



südwest

Dr. Alexandre Strasny

# DER KLEINE HEILPRAKTIKER

Ein Handbuch für passionierte Heilpraktiker  
und beharrliche Patienten

Übersetzerin: Ksenia Helmschrott

## INHALT

Vorwort	8	Wie viel Nahrung brauche ich?	37
		Empfehlungen bei Krankheiten	38
<b><u>Krank geworden. Was tun?</u></b>	<b>10</b>	<b>Wie man sich von innen reinigen kann</b>	<b>42</b>
<b>Der Weg zum Arzt</b>	<b>12</b>	Reinigung des Dickdarms	45
Wie geht es nach der Untersuchung weiter?	13	Reinigung von Leber und Gallenblase	46
Warum nicht selbst die Sache anpacken?	15	Reinigung der Nieren	48
		Reinigung der Lungen	49
<b><u>Woher Krankheiten kommen</u></b>	<b>16</b>	Reinigung von Gefäßen	50
		Reinigung der Haut	50
<b>Warum bin ausgerechnet ich betroffen?</b>	<b>18</b>	<b>Tiere behandeln sich mit Pflanzen. Wir auch?</b>	<b>52</b>
Sprechstunde bei Hippokrates	18	Kräuterrezepte	53
Wie diese Frage ein Ayurveda-Heilkundiger beantworten würde	19	<b>Häusliche Physiotherapie</b>	<b>62</b>
Fragen wir einen Chinesen	20	Elektrischer Strom statt Medikamente	62
Die Sichtweise eines christlichen Priesters	21	Heilsamer Magnetismus	63
Vielleicht hilft uns ein Lama?	21	Heilmittel »Luft«	64
Was ein Bioenergetiker Extrasens denkt	22	Licht statt Schatten	65
Welche Diagnose Dr. Freud stellen würde	23	Kalt, kalt, kalt ... warm!	66
Das Parkinsonsche Gesetz	25	Ein Königreich für ein Glas Wasser!	67
Das Peter-Prinzip	27	<b>Praktische Ratschläge</b>	<b>68</b>
<b><u>Selbst ist der Naturheilpraktiker</u></b>	<b>30</b>	Gegen Stress	68
<b>Diäten für Dick und Dünn</b>	<b>32</b>	Gegen Nervenanspannung	69
Wann und wie viel man essen muss	35	Gegen Schlaflosigkeit	69
		Gegen Morgenmüdigkeit	69

Gegen Kopfschmerzen	70	Gehirnpunkt	87
Gegen erhöhten arteriellen Blutdruck	70	Herz-Lungen-Punkt	90
Gegen Erkältung	72	Magen-Darm-Punkt	91
Gegen Schnupfen	72	Lendenpunkt und Halspunkt	91
Gegen Kieferhöhlenentzündung	72	Punkt der Geschlechtsorgane	92
Gegen Angina	73	Punkt des Sehvermögens	92
Gegen chronische Mandel- entzündung	73	Antistress-Punkt	93
Gegen Bronchitis	73	Tonisierender Punkt	94
Gegen schwache Immunität	74	Wie man die einzelnen Punkte kombiniert	94
Bei Nieren- oder Leberkolik	74	<b>Selbst ist der Bioenergetiker Extrasens</b>	<b>97</b>
Gegen Harninkontinenz	75	Was ist eigentlich Bioenergie?	98
Gegen Hämorrhoiden	75	Woraus besteht unsere Bioenergie?	98
Gegen Gelenkentzündung	75	Kann man Chakren mit der Hand ertasten?	101
Rheumatische Erkrankung der kleinen Hand- und Fußgelenke	76	Worin besteht Vampirismus?	104
Krampfadern der unteren Extremitäten	76	Welche Vampire gibt es?	105
Gegen Übergewicht	77	Wie kann man einen energetischen Schaden feststellen?	106
Gegen Hautpilz	77	Welchen Schutz vor Energie- vampiren gibt es?	108
Gegen Hautunreinheiten	78	<b>Yoga für Nicht-Yogis</b>	<b>110</b>
Gegen Anämie (Blutarmut)	78	Gesundheit und Krankheit aus Sicht der Yogis	112
Gegen müde Augen	78	Auf dem Weg zur Selbstvervoll- kommnung	114
Bauchmassage	79	Übungen mit heilender Wirkung (Asanas)	115
<b>Akupressur</b>	<b>82</b>		
Apotheken-Punkt	83		
Punkt des vegetativen Nerven- systems	85		

## INHALT

<b>Dann gehe ich mal zum Heilpraktiker</b>	<b>122</b>	Was man selbst entdecken kann	147
<b>Hilft es oder hilft es nicht?</b>	<b>124</b>	<b>Reflexdiagnostik</b>	<b>149</b>
Was lässt sich heilen?	125	Elektroakupunktur nach Dr. Voll	152
Was ist »unheilbar«?	125	<b>Bioenergetische Diagnostik</b>	<b>153</b>
Können Heilpraktiker schaden?	127	Wie man das macht	153
Wovon hängt das Ergebnis der Behandlung ab?	129	Wie zuverlässig ist die bio-energetische Diagnostik?	155
Muss man glauben?	130	<b>Wie wollen wir uns behandeln lassen?</b>	<b>156</b>
Wie lange hält die Wirkung an?	130	<b>Akupunktur</b>	<b>158</b>
<b>Wie man es vermeidet, an einen Scharlatan zu geraten</b>	<b>131</b>	Die starken Seiten der Akupunktur	158
»Ihren Ausweis, bitte!«	133	In welchen Fällen ist die Akupunktur effektiv?	159
Der Heilpraktiker und der Schlüsselbund	134	Die schwachen Seiten der Akupunktur	161
Wie steht es mit der Ethik?	135	Wie Akupunktur funktioniert	162
Zu wem man nicht gehen sollte	136	Hängt das Behandlungsergebnis von der Qualifikation des Therapeuten ab?	164
Zu wem man gehen kann	137	<b>Heilmassage und mehr</b>	<b>165</b>
Wie viel kostet die Behandlung?	138	Wie die Massage funktioniert	165
Wie der Patient den Heilpraktiker sieht	140	Wie man einen guten Masseur von einem Pfuscher unterscheidet	166
<b>Kann man der alternativen Diagnostik vertrauen?</b>	<b>142</b>	Die klassische Massage	167
<b>Irisdiagnostik</b>	<b>144</b>	Nichtklassische Massagearten	169
Wie man einen Irisdiagnostiker auswählt	145		
Welche Krankheiten man mit Irisdiagnostik feststellen kann	146		

<b>Manuelle Therapie</b>	<b>171</b>	<b>Kurse zur Erweiterung des Bewusstseins</b>	<b>213</b>
Wem die manuelle Therapie hilft	171	Autogenes Training	213
<b>Psychotherapie für »Normale«</b>	<b>173</b>	Transzendente Meditation	217
Der Psychiater und sein Patient	174	<b>Was ein Homöopath Ihnen verordnen wird</b>	<b>218</b>
Der Psychologe und sein Patient	176	Blick in die Seele	219
Sind Sie ein Typ oder nicht?	178	Warum die Homöopathie so attraktiv ist	220
Beim Psychoanalytiker in der Sprechstunde	186	Braucht der Homöopath die Diagnose?	221
Wie das Ich, das Über-Ich und das Es miteinander leben können	188	Die Bedeutung der homöopathischen Konstitution	222
Woher kommen die Neurosen?	189	<b>Vielleicht sollte ich beim Bioenergetiker Energie tanken?</b>	<b>238</b>
Warum man während der Behandlung auch Unsinn reden darf	191	Heilen mit Händen	240
Was im Gehirn eines Kollektivs abläuft	193	<b>Ganz alternative Methoden</b>	<b>243</b>
Ohne Maske sind Sie schöner	193	Musiktherapie	243
Haben Sie gelernt, sich über Hindernisse zu freuen?	195	Showtherapie	247
Ich und Pseudo-Ich	197	Dieser heilende Sex!	249
Die Vorteile einer Gruppentherapie	200	Schlusswort	251
Die Familienberatung	201	Register	252
Die existentialistische Psychologie	204	Impressum	255
Die Experimente der Verhaltenspsychologen	205		
Die Selbsthypnose	207		
Die klassische Hypnose	208		
Die Suggestion	209		
Ericsonsche Hypnose	211		



# Liebe Leserin, lieber Leser,

haben Sie schon einmal in einer dunklen Garage nach irgendetwas gesucht? Nein? Dann können Sie sich glücklich schätzen. Denn höchstwahrscheinlich hätten Sie sich irgendwo den Kopf gestoßen oder Sie wären über einen Gegenstand gestolpert, der überall hingehört, nur nicht da, wo er eben lag.

Haben Sie jemals versucht, ein Auto selbst zu reparieren? Ja? Schön. Dann wissen Sie bereits, wie viel Kopfzerbrechen es bereitet, bis man begreift, wie was warum funktioniert.



Haben Sie sich jemals an einen Heilpraktiker gewendet? Wenn Sie sich vorher nicht ausreichend informieren, dann wird für Sie die Suche nach dem richtigen und die Behandlung zu etwas Ähnlichem wie der Versuch, sein Auto in einer dunklen Garage zu reparieren.

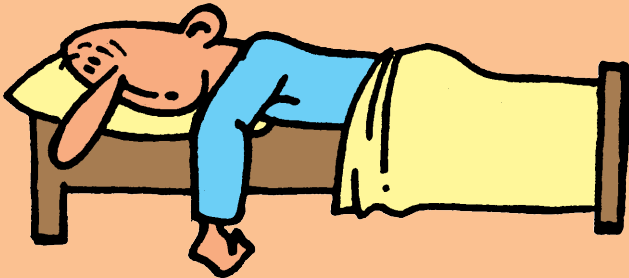
Nur selten gelingt es jemandem, den Dschungel der alternativen Heilmethoden zu durchdringen, ohne dabei Zeit und Geld zu verlieren. Dieses Buch soll denjenigen helfen, die sich in diesem Dickicht zurechtfinden wollen. Es ist wie eine Kerze, die Sie anzünden können, bevor Sie sich in der mystischen Dunkelheit der Esoterik verlieren. Als Erstes wollen wir herausfinden, woher die Krankheiten kommen und warum ausgerechnet Sie davon betroffen sind. Danach lernen Sie Möglichkeiten kennen, Ihren Organismus selbstständig zu reparieren. Wenn Sie aber diese Verantwortung nicht übernehmen wollen, dann werden Sie erfahren, wie Sie einen guten Fachmann finden, was er mit Ihnen machen wird und wie Sie die Kosten in Grenzen halten können.

Ich wünsche Ihnen stets beste Gesundheit und Wohlbefinden.

Ihr Dr. Alexandre Strasny

# Krank geworden. Was tun?

*Es gibt keine hoffnungslosen Situationen.  
Aus jeder gibt es einen Ausweg – oder sogar zwei.*



**E**ine Krankheit kann einen unerwartet treffen: akute Schmerzen in der Herzgegend, schneidende Schmerzen im Magen, schwarzer Stuhlgang, ein plötzlicher Schwächeanfall, 40 Grad Fieber, Lähmungserscheinungen, Hautausschlag, Atemnot ... Meistens verschlechtert sich jedoch unser Gesundheitszustand allmählich. Man spürt mal leichte Stiche im Herzen. Dann lassen sie wieder nach. Nach einer Woche kommen die Stiche wieder, aber etwas stärker. Na so was ... vielleicht sollte man doch zum Arzt gehen. Und so überlegt man dann: »Gehe ich morgen hin? Oder doch lieber übermorgen? Morgen habe ich einen schweren Tag. Ich habe einfach keine Zeit ... Außerdem hatte ich eigentlich zwei Wochen lang keine Schmerzen. Aber heute, warum tut es ausgerechnet heute schon seit dem frühen Morgen wieder weh?«

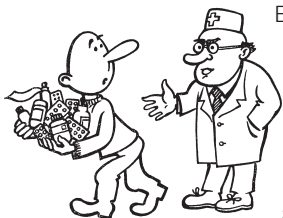
Wenn es keine simple Erkältung ist, dann reagiert man meistens etwas panisch auf die ersten Anzeichen einer Krankheit: »Bin ich wirklich krank geworden? Warum ausgerechnet ich? Und zu einem so unpassenden Zeitpunkt ... Vielleicht habe ich Krebs?«

Wir alle sind etwas hypochondrisch. Und wenn wir krank werden, versucht unser Verstand, entweder diesen unangenehmen Umstand zu verdrängen, oder er läutet alle Alarmglocken so ohrenbetäubend laut, dass wir nicht mehr in der Lage sind, an etwas anderes zu denken. Und das ist auch gut, wenn unser Verstand Alarm schlägt.

In der Medizin gibt es eine Regel: Besser auf Nummer Sicher gehen, als alles auf die leichte Schulter nehmen.

Was ist der nächste Schritt? Natürlich zum Arzt gehen.

# Der Weg zum Arzt



Es gibt Menschen, die großen Gefallen daran finden, zum Arzt zu gehen: Im Wartezimmer tauschen sie Neuigkeiten aus, sie plaudern über eine Fernsehserie und dem Arzt schildern sie neue, wichtige Details des gestrigen Stuhlgangs und seiner Besonderheiten ... Die meisten von uns aber gehen nur dann zum Arzt, wenn es wirklich

keinen anderen Ausweg mehr gibt. Denn so groß ist

das Vergnügen auch wieder nicht: Womöglich wird bei der Untersuchung in den Finger gestochen, weil eine Blutprobe fällig ist. Beim Röntgen wird man bestrahlt und – Gott bewahre – bei einer Gastroskopie muss man auch noch einen Schlauch schlucken. Aber eigentlich geht es darüber hinaus. Denn ein Arztbesuch erinnert uns auch immer daran, dass wir gesundheitliche Probleme haben und dass wir nicht ewig leben werden. Von unserem Bewusstsein und von unserem Unterbewusstsein wird der Arzt unterschiedlich gesehen. In unserem Bewusstsein ist der Arzt ein Hüter der Gesundheit, der uns von allen Krankheiten heilen und unser Leben verlängern soll. In unserem Unterbewusstsein aber ist der Arzt nichts anderes als eine symbolhafte Mahnung an den Tod. Deshalb schätzen und achten wir die Ärzte einerseits. Andererseits aber wünschen wir uns, sie so selten wie möglich zu sehen. Wir wollen nicht, dass sie uns durch ihre bedeutungsschwere Erscheinung an so etwas gemahnen.

Aber wenn man krank geworden ist, wird man zum Arzt gehen müssen, ob man will oder nicht, ob es angenehm ist oder nicht. Letztend-

lich will man sich doch Klarheit darüber verschaffen, was los ist. Mit anderen Worten: Man will seine Diagnose erfahren. Diagnosen stellen die Ärzte sehr gern. Sie können einfach nicht anders, als einem Patienten eine Diagnose zu stellen, auch wenn es nichts zu diagnostizieren gibt.

Es gibt unterschiedliche Diagnosen, besser gesagt, unterschiedliche Krankheiten: gefährliche und ungefährliche, heilbare und unheilbare, Krankheiten, die von allein vergehen oder die nur durch eine Operation zu besiegen sind. Wie erfahren Sie, zu welcher Art Ihre Krankheit gehört? Indem Sie Fragen stellen! Lassen Sie sich genau informieren. Seien Sie aufdringlich. Mag sein, dass Ärzte keine Fragen mögen. Machen Sie aber nicht das, was die Ärzte mögen, sondern das, was für Sie wichtig ist. Deshalb sollten Sie sich bereits vor dem Arztbesuch fest vornehmen, folgende Fragen zu stellen: An was bin ich erkrankt? Wie gefährlich ist das? Ist diese Krankheit vollständig zu heilen oder muss ich mich darauf einstellen, dass sie immer wieder auftreten wird? Was soll ich tun, um so schnell wie möglich gesund zu werden?



**Tipp** Je beharrlicher ein Patient ist, desto genauer wird er vom Arzt untersucht. Genieren Sie sich nicht!

## Wie geht es nach der Untersuchung weiter?

Wenn Sie Glück haben, dann erweisen sich die Schmerzen in der Herzgegend nicht als Angina pectoris, sondern einfach als eine Zwischenrippenneuralgie, die akuten Schmerzen im Unterleib als leicht kurierbare Harnblasenentzündung und die Leberschmerzen als Krämpfe der Gallenwege. Der Arzt stellt Ihnen ein Rezept aus und Sie werden auch ohne Hilfe irgendwelcher Heilpraktiker bald wieder gesund.

## DER WEG ZUM ARZT

Sie können aber auch Pech haben. Ein etwas trockener Mund kann sich als Diabetes herausstellen, die kaum zu spürende Schwäche im Arm als Störung des Gehirnkreislaufs und eine Verhärtung in der Brust als bösartiger Tumor. Obwohl Sie sich eigentlich nicht besonders krank fühlten, ist es nicht ausgeschlossen, dass Sie etwas später zu Hause anrufen müssen, um Ihren Verwandten mitzuteilen, in welchem Krankenhaus auf welcher Station Sie besucht werden können. In diesem Fall ist nicht zu spaßen: Keine Hausmittel und keine Heilpraktiker!

Aber höchstwahrscheinlich wird es darauf hinauslaufen, dass der Arzt auf Sie einen Blick wirft wie auf eine alte, verrostete Waschmaschine und dann weder ein gutes noch ein schlechtes, sondern ein nichtssagendes Urteil abgibt. »Haben Sie oft Kopfschmerzen? Beruhigen Sie sich. Es ist nichts Ernsthaftes. Ich verschreibe Ihnen Tabletten. »Kopfweh-Ade« wird Ihnen helfen. Wo habe ich jetzt meine Brille? ... Ah, Sie haben auch noch Verstopfung ... So was ... Haben Sie bereits »Abfuhrin« probiert? Das hat schon vielen geholfen. Wenn es bei Ihnen keine Wirkung hat, dann probieren wir etwas anderes ... Heute ist es irgendwie schlagartig kälter geworden ... Ach, sind Sie noch da? Wie? Dann hüten Sie ein paar Tage das Bett. Ich schreibe Sie krank.« Leider hilft oft weder »Kopfweh-Ade« noch »Abfuhrin« noch Krankschreiben. Genau in solchen Fällen können Heilpraktiker nützlich werden, die sich im Unterschied zu den Ärzten für den Patienten und nicht für seine Befunde interessieren. Für dieses Interesse verlangen die Heiler aber viel Geld. Wenn Sie gut betucht sind, dann brauchen Sie dieses Buch nicht weiterzulesen. Schließen Sie es und gehen Sie gleich zu einem Heilpraktiker. Wenn Sie sich aber finanziell in einem eher überschaubaren Rahmen bewegen, dann rate ich Ihnen, sich mit der populärsten Methode der Volksmedizin vertraut zu machen, die man »Hilf Dir selbst« nennt.

## Warum nicht selbst die Sache anpacken?

Unsere Kenntnisse darüber, wie ein Fernsehgerät funktioniert, müssen nicht unbedingt über die Auffassungsgabe eines Affen hinausgehen: Wenn man weiß, welche Knöpfchen man drücken muss, reicht das vollkommen aus. Als Autofahrer müssen Sie über Ihr Gefährt schon etwas mehr wissen als ein Affe, zum Beispiel wie man den Tankdeckel aufschraubt, wie man den Wasserstand im Flüssigkeitsbehälter für die Scheibenwischer oder den Reifendruck prüft. Das dürfte fürs Erste reichen. Wenn das Auto Macken hat, dann wird es die Werkstatt schon wieder in Ordnung bringen.

Falls Sie aber selbst »Macken« haben und sich mit Ihren eigenen »Defekten« genauso wenig auskennen wie mit einem Fernseher oder Auto, dann ist das unverzeihlich. Ihr Fernsehgerät können Sie ohne Sorge sogar einem inkompetenten Fachmann anvertrauen. Falls er den Fernseher kaputtrepariert, kaufen Sie sich eben einen neuen. Wenn Sie sich aber einem inkompetenten Arzt anvertrauen, dann werden Sie sich selbst nicht einfach ersetzen können.

Gibt es wirklich inkompetente Ärzte? Leider ja. Allerdings nicht viele. Dafür gibt es sehr viele Ärzte, denen es gleichgültig ist, ob Sie gesund werden oder nicht. Jeder hat einen Kopf, aber nicht jeder ist es gewohnt, ihn zu benutzen. Das gilt leider auch für Ärzte. Deshalb ist es oft von Vorteil, wenn man sich mit seinem Organismus selbst auskennt und sich auch selbst behandeln kann.

Werden die Hausmittel, zu denen ich Ihnen in meinem Buch rate, die ärztlichen Anordnungen ersetzen können? Auf keinen Fall! Machen Sie alles, was Ihnen Ihr Arzt empfiehlt. Wenn Sie sowohl den Empfehlungen Ihres Arztes als auch meinen Empfehlungen folgen, verbessern Sie die Chancen wieder gesund zu werden. Ich gebe nur Empfehlungen, die sich mit jeder anderen Behandlung vereinbaren lassen.

# Woher Krankheiten kommen



W

enden wir uns mit dieser Frage an die renommierteste medizinische Behörde der Welt, an die Weltgesundheitsorganisation (WHO):

***Krankheit ist Abwesenheit von Gesundheit.***

Sehr kurz, aber auch sehr unklar. Man könnte genauso gut sagen, dass der Norden die Abwesenheit des Südens und der Regen die Abwesenheit des Sonnenscheins ist. Und was ist dann nach Meinung der WHO Gesundheit?

***Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist ein Zustand des vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens.***

Dem kann ich nicht zustimmen. Bei körperlicher Müdigkeit nach einer schweren Arbeit, beim Verdruss nach einer Niederlage der Lieblingsmannschaft oder bei Liebeskummer kann man sicher nicht von körperlichem oder seelischem Wohlbefinden sprechen, andererseits handelt es sich auch nicht um Krankheiten. In der überwältigenden Mehrheit der Fälle, also nicht immer, lässt sich aus meiner Sicht Krankheit folgendermaßen definieren:

***Krankheit ist Anwesenheit einer Entzündung, einer Degeneration, eines Krampfes oder einer Neubildung im Körper.***

Eine Entzündung ist das, was in den ärztlichen Befunden auf »-is« endet: Gastritis, Pankreatitis, Tonsillitis usw. Eine Degeneration liegt vor, wenn normales Gewebe durch »nicht normales« ersetzt wird. Das sind zum Beispiel Kalziumablagerungen an der Wirbelsäule oder Narben am Herzmuskel, die infolge eines Herzinfarkts entstehen. Ein Krampf (Spasmus) ist die Verengung von Hohlorganen, zum Beispiel der Gefäße, der Gallenblase, der Bronchien oder der Harnleiter. Zu den Neubildungen gehören gutartige und bösartige Tumore.

# Warum bin ausgerechnet ich betroffen?

Nun haben wir einige Begriffe mehr oder weniger geklärt. Aber woher kommen Krankheiten? Die Medizin kennt die Ursachen von Infektionskrankheiten ganz genau. Die Erreger sind bekannt, zum Beispiel Grippeviren, Choleravibrionen oder Kolibakterien. Der Medizin sind auch die Ursachen für einige genetische Störungen bekannt, zum Beispiel bei Hämophilie oder beim Down-Syndrom.

In allen anderen Fällen kann die Schulmedizin die Frage, woher die Krankheiten kommen, nur allgemein beantworten. Sie kann aber nicht die Frage beantworten, warum eine bestimmte Krankheit ausgerechnet Sie jetzt getroffen hat.

## Sprechstunde bei Hippokrates



Wenn es uns gelänge, die Sprechstunde von Hippokrates zu besuchen, dann würde er uns Folgendes sagen: »Ihre Krankheit entstand, weil die Körpersäfte – Blut, Galle und Schleim – aus dem Gleichgewicht geraten sind. Wenn sich die Körpersäfte im Gleichgewicht befinden, dann ist man gesund, wenn nicht, dann ist man krank. Die Natur kümmert sich darum, dass die Körpersäfte im Gleichgewicht bleiben, aber Ihre falsche Lebensweise hat es gestört. Das hat zur Disharmonie des Pneumas geführt, was bei Ihnen Atemstörungen und seelische Erkrankungen ausgelöst hat. Ich verschreibe Ihnen das stärkste Mittel

der Heilkunst, die Diät. Wenn sie Ihnen nicht hilft, dann gebe ich Ihnen Arzneimittel, um bei Ihnen Durchfall und Erbrechen hervorzurufen, und ich lasse Sie zur Ader.«

## Wie diese Frage ein Ayurveda-Heilkundiger beantworten würde



Ayurveda ist eine Heilkunde aus Indien. Übersetzt bedeutet dieses Sanskritwort »das Wissen des Lebens«. Wenn die Ayurveda-Anhänger alles über das Leben wissen, ist ihnen wahrscheinlich auch bekannt, woher unsere Krankheiten kommen. Hören wir, was uns ein indischer Heiler sagt: »In Ihrem Körper zirkulieren drei Kräfte, die den Gesundheitszustand beeinflussen: Luft, Galle und Schleim. Bei unregelmäßiger Ernährung, nicht ausreichendem Schlaf, Überlastung der Seele und des Körpers oder bei einem lauten Gespräch kommt die Luft im Körper aus dem Gleichgewicht. Wenn irgendwelche Faktoren zur Gleichgewichtsstörung der Galle geführt haben, dann kommt es bei Ihnen zu einer Magenverstimmung, und wenn im Körper der Schleim weniger wird, werden die Vorgänge im Körper gestört und der Körper verliert seine Kraft. Ich unterteile alle Krankheiten in vier Gruppen: Krankheiten, die infolge einer Verletzung entstehen; Krankheiten des Körpers wie Tumore, Entzündungen, Verschlüsse und Verstopfungen; seelische Erkrankungen wie Boshaftigkeit, Angst, Hass, Faulheit, Kummer; und schließlich angeborene und Alterskrankheiten. Verletzungen werden mit Operationen und Verbänden behandelt, die körperlichen Krankheiten mit Medikamenten, die seelischen mit Meditation und Ratschlägen und die Alterskrankheiten mit dem entsprechenden Essen und Trinken und Schlaf.« Der indische Heiler hat uns also fast dasselbe gesagt wie Hippokrates.

## Fragen wir einen Chinesen



»Die Ursache aller Krankheiten«, würde uns ein chinesischer Heilkundiger antworten, »ist auf Störungen des Flusses der Lebensenergie »Qi« (Tschì) zurückzuführen. Diese Energie hat drei Quellen: Ihre Eltern, Nahrung und Luft. Das »Qi«, das Sie von Ihren Eltern geerbt haben, befindet sich in den Nieren. Die Seele, Shen, befindet sich im Herzen und lässt das Blut zirkulieren. Die Milz lässt die Energie über die Meridiane nach oben strömen, der Magen und die Lungen lassen sie nach unten fließen und die Leber verteilt sie über den Körper. Ihre Qi-Energie hat zwei Pole: einen positiven, Yang, und einen negativen, Yin. Wenn die beiden Pole miteinander in Harmonie sind, dann befinden sie sich im Gleichgewicht und ergänzen einander. In diesem Fall sind Sie gesund. Wenn Yin und Yang ungleichmäßig durch Ihren Körper fließen, entsteht eine Krankheit, die durch einen Energiestau oder Energiemangel in einem der Meridiane hervorgerufen wird. Sie verfügen aber auch über ein »Abwehr-Qi«. Wenn es stark ist, ist es in der Lage, die Störungen im Körper aus eigener Kraft zu bewältigen. Wenn es aber schwach ist oder wenn der Energiefluss durch übermäßige Einwirkung bestimmter Faktoren unterbrochen wird, kann sich eine Krankheit entfalten und in die inneren Organe eindringen.«

Jetzt stellt sich uns die Frage, welche Faktoren dies sind und wodurch der Energiefluss im Körper gestört werden kann. Der chinesische Heilkundige wird uns antworten: »Bei diesen Faktoren handelt es sich um die sechs Elemente: Luft, Feuchtigkeit, Trockenheit, Kälte, Wärme und Hitze.« Um den Chinesen zu begreifen, muss man wahrscheinlich selbst einer sein. Wie sehr ich mich auch bemühte, ihn zu verstehen, und beim Denken die Augen zusammenkniff – es war vergeblich.

## Die Sichtweise eines christlichen Priesters



»Unser Herr, der Allmächtige, hat den Himmel und die Erde erschaffen und die ganze sichtbare Welt. Er hat aber auch eine unsichtbare Welt geschaffen, die wir weder durch unser Sehvermögen noch durch Gehör, Tastsinn, Geruchssinn oder Geschmack wahrnehmen können. In dieser Welt wirken Engel und Teufel und kämpfen gegeneinander um unsere Seelen. Der Teufel kann nicht nur unsere Umgebung beeinflussen, sondern auch direkt unseren Körper. Durch seine Berührungen werden fleischliche Begierden geweckt und Krankheiten hervorgerufen.« – »Warum werden dann nicht nur Sünder von Krankheiten befallen?« – »Es gibt viele Gründe, warum Menschen krank werden. Wenn man nur eines von hundert Toren schließt, wie kann man dann glauben, dass der Räuber nicht mehr ins Haus eindringen kann?« – Sehr weise! Egal ob wir beten oder nicht, der Teufel wird uns trotzdem kriegern.

## Vielleicht hilft uns ein Lama?



Nach der buddhistischen Philosophie ist unser jetziges Leben nichts als ein weiteres Glied einer Kette von Wiedergeburt. Unabhängig davon, was wir in unserem vorigen Leben waren, hat das Karma die Keime unserer früheren Krankheiten in das jetzige Leben übertragen. Wenn es uns gelingt, diese Keime zu beseitigen, dann werden wir Gesundheit erlangen: »Auf jeden Mensch lauern im Laufe seines Lebens viele Leiden. Sogar der Glückliche von uns wird früher oder später krank und alt – und irgendwann wird auch er sterben. Die Menschen wissen einfach nicht, wie sie ihr Glück bewahren und ihre Leiden über-

## WARUM BIN AUSGERECHNET ICH BETROFFEN?

winden können. Denn auf jeden von uns wirken sich 84.000 schädliche Einflüsse aus, zum Beispiel Begierde, Leidenschaft, Schwermut, Hass, Verlegenheit, Kränkung, Egoismus, Streben nach materiellen Gütern etc. Das bedeutet, dass es 84.000 Krankheiten gibt. Auch wenn wir gesund aussehen, sind einige Leiden doch nicht an uns vorübergegangen. Deshalb ist jeder von uns immer in einem bestimmten Maße krank. Wenn wir die Krankheit auch nicht spüren, so soll sie dennoch verborgen in uns stecken. Eine Krankheit ist ein Warnsignal dafür, dass der Mensch einen falschen Weg eingeschlagen hat. Wir betrachten die Krankheit als eine Katastrophe und versuchen sie zu beseitigen, während sie uns von Nutzen ist. Denn eine Krankheit warnt uns, wenn wir Fehler machen, und arbeitet eigentlich für unsere Rettung.«

## Was ein Bioenergetiker Extrasens denkt



Ein Bioenergetiker Extrasens denkt Folgendes: »Jeder Mensch ist von einem Energiefeld, der Aura, umgeben, das ihn vor negativen äußerlichen Einflüssen schützt. Zu den negativen äußerlichen Einflüssen gehören nicht etwa Kälte, Hitze oder Giftstoffe, die über die verschmutzte Luft oder durch schlechte Lebensmittel in unseren Körper gelangen. Dazu gehören vielmehr Worte und Taten von Menschen in unserer Umgebung. Wenn andere Menschen uns Liebe entgegenbringen und uns gut behandeln, bekommen wir positive Impulse, wodurch unsere Aura gestärkt wird. Alles aber, was Härte, Nachlässigkeit, Lüge, Kränkung oder Gleichgültigkeit ausstrahlt, ist eine bewusste oder unbewusste Provokation des Energiefeldes und bewirkt einen negativen und oft schmerzhaften Impuls. Von diesem Impuls geht eine destruktive Wirkung aus, mit der er in unserer Aura

große Flächen der positiven, schützenden Energie zerstört. Jeden Tag haben wir mit verschiedenen Menschen zu tun und jeden Tag empfangen wir, ob wir es wollen oder nicht, sowohl positive als auch negative Impulse. Das ist aber nicht schlimm. Die Aura hat die Fähigkeit, sich vom energetischen Schmutz selbstständig zu reinigen. Wenn aber die Einwirkung sehr stark oder sehr dauerhaft ist, wenn wir durch etwas geschwächt und nicht in bester Form sind, dann bilden sich in der Aura »Leerstellen«, durch die der energetische Schmutz in den Körper eindringt, wo er den Energiefluss unterbricht und sich in eine Krankheit verwandelt.

Am Anfang ist der energetische Schmutz lediglich die in den Körper gelangte negative Information. Wenn sie nicht rechtzeitig entfernt wird, bildet sie einen Herd im gestörten Feld. Diese versteckten Herde, die sich in keiner Form melden, hat jeder von uns. Wir spüren sie nicht, sie können weder klinisch noch mithilfe eines Mikroskops oder anderer Diagnosen festgestellt werden. Unter Einwirkung von Stress, Verletzung, Erkältung oder gar ohne sichtbare Ursachen können sie aktiv werden. Und dann ruft solch ein Herd im gestörten Feld Funktionsstörungen im Körper hervor, die ohne entsprechende Behandlung einen organischen Charakter annehmen können: Sie werden zum Herd von Entzündungen, Degenerationen, Spasmen oder Tumoren.«

## Welche Diagnose Dr. Freud stellen würde



Wenn wir Sigmund Freud fragen würden, was er über unsere Krankheiten denkt, könnte seine Antwort folgendermaßen lauten: »Ihre Krankheiten sind ausschließlich mit den psychischen Vorgängen in Ihrem Unbewussten zu erklären. Sie leiden an unbewussten Erinnerungen, an einem psychischen Trauma, das Sie möglicherweise vor vielen Jahren er-

## WARUM BIN AUSGERECHNET ICH BETROFFEN?

litten haben. Sie haben dieses Trauma verdrängt, aber es hat sich in ein Organ verlagert und zu einer Krankheit geführt. So kann praktisch jede Erkrankung entstehen: Hypertonie, Magengeschwür, Asthma und Myome, ganz zu schweigen von Migräne, vegetativer Dystonie oder Schlaflosigkeit. Wenn es gelingt, Ihr zugrunde liegendes psychisches Trauma herauszufinden und es aus Ihrer Psyche zu beseitigen, so könnte man Sie sowohl von einer Neurose als auch von einer körperlichen Erkrankung befreien.«

Um dies zu veranschaulichen, würde Sigmund Freud über einen Fall aus der Praxis seines älteren Kollegen Doktor Breuer erzählen. Doktor Breuer behandelte einmal eine Patientin, die Angst hatte, Wasser zu trinken. Auf der Suche nach der Ursache ihrer Angst versetzte er sie in Hypnose und lockte aus ihr heraus, dass sie einmal ihre Nachbarn besuchte und dabei sah, wie der Hund Wasser aus dem Glas trank, das auf dem Tisch stand. Sie habe so einen Ekel verspürt! Denn die Nachbarn hätten ihr das Wasser in demselben Glas anbieten können! Sie war jedoch eine gut erzogene Dame, zeigte keine Reaktion und verdrängte diese Situation. Mit der Zeit aber hörte sie grundsätzlich auf, Wasser aus Gläsern und später auch aus Tassen zu trinken. Durch die Hypnose gelang es dem Arzt, die Angst der Patientin zu besiegen: Sie trank wieder Wasser und wurde schließlich völlig gesund.

Wir haben also ausgewiesene Fachleute über die Entstehung von Krankheiten befragt. Jeder von ihnen hat uns einiges auf seine Weise erklärt. Keiner von ihnen hat aber die Frage beantwortet, warum eine bestimmte Krankheit bei einem bestimmten Patienten und nicht bei einem anderen aufgetreten ist – und warum nicht früher oder später, sondern ausgerechnet zu diesem bestimmten Zeitpunkt. Nur zwei Menschen können uns das erzählen, was wir eigentlich auch selbst ahnen Cyril Parkinson und Laurence Peter.

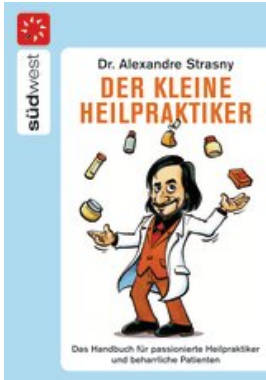
## Das Parkinsonsche Gesetz



Jede Hausherrin erlebt hin und wieder Augenblicke der Niedergeschlagenheit und Verzweiflung. Sobald sie jedoch ihren Kummer jemandem anvertraut, vergeht er gleich wieder. Es gibt aber Zeiten, in denen es ihr nicht so leichtfällt, die Langeweile und die deprimierende Niedergeschlagenheit zu überwinden. Dann hat sie einige Auswege zur Auswahl. Der einfachste ist, krank zu werden. Mikroben sind im Körper ständig vorhanden und das Opfer ergibt sich ihnen gerade in dem Moment, wenn es krank werden will. Um jegliches Missverständnis zu vermeiden, sei betont, dass es sich dabei um keine Simulation handelt. Das Unwohlsein ist echt, die Symptome sind nicht erfunden, die Krankheit wird sich nach dem üblichen Verlauf entwickeln und die Symptome werden mit denen, die in den Lehrbüchern beschrieben sind, übereinstimmen. Dennoch wäre nichts geschehen, wenn die Patientin mit der Krankheit nicht unbewusst einverstanden gewesen wäre.

In einem gewissen Maße kann man eine Krankheit mit dem Bedürfnis nach Erholung erklären. Darin drückt sich aber auch teilweise der Wunsch aus, allem zu entfliehen. Solange die Kranke das Bett hütet, meidet sie nicht nur die alltäglichen Pflichten, sondern löst sich auch von ihrer alltäglichen Persönlichkeit. Sie wird zu einem anderen Menschen, vielleicht sogar zu einer Märtyrerin, die mit ihrem mutigen Beispiel andere inspirieren will. Sie ist zwar blass und kraftlos, kümmert sich aber ständig um andere. Sie ist heiliger als alle Großmärtyrerinnen und tapferer als alle Helden.

Aber Heroismus braucht ... Zuschauer. Irgendjemand muss Zeuge werden und den Kranken bemitleiden. Irgendjemand muss bemerken, wie der Ausdruck des Schmerzes einem schwachen Lächeln der Demut weicht. Hier ist ein Publikum nötig: Krankenpfleger, Ärzte und



Dr. Alexandre Strasny

**Der kleine Heilpraktiker**

Das Handbuch für passionierte Heilpraktiker und beharrliche Patienten

Gebundenes Buch, Pappband, 256 Seiten, 12,0x17,0  
ISBN: 978-3-517-08440-4

Südwest

Erscheinungstermin: Juli 2008

Dieses Buch spart Zeit, Geld und Nerven

Kaum jemand kann den Dschungel alternativer Heilmethoden durchdringen, ohne dabei viel Zeit, Geld und Nerven zu verlieren. Dieses Buch bietet dem Leser auf humorvolle Art und Weise eine allgemein verständliche und praktische Einführung in die alternativen Diagnose- und Behandlungsmethoden. Es öffnet die Tür in das Behandlungszimmer eines Arztes bzw. wirft einen kessen Blick hinter die Kulissen einer Heilpraxis. Patienten können Beschwerden loswerden, Heilpraktiker erfahren, wie sie ihren Patienten besser behandeln können. Der kleine Heilpraktiker hilft dem Leser dabei, einen guten und kostengünstigen Fachmann (das kann manchmal durchaus man selbst sein) zu finden. Und er offenbart, was Mediziner und Naturheilkundige lieber verschweigen.

 [Der Titel im Katalog](#)