einer dem Bewusstsein unbekanntem Sprache? Im Unbewussten des Patienten saß eine tiefliegende Angst: *Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste.* Der Patient litt unter dem Burnout-Syndrom, hatte das Reizdarm-Syndrom und viele weitere körperliche Baustellen. Sein unbewusstes Prägnungssystem nutzte symbolhafte Bilder, um zu zeigen: Du darfst dich niemals ausruhen, Urlaub machen oder deine Zeit verplempern. Der bewusste Verstand versuchte bis zum körperlich-seelischen Zusammenbruch immer zu funktionieren. Das unbewusste Gefühlssystem hat den bewussten Verstand peitschend vor sich hergetrieben.

**Textbereiche fehlen – sie wurden in der Leseprobe gekürzt. Ebook und Buch: www.trancemed.de/shop
Einzigartige Gehirne erzeugen einzigartige Gefühle**

Nun könnte man annehmen, dass alles, was dort im Unbewussten passiert, zum Beispiel tief unten im Limbischen System, für uns nicht begreifbar ist, dass wir dort keinen Zugriff haben und nichts ausrichten können. Doch das ist glücklicherweise nicht der Fall. Das Bewusstsein hat durchaus reichen Kontakt zum Unbewussten. Die Bilder und Symbole können in Wörtern beschrieben und so auch bewusst verarbeitet werden. Außerdem gibt es Möglichkeiten, über emotionale Vorstellungsebenen und eigener Kreativität die tieferen unbewussten Ebenen zu erreichen.

Bevor wir uns das ansehen, müssen wir aber noch einen Blick darauf werfen, wie Menschen bestimmte Gefühls- und Verhaltensmuster entwickeln. Die Komplexität und Flexibilität des menschlichen Gehirns gehen einher mit seiner Individualität. In der Hauptprägungsphase lernt jedes Gehirn auf individuelle Weise, wie es etwa bei Anspannung, Unruhe, Angst oder Wut reagieren soll. Am stärksten lernt das Gehirn dabei nicht etwa aus Wörtern, die wir lesen oder hören, sondern aus Erlebnissen und den dabei gefühlten Emotionen.

**Textbereiche fehlen – sie wurden in
der Leseprobe gekürzt. Ebook und Buch:
www.trancemed.de/shop**

Durch das Grundprinzip der Selbstorganisation lassen sich in der unbewussten Gefühlsebene die negativen Gefühle auflösen, damit sich die positiven Gefühle entfalten können. Die Neurobiologie hat diesen Weg dabei nicht erfunden, sondern seine Wirksamkeit nachvollzogen und mit einer Begründung versehen. Viele therapeutische und spirituelle Methoden haben bereits Teile dieses Weges benutzt. Auch Meditation und Hypnosetherapie beispielsweise arbeiten mit körper-eigenen Selbstheilungsprogrammen, jedoch fehlt hier häufig das Prinzip der Selbstbestimmung und der Selbstorganisation.

Neu an der NeuroBioMed-Therapie ist die Konsequenz, mit der dieser Weg gegangen wird, weil die Therapie auf den wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen der Neurobiologie fußt. Sie macht sich die dabei zutage gekommenen Zusammenhänge des Gefühlslebens mit dem Gesamtorganismus sowie die Aktivierungswege der Selbstheilungskräfte zunutze. Sie weiß damit sozusagen um einen Generalschlüssel, der in viele verschiedene Schlösser passt. Und diesen Generalschlüssel trägt jeder Mensch als Gehirnbesitzer immer bei sich. Die NeuroBioMed-Therapie arbeitet mit der Freiheit der Gefühle, um diesen Generalschlüssel in jedem Menschen zu finden und in die Schlösser zu stecken, durch die sich Türen zu neuen Gefühlsflüssen öffnen.

Dieses Vorgehen qualifiziert die NeuroBioMed-Therapie dazu, nicht nur das Reizdarm-Syndrom zu heilen, sondern die

unterschiedlichsten psychischen und psychosomatischen Erkrankungen. Bei dem allergrößten Teil dieser körperlichen und seelischen Leiden sind emotionale Anteile oder Verstärker enthalten. Sie alle sind Gefühlswahrnehmungen. Und sie alle funktionieren nach denselben neurobiologischen Grundprinzipien – sowohl in ihrer Entstehung als auch in ihrer Auflösung. Es braucht in den seltensten Fällen Medikamente oder teure Diäten.

XX

Hätte ich noch fünfzig weitere Bücher über all meine Beschwerden gelesen, ich hätte mich meiner Heilung, meinem Wohlbefinden und meiner Zufriedenheit kein Stückchen genähert. Lesen Sie ruhig ein Buch oder zwei oder drei. Ich kann Ihnen allerdings nicht raten, denselben Fehler zu machen wie ich und zu glauben, Sie würden alle Ihre Probleme lösen, wenn sie sie nur noch ein Stückchen besser begreifen würden. Und wenn ich zwanzigmal gelesen hätte, dass ich lernen muss zu vertrauen, um meinen Kontrollwahn abzuschalten, es hätte noch immer nichts gebracht. Und wenn ich mir ebenso viele Statistiken angesehen hätte, es wäre beim gleichen enttäuschenden Ergebnis geblieben. Was glauben Sie: können Sie besser fühlen, was Liebe ist, wenn Sie sich eine chemische Formel ansehen, in der einzelne Stoffwechselprozesse beschrieben sind, oder wenn Sie ein Bild eines alten, Händchen haltenden Paares, das auf einer Bank vor einem zugefrorenen See sitzt, sehen? Nun, ich hoffe Sie haben sich ebenfalls für die zweite Variante entschieden und haben damit den ganz realitätsnahen Beweis: Die Worte und Zahlen wirken nicht dort, wo die Gefühle verarbeitet werden. Dort hinab, ins Unbewusste, reichen nur Bilder, Symbole und Gefühle.

XX

Das neuronale System eines jeden Menschen kann sich dabei zu jeder Zeit anpassen und selbst heilen.

XX

Der Körper – die Marionette des Gehirns?

Ich habe noch niemals einen menschlichen Körper ohne Geist, Bewusstsein oder Unbewusstes gesehen. Warum nicht? Weil es unmöglich ist. Der Körper mit seinen Billionen Körperzellen kann sich

nicht selbst steuern. Ob chemischen Fabriken im Darm, Herz, Blase oder Skelettmuskulatur, alle Körperteile benötigen Regulations- und Handlungsanweisungen.

In Ihrem Körper befinden sich ca. 750.000 Kilometer Verbindungen von Nervenfasern. Diese „Steuerleitungen“ überprüfen, aktivieren, blockieren, hemmen oder stabilisieren permanent Organfunktionen, Muskelgruppen, Stoffwechselprozesse oder das Gesamtverhalten. Wir schauen uns die Muskulatur einmal etwas genauer an, denn im Behandlungskonzept wird die unbewusste Steuerungsfähigkeit der Muskulatur als Arbeitsprozess genutzt.

xx

Sollten Sie eine Selbsthilfegruppe aufsuchen oder sogar leiten, sei Ihnen noch eine weitere Information mit auf den Weg gegeben. Herbert Schraps, Begründer der NeuroBioMed-Therapie, stellt Selbsthilfegruppen und ehrenamtlichen Helfern das Basiskonzept kostenfrei zur Verfügung, damit in Zukunft noch mehr Menschen vom modernen Ansatz der NeuroBioMed-Therapie profitieren können.

Reizdarm, Ängste und Co. - meine Vorgeschichte

Meine Lieblings-Oma ist mit 56 Jahren an Magen-Darm-Krebs erkrankt und jämmerlich verhungert. Mein Opa mütterlicherseits ist schon lange vor meiner Geburt ebenfalls an Darmkrebs gestorben. Er war gerade einmal 54 Jahre alt. Also nicht die wirklich besten Gene, dachte ich mir, als mich häufig diffuse Magen-Darm-Beschwerden plagten. Meine erste Magenspiegelung hatte ich 1991, im Alter von 22 Jahren. Das Ergebnis war völlig unauffällig und ich war erst mal beruhigt. Ich schob die Bauchschmerzen dann auf den Stress bei der Arbeit und den cholerischen Chef, der nach dem Motto: „Wer am lautesten schreit, hat Recht“ handelte. Wenn jemand in sein Büro zitiert wurde, blieb die Bürotür immer weit offen, damit auch die ganze Firma mitbekam, was los war. Die arme verheulte Person, die dann immer nach kurzer Dauerbeschallung aus dem Chefzimmer kam, sollte wahrscheinlich als Mahnung für alle Mitarbeiterinnen stehen. Mir blieb dieser Gang in meiner Beschäftigungszeit glücklicherweise erspart, dennoch spürte man jederzeit diesen Druck.

2005 erkrankte mein Vater dann schwer an Lungenkrebs. Die 5-Jahresüberlebensrate liegt dabei unter 10 Prozent. Meine Eltern wollten davon aber nichts hören, deshalb stand ich mit meiner Angst und meinen Sorgen ganz allein da. Das kleinzellige Bronchi-alkarzinom im fortgeschrittenen Stadium sorgte dafür, dass mein Vater erst arbeitslos und dann auch noch depressiv wurde. Da er Privatpatient war, bekam er leider die beste und teuerste Behandlung. Die Ärzte und das Krankenhaus freuten sich sicherlich, und überwiesen ihn für die Operation, bei der ein Lungenflügel entfernt wurde, nur ungern in eine Lungenfachklinik. Durch die Bestrahlung, die OP und die abschließende Chemotherapie verlängerte sich sein Leiden um ein ganzes Jahr.

Bis 2006 verstärkten sich meine Magenbeschwerden soweit, dass ich mit meiner Hausapotheke nicht mehr weiterwusste und eine Nacht im Krankenhaus verbrachte. Eine Magenspiegelung im August 2006 ergab „lediglich“ eine chronische Magenschleimhautentzündung des Magenausgangs, chronische Oberflächengastritis des Corpus, und eine chronische Ösophagitis.

Helicobacter-Bakterien, die ursächlich für die Beschwerden verantwortlich wären, wurden nicht nachgewiesen. Deshalb hielten die Ärzte wohl auch keine weiteren Maßnahmen oder Behandlungen für nötig. Auf eigene Faust leierte ich dann das Procedere für eine Mutter-Kind-Kur an. Unterstützung bekam ich von dem Allgemein-Mediziner, der schon meinen Sohn als Säugling behandelte, und seine Neurodermitis ohne Cortison in den Griff bekam. Die Kur wurde dann auch prompt bewilligt. Leider verstärkten sich die Symptome dort sogar. Ich bekam MCP Tropfen gegen die Magen-Darm-Beschwerden, jedoch ohne den erwünschten Erfolg. Weitere Maßnahmen waren dort nicht möglich. Man empfahl mir, bei meiner Rückkehr wieder die behandelnden Ärzte zu Hause aufzusuchen.

2007 kam dann endlich jemand darauf, mich zum Gastroenterologen, einem Facharzt für Magen-Darm-Geschichten, zu überweisen. Mittels Ultraschall wurden ein paar kleine Gallensteine sichtbar. Nicht besonders gut, aber nicht ausschlaggebend für meine Beschwerden. Na super, dachte ich mir, genau das, was ich hören wollte.

Die erste Diagnose

Daraufhin wurde ich auf Fructose-Intoleranz getestet, mit überwältigendem „Erfolg“. Zehn Leidgenossen durften mit mir gemeinsam in einem Zimmer eine hoch konzentrierte Fructoselösung trinken. Nach jeweils 15 Minuten wurde in ein kleines handliches Messgerät gepustet.

Dort wurde die Wasserstoffkonzentration in der Aus-Atemluft gemessen. Bis zu 2 Stunden danach kann sich der Ausgangswert von 0-1 auf über 20 erhöhen. Ich durfte nach 60 Minuten nach Hause gehen, weil mein Wert schon auf 85 angestiegen war. Ich bekam eine Info-Mappe mit den Fructosewerten der gängigsten Lebensmittel mit, und sollte mich drei Monate von Dinkelbrot, Reis, Nudeln, Milch, Joghurt, Fisch und Fleisch ernähren, und danach wieder stufenweise einzelne Lebensmittel austesten. Als Leckerchen zwischendurch waren noch Reiswaffeln erlaubt. Zu trinken gab es ausschließlich stilles Wasser und Kräutertee. Hätte ich das schon 20 Jahre eher gewusst, wäre es vielleicht gar nicht so weit gekommen. Dennoch ließ mich die Diagnose ziemlich deprimiert zurück. Kein Zucker, kein Obst, keine Süßigkeiten, kein Kuchen nur noch einige wenige Gemüsesorten. Das sollte mein Leben sein? Ich hielt jedoch eisern durch und stellte meine komplette Ernährung um. Leider besserte sich mein Beschwerdebild nur geringfügig. Ich achtete auf die Inhaltsstoffe jeglicher Produkte: Es kam nichts mehr in den Einkaufswagen, was nicht 100% reines Lebensmittel enthielt. Fertigprodukte, Dosen, Päckchensoßen und auswärts essen, wurden gemieden.

Nach 2 Jahren trieben mich die ständigen Bauchschmerzen wieder zum Gastroenterologen. Der angeordnete Lactosetest war von den Werten her unauffällig, die Beschwerden beim Verzehr gewisser Milchprodukte blieben unverändert. Frischmilch, Butter und Käse vertrug ich ganz gut, aber Joghurt und Quark verursachten bei mir Magenkrämpfe. Also ließ ich auch diese Lebensmittel weg.

Eine neuerliche Magenspiegelung und eine anschließende Darmspiegelung ergab nichts Neues. Die Diagnose Reizmagen und Reizdarm wurde geäußert, aber so nennt man es wohl immer, wenn

die Mediziner nichts Konkretes finden. Direkt nach den beiden Untersuchungen drückte man mir noch einen Zettel in die Hand: Histamin-Intoleranz und Eliminationsdiät stand darauf. Was zum Geier war das schon wieder? Hatte ich nicht schon genug Lebensmittel, die ich meiden musste?

**Textbereiche fehlen – sie wurden in
der Leseprobe gekürzt. Ebook und Buch:
www.trancemed.de/shop**

Meine Erfahrungen mit der Naturheilkunde

Von Mai bis Oktober 2010 kämpfte ich, trotz eisern eingehaltener Diät, wieder verstärkt mit Magen-Darm-Krämpfen, Menstruationsstörungen und ständigen Infekten. Die Gastroenterologen boten mir ein weiteres Mal diverse Spiegelungen an, waren aber ansonsten hilflos. Mein Gewicht hatte sich mittlerweile um 10 Kilo reduziert und ich war am Ende mit meiner sonst unerschöpflichen Energie. Auf der Suche nach Hilfe begab ich mich nach allem in die Hände einer Frauenärztin, die sich im Bereich der Ernährungsmedizin und Naturheilverfahren weitergebildet hatte. Eine sogenannte Prognosemessung ergab eine Vielzahl von energetischen Veränderungen:

Disharmonie im Meridiansystem - *Energiemangel*
Hypofunktion B1-Meridian
Viren und Parasiten - *iiih, wie eklig*
Narbenstörfelder
Geopathie-Belastung - *also Schlafplatz umstellen*
Gemessene Pilzbelastung
Gemessene Keime - *Torulopsis-Borrelien*
Schwermetall Cadmium
Übersäuerung
Histamin-Dihydro-Empfindlichkeit
Nahrungsmittel-Empfindlichkeit (Glutamat, Nüsse, Weizen, Lactose)

Die Therapie-Empfehlung enthielt nur Selbstzahler-Leistungen:
6-8 x Bio-Resonanz – Therapie

Krankmachende Schwingungen sollen abgeschwächt oder komplett gelöscht werden „Was probiert man nicht alles, um gesund zu werden! Zu der Behandlung kann ich nur sagen: Man hört nichts, man sieht nichts, man spürt nichts.“ Im Nachhinein las ich, dass die Verbraucherzentrale schrieb, dass es sich dabei um legalen Betrug handelt...wow – und das von einer Ärztin - man darf manchen Weißkitteln nichts mehr glauben...

6 x Vitamin C Infusionen

Textbereiche fehlen – sie wurden in der Leseprobe gekürzt. Ebook und Buch:
www.trancemed.de/shop

Durch die Behandlungen bin ich mittlerweile einen Haufen Geld losgeworden. Hinterher ist man schlauer: Die Prognos-Messung basiert wohl auch auf Wunderglaube & Co. Dazu lässt eine akute Magenschleimhautentzündung mein Gewicht auf 47 kg schrumpfen. 2 Reiswaffeln kriege ich pro Tag mit Müh und Not runter. Bauchweh und Sodbrennen gönnen mir auch nachts keine Erholung.

Mein Gastroenterologe ist ratlos und kennt auch keine Klinik, die sich auf Patienten mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten spezialisiert hat. Er empfiehlt mir noch eine Ernährungsberatung. Die von mir aufgesuchte Dame kannte sich nur leider nicht mit Histamin-Intoleranzen aus. Mein Wissen aus Büchern war umfangreicher als das der Ernährungsberaterin.