

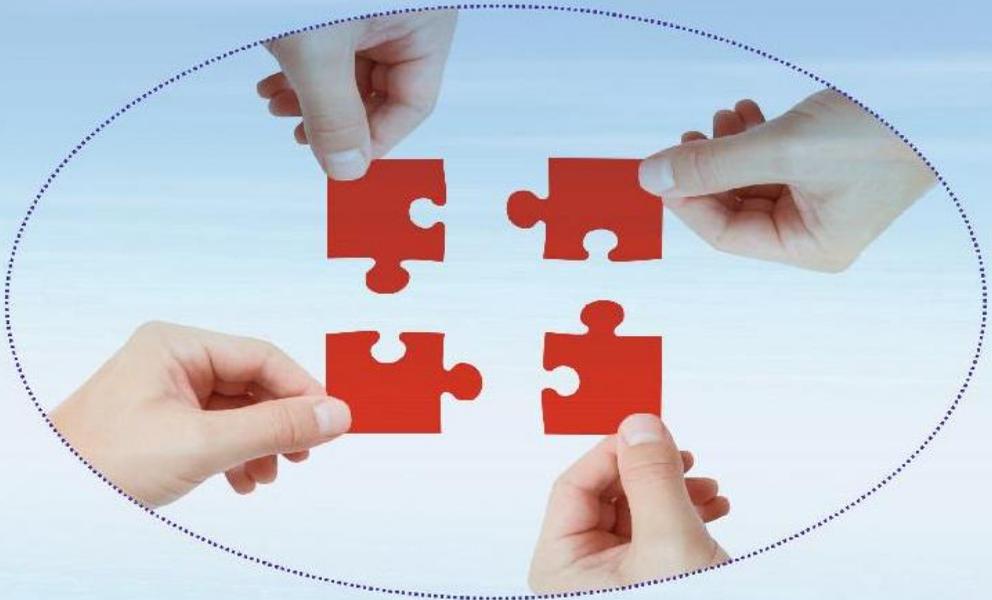
Leseprobe

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

Heidi Fröhlich

Reizdarm, Ängste und Schmerzen - Heilung mit System

Tagebuch einer natürlichen Selbstheilung
- ohne Pillen, Diäten, Wunder oder Schulmedizin



Mein Weg zurück ins Leben

**Vorwort und Ausschnitt
aus dem Buch**

**Reizdarm, Ängste
und Schmerzen –
Heilung mit System**

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

Rechtlicher Hinweis

Dieses Buch ist ein authentischer Erfahrungsbericht und kein medizinisches Lehrbuch. Es soll Ihnen helfen mit Ihrer Gesundheit eigenverantwortlich umzugehen.

Dieses Buch orientiert sich nicht an schulmedizinischen Lehrmeinungen, diese stammen zum Teil noch aus dem vorigen Jahrtausend und trennen körperliche und seelische Beschwerden.

Diese Teilung wurde von den modernen Wissenschaften in vielen Bereichen längst widerlegt.

Damit entspricht dieses Buch auch nicht den Vorgaben unseres Gesundheitssystems. Dieses Buch ist ein authentischer Erfahrungsbericht, lediglich die neurobiologischen Erklärungen wurden ab der 4. Auflage durch Herbert Schrapf als Co-Autor beschrieben bzw. ergänzt.

Aus Haftungsgründen muss der nachfolgende Text gedruckt werden:

Dieses Buch stellt keinen Ersatz für eine verordnete ärztliche Behandlung dar. Wenn Sie bei sich gesundheitliche Störungen vermuten, sollten Sie in jedem Fall kompetente ärztliche bzw. therapeutische Hilfe suchen.

Die in diesem Buch genannten Behandlungsformen, Firmen oder Organisationen stellen keine Verlagsempfehlung dar, auch bedeutet die Veröffentlichung nicht, dass diese das vorliegende Buch empfehlen. Alle verwendeten Markennamen sind patentrechtlich national bzw. international geschützt.

Heidi Fröhlich

Reizdarm, Ängste und Schmerzen – Heilung mit System

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

Dieses Buch ist all denen gewidmet, die in ihrer Lebensqualität 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

Hoffnung nach einem Leidensweg - Vorwort	7
Informationen zur neurobiologischen Therapie	11
Von nichts kommt nicht! Ursache und Wirkung	14
Expedition Selbstheilung - wichtige Grundlagen	19
Das Gehirn - die Steuerzentrale unseres Lebens	22
Träume - so verarbeitet das Gehirn Erlebnisse	30
Der Körper - eine Marionette des Gehirns?	34
Plötzlich geheilt und andere Wunder	38
Beispiel einer Selbstheilung: Brustkrebs	41
Reizdarm, Ängste und Co. - meine Vorgeschichte	43
Die erste Diagnose	46
Meine Erfahrungen mit der Naturheilkunde	48
Mein erster Klinikaufenthalt	50
Selbsthypnose-CD, EMDR und klassische Hypnose	54
Gefühlshypnose als Gefühlstherapie	56
Gefühlstherapie - meine ersten Erfahrungen	57
Nach-Reflektion der ersten Sitzung	62
Die zweite Sitzung	62
Reise in die Kindheit	64
Heftige Kindheitserinnerungen	66
Die dritte Sitzung	68
Meine Gefühlswiese als Bühne der Gefühle	71
Die vierte Sitzung	74
Die ersten Süßigkeiten	79
Die fünfte Sitzung	79
Unterstützung vom Therapeuten	80
Die sechste Sitzung	84
Alpträume	88
Meine Hausaufgabe	91
Die siebte Sitzung	92
Ein Logbuch als Wegweiser	93
Wilde Träume mit Bedeutung	96
Die achte Sitzung	101
Begegnung mit dem weisen Mann	102
Meine Eltern - Schmerz, Leid und Alkohol	106

Frühjahrsputz im Kopf _____	112
Die neunte Sitzung _____	116
Die Krebserkrankung _____	122
Die zehnte Sitzung _____	130
Falsch verstandene Hausaufgaben _____	138
Die elfte Sitzung _____	148
Was wirklich wichtig ist _____	149
Die zwölfte Sitzung _____	157
Der vermeintliche Rückfall _____	164
Die dreizehnte Sitzung _____	171
Die Ursache und die kleine Heidi _____	173
Brief an meine Mutter _____	187
Die vierzehnte Sitzung _____	196
Die Angst besiegen _____	197
Neue eigene Wege _____	214
Ihr Zugang zum Internet-Forum _____	222
Danksagung _____	224

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 Unverstandensein 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 Schokoladikerin 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 Körperverfassung 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 NeuroBio-Med-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 fehlschlagen. 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 gehen 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 lt. 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 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 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 Selbstheilungsprozesse 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. Ich frage mich immer wieder: Warum werden die Erkenntnisse der Wissenschaft in unserem Gesundheitssystem nicht umgesetzt. Millionen Menschen würde viel Leid erspart werden. Aber das System scheint 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 nachfolgende Grafik Nr. 1 „*Ursache und Wirkung*“ zeigt deutlich: Je länger sich ein System (auch Menschen enthalten viele Systeme) 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 auflösen muss.

Ursache und Wirkung - von nichts kommt nichts...



Abbildung 1: Die Grafik zeigt, wie sich Systeme entwickeln können. Ab einem bestimmten Punkt wird die „Schieflage 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.

Viele Menschen glauben noch heute, dass erst mit der Geburt Gefühle und damit auch traumatische Erlebnisse möglich sind. Renommierete 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 fötale Minigehirn die gestörten Vorprogrammierungen aus dem stressbelasteten Blutkreislauf der Mutter. Frei nach dem Motto: Das Gefühlssystem der Mutter überträgt Umweltgrundlagen an das ungeborene Baby. So wird das junge Gehirn bereits im Mutterleib 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 ... 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 des Gehirns, in Kooperation mit dem Körper, zu generieren. Die Arbeiten der Nobelpreisträger Roger Sperry, Eric Kandel und Daniel Kahnemann siedeln sich ebenfalls auf diesem Gebiet an.

Aus verschiedenen 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 und der Einbezug der Erkenntnisse der Neurowissenschaften neue Lösungswege bedeutet.

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 ich in diesem Kapitel die Texte aus dem Buch meines Therapeuten. Er beschreibt das unvorstellbar komplexe Zusammenspiel zwischen Körper, Gehirn, Nervensystem und Beschwerden so einfach wie nur möglich. 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.

Ganz am Anfang, vor ca. 3,5 Milliarden Jahren, gab es die ersten Einzeller, hier kümmert sich die einzelne Zelle um Nahrung, Vermehrung und Schutz. Vor ca. 500 Millionen Jahren entstanden die ersten Mehrzeller, diese können durch Aufgabenteilung und Spezialisierung z.B. Darm, Blut, Knochen, Nervenzellen, Haut usw. entwickeln. Dabei wurden Nervenzellen mit ganz besonderen Fähigkeiten ausgestattet. Sie sind für Organisation, Verwaltung und Steuerung zuständig.

Ob Würmer, Insekten oder komplexe Säugetiere wie Mäuse, Affen und Menschen: Alle besitzen eine Art Schlund zur Nahrungsaufnahme, einen Verdauungstrakt und eine Möglichkeit unverdauliche Reste wieder auszuscheiden. Damit die Nahrung möglichst effizient verarbeitet werden kann, müssen die körpereigenen „chemischen Fabriken“ im Verdauungstrakt von den Nervenzellen effiziente Arbeitsanweisungen erhalten. Je zielführender die Steuersignale sind, desto effizienter kann die Nahrung aufgespalten und verdaut werden. Ein wichtiger Grund, weshalb sich im menschlichen Verdauungstrakt ca. 200 Millionen Nervenzellen vernetzen, denn so lassen sich alle Nahrungsmöglichkeiten optimal ausschöpfen. Wir nennen es oft Bauchgehirn, Mediziner nennen es enterisches Nervensystem. Immerhin hat es genauso viele Nervenzellen wie die Hirnrinde eines Hundes.

Evolutionär betrachtet, ist das Bauchgehirn wahrscheinlich das erste komplexe Nervenzellen-Netzwerk, es strukturiert sich bereits so ähnlich wie das Gehirn. Für ein richtiges Gehirn benötigt der Organismus

energiereiche Nahrung. Effiziente Steuerungen im Bauchgehirn sorgten für eine bessere Verwertung der Nahrung und somit für mehr Energie. Das heutige Gehirn des erwachsenen Menschen benötigt ca. 20% der Gesamtenergie, obwohl es nur 2% vom Körpergewicht ausmacht. Zum Vergleich: Bei kleinen Kindern benötigt das Gehirn bis zu 50% der Gesamtenergie. Das Bauchgehirn verbindet sich über den Vagusnerv mit dem Gehirn. Diese Nervenverbindung nennt man auch Darm-Hirn-Achse.

Das Gehirn selbst arbeitet wie eine Art Zentralsteuerung, es nimmt über Rückenmark und Nervenverbindungen Informationen aus dem Verdauungstrakt, den anderen Organen und dem Körper auf, erstellt unbewusste Handlungsanweisungen oder 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.

Das Gehirn besteht aus den drei wichtigsten Teilbereichen, die sich zu unterschiedlichen Zeiten entwickelten. Zuerst entstanden Rückenmark und Hirnstamm. Danach bildete sich das Limbische System und sehr viel später das heutige Großhirn mit seinen zwei Hirnhälften. Das Großhirn sieht ein wenig wie eine Walnuss aus und umhüllt das Limbische System. Alle Teilbereiche des Gehirns spezialisierten sich im Laufe der Evolution. Sie tauschen Informationen aus, indem sie ununterbrochen miteinander kommunizieren. Dieser Informationsaustausch benötigt keine Zahlen oder Worte. Er benutzt eine gehirngerechte Kommunikationsform: Chemisch-elektrische Signale.

Um ein Gespür zu bekommen, was Selbstheilung bedeutet, stelle ich Ihnen das Gehirn so pragmatisch wie möglich vor. Grundsätzlich werden die Fähigkeiten und Möglichkeiten unseres Gehirns unterschätzt. Nur ein paar Zahlen: Das Gehirn besteht aus ca. 85 Milliarden Nervenzellen, das entspricht ungefähr der zehnfachen Weltbevölkerung. Jede dieser Nervenzellen kann sich gleichzeitig mit vielen tausend anderen Nervenzellen verbinden und austauschen. Diese Verbindungsstellen nennt man Synapsen. Können Sie sich

gleichzeitig mit 5.000 anderen Menschen unterhalten? Natürlich ist so eine Unterhaltung unmöglich. Unsere Nervenzellen haben diese unvorstellbare Fähigkeit der Kommunikation. Mit Hilfe dieser Verbindungen werden 30 Billionen Körperzellen (30.000 Milliarden) gesteuert, aktiviert und strukturiert. Mit dieser unvorstellbaren Komplexität können wir lernen, fühlen, denken, grübeln, Schmerzen wahrnehmen, uns verlieben, Hass- oder Schuldgefühle erleben und handeln. So gibt es im menschlichen Gehirn mehr Verbindungsmöglichkeiten zwischen den Nervenzellen, als es Sandkörner auf unserer Erde gibt.

Die kleinste Spitzmaus der Welt besitzt ein Gehirn von der Größe eines Reiskorns. Das ist wirklich nicht viel. Biologisch betrachtet gibt es zwischen der Spitzmaus und dem Menschen keinen großen Unterschied. Der Körper, die Organe und das Gehirn sind nur miniaturisiert und haben eine andere Form. Doch bereits das Supermini-Gehirn der Spitzmaus leistet Unglaubliches:

Die Spitzmaus kümmert sich zärtlich und liebevoll um ihre Jungen, fühlt Ängste, Hunger, Durst und Schmerzen. Sie ist neugierig, verspielt, angespannt, entspannt, aggressiv, zurückhaltend und kann auch etwas lernen. Nun frage ich Sie liebe Leserin und lieber Leser: Gibt es einen echten Unterschied zu den Grundgefühlen eines Babys? So wie die moderne Neurobiologie es längst erkannt hat, finde auch ich keinen wirklichen Unterschied. Natürlich hat das Baby später ganz andere Möglichkeiten, - durch die Sprache und die Fähigkeit der Kreativität. Doch machen Sie sich klar, dass zur Steuerung des gesamten menschlichen Körpers mit allen wesentlichen Grundgefühlen lediglich ein Reiskorn-Gehirn genügen würde. Rein theoretisch könnte das menschliche Gehirn ca. 25.000 Reiskorn-Miniergehirne enthalten, die permanent miteinander kommunizieren. Je nach Prägung, als Team oder als Gegner.

Um besser zu verstehen, dass Sprache und bewusstes Wissen nur eine Art der Kommunikation darstellen, schauen wir uns die Gehirnentwicklung einmal genauer an. Nur ganz kurz, doch ohne Wissen lässt sich das Grundprinzip der Selbstheilung nicht wirklich verstehen.

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, Herz-Kreislauf, 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 Berührungseize. 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.

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 Kühlschranks*. 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.

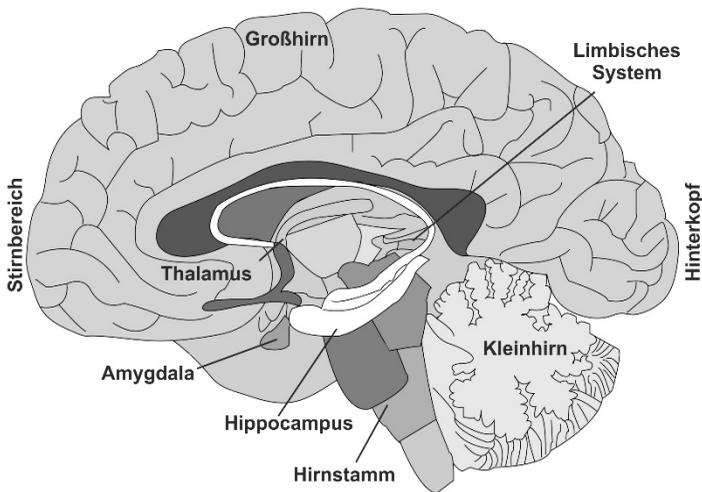


Abbildung 2 - Schematische Darstellung des Gehirns - Quelle www.trancemed.de

Eine Hirnhälfte hat sich auf die lineare Verarbeitung spezialisiert. Bei mehr als 90% der Menschen handelt es sich dabei um die linke Hirnhälfte. Sie arbeitet Informationen nacheinander ab. In diesem Bereich befindet sich auch das moderne Sprachzentrum, denn das Grundprinzip der Sprache ist Schritt für Schritt nacheinander abarbeiten. Man geht davon aus, dass sich das moderne Sprachzentrum erst vor ca. 50.000 Jahren entwickelte. Nur mit Hilfe der Sprache können aus Buchstaben Worte, Sätze und ganze Romane werden. Nur mit Hilfe von Worten können wir Ereignisse einer Vergangenheit zuordnen oder uns bewusst an unsere Kindheit erinnern. Ohne Worte könnte sich niemand an seine Vergangenheit bewusst erinnern oder sich Gedanken zur eigenen Zukunft machen. Ohne Sprache könnten wir nicht analytisch Denken und auch keine Pläne erstellen, zum Beispiel: Ab Montag rauche ich nicht mehr, ab übermorgen treibe ich mehr Sport und ab Januar gehe ich zum Therapeuten, wenn es bis dahin nicht besser geworden ist. Auch das Prinzip Leistung benötigt die Sprache, denn ohne Zahlen, Daten und Fakten gäbe es kein permanentes Leistungsprinzip.

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.

Die andere Hirnhälfte ist mehr für das ganzheitliche Denken (parallele und gleichzeitige Verarbeitung) zuständig. Diese Hirnhälfte kann besser 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.

Wir sehen, dass zwei gut aufeinander abgestimmte Hirnhälften viele Vorteile ermöglichen, denn der hochtalentierte Musiker ohne Zahlenverständnis lässt sich ausnehmen wie eine Weihnachtsgans.

Lineares Denken

Ganzheitliches Denken

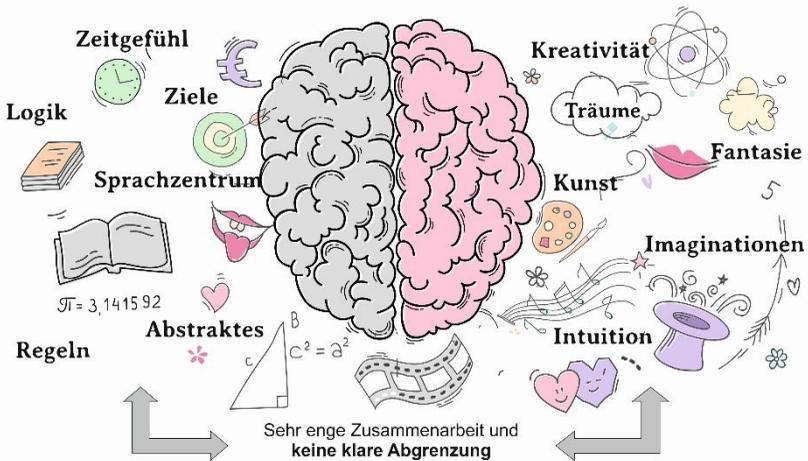


Abbildung 3: Symbolisches Modell der Arbeitsteilung in der rechten und linken Gehirnhälfte. Quelle www.trancemed.de

Die beiden Hirnhälften im Großhirn ermöglichen bewusstes, analytisches und kreatives Denken. Die Spitzmaus mit dem Reiskorn-Minigeirn hat nicht genug Hirnmasse für diese fast unerschöpfliche Kreativität. Angefeuert werden die beiden Hemisphären vom darunter liegenden limbischen System mit Informationen, emotionalen Erinnerungen, Prägungsgrundlagen und Verhaltensregeln. Zusätzlich wirken

grundlegende Stammhirn-Informationen auf das Limbische System und damit auch auf das Großhirn. In der Psychologie bezeichnet man die unteren Ebenen oft als das „Unbewusste“.

Versucht man, den Bereich des Unbewussten evolutionär im Nervensystem zu verorten, dann muss man sagen, dass es ein sehr altes Konstrukt des Gehirns ist. Es existiert seit mehr als 500 Millionen Jahren und steuert etwa Flucht, Angriff, Ruhe, Stress und Anspannung. Es ist ebenfalls der Sitz von Gefühlen, Wünschen, Träumen, Erfahrungen und Erinnerungen.

Setzt man gegen diese unbewusste Gefühlswelt nun das Bewusstsein, das in der Großhirnrinde liegt, mit der Sprachfähigkeit als modernster Innovation, dann stellt man fest, dass es vergleichsweise jung ist. Es existiert erst seit etwa 50.000 Jahren und hat dazu geführt, dass wir Menschen ein deutlich komplexeres Denken und Handeln entwickelt haben als die Tiere. Jedoch liegt unsere genetische Übereinstimmung mit den Schimpansen bei ca. 98% und wir teilen mit ihnen und vielen anderen unserer evolutiven Vorläufer jenes uralte System des Unbewussten. Führende Neurobiologen schreiben aus diesem Grund: *„Der Mensch besitzt ein typisches Primatengehirn, und darüber hinaus ein typisches Säuge- und Wirbeltiergehirn.“* Zu einem großen Teil funktionieren wir also genau wie die Primaten, wie die Säugetiere und wie die noch größere Gruppe der Wirbeltiere.

Seit mehr als 500 Millionen Jahren werden im Unbewussten Reaktionen und Verhaltensmuster genutzt, die ein Überleben ermöglichten. Dazu waren weder Zahlen noch Worte erforderlich. Dazu benötigten die tierischen Gehirnbesitzer lediglich ein hochsensibles Gefühls-, Wahrnehmungs- und Verhaltenssystem.

Kommt es in diesem überaus komplexen System von Nerven und Verbindungen im Gehirn und im gesamten Körper nun irgendwo zu dauerhaften Störungen im Betriebsablauf, dann wird das gesamte innere Gleichgewicht gestört – es kommt sozusagen zu Betriebsstörungen. Wir nennen sie Beschwerden, Blockaden, Schmerzen, Leiden, psychosomatische oder psychische Störungen und wissen, wie in meinem eigenen Fall, oft keine Lösung dafür.

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 basierten 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 innere Anpassungsprozesse, diese wiederum verändern die Biochemie und daraus entstehen Selbstheilungsstrukturen. Doch diese Effekte lassen sich nicht durch bewusstes Wissen aktivieren, denn die innere Kommunikation verwendet keine Worte. Deshalb wird im NeuroBioMed-Konzept nicht mit den bewussten Symptomen gearbeitet, viel wichtiger sind die zugrunde liegenden fehlerhaften Strukturen. Symptome sind Gefühle, sonst würden wir Symptome und Leiden nicht wahrnehmen können. Deshalb wird eine Art neuronale Gefühlsspur entwickelt, die in das problematische neuronale Netzwerk hineinführt.

Gefühle sind abhängig von neurologischen Prozessen. Unser Gehirn und unser Nervensystem arbeiten mit chemischen Reaktionen und elektrischen Signalen. Die Nervenbahnen durchlaufen dabei den gesamten Körper, ähnlich unseren Blutgefäßen. Nichts in unserem Organismus läuft ohne ihre Beteiligung ab. Die nachfolgende Grafik zeigt die Verknüpfung von Gefühlen (Symptome) und neuronaler Steuerung.

Unser Nervensystem besteht aus ca. 85 Milliarden Nervenzellen, den sogenannten Neuronen. Sie sind rund um die Uhr damit beschäftigt, elektrische Impulse auszusenden und zu empfangen, dazu besitzt jede Nervenzelle Neuriten. Das sind Fasern, die quasi wie Antennen und Sendemasten funktionieren. In ihrem Inneren kann die Nervenzelle ein elektrisches Signal ausbilden. Dieses wandert dann an der ganzen Nervenzelle entlang, bis der Sendemast zu Ende ist. Die nächste Zelle ist bereit, das Signal mit ihren Antennen zu empfangen. Weil aber eine Lücke zwischen beiden Zellen besteht, der sogenannte synaptische

Spalt, kann sie das elektrische Signal nicht direkt empfangen. Darum werden am Ende der aussendenden Zelle die Signale in chemische Botenstoffe und Neurotransmitter umgewandelt, z. B. Adrenalin und Serotonin. Diese Stoffe durchwandern den synaptischen Spalt, werden von der empfangsbereiten Zelle aufgenommen und wieder in ein elektrisches Signal umgewandelt.

Jede Nervenzelle funktioniert nach diesem Prinzip des Sendens und Empfangens durch elektrische Signale und chemische Prozesse.

Unsere Gefühle, das Bewusstsein und das Unbewusste basieren folglich ebenfalls auf diesen chemischen Reaktionen und elektrischen Impulsen, die in den Nervenzellen stattfinden. Es ist mittlerweile vielfach bestätigt, dass sich nicht nur psychische Stressauslöser auf das Immunsystem und den Hormonhaushalt auswirken. Auch das Immunsystem und unser Hormonhaushalt beeinflussen die psychische Verfassung.

Auch im Bereich der Schmerzmedizin hat man erkannt, dass die Verschränkung von Körper und Geist und ihre Bestimmtheit durch das chemische und elektrische Geschehen im Gehirn die Schmerzintensität strukturiert. So weiß man inzwischen: Wie stark ein Schmerz von einem Menschen empfunden wird, hängt nicht von der Aktivität der Schmerzrezeptoren ab, sondern vielmehr davon, wie aktiv die Hirnzellen in einem Teilbereich des limbischen Systems sind. Aus einer Studie des Neurowissenschaftlers Stuart Derbyshire (National University of Singapore) geht hervor, dass sich diese schmerzverarbeitenden Hirnareale auch ohne körperlichen Schmerzreiz aktivieren lassen – und zwar durch emotionale Vorstellungskraft. Und was noch viel beeindruckender ist und worin großes Potential für die Behandlung chronischer Schmerzen liegt: die Aktivität dieser Hirnareale lässt sich auf demselben Weg auch messbar abbremsen. Die Schmerzen werden dann als weniger stark empfunden oder sogar aufgelöst. Schaut man also ins Gehirn und akzeptiert die grundlegenden Mechanismen, die die Neurobiologie entdeckt hat, so kann man auch die Lösung für viele chronische Krankheitsbilder und psychische Beeinträchtigungen finden. Jede Art von Störung oder Veränderung nehmen wir als Gefühl wahr. Gefühle ermöglichen es uns, Informationen über unseren Körper und über Veränderungen in der Umwelt wahrzunehmen.

Gefühle sind dabei nicht nur Emotionen wie Liebe, Hass oder Traurigkeit, sondern auch in der Entwicklungsgeschichte viel weiter zurückliegende Empfindungen wie Schmerz, Angst, Übelkeit, Hunger, Durst, Lust oder Unlust. Sie alle werden vom Unbewussten automatisch verarbeitet. Das Großhirn, also das Bewusste, erhält diese Informationen erst zum Schluss, nachdem das Unbewusste sie bereits vorstrukturiert. Dazu benutzt das Unbewusste zur inneren Kommunikation mit dem Bewusstsein unter anderem Gefühle und Bilder, so ähnlich wie im Traum

Zentralsteuerung Gehirn & Betriebsstörungen

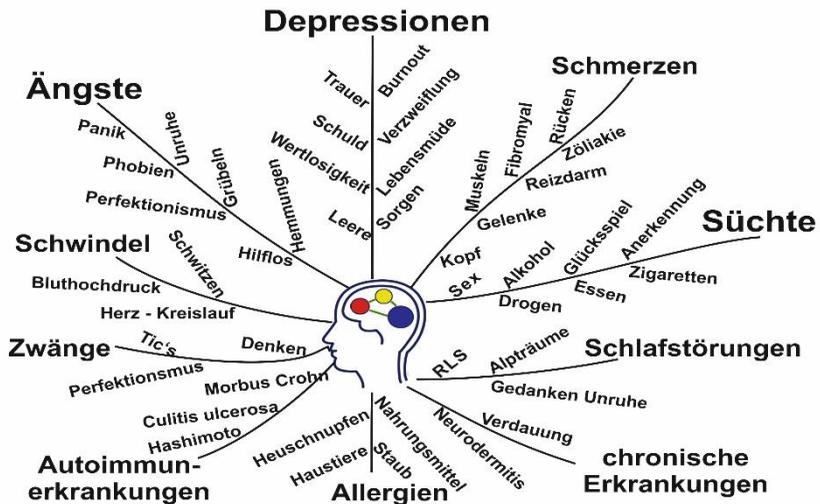


Abbildung 4: Schematische Darstellung psychischer, psychosomatischer und körperlicher Symptome - verbunden mit Steuerungsprozessen im Gehirn. Quelle: www.trancemed.de

Träume - so verarbeitet das Gehirn Erlebnisse

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 meist 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.

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, der nächste Traum:

Sie sitzen in Ihrem Lieblingscafé, bestellen gerade einen Kaffee und plötzlich fährt ein riesiger LKW auf Sie zu. Der Fahrer des LKW grinst Sie an. Sie wachen mit einem unguuten Gefühl auf. Wieder ein paar Wochen später, ein weiterer Traum:

Sie stehen am Flughafen, bereit für den Sommerurlaub. Plötzlich wird alles sehr hektisch und ein Selbstmordattentäter sprengt sich in Ihrer Nähe in die Luft. Wieder wachen Sie mit Beklemmungen und Unruhe auf.

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 Prägungssystem 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. Es war sein Vater, der ihn nicht zur Ruhe kommen ließ. Interessanterweise lebte der Vater seit vielen Jahren nicht mehr, jedoch das implantierte Prägungsmuster wirkte weiter, bis es aufgelöst wurde.

Dieses kleine Therapiebeispiel zeigt: Gefühle nutzen im Traum symbolhafte Bilder, die Physik der äußeren Wirklichkeit spielt dabei keine Rolle. Da niemand Gefühle sehen oder anfassen kann, werden diese unsichtbaren Gefühle sichtbar gemacht. Dazu wird innerhalb der Therapie eine Art innere Bühne erarbeitet. Auf dieser Bühne werden Gefühle sichtbar. Für ein kreatives Gehirn ist das ein Kinderspiel. Genau diese innere Kreativität in Verbindung mit Symptomen, Gefühlen und bewussten Gedanken erzeugen kraftvolle Strukturen der Selbstheilung. Um hier nicht den Rahmen zu sprengen, finden Sie weitere spannende Details im Onlineforum.

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 glücklicher Weise 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. Sie erinnern sich an das Zusammenspiel der Gehirnbereiche? Je stärker ein Gefühl dabei war, umso wichtiger schätzt das limbische System die Erfahrung ein und speichert sie in entsprechender Weise ab. Schlechte Erfahrungen erweisen sich darum in der Regel als besonders tief im Gedächtnis verankert und können nicht einfach vergessen werden.

Aus all diesen im Laufe der Kindheit verarbeiteten Erfahrungen und Gefühle bilden sich jeweils einzigartige Muster, eine Art Fundament, mit der der jeweilige Mensch durchs Leben gehen wird. Teile davon bezeichnen wir schlicht als Persönlichkeit oder Charakter, andere Teile dieser Muster können jedoch Krankheitswert haben und sich als nachteilig oder einschränkend für den jeweiligen Menschen erweisen. Da diese Schwierigkeiten jedoch aus sehr vielen verschiedenen Gründen entstanden sind, ist es wohl deshalb in der Psychologie noch nicht gelungen, eine allgemeingültige Therapiemethode zu entwickeln, die als Generalschlüssel das Schloss zu jedem verschlossenen Problem öffnen kann.

An dieser Stelle möchte ich jedoch erinnern an das, was auf den zurückliegenden Seiten gesagt wurde. Zum allergrößten Teil funktioniert unser Nervensystem noch genauso wie das des Schimpansen. Und zu einem noch größeren Teil funktioniert unser Gehirn wie das unseres Nachbarn, der Verkäuferin im Backladen und des Postboten. Daraus folgt, dass eine Therapie dann auf umso mehr Menschen anwendbar ist, wenn sie nicht am individuellen Erlebnis oder am Symptom ansetzt, sondern am zugrundeliegenden unbewussten Verarbeitungsmechanismus. Wenn dieser tiefere Verarbeitungsprozess innere Fehlfunktionen erzeugt, dann nennen wir das Endergebnis Reizdarm, Ängste, Schmerzen oder Kontrollzwang.

Genau an dieser Stelle setzt die NeuroBioMed-Therapie an. Sie behandelt die Gefühle und mit ihnen einhergehende körperliche

Beschwerden auf der Ebene des Unbewussten und somit von der Ursache her. Denn ein Problem, das im Unbewussten entstanden ist, wird sich auch nur genau dort beheben lassen. Die NeuroBioMed-Therapie macht sich dabei auch eine der besten Fähigkeiten des Gehirns zunutze, von der bislang nur am Rande die Rede war: seine stets verfügbare, unbewusste Anpassungsfähigkeit. Sie ist Teil der natürlichen Kreativität des menschlichen Gehirns. Um sie zu verstehen lohnt sich noch einmal der Blick auf die Nervenzellen und die Synapsen, durch die zwei Zellen chemische Informationen austauschen und in neue elektrische Signale umwandeln. Je nach „Verkehrslage“ können diese Synapsen umgebaut werden. Sozusagen eine bedarfsgerechte Straßenplanung erstellen. Empfängt eine Synapse viele elektrische Signale, wächst sie an und stellt auf Bereitschaft mehr Botenstoffe und Neurotransmitter her. Empfängt sie nur noch sehr wenige Signale, bildet sie sich zurück. Auf diese Weise können Wege ausgebaut oder weitgehend stillgelegt werden. Daraus entstehen dann neue Muster. Bestimmte Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen werden dann entsprechend stärker oder schwächer aufgerufen.

Diese Fähigkeit, neue neuronale Wege zu beschreiten und damit etwa neue Verhaltensstrategien zu entwickeln, bringt dem Lebewesen, das dazu fähig ist, enorme Überlebensvorteile. Sie ist der Motor zur Weiterentwicklung. Ohne sie gäbe es weder das Rad noch das Auto, geschweige denn das Smartphone. Grundlegend ist diese Fähigkeit der Kreativität und Anpassungsfähigkeit in jedem menschlichen Gehirn vorhanden. Haben sich, vor allem in der kindlichen Prägungsphase, jedoch negative Muster gebildet, in denen zum Beispiel Angst, Hilflosigkeit, Einsamkeit oder Schmerzen dominant sind, dann ist auch diese natürliche Kreativität und Anpassungsfähigkeit gehemmt. Die negativen Muster können dann nicht von allein aufgelöst werden.

Damit stellt sich nun noch die Frage, wie es möglich ist, diese Anpassungsfähigkeit und somit die Selbstheilung des Gehirns zu aktivieren, denn wenn sie grundsätzlich in jedem Gehirn vorhanden ist, sollte doch jedes Hirn ganz allein und ohne fremde Hilfe in der Lage sein, sich selbst zu regulieren und schädliche Muster zu korrigieren. Grundsätzlich kann sich jeder Organismus im Rahmen biologischer Möglichkeiten selbst heilen. Manchmal allerdings benötigt unser Hirn dazu eine Unterstützung, da die eigenen Reparaturmechanismen

möglicherweise in der frühen Kindheit (Prägungszeit) „verbeult“ oder blockiert wurden.

In solchen Fällen nutzt Herbert Schraps, der Begründer der Neuro-BioMed-Therapie, die neurobiologischen Erkenntnisse der modernen Wissenschaften. Nach deren Erkenntnissen macht es kaum einen Unterschied, ob ein Ereignis sich gerade ganz real abspielt oder ob es sich nur in unserer Vorstellungswelt zuträgt. Bei der internen Vorstellung eines Ereignisses oder einer Handlung werden exakt dieselben Nervenzellen aktiviert wie bei der echten Handlung. Wird ein Mensch also dorthin geführt, symbolhafte eigene Vorstellungen zu entwickeln, eröffnet ihm das die Möglichkeit, seine Nervenzellen in ihrer komplexen Verknüpfung umzuprogrammieren und so Veränderungen sowohl im Gefühlsleben als auch im Körper hervorzurufen. Innere Handlungen können körperliche Störungen, wie zum Beispiel Reizdarm, Bluthochdruck, Verspannungen etc. auflösen, weil die glatte Muskulatur unbewusst angesteuert und verändert wird.

Der Körper - eine 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 Herz, Blase, Skelettmuskulatur oder chemische Fabriken im Darm, 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 und das Gesamtverhalten. Wir schauen uns die Muskulatur einmal etwas genauer an, denn im Behandlungskonzept wird die unbewusste Steuerungsfähigkeit der Muskulatur als Arbeitsprozess genutzt.

Was geschieht, wenn Sie eine negative Nachricht hören, zum Beispiel eine Kündigung oder das Ende einer Liebebeziehung. Grundsätzlich hören Sie bewusst die Worte: „*Ich mache Schluss!*“ oder „*Wir benötigen Sie nicht mehr!*“ Diese Worte kommen als Schallwellen-

Informationspaket über Ihre Ohren in Ihr Gehirn. Dort werden die Worte verarbeitet. Zuerst reagiert das unbewusste Gefühlssystem. Es verspannt die Muskulatur, lässt das Herz schneller schlagen und die Verdauung spielt verrückt. Ganz allmählich werden Ihrem bewussten Verstand die Folgen klar. Nach einem Moment der Lähmung fängt Ihr logischer Verstand an zu rattern: „...und was wird aus meiner Zukunft, den Kindern, der Urlaubreise, habe ich mich verhöhrt, das kann nicht sein, gemein, was mache ich jetzt, Panik usw...“

Obwohl der bewusste Verstand in erster Linie für die Sprache zuständig ist, versteht auch das unbewusste Gefühlssystem alle wesentlichen Worte und reagiert schneller als der Verstand. Der Grund für diese Art der Verarbeitung liegt in der Natur des Menschen.

Der Schimpanse ist evolutionär betrachtet zu 98% mit dem Menschen verwandt. Affen können nicht so komplex sprechen wie Menschen, aber sie haben fast das gleiche Gefühlssystem, auch wenn manche Zeitgenossen es nicht immer wahrhaben wollen. Hört der Affe ein komisches Geräusch im Unterholz, so springt in seinem Gefühlssystem die innere Alarmanlage an: Muskelanspannung, schneller Herzschlag und ggf. entleert sich die Blase. So ähnlich reagieren wir Menschen auch.

Das evolutionär wesentlich ältere Gefühlssystem (Limbische System und Stammhirn) verarbeitet die Geräusche der Umgebung und erstellt daraus Handlungsanweisungen für den Körper und reagiert mit Erstarung, Flucht oder Angriff. Das verdächtige Knackgeräusch stellt im Unbewussten lediglich ein Symbol dar, auch Worte werden in Unbewussten eher Symbolhaft verarbeitet und erzeugen eine angespannte oder entspannte Muskulatur.

Grundsätzlich steuert das Unbewusste zwei unterschiedliche Muskelarten: Die quergestreifte und längsgestreifte Muskulatur.

Die quergestreifte Muskulatur, auch willkürliche Muskulatur genannt, kennen Sie sicher ganz gut. Wenn Sie Ihren linken Arm jetzt anheben, so übergibt Ihr bewusster Geist (Verstand) den Handlungsauftrag an automatisierte Netzwerke im Kleinhirn. Die bewusste Denkanweisung „linker Arm heben“ wird nun neu codiert. Sie heben bewusst den Arm, jedoch wird die dafür benötigte Muskulatur unbewusst gesteuert. Das frühkindliche Prägungsmuster hat vor vielen Jahren gelernt, welche Muskelgruppe (von ca. 20 Armmuskeln)

wann aktiviert oder gehemmt wird. Koordination ist das Zauberwort, damit die zeitliche Abfolge und Intensität zum Ziel führen. Im NeuroBioMed-Konzept erzeugen bestimmte Schlüsselwörter über unbewusste Gefühlssysteme eine muskuläre Anspannung oder auch Entspannung. Mit Hilfe dieser biologischen Grundprinzipien lässt sich das bewusste und unbewusste Körpergefühl in den Lösungsprozess einbinden.

Die längsgestreifte Muskulatur, auch glatte oder unwillkürliche Muskulatur genannt ist unterliegt nicht dem direkten Willen. Blase, Darm, Blut- und Lymphgefäße können Sie nicht willentlich steuern. Sie erhalten Steuerungsimpulse direkt vom Nervenzentrum und somit vom Gehirn. Durch unbewusste Aktivierungen erhalten jedoch bestimmte Muskelbereiche andere Steuerimpulse. So ist es nicht ungewöhnlich, wenn sich chronischer Beschwerden, wie z.B. Bluthochdruck oder Darmkrämpfe im Laufe der Therapie auflösen. Selbstheilung ist immer auch ein Prozess der Selbstregulationsfähigkeit. Diese Selbstregulation beherrscht das Gehirn besser als jeder Therapeut. Das Gehirn benötigt lediglich emotionale Werkzeuge und kreative Unterstützung.

Die Zauberformel lautet: Eigene emotionale Vorstellungen entwickeln lassen und nicht Therapeuten-Vorgaben umsetzen. Das wichtigste Prinzip: Der Therapeut hält sich aus der Therapie heraus. Eigene Symbole sind selbstorganisatorische Prozesse. Das Gehirn entwickelte sich auch selbstorganisatorisch.

Durch das Grundprinzip der Selbstorganisation lassen sich in der unbewussten Gefühlsebene die negativen Gefühlsnetzwerke auflösen, damit sich positive 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 arbeiten beispielsweise mit körpereigenen Selbstheilungsprogrammen, jedoch fehlt hier häufig das Grundprinzip der kreativen 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. Dabei werden die

Erfahrungen der modernen Wissenschaften im Therapieprozess pragmatisch umgesetzt. Besonders bedeutsam ist das Zusammenspiel der unbewussten Gefühle mit dem Gesamtorganismus sowie die daraus resultierenden Aktivierungswege der Selbstheilungskräfte. Die Erkenntnisse der komplexen Zusammenhänge stellen sozusagen einen inneren Generalschlüssel dar, der in viele verschiedene Schlösser passt. Und diesen Generalschlüssel trägt jeder Mensch als Gehirnesitzer immer bei sich. Die NeuroBioMed-Therapie arbeitet mit genau diesen Gefühlsprozessen, um einen ganz persönlichen Generalschlüssel zu finden und in die Schlösser zu stecken, durch die sich Selbstheilungstüren öffnen lassen.

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

Der Kernpunkt dieser Therapie, das möchte ich nochmals betonen, liegt also darin, als Patient selbst mit den unbewussten, symbolhaften Vorstellungen zu arbeiten, eigene Prozesse zu entfalten und zuzulassen. Gefühle, Farben und Vorstellungen sind dabei Hilfsmittel, die ähnlich funktionieren wie im vorab beschriebenen Verarbeitungsprozess der Träume.

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.

Das NeuroBioMed-Therapiekonzept arbeitet mit diesen inneren Bildern, Symbolen und Gefühlen. Es arbeitet mit der unbewussten Kreativität und den Gefühlen der Patienten, um neue neurologische Bahnen und Muster auszubilden. Das neuronale System eines jeden Menschen kann sich dabei zu jeder Zeit anpassen und selbst heilen. Ich möchte also an das Zitat erinnern, das ich an den Beginn dieses Buches gestellt habe: „Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war, stets kannst du im Heute von Neuem beginnen.“ Ihr Hirn bringt alles mit, was es zur Korrektur seiner ungünstig entwickelten Muster benötigt. Sie haben allen Grund zur Hoffnung!

Plötzlich geheilt und andere Wunder

Das Wunder fängt bereits bei unvorstellbaren Zahlen an. Das menschliche Nervensystem hat eine Länge von ca. 750.000 Kilometer. Die Blutgefäße (einschließlich Kapillarsystem) kommen auf beachtliche 100.000 Kilometer.

Wir besitzen ca. 130 Millionen Sehzellen und verarbeiten pro Stunde ca. 35.000 unbewusste Seheindrücke. 95% aller Sinnesreize werden von den Augen wahrgenommen.

90% der ca. 30 Billionen Körperzellen werden jährlich ausgetauscht. Pro Stunde bilden sich eine Millionen neue Zellen. In jeder Sekunde bildet der Körper zwei Millionen Blutkörper, das ergibt eine Menge von ca. 200 Milliarden pro Tag. Täglich sterben 50.000 bis 100.000 Nervenzellen ab und werden teilweise wieder ersetzt.

In der wichtigsten Prägungsphase, die letzten Monate vor der Geburt und die ersten Monate nach der Geburt, entstehen pro Sekunde bis zu 100.000 neue Nervenzellenverbindungen. Manche Nervenzellen entwickeln bis zu 200.000 Verbindungen mit Nervenfasern anderer

Nervenzellen. Pro Sekunde strömen mehr als 200 Milliarden Bits (Informationseinheiten) aus dem Körper und über die Sinne auf den Menschen ein. Das Gehirn nimmt letztlich jedoch nur 2000 Bits auf und verarbeitet diese in den dafür angepassten Gehirnbereichen. Jede Nervenzelle (Neuron) kann bis zu 500-mal pro Sekunde Informationen weitergeben, man nennt es feuern.

Auch wenn ein Hund viele tausend Mal besser riechen kann: Immerhin können auch wir 800 bis 1.000 Gerüche unterscheiden, dafür benutzen wir viele Millionen Riechzellen.

Der Darm hat eine Gesamtlänge von 5 bis 7 Meter. Er produziert in jeder Minute ca. 500.000 Schleimzellen und enthält viele Billionen Bakterien, auch Darmbiom oder Darmflora genannt. Erst in den letzten Jahren stellten Wissenschaftler fest, dass die Darmflora ein weiterer Baustein für unsere emotionale Gesundheit darstellt. Manche Forscher behaupten, dass durch ein „ungesundes Darmbiom“ Krankheiten und Störungen entstehen. Schnell entstand eine neue Richtung: Gutes und gesundes Essen erzeugt psychische Gesundheit. Innerhalb kürzester Zeit wurden zu diesem Trend viele Bücher geschrieben, und hunderttausendfach verkauft. Andere Wissenschaftler belegten durch Experimente, dass durch psychische Belastungen ein „ungesundes Darmbiom“ entstehen kann.

Praxiserfahrungen aus vielen tausend Behandlungen zeigten deutlich, dass Menschen mit psychischen, psychosomatischen und chronischen Störungen im Laufe der Behandlung eine „gesunde Darmflora“ entwickelten. Nahrungsmittel-Intoleranzen, Blähungen, Durchfall, Unverträglichkeiten, Reizdarm, Magenkrämpfe usw. lösten sich auf, ohne Medikamente, Diäten oder Symptombehandlungen. Diese neurobiologischen Therapie-Erfahrungen zeigen damit deutlich: Das Nervensystem steuert die chemischen Prozesse im Darm und so wachsen bestimmte Bakterienstämme, während andere sich auflösen. Auch hier muss ich auf das Forum verweisen, da wir uns sonst viel zu weit vom Kernthema, das „Verständnis der nachfolgenden Dokumentation“, entfernen würden.

Wenn dieses unvorstellbar komplexe Gesamtsystem aus Nervenzellen, Körperzellen, Bakterien und Viren mit chemischen Wirkstoffen,

(Medikamente), behandelt wird, so schießen wir oft mit einer Schrotflinte auf Spatzen. Ja, es gibt lebenswichtige Treffer, zum Beispiel beim Antibiotika. Leider werden neben den schädlichen Bakterien auch Billionen von nützlichen Bakterien vernichtet. Manchmal muss man die Schrotflinte nehmen. Wenn diese Waffe jedoch gedankenlos bei jeder Kleinigkeit zum Einsatz kommt, entstehen immer mehr multiresistente Keime und diese verursachen mittlerweile viele zehntausend Todesfälle pro Jahr. Noch gruseliger sind sogenannte Psychopharmaka, zum Beispiel Antidepressiva. Männer, Frauen und Kinder besitzen unterschiedliche Gefühls- und Hormonsysteme. Doch warum werden fast alle Psychopharmaka im Rahmen der Zulassung nur bei Männern getestet? Weil Männer keinen hormonellen Wachstumsschub oder eine Menstruation bekommen können.

Auch gibt viele große Studien, die deutlich machen, dass Psychopillen bei leichten bis mittleren Depressionen genauso wirksam sind wie Placebo-Medikamente, mit anderen Worten: Sie haben die gleiche Wirkung wie bunte Zuckerkügelchen, es entstehen jedoch oft heftige Nebenwirkungen. Auch steigt das Suizidrisiko unter der Einnahme von Antidepressiva. Lange Zeit hatte die Pharmaindustrie versucht dieses Risiken schön zu reden. Milliarden schwere Schadensersatzzahlungen waren die Folgen dieser Vertuschungsversuche.

Ein renommierter deutscher Neurobiologe, Prof. Gerald Hüther, sagte einmal:

Das Gehirn ist eine Art Kommandozentrale. Es steuert das komplexe Zusammenspiel im menschlichen Organismus. Dabei regelt es das Herz-Kreislauf-System, das Nerven- und Immunsystem sowie den Hormonhaushalt. In dem Moment, wo das Gehirn ein Signal erhält, dass irgendwo im Körper etwas nicht mehr stimmt, der Körper bzw. das neuronale System aus dem Gleichgewicht gerät, aktiviert es die evolutionären Selbstheilungskräfte. Ohne dass der Mensch etwas davon bemerkt, repariert und erneuert das System permanent zum Beispiel Zellen. Selbstheilung ist im weitesten Sinne wissenschaftlich erklärbar.

Beispiel einer Selbstheilung: Brustkrebs

Im Jahre 2001 erhielt Janette Murray im Alter von 51 Jahren ihre Diagnose: Brustkrebs im weit fortgeschrittenen Stadium. Der Arzt gab ihr noch 6 Monate. Eine Chemotherapie mit Bestrahlung könnte weitere 6 Monate Lebenszeit ermöglichen. Der Tumor hatte bereits gestreut. Lymphknoten und Brustwand waren betroffen. Eine Heilung schien ausgeschlossen. Selbstheilung eher eine Utopie. Sie änderte ihr Leben und ist inzwischen weit über 60 Jahre alt. Es war kein Wunder, jedoch handelte es sich hier um einen unverstandenen Prozess der körpereigenen Selbstregulation.

Solche oder ähnliche Berichte erobern schnell die Schlagzeilen, doch Selbstheilung ist gerade bei der Diagnose Krebs ein sehr komplizierter Prozess, der bis heute nur mit viel Glück erreichbar ist. Warum? Weil das neuronale System hier einen Körperfeind finden muss, der mit einer Tarnkappe ausgerüstet ist. Psychische, psychosomatische und chronische Störungen besitzen keine Tarnkappen.

Zur Normalität der Selbstheilung gehören Reizdarm, Ängste, Zwänge, Alkoholmissbrauch, Suchtgefühle, Schlafstörungen, Schmerzzustände Depressionen, Schwindel, Verhaltensauffälligkeiten oder z.B. Allergien.

Auch eine Besonderheit: Im NeuroBioMed-Therapiekonzept wird nicht mit Symptomen gearbeitet. Symptome sind die wahrgenommenen „Anzeigeeinstrumente“ des Körpers. Bei einem Auto macht es ja auch keinen Sinn, wenn Sie die leuchtende Ölkontrolllampe einfach zukleben oder ausbauen.

Damit sind wir nun soweit und können ausgestattet mit allem, was wir bis hierher gelernt haben, nachvollziehen, was im Laufe meiner Therapie wirklich passiert ist und warum die Beschwerden genau auf diesem Weg verschwunden sind, obwohl sie vorher über Jahre durch nichts zu beseitigen waren. Ich lade Sie ein, meinen Weg zu verfolgen.

P.S.: Falls Sie an dieser Stelle noch mehr über die NeuroBioMed-Therapiekonzept lesen möchten, können Sie unter dem Suchwort „NeuroBioMed“ bequem den entsprechenden Internetauftritt aufsuchen.

Alternativ können Sie auch direkt die Adresse www.neurobiomed.org in die Adresszeile eingeben. Sollten Sie eine Selbsthilfegruppe aufsuchen oder sogar leiten, sei Ihnen noch eine weitere Information mit auf den Weg gegeben. Herbert Schraps 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 Chefbüro kam, sollte wahrscheinlich als Mahnung für alle Mitarbeiterinnen stehen. Mir blieb dieser Gang in meiner Beschäftigungszeit glücklicherweise erspart, dennoch spürte man jederzeit diesen Druck.

Ich heiratete ein Jahr später, und traf insgeheim die Entscheidung: Entweder du wirst schwanger oder du suchst dir einen anderen Job. 11 Monate später machte die Geburt meiner Tochter mein Glück perfekt. Zweieinhalb Jahre später folgte der kleine Bruder, der sich nicht ganz so pflegeleicht entwickelte. Seine Neurodermitis im Säuglingsalter war eine endlose Reise zu allen mir bekannten Hautärzten und Hautkliniken in der Umgebung. Zu den jeweiligen Erstterminen bei den Fachärzten nahm ich immer mein Sammelsurium an Hautsalben mit, damit mir der gleiche Kram nicht wieder verordnet wurde. Meiner Erfahrung nach werden einem Patienten beim Erstbesuch, gern die gängigen Medikamente verschrieben. Wenn man dann vorweisen kann, was alles bisher nicht funktioniert hat, müssen die Ärzte ein bisschen tiefer in die „Trickkiste“ greifen. Aber jeder Weißkittel kam mit seinem blöden Cortison daher. Ich konnte reden was das Zeug hielt.

Die Haut sah nach spätestens 2 Wochen aus wie geleckert, wenn ich das Cortison dann stufenweise absetzte, war es schlimmer als zuvor. Mein armes Kind schrie Tag und Nacht, und in unserer

Familie lagen die Nerven blank. Glücklicherweise konsultierte ich auf Anraten einer Öko-Nachbarin einen Allgemeinmediziner, der sich auch mit Naturheilverfahren auskannte. Er versprach mir, auf gar keinen Fall Cortison zu verwenden, und eine Heilung meines Sohnes bis zu seinem ersten Lebensjahr. Er versprach nicht zu viel: Drei Mal am Tag zog ich das kleine Würmchen aus und cremte ihn mit nach Fisch riechender Salbe ein. Dazu bekam er wahnsinnig teure Kapseln mit Nachtkerzen-Samenöl und seine Haut gesundete.

Als unsere Tochter dann in die Schule kam, entdeckten wir Auffälligkeiten in ihrem Verhalten. Auch da folgte eine Reise, angefangen von den Kinderärzten bis zu Untersuchungen im Krankenhaus. Endlose Tests waren die Folge. Die Diagnosen lauteten: Auditive Wahrnehmungsstörung und ADS ohne Hyperaktivität. Sie war also keiner dieser Zappelphilippe, sondern das Träumchen. Ihre Aufmerksamkeit galt den Mitschülern, oder dem Vögelchen draußen vor dem Fenster. Vom Unterricht in einer Grundschulklasse mit 29 Kindern bekam sie nicht viel mit. Im Laufe des Schulalltages stellte sich auch noch eine ausgeprägte Dyskalkulie, also eine Matheschwäche heraus.

Mit Ergotherapie und Medikamenten sollte unsere Tochter behandelt werden. Die Ergotherapie haben wir dann auch eineinhalb Jahre durchgezogen. Mit den Medikamenten war uns nicht ganz wohl bei der Sache. Der Kinderpsychologe meinte nur zu unserer Zurückhaltung: *„Einem Kind, das Diabetes hat, würden Sie doch auch Insulin geben oder nicht?“* Dann drängte auch noch die frisch gebackene Grundschullehrerin: *so könne es nicht weitergehen. Unsere Tochter würde im Unterricht einer Mitschülerin die Haare flechten, und hätte in der Klasse ein Rad geschlagen.* Wir wollten natürlich, dass unsere Tochter den Unterricht verfolgte, und probierten es mit dem vorgeschlagenen Medikament.

Am Anfang waren wir wirklich sehr erstaunt. Wir nannten die Tabletten schon *Sprechperlen*. Unsere Tochter erzählte viel mehr und beteiligte sich an Gesprächen. Die Wirkung ließ aber im Laufe der nächsten Wochen erheblich nach, und es zeigten sich die ersten negativen Folgen. Unsere Tochter konnte nicht mehr so gut schlafen und hatte keinen Appetit mehr. Wir hatten den Eindruck, als würde sich auch die Persönlichkeit unserer Tochter verändern. Früher fand

sie immer schnell Kontakt zu anderen Kindern, war jeden Tag verabredet und lachte viel. Auf einmal zog sie sich zurück und machte einen traurigen Eindruck. Zudem litt sie unter Schlafstörungen und nahm stark ab. Der Arzt begründete dieses mit der Bemerkung: *Sie würde eben unter der Einnahme des Medikamentes merken, dass sie „anders“ ist.* Zu allem Übel hörten wir noch, dass das Medikament im Alter Parkinson begünstige. Daraufhin setzten wir die Tabletten ab und konsultierten erst mal keine Schulmediziner mehr.

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 Bronchialkarzinom 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?

Zu den verbotenen Früchten und Süßigkeiten sowie einigen Gemüsesorten kam eine lange Reihe weiterer Lebensmittel hinzu. Der Verzicht auf Tomaten, Spinat und Auberginen wäre ja noch ganz ok gewesen. Aber sämtliche geräucherte, marinierte Wurst- und Fleischprodukte, Thunfisch, Alkohol und alle Hefeprodukte waren schon eine weitere deutliche Einschränkung. Man versuche mal Brötchen oder Brot ohne Hefe zu finden. Bei Brötchen geht da gar nichts. Und Brot muss man im nächsten Naturkostladen in 20 km Entfernung auf Vorrat kaufen und einfrieren. Meine ersten eigenen Backversuche mit Weinsteinbackpulver und Sauerteig waren nicht so wirklich lecker.

Bei Alkohol hatte ich in der Vergangenheit schon mal so einen leichten Verdacht. Wenn ich an Silvester oder auf Geburtstagen mal ein Glas Sekt getrunken hatte, bekam ich ziemlich schnell Kopfschmerzen. Nein, nicht nach einer ganzen Flasche, schon bei einem ganz normalen Gläschen. Ich schob das immer auf meine sonstige Abstinenz, da Alkohol bei Fructoseintoleranz ja auch schon verboten war. Besonders deutlich wurde es dann bei Zartbitterschokolade. Normale Schokolade musste ich mir ja verkneifen. Wenn ich mal den Heißhunger auf Süßes nicht mehr unterdrücken konnte, gönnte ich mir ein kleines Stück Zartbitterschokolade. Auch