



KOMPLEMENTÄRMEDIZINISCHE FRAGE-ECKE

Zum Verständnis der Naturheilverfahren ist es notwendig, Gesundheit und Krankheit als Teil eines offenen dynamischen Geschehens zu sehen, das von gesund machenden (salutogenetischen) und krankmachenden (pathogenetischen) Faktoren beeinflusst wird. Gesundheit ist gut vergleichbar mit einem kleinen spiegelblauen Bergsee. Es genügt eine kleine speisende, lebendige Wasserquelle und ein kleiner Abfluss, um den See sauber und „gesund“ zu erhalten. Das Geheimnis hinter diesem Gleichgewicht ist die Bewegung. Fast unsichtbare Kräfte sind wirksam. Dies ist nur deshalb der Fall, weil alles im stetigen Fluss und im Gleichgewicht bleibt. Fehlt die Bewegung, versumpft und verlandet dieses schöne Bild sehr schnell. Das dynamische offene System wird unbeweglich starr und letztlich krank.

Der Natur innewohnende Kräfte, die bildhaft oft als der „innere Arzt“ beschrieben werden, sorgen für die Erhaltung der Gesundheit und der sinnvollen Gleichgewichte im Körper durch selbstregulierende und ordnende Kräfte.

Im Krankheitsfall- aber besonders auch im Einsatz zur Prävention und Vorsorge- bieten die Naturheilverfahren Heilreize, die die Dynamik der Gesundung wieder in Gang setzen können.

Gesundheit ist eine sehr individuelle Qualität und ein Gefühl, das sich jeder von uns aktiv ständig neu verdienen muss.

Zitat Hippokrates von Kos:

„Wenn ein Mensch Gesundheit sucht, dann frage ihn erst, ob er bereit ist, künftig auch die Ursachen seiner Krankheit zu beseitigen. Nur wenn er dies bejaht, kannst du ihm helfen“

Krankheiten und Beschwerden werden naturwissenschaftlich fast immer als Resultate von normabweichenden Funktionsdefiziten gesehen und als störend und damit vordergründig therapiebedürftig empfunden (passives Defizitmodell, d. h.. „jemanden vor dem Ertrinken retten“). Krankheitssymptome können aber auch als sinnvolle aktive Funktionsäußerung des Organismus und je nachdem als misslungene oder erfolgreiche Selbstheilungsvorgänge gesehen werden (aktives Ressourcen- und Kompetenzmodell d. h..“jemanden das Schwimmen beibringen“). In diesem Fall machen Symptome unter Umständen sogar bis zu einem bestimmten Punkt für die bestehende Situation Sinn und können eine brauchbare Unterstützung darstellen. So sind Entgiftungsvorgänge, Entsäuerungsvorgänge oder auch Entzündung auch Versuche der Körperkräfte, ein Problem zu überwinden oder ein für alle Mal abzuschließen (z. B.. Kinderkrankheiten).

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Fragebogen

1= trifft zu, 5= trifft überhaupt nicht zu

1 2 3 4 5

- Ich lebe bewusst.
- Ich achte und liebe mich
- Ich nütze meine Möglichkeiten aus
- Mein Familienleben ist harmonisch
- Ich ernähre mich gesund
- Ich betreibe Ausgleichssport
- Ich lebe in einer guten familiären Partnerschaft/Singleleben
- Ich trinke mindestens 2 l Wasser (Tee) / Tag
- Ich habe ausreichend Bewegung (Treppesteigen, Haushalt, Beruf)
- Mein Arbeitsplatz (Studium/Pension) ist gesichert
- Ich bin mit meinem Alltagsleben zufrieden
- Ich schlafe ausreichend
- Mir ist die Zeit in der Natur (Garten, Haustiere, Balkon etc.) wichtig
- Ich kann mich entspannen- loslassen
- Ich gönne mir ausreichend Freizeit
- Ich habe ein gutes Verhältnis zu meinen Mitmenschen (Nachbarn/Kollegen)
- Ich habe eine unbeschwerte Kindheit und Jugend gehabt
- Ich habe beruflich und privat Stress gut unter Kontrolle
- Ich sehe in meinem Leben einen Sinn
- Ich bin derzeit frei von seelischem Druck und Belastungen
- Ich lebe Spiritualität (Religion, Glauben, höhere Mächte)
- Kulturelle, künstlerische, kreative Aktivität
- Ich meide ungesunde Gewohnheiten:
- Kein Nikotin,
- Kein Alkohol,
- Kein Süßes/Fettes,
- Keine andere Suchtmittel,
- Keine negativen Emotionen (Groll, Zorn, Hass).

AUSWERTUNG

27 Punkte

Gratulation, weiter so!

135 Punkte

Ändern Sie Ihren Lebensstil grundlegend und so schnell wie möglich!

Die Fragebögen zu den jeweiligen Themen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.