

Mantra, das sie mir unermüdlich eintrichterte. Was hat sie mir nicht alles diesbezüglich beigebracht. Dafür bin ich dir unendlich dankbar, meine liebe Mutti!

Der persönliche Drang, mich praktisch darin zu vertiefen, später auch medizinisch und wissenschaftlich, brachte mich unter anderem zu der Auseinandersetzung mit dem Ayurveda, der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der Pflanzenheilkunde und anderen Heilweisen der Welt. Meine diesbezügliche Wissbegierde treibt mich seit meiner Schulzeit. Wichtig für mich war und ist dabei, in meiner täglichen Praxis von leicht nach schwer zu behandeln. Mit einfachen Methoden wie der Rezeptur von Pflanzen, Massagen oder Ernährungsumstellung anzufangen, bevor es invasiver wird. Das Bemühen, die im Einzelfall schwer zu verstehenden medizinischen

Zusammenhänge und Begrifflichkeiten verschiedener Heilmethoden zu vereinfachen und für den Laien verständlich zu übersetzen, ist seit dieser Zeit ein wichtiger Teil meines Lebens geworden.

## **DER MENSCH IST KEINE MASCHINE**

Wenn wir uns als Menschheit weiterentwickeln und als diese lang wohlbefindlich leben wollen, muss die heutige Medizin von den alten, den traditionellen Heilweisen der Kulturen lernen und den Menschen wieder in den Mittelpunkt rücken. Übersetzungen zum Verständnis anderer medizinischer Methoden, vor allem alter und überlieferter Medizinsysteme, sind wichtig – für uns Ärzte, Therapeuten und die vielen anderen

Berufsgruppen wie Ernährungsspezialisten und Köche genauso wie für Laien. Ungeahnte Schätze der Vergangenheit sind zu bergen und mit den wissenschaftlichen Methoden von heute zu erfassen, zu prüfen und in bestehende Vorsorge- und Behandlungskonzepte zu integrieren. Es bedarf jedoch wissenschaftlicher Neugier und hochkarätiger Forschung, um die Medizin von damals zu »übersetzen« und zu verstehen und sie kompetent und verständlich in die Zukunft zu transportieren. Toleranz dem neuen Alten gegenüber ist wichtig. Schul- und Naturmedizin gehören untrennbar zusammen, egal ob präventiv, therapeutisch oder nachsorgend. Es geht darum, jeden einzelnen Menschen als Persönlichkeit wahrzunehmen, mit all seinen individuellen Besonderheiten – und diese systematisch zu erfassen. Jeder Mensch, aber auch jeder Stoffwechsel ist anders,

jede Krankheit erzeugt bei jedem Menschen unterschiedliche Reaktionen oder Symptome und muss deshalb individuell behandelt werden. Sich die Zeit zu nehmen, die es braucht, um sich menschlich auf die Kranken und Bedrückten einzulassen, das sollten wir von traditionellen Heilweisen lernen. Denn was im Zug des naturwissenschaftlichen Fortschritts mehr und mehr in Vergessenheit geriet, war für die Heiler, die Medizinmänner und -frauen vorzeiten selbstverständlich – besonders auch im Ayurveda.

## **WELTMEDIZIN IST EIN KULTURGUT**

Medizin wie die ayurvedische Heilkunst ist ein Kulturgut, das so alt ist wie das Essen und Trinken. Überall auf der Welt! Sie erst

hat ermöglicht, dass die Kulturen bis heute existieren. Die Medizin der Vergangenheit in allen Regionen der Welt hat uns Wesentliches mitgegeben und hält noch vieles für die Zukunft bereit: von heilsamer Nahrung über Heilkräuter bis zu lokalen Therapieverfahren und individueller und sozialer wohlfindlicher Lebensführung. Kochen, Essen, Wohnen, Musik, Tanz, Meditation, Yoga, Sport und Entspannung sowie Traumdeutung und Achtsamkeit sich selbst sowie der Um- und Mitwelt gegenüber seien hier als Beispiele genannt. Deshalb mein Credo: Die Weltmedizin ist die integrative Medizin von morgen – von der Naturheilkunde bis zur Hightechmedizin und Psychosomatik. Wenn wir dieses Wissen nicht pflegen und weiterentwickeln, bleiben wir als Menschen auf der Strecke.

Die Schulmedizin stellt bis heute (noch) kein in sich geschlossenes Medizinsystem