

Immer mehr Manager vertrauen auf natürliche Heilverfahren

'Emotionale Konflikte lösen'

Gertrude Schatzdorfer

Schatzdorfer-Gerätebau-Geschäftsführerin



Den Energetiker Martin Weber lernte Schatzdorfer bei dessen Buchpräsentation (*'Der Mensch im Gleichgewicht'*, openspirit.at) kennen. Bei seiner Tätigkeit als Heilmasseur entdeckte Weber eine außergewöhnliche Gabe, nämlich den Energiefluss der Menschen zu sehen und zu spüren. „Ich bin der Meinung, dass der Körper nach Operationen oder Verletzungen energetisch neu gestimmt werden muss wie ein Musikinstrument und dass die Wurzeln für Krankheit in Gefühlen und im Denken liegen, die den Menschen aus dem Gleichgewicht bringen“, so Weber.

'Problem saß mir im Nacken'

Schatzdorfer: „Ich hatte Nackenschmerzen, ein Bandscheibenvorfall wurde diagnostiziert. Eine Operation lehnte ich ab. Massagen halfen nur kurzfristig. Weber spürte bei mir ein emotionales Problem aus, dessen ich mir nicht bewusst war, das mir offensichtlich im Nacken saß. Durch das Erkennen des Themas lösten sich die Symptome auf.“ So erging es schon vielen, Hoffnungen auf „Wunderheilung“ will Weber, bei dem u. a. Dreifacholympiasieger Felix Gottwald, aber auch Banker und Schulmediziner Rat suchen, keinesfalls machen: „Jeder ist sein eigener Heiler. Ich sehe mich als Impulsgeber, der die Selbstheilungskräfte aktivieren, Eigenverantwortung aufzeigen und Selbstbewusstsein fördern kann.“ Aspekte, die Schatzdorfer auch bei ihrer Personalführung umzusetzen versucht: „Mein Credo ist Gewinnoptimierung statt Gewinnmaximierung, und ich ermuntere meine Mitarbeiter, authentisch zu sein. Das ist für die Gesundheit ganz wesentlich.“

Nie mehr ohne meinen Guru: Die Akzeptanz ganzheitlicher Heilverfahren wächst rasant

- Alternativmedizin weckt Selbstheilungsprozesse
- Krankenkassen verweigern (noch) die Finanzierung



Traditionelle Heilpraktiken werden immer beliebter

Wenn der Job auf Dauer krank macht: Warum alternative Heilmethoden wie Ayurveda, Kinesiologie oder Traditionelle Chinesische Medizin bei Menschen mit Stressjobs boomen. Und wie sich Politiker, Unternehmer und Manager neue Lebensenergie holen.

Topfenwickel können Paradigmenwechsel auslösen. Als Ursula Plassnik das alte Hausmittel gegen Entzündungen im Wiener AKH verschrieben bekam und diese Wirkung zeigte, wurde ihr klar, „dass vernünftige Ärzte sich nicht hinter Begriffen wie ‚Schulmedizin‘ oder ‚Komplementärmedizin‘ verbarrikadieren oder deren Exklusivansprüche ernst nehmen“. Seitdem vertraut die Nationalratsabgeordnete und ehemalige Außenministerin auf die Kombination von konventioneller und traditioneller Medizin, die in ihrer Diagnostik und Praxis die Zusammenhänge von Körper, Seele und Geist berücksichtigt.

Plädoyer für mehr Ganzheitsmedizin

Nicht nur im Spitzensport, auch in den mental fordernden Führungspositionen der Wirtschaft und Politik bekennen sich immer mehr Leistungsträger zur Ganzheitsmedizin – Heillehren, die auf jahrhundertealtem Erfahrungswissen basieren, wie unter anderem Ayurveda, Kinesiologie, Homöopathie und Traditionelle Chinesische Medizin. Der ruhelose Zeitgeist, die unmittelbaren Kommunikationstechnologien und der stetig steigende Leistungsdruck lassen die Zahl der von chronischen Stresserkrankungen Geplagten, bei denen die schulmedizinische Symptombehandlung oft erfolglos bleibt, in die Höhe schnellen. Vor allem

Manager kennen das Problem: Nackenschmerzen, Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich, Tinnitus, Magenkrämpfe und Schlafstörungen kehren trotz klassischer Massagen, Infiltrationen und Medikamente immer wieder.

Alles fließt!

Auch Arcotel-Vorstandsvorsitzender Manfred Mayer machte diese Erfahrung. Vor einem Jahr noch litt er unter starken Rückenschmerzen, die die Bewältigung seines Arbeitsalltags massiv erschwerten: „Ich dachte zuerst, das kommt vom vielen Sitzen. Die schulmedizinischen Therapien haben aber nicht geholfen“. Genau hier setzen die ganzheitlichen Methoden an. Hier wird nicht in naturwissenschaftlichen, sondern in naturphilosophischen und metaphysischen Kategorien gedacht. Organe und Gelenke sind demnach durch Energiebahnen miteinander verbunden. Schmerzen und Symptome treten auf, wenn der Körper aus dem Ungleichgewicht gerät, der Energiefluss durch körperliche oder emotionale Blockaden gestört wird. Dass ein Energieleitsystem im Körper vorhanden ist, wurde bereits mittels Neuromonitoring, der Überwachung von Gehirnfunktionen, bei der Akupunktur gezeigt.

Ursachenforschung

In der holistischen Betrachtung ist die Ursache oft ganz woanders zu suchen als das Symptom. Rückenprobleme können also durch einen eingeklemmten Nerv entstehen, können aber auch von einem Lungenproblem herrühren. „Knieprobleme können demnach darauf zurückzuführen sein, dass der Energiefluss im Lungen- oder Nierenbereich gestört ist, was wiederum ein emotionales Problem, einen ungelösten Konflikt widerspiegeln kann“, erklärt Energetiker Martin Weber. „Lungenprobleme können ein Anzeichen für zu viel Enge sein, dass einem etwas zu viel ist, die Luft zum Atmen nimmt.“ Allgemeinmediziner und TCM-Arzt Georg Weidinger ergänzt: „Wenn das Symptom aus dem Weg geschafft wird, ohne dass die Ursache hinterfragt wurde – etwa durch eine Operation –, sucht sich das Problem im Körper oft einen anderen Ort. Im Extremfall tritt schließlich eine schwere Krankheit ein.“ Damit wird auch die Eigenverantwortung des Patienten deutlich: „In den Gesprächen mit Doktor Weidinger stellte ich fest, dass ich mich meiner Symptome nur durch eine Verhaltensänderung dauerhaft entledigen kann“, erzählt etwa Wien-Tourismus-Chef Norbert Kettner, der seine Lebensführung umstellte und nun beschwerdefrei ist.

Jeder ist sein eigener Heiler

Jede Art von Genesung passiert durch die jedem innewohnenden Selbstheilungskräfte. Körperliche Prozesse wie das Heilen einer Wunde oder das Nachwachsen eines Nagels werden selten hinterfragt, ganz selbstverständlich wird auf die Regenerationsfähigkeit des Körpers – ohne fremde Hilfe – vertraut. Auch Arzneimittel können im besten Falle nichts anderes, als die Reparaturmechanismen im Körper in Gang zu bringen. Letztlich sind es immer die Botenstoffe und Hormone, die die eigene „Gehirn-Apotheke“ auswählt, zusammenstellt und ausschüttet und die über Gesundheit und Krankheit entscheidet. „Die Menschen müssen sich bewusst werden, dass sie aktiv zu ihrer Gesundheit beitragen müssen und echte Genesung nicht durch Passivität und Abhängigkeit von Medikamenten und Ärzten erreicht werden kann“, so Michael Frass, Schulmediziner und Leiter der Ambulanz „Begleitende Homöopathie bei KrebspatientInnen“ am Wiener AKH.

Krankes System

Dies wird derzeit noch wenig gefördert. Im Gegenteil: Die Passivität wird auch noch kräftig mit Werbung unterstützt. So greifen Konsumenten bei Rückenschmerzen selbstverständlich zu Voltaren, Kopfschmerz wird mit Adolorin betäubt, bei Impotenz wird zum Heilsbringer Viagra, bei Cellulite zur teuren Kosmetikcreme gegriffen. Das „Krankensystem“ ist zu einem großen Teil auch hausgemacht: Nicht folgenlos bleiben jedenfalls immer genauere

Messmethoden, die immer mehr Krankheiten oder „Abnormalitäten“ diagnostizieren, synthetische Medikamente mit starken Nebenwirkungen oder schlichtweg Übermedikation – Profiteure sind in erster Linie Medizingerätehersteller und Pharmaindustrie. „Es müssten einmal alle Studienergebnisse auf den Tisch. Dass der unkritische Einsatz von Impfungen und Antibiotika das Immunsystem belastet und vermehrt zu Allergien und Autoimmunerkrankungen führt, ist längst erwiesen“, so Gerhard Hubmann, Allgemeinmediziner und Vizepräsident der Akademie für Ganzheitsmedizin.

Volkswirtschaftliche Kosten explodieren

Auch die chemische Nahrungsmittelindustrie trage ihren Anteil zu der fortschreitenden Volksverkrankung bei. Die westliche Hightech-Medizin hat in den vergangenen Jahren zahlreiche Durchbrüche gefeiert. Dennoch ist sie überfordert. Die heimischen Krankenkassen stecken in einer Finanzmisere, laut Ärztekammer ist jeder zweite Schulmediziner Burnout-gefährdet, die Patienten werden in den Praxen am Fließband abgefertigt – ausgerechnet in Zeiten, in denen die Zahl der psychischen Erkrankungen zu explodieren droht. Laut Statistik Austria ist sie seit 1995 bereits um alarmierende 89 Prozent gestiegen und verursacht zudem jährliche volkswirtschaftliche Kosten von 7,6 Milliarden Euro. „Ein Brückenschlag zwischen Schulmedizin und traditioneller Medizin könnte in vielen Bereichen Abhilfe schaffen“, ist Wolfgang Marktl, Präsident der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin, überzeugt.

Kompetenzbündelung im Alternativbereich

Die Komplementärmedizin punktet in wesentlichen Bereichen, an denen das aktuelle System krankt: Patientennähe sowie kostengünstige und nahezu nebenwirkungsfreie Medikamente. Im Rahmen des Programms Evaluation Komplementärmedizin (PEK) wurden an der Universität Bern die Kosten von Schul- und Komplementärmedizin in der Grundversicherung verglichen. Die Studie zeigt, dass die Behandlungskosten pro Patient in beiden Bereichen praktisch ident sind, aber unterschiedlich zusammengesetzt: 56 Prozent der Kosten der Komplementärmedizin entsprechen laut Untersuchung den sogenannten „direkten Behandlungskosten“, also dem Gespräch mit dem Patienten. Bei der technisierten Schulmedizin betragen diese 39 Prozent. „Dabei belegen zahlreiche Studien die Wirkung von menschlicher Beziehung und Vorstellungskraft: Kranke mit positiven Erwartungen und Vertrauen in die Behandlung haben eindeutig bessere Heilungschancen“, attestiert Peter Swoboda, Facharzt für Innere Medizin und Onkologie, der auch eine komplementärmedizinische Praxis betreibt.

Körpereigene Schmerzmittel freisetzen

Laut Fabrizio Benedetti, Neurophysiologe an der Universität Turin und einer der Pioniere der Placeboforschung, können schon beruhigende Worte des Arztes bei einem Schmerzpatienten den Hirnstoffwechsel derart positiv beeinflussen, dass sich das auf den gesamten Körper auswirkt. Benedettis Experimente belegen: Suggestion kann die Herzfrequenz senken, Endorphine – also körpereigene „Schmerzmittel“ – freisetzen sowie die Ausschüttung von Hormonen und das Immunsystem aktivieren. Fachleute schätzen, dass dieser Effekt bei einem Großteil der Erkrankungen etwa 30 bis 40 Prozent zum Nutzen medizinischer Maßnahmen beitragen kann – egal, ob Schul- oder Naturmedizin zur Anwendung kommt.

Kostengünstige Arzneien

Im Bereich der Medikamentenkosten verhält sich der Anteil umgekehrt: Bei der Komplementärmedizin machen diese nur 35 Prozent, bei der Schulmedizin 51 Prozent aus. Obwohl Pharmazeutika derzeit die größte Belastung für das heimische Gesundheitssystem darstellen, stehen die vergleichsweise kostengünstigen Homöopathika bis auf wenige

Ausnahmen auf der Negativliste der Krankenkassen. Wolfgang Markt: „Nur die Hersteller von Chemotherapeutika haben nichts gegen die homöopathischen Arzneimittel – weil diese die Chemo-Nebenwirkungen verringern.“ Auch die Übernahme von komplementärmedizinischen Therapien soll Krebspatienten vorbehalten bleiben.

Bildungsangebot in den Kinderschuhen

Ein Problem, das nicht nur in Österreich, sondern EU-weit verbreitet ist. Obwohl laut Erhebungen des Berliner Instituts für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitswirtschaft bereits mehr als 150 Millionen Europäer komplementärmedizinische Angebote in Anspruch nehmen, sind in nur wenigen EU-Staaten, wie etwa in Deutschland oder Italien, komplementärmedizinische Leistungen Teil der staatlichen Gesundheitsförderung. „Österreich ist im deutschsprachigen Raum das einzige Land, das noch keinen Lehrstuhl für Komplementärmedizin eingerichtet hat“, so Michael Frass von der Wiener Uniklinik. Für Schulmediziner gibt es ausschließlich Postgraduate-Ausbildungen im komplementärmedizinischen Bereich, die von der Ärztekammer akzeptiert werden. Das Interesse ist jedenfalls stark steigend: Seit 1995 ist die Zahl der Schulmediziner mit komplementärmedizinischem Diplom von 1.054 auf 6.850 im Jahr 2010 gewachsen.

Zukunft mit Komplementärmedizin

In der Schweiz haben sich im Vorjahr die Patienten gegen die Blockierung der komplementärmedizinischen Angebote formiert: Via Volksabstimmung wurde die neue Verfassungsbestimmung „Zukunft mit Komplementärmedizin“ beschlossen. Seit 1. Jänner 2010 läuft das EU-geförderte 3-Jahres-Projekt CAMbrella (Complementary and Alternative Medicine), das Zahlen und Fakten erheben soll, um u. a. auch in Österreich die Integration der Komplementär- in die Schulmedizin, die in der westlichen Gesellschaft vorherrscht, voranzutreiben – auch mithilfe der Erkenntnisse der Quantenphysik. Diese hat die Existenz einer feinstofflichen Ebene längst anerkannt. Ziel ist auch, Parameter zur Qualitätssicherung zu finden, die der Klientel helfen, beim komplementärmedizinischen Angebot die Spreu vom Weizen zu trennen. Denn ohne individuell-richtige Diagnose keine richtige Therapie. Im Gesundheitsbereich bahnt sich jedenfalls ein Umdenken an, das große Chancen in sich birgt. Die östlichen Kulturen machen es uns schon seit Jahrtausenden vor: Nach chinesischer Sitte wird für ärztlichen Rat nur bezahlt, solange man gesund ist.

Nina Kreuzinger

'Körpercoaching schärft Blick fürs Wesentliche'

Manfred Mayer

Arcotel-Vorstandsvorsitzender



„Als Führungspersönlichkeit und Entscheidungsträger muss man sich selbst einschätzen können, seine Grenzen kennen – auf mentaler und körperlicher Ebene, denn die eine beeinflusst die andere“, sagt Arcotel-Vorstand Mayer (*links im Bild*). Vor knapp einem Jahr litt der 45-Jährige an „Managersymptomen“ wie Rücken- und Nackenschmerzen. „Ich dachte erst, das kommt vom vielen Sitzen.“

'Körpercoaching schärfte meinen Blick'

Über Empfehlung kam er zu Martin Juch (*im Bild; meineauszeit.at*), der im Radisson SAS-Hotel Spezialmassagen und Floating – Tiefenentspannung im Salzwasserpool – anbietet. Das begleitende Körpercoaching hat nicht nur zu Schmerzfreiheit geführt, sondern auch den Blick auf das Wesentliche geschärft. „In erster Linie geht es um Selbstreflexion. Meine Erfahrungen haben sich auch auf die Unternehmenskultur ausgewirkt. Ich delegiere zum Beispiel leichter, die Mitarbeiter sind dadurch zu mehr Eigenverantwortung aufgerufen - die meisten fühlen sich dadurch gefordert, aber auch gefördert.“

'Gesundheitsvorsorge braucht Disziplin'

Nahed Hatahet,
IT-Manager



„Ich bin ein Workaholic“, sagt der IT-Unternehmer und Microsoft-Partner über sich selbst. „Vergangenes Jahr stand ich knapp vor einem Burnout. Da wusste ich, ich muss etwas ändern.“ Seitdem arbeitet er mit der diplomierten Trainerin Sonja Majewski im Bereich Entspannung, Bewegung und Ernährung (*im Bild; vitaltrainerin.at*). „Nach 45 Minuten Holistic-Pulsing-Massage fühle ich mich regeneriert wie nach ein paar Stunden Tiefschlaf. Vorher ist mein Blutdruck meistens viel zu hoch, danach ist er wieder normal.“ Majewski: „Manager und Führungskräfte können sich aufgrund der mentalen Dauerbelastung meist nicht mehr einfach so zwischendurch relaxen.“

'Positive Grundhaltung notwendig'

"Mit Klangschalen oder den Händen bringe ich die Zellen zum Schwingen – da der Mensch zu etwa 90 Prozent aus Wasser besteht, fließt die Schwingungsenergie durch den ganzen Körper und bringt ihn in den Zustand der Tiefenentspannung“, erklärt Majewski. Hatahet resümiert: „Neben einer positiven Grundhaltung ist auch ein wenig Disziplin gefragt, um die Gesundheit zu erhalten. Ich schalte jetzt abends Mail und Handy ab, Sorge für bewusste Pausen und mache regelmäßig etwas für meinen Körper. Nur wenn es mir gut geht, geht es auch meinen Mitarbeitern gut – und vor allem auch den Kunden.“

'Gesund durch mehr Körperbewusstsein'

Norbert Kettner

Wien-Tourismus-Direktor



„Durch meine vielen Auslandsreisen bekam ich das Gefühl eines Dauer-Jetlags, litt unter Schlafstörungen und Abgeschlagenheit.“ Als der Leidensdruck massiv wurde, wandte sich Kettner an Georg Weidinger, Allgemeinmediziner und TCM-Arzt (dieweidingers.com). Schlafmittel, Aufputscher und Schmerztabletten kamen für Kettner nicht infrage, der schulmedizinische Check hatte ergeben, dass er körperlich grundsätzlich gesund war. Daraufhin ließ er Weidinger die Zungen- und Pulsdiagnostik der Chinesischen Medizin durchführen. Das Ergebnis: chronische Stressbelastung.

'Kann Signale rechtzeitig erkennen'

Weidinger verschrieb chinesische Kräuter und Akupunktur-Behandlungen, um Energieblockaden im Körper zu lösen. „Im Zuge der Gespräche mit Dr. Weidinger erkannte ich, dass ich mich meiner Symptome nur durch eine Verhaltensänderung dauerhaft entledigen kann.“ Der Tourismuschef stellte um, achtet nun auf eine regelmäßige Lebensführung, gesunde Ernährung und Bewegung, um für die häufigen Reisen fit zu bleiben. „Durch das neue Bewusstsein kann ich jetzt auch die Signale meines Körpers rechtzeitig erkennen“, so Kettner. „Ich bin Rationalist, aber der Chinesischen Medizin vertraue ich. Nicht nur, weil viele Aspekte schon wissenschaftlich belegt sind, sondern aufgrund meiner positiven Selbsterfahrung.“

'Heilende Konfrontation mit Unterbewusstsein'

Peter Zellermayer

AGAN-Geschäftsführer



„Das vergangene Jahr war heftig. 600 Neueintritte, Leute, die ihre Existenzgrundlage verloren haben.“ Den Leiter der niederösterreichischen Arbeitsstiftung ließen sein Verantwortungsgefühl und der damit verbundene Druck nicht kalt. Zudem quälten ihn bereits jahrelang chronische Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich. „Die Schulmediziner konnten aber nichts Konkretes finden.“ Eine Bekannte riet ihm zum Besuch bei der Kinesiologin Andrea Mayerhofer (t-e-a.at), die mit Schulmedizinerinnen kooperiert.

Muskeltest gab Aufschluss

Über einen speziellen Muskeltest forschte Mayerhofer nach möglichen unbewussten Ursachen und kam zum Ergebnis: ein Trauma im 32. Lebensjahr. „Ich konnte es kaum glauben, aber tatsächlich war in diesem Jahr mein Bruder verstorben“, so Zellermayer. „Ich hatte das noch nicht verarbeitet.“ Bei den Folgeterminen stand Trauerarbeit im Mittelpunkt. Heute ist Zellermayer schmerzfrei. Mayerhofer: „Die Konfrontation mit dem Unterbewusstsein ist meistens unangenehm, aber heilsam.“

'TCM-Expertinnen sensibilisieren mich'

Ursula Plassnik

Nationalratsabgeordnete



Zu Plassniks „Selbsterhaltungsrepertoire“ zählen seit Jahren Osteopathie und Akupunktur. Diese nimmt sie im Institut von Komplementärmedizinerin Evemarie Wolkenstein (*im Bild; www.institut-wolkenstein.com*) in Anspruch. „Die Osteopathie ermöglicht mir seit langem, meine Wirbelsäule funktionsfähig zu halten. Ich bin ein Bandscheibenmensch, dort sind meine Schwachpunkte“, so Plassnik. „Die TCM-Expertinnen sensibilisieren mich darüber hinaus für viele weitere Möglichkeiten. Ich spitze die Ohren, versuche zu verstehen und schaue im Übrigen einfach, was bei mir nützt.“

Schmerzfrei ohne Operation

Der für Plassnik spektakulärste Erfolg der Akupunktur war die Vermeidung einer Kieferoperation: „Mein erfahrener Zahnarzt hat mich nach monatelangen heftigen Zahnschmerzen zum Kieferchirurgen geschickt. Frau Dr. Wolkenstein hat das Problem mit einem Stich beseitigt – es war ein verklemmter Teil der Halswirbelsäule. Die TCM zerschneidet den Menschen nicht in quasi unzusammenhängende Einzelteile, die dann vom jeweiligen Spezialisten separat behandelt werden, sondern sieht ihn als Einheit mit seinem persönlichen wie auch beruflichen Umfeld.“ Das eröffnete neue Perspektiven. „Für mich hat sich damit auch mein Menschenbild insgesamt erweitert. Manches funktioniert eben im Universum, ohne dass wir auf Punkt und Beistrich beweisen können, warum.“

'Individueller Therapieweg ohne Pharmaka'

Gabriele Zuna-Kratky

Direktorin des Technischen Museums Wien



„Vor drei Jahren hatte ich extreme Rückenschmerzen. Wenn ein Termin nach dem anderen ansteht, muss es schnell gehen. Man nimmt Tabletten, um durchzuhalten und zu funktionieren. Die Lebensqualität leidet, als Schmerzpatient geht es einem außerdem rundum schlecht“, so Zuna-Kratky. „Einmal ließ ich mich fitspritzen, wie das viele tun. Das hat zwei Tage gehalten, danach war es noch schlimmer. Durch Zu-Fall, im wahrsten Sinne des Wortes, habe ich dann meine jetzige TCM-Ärztin (*im Bild Komplementärmedizinerin Elke Held; (www.dr-held.at)*) getroffen.“ Seither ist Zuna-Kratky beschwerdefrei.

Therapie ohne Pharmaka

„Dr. Held hat bei der Anamnese nicht nur meine Beschwerden, sondern auch meine Lebensumstände und meine Persönlichkeitsstruktur erfasst und so einen individuellen Therapieweg ohne Pharmaka für mich gefunden. Sie hat mir Kräuter verschrieben, Ernährungstipps gegeben und mir vor Augen geführt, dass man vor lauter Kopfarbeit nicht auf den Körper vergessen darf, regelmäßig Pausen einlegen muss.“ Ärztin Held: „Die traditionellen Diagnostikverfahren der Chinesischen Medizin sind sehr patientennah, kommen ohne technische Hilfsmittel aus. Durch einfaches Hinspüren kommt man oft schneller auf den Punkt.“ Zuna-Kratky: „Ich versuche jetzt, neben dem Rationalen auch dem Emotionalen wieder mehr Raum zu geben.“ Das wirkt sich auch im Arbeitsumfeld aus: „Bewusste Entschleunigung entsprechend der Weisheit: In der Ruhe liegt die Kraft.“