Das vierblättrige Kleeblatt der Gesundheit

In der gesellschaftlichen Debatte reden wir von „dem“ Gesundheitssystem. Dieses Gesundheitssystem steckt in der Krise: Obwohl es so teuer ist, werden die Menschen immer kränker. Die Geißeln der Zivilisation – Bluthochdruck, Diabetes, rheumatische Erkrankungen, Krebs – nehmen zu und treffen immer Jüngere. Etwas, was den Namen „Heilung“ verdient, ist immer seltener. Der normale Weg ist der, dass „das“ Gesundheitssystem uns ermöglicht, mit der Krankheit zu leben.

„Das“ Gesundheitssystem wird immer teurer und ineffektiver. Da wir auf diesem Weg immer älter werden, aber gleichzeitig immer kränker, nimmt auch die Anzahl der Pflegebedürftigen zu – und das angesichts sinkender Geburtenraten. Es ist absehbar, dass die Situation kippen wird, so dass eine menschenwürdige Versorgung – sowohl in der Krankenbehandlung als auch in der Altenpflege – für alle bald nicht mehr möglich sein wird.

Die Problematik haben wir selber herangezüchtet. Der grundlegende Fehler ist, dass wir uns – als wäre es selbstverständlich – nur auf „dieses eine“ Gesundheitssystem fokussieren. Dabei gibt es mehrere. Die Lasten könnten und sollten verteilt sein.

Nach dem amerikanischen Naturheilkundler Robert Morse gibt es drei grundsätzlich verschiedene Heilansätze, oder *„Gesundheitssysteme“*[1]:

1) Die Allopathie, die mit Stahl, Strahl und Chemie die Symptome bekämpft.

2) Die traditionelle Naturheilkunde, die Kräuter bzw. Homöopathika oder äußere Anwendungen mit Naturstoffen einsetzt, die fast immer nebenwirkungsfrei sind. Sie verwendet auch nicht invasive und unschädliche diagnostische Verfahren wie Iridiologie, Kinesiologie usw.

3) Die wahre Naturheilkunde, bei der es um eine ursächliche Heilung durch Entgiftung geht.

[1] siehe Einleitung zu *„Das Detox Wunder – Mit Rohkost und Kräutern zur Zellerneuerung“*, auf Deutsch Unimedica im Narayana Verlag, 79400 Kandern, 2022

„Bis eine echte Heilung möglich ist, werden wir immer auf die eine oder andere Art leiden müssen. Die Alternative zum ‚behandelnden' Ansatz ist die wahre Naturheilkunde (Entgiftung), eine kaum bekannte, auf den Lehren der Natur basierende Wissenschaft, die weltweit von vielen Hunderttausend Menschen und Tieren praktiziert wird. Sie kann Gesundheit und Vitalität auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene wiederherstellen. Entgiftung umfasst die wissenschaftlichen Disziplinen der Chemie, Biochemie, Botanik und Physik und stand schon immer im Zentrum wahrer und echter Heilung. Aus diesem Grund sollte die Entgiftung auch heute noch das Herzstück der Naturheilkunde bilden, ist aber in unserer ‚behandlungsorientierten' Welt zunehmend in Vergessenheit geraten." (a.a.O.)

Wenn es aber darum gehen soll, die „behandlungsorientierte Welt" der Schulmedizin und der traditionellen Naturheilkunde zu verlassen, dann bedeutet das, dass der Kranke sich nicht mehr einfach nur „behandeln" lässt, sondern dass er zum „Selberhandeln" kommt, d.h. dass er seine krankmachenden Lebensgewohnheiten ändert. Damit wird er vom „Patienten" (lat. = „Erdulder") zum Gesundheitspraktiker. Durch das Einfügen in naturgemäße Abläufe, erfährt er eine Entgiftung und eine Anhebung seiner Lebensenergie. Das ist wahre Heilung.

Bei Are Waerlands Ansatz der

„synthetisch-empirischen Medizin"[2]

geht es genau um dieses dritte „Gesundheitssystem". Das soll die ersten beiden „Gesundheitssysteme" nicht ersetzen, ist aber unerlässlich, wenn diese effektiv wirksam sein sollen.

Ärzte, Heilpraktiker, Krankenhäuser und auch Altenheime werden wesentlich entlastet, wenn endlich diesem „dritten Weg" mehr Aufmerksamkeit geschenkt würde. Daher könnten auch auf staatlicher Ebene die Prinzipien der Waerland-Lebensweise hilfreich sein. Es fehlt bisher bei allen politischen Gesundheitsreformen der Ansatz bei der „Lebensführung", der allein den Ausweg aus der Kostenfalle des Gesundheitssystems bieten kann.

Die Politiker müssten dann als Vorbilder selber den Weg vorangehen und am eigenen Leib eine Gesunde Lebensweise vorleben. Es wäre jedoch ein grundsätzlicher Irrtum, auf die Politiker zu warten. Gerade in der heutigen Zeit sind sie zu sehr verstrickt in die Machenschaften der

[2] siehe Are Waerland, *„Befreiung aus dem Hexenkessel der Krankheiten"* und *„Gesundheitsschriften",* beide neu herausgegeben von Sebastian Stranz, Books on Demand, Hamburg, 2026

Pharma-Industrie, um wirklich das Gesundheitssystem zu sanieren und an der finanziellen Schieflage etwas ändern zu können.

Die Revolution muss von unten losgetreten werden! Es geht um eine „Graswurzel-Revolution“, ausgehend vom Einzelnen!

Diese drei Gesundheitssysteme werden ergänzt durch das vierte:

- Geistiges Heilen.

Es sind also VIER Gesundheitssysteme:

1) Allopathie (oder: Schulmedizin)

2) Traditionelle Naturheilkunde (Heilkräuter, Homöopathie, Anwendung der Elemente Sonne, Wasser, Luft)

3) Wahre Naturheilkunde (oder: Gesunde Lebensweise – Ernährung und Bewegung)

4) Geistiges Heilen

In dem System, das wir als „das“ Gesundheitssystem bezeichnen, gibt es ein großes Ungleichgewicht. Alle Kräfte und Finanzierungen konzentrieren sich auf die Allopathie. Die anderen drei Gesundheitssysteme werden zwar zur Kenntnis genommen, sind jedoch so sehr an den Rand gedrängt, dass sie von vielen Menschen gar nicht ernst genommen werden. Es gibt von den Krankenkassen nur geringe Erstattungen für die Traditionelle Naturheilkunde und fast gar keine für die Wahre Naturheilkunde. Geistiges Heilen wird in Großbritannien in den Medizinbetrieb mit einbezogen, im deutschsprachigen Raum ist es ein Nischenfeld für einzelne selbstzahlende Anhänger.

Zwischen der Allopathie und den anderen drei Gesundheitssystemen gibt es besonders seit etwa 200 Jahren einen erbitterten Kampf. Sebastian Kneipp, Emanuel Felke, Heinrich Lahmann etc. (Traditionelle und Wahre Naturheilkunde) wurden genauso bekämpft wie Bruno Gröning (Geistiges Heilen). Es gab und gibt diese verbitterten Grabenkämpfe. Es gab und gibt aber auch einen sehr verbreiteten stillen Irrtum, der ebenso schädlich ist: Wer zur Naturheilkunde gefunden hat, meint, die Allopathie nicht mehr zu brauchen.

Wer zum Geistigen Weg gefunden hat, meint, die Gesunde Lebensweise nicht mehr zu brauchen. Menschen, die zu einem geistigen Weg finden, geben dann ihre Literatur von Max Otto Bruker (Gesunde Lebensweise) weg, denn der Geist werde es schon richten…

Dabei ist es eine Grundaussage des geistigen Weges:

„Die Naturgesetze sind ein Aspekt der göttlichen Gesetze“.

Manche sagen tatsächlich, die Vollkorn-Lehre brauchte ich noch, als ich noch auf der Suche war, jetzt wo ich zur alles überragenden geistigen Lehre gefunden haben, brauche ich sie nicht mehr. Die Erfahrung zeigt jedoch, ein Mensch auf dem geistigen Weg, der viel Weißbrot und Kuchen isst, wird genauso über die Jahrzehnte in seinem Körper Gicht und Arthrose und Osteoporose heranzüchten, wie ein Weißbrot- und Kuchenesser, der nicht auf dem geistigen Weg ist. Der geistige Weg schützt nicht vor den Folgen der Naturgesetze! Deshalb brauchen wir solche Gesundheitslehrer wie Maximilian Oskar Bircher-Benner, Are Waerland, Max Otto Bruker und Johann Georg Schnitzer – Pioniere, die uns aufzeigen, wie wir durch die Anwendung der Naturgesetze in der Gesunden Lebensführung für uns Heilpotentiale erschließen können und uns eine dauerhafte robuste Gesundheit aufbauen können.

Hier ist der Appell an alle Lager, hier ist die Wahrheit, die so einfach ist, dass sie die Menschen nicht fassen können:

Wir brauchen alle vier Gesundheitssysteme!

Die Botschaft ist falsch, die uns weismachen will:

„Wenn eines von diesen Gesundheitssystemen funktioniert,
dann brauchen wir die anderen nicht mehr.“

Das ist eine teuflische Botschaft, die uns immer in eine Sackgasse laufen lässt und die verhindert, dass sich unsere Sicht erweitert.

Europa hat im Zwanzigsten Jahrhundert Kriege geführt um seine Grenzen. Immer ging es darum, fremdes Territorium zu erobern, den Einflussbereich des „Feindes“ zu schmälern und den eigenen zu vergrößern. Weitgehendst ist es in Europa angekommen, dass alle diese Kämpfe und Grenzverschiebungen nicht wirklich ein Beitrag dafür sind, dass es uns besser geht. Ein wirklicher Beitrag für Prosperität und Wohlstand ist Kooperation. In der Europapolitik wurde das weitgehend erkannt (als herausragendes Beispiel die Kooperation zwischen Deutschland und Frankreich als zentrale EU-Länder und als die zentrale europäische NATO-Achse). In der Heilkunde gibt es aber weiterhin diese Grabenkämpfe. Sehr oft sehen die Vertreter eines Gesundheitssystems die anderen oder eines der anderen als „Feind“. Das ist eine alte Denkweise. Nirgends passt das Bild von den Scheuklappen besser als hier.

Zum Beispiel stellt die Allopathie fest: Ein Mensch hat Krebs und benötigt eine Chemotherapie. Der schulmedizinische Arzt stellt diese Behandlung als „alternativlos“ dar. In seiner Welt hat er sogar recht. Die Schulmedizin bietet in dieser Situation keine Alternativen. Aber die anderen drei Gesundheitssysteme hat er gar nicht überprüft!

Offenbar, weil er sie nicht recht ernst nimmt. Hier die Denkweise der Schulmedizin, auf die ich weiter unten eingehen werde:

2) „Pflanzliche und mineralische Medikamente? Basische Entgiftungsbäder? Wasseranwendungen? Lehmpackungen? – Können niemals so wirksam sein wie chemische Präparate von der Pharmaindustrie.“

3) „Ernährung und Bewegung? – Sind doch nur schöne Beigaben, bestenfalls helfen sie vorsorgen, haben aber keine Heilkraft.“

4) „Geistheilung? Kann ja nicht seriös sein – ist sogar gefährlich, wenn sie eine schulmedizinische Therapie verhindert.“

∞

2) „Pflanzliche und mineralische Medikamente? Basische Entgiftungsbäder? Wasseranwendungen? Lehmpackungen? – Können niemals so wirksam sein wie chemische Präparate von der Pharmaindustrie.“

Die Verdrängung der seit Jahrtausenden angewandten Pflanzenmedizin begann Ende des 19. Jahrhunderts in den USA. Rockefeller hatte seinen Reichtum mit Öl aufgebaut. In der Medizin sah er ein neues Geschäftsfeld. Er hatte Zugriff auf große Mengen an Erdöl und an Erdöl-Nebenprodukten aus den Raffinerien. Sein Interesse war es, dass immer neue chemische Präparate patentiert wurden, die auf Erdöl basieren. Er gründete eigene Krankenhäuser, die nach seinen Grundsätzen arbeiteten. Durch seinen Einfluss konnte er anderen Krankenhäusern die Finanzierung entziehen, die an pflanzlichen Präparaten festhielten. Verbote und Werbekampagnen taten ein Übriges, damit die bewährte Pflanzenmedizin weitgehend durch chemische Präparate von der Pharmaindustrie verdrängt wurden – erst in den USA, dann auch in Europa. Fortan galten pflanzliche Präparate als „Alternativmedizin“ – was den Beigeschmack hat von „zweifelhaft“, oder zumindest von „nicht so wirksam, nicht so sicher“. Chemische Präparate galten auf einmal als der Goldstandard – was aber vollkommen willkürlich

ist angesichts einer reichen Medizingeschichte, die seit je her erfolgreich mit Pflanzenpräparaten arbeitete. Es geht nicht darum, chemischen Präparaten ihre Wirksamkeit abzusprechen, sondern man muss sich klarmachen, dass die Verdrängung der pflanzlichen Naturheilmittel und der äußeren nebenwirkungsfreien Anwendungen mit den Natur-Elementen nicht aufgrund eines medizinisch-wissenschaftlichen „Fortschritts“ erfolgte, sondern aufgrund geschäftlicher Interessen. Heute ist es immer noch so, dass viele der pflanzlichen Präparate nicht von den Krankenkassen übernommen werden und vom Patienten aus eigener Tasche bezahlt werden müssen. Das Kriterium für die Krankenkassen scheint oftmals nicht die Wirksamkeit zu sein, sondern „Was hätte Rockefeller dazu gesagt?“.

3) „Ernährung und Bewegung? – Sind doch nur schöne Beigaben, haben aber keine Heilkraft.“

Menschen, die sich der traditionellen Naturheilkunde zuwenden, sind offen für pflanzliche Präparate oder für heilsame physiotherapeutische Anwendungen. Leider fühlen sie sich damit am Ziel. Sie meinen oft, sie haben damit die alten Irrtümer der Schulmedizin überwunden und nun endlich zum „Weg der Natur“ gefunden. Nachhaltige Heilung können sie jedoch nur erfahren, wenn sie an ihrer Lebensweise etwas ändern. Wer Naturheilmittel in Anspruch nimmt, aber weiter seine Wurstbrote isst, wundert sich, dass nach mutmachenden Erstverbesserungen Rückschläge eintreten und eine nachhaltige Heilung ausbleibt – obwohl er doch so viel Geld ausgibt für seine Heilung. Natürlich muss man auch selber etwas tun – „Gesundheitssystem 3“!

Ein Patient ist mit Knieschmerzen beim Arzt und hat die Diagnose fortgeschrittene Gon-Arthrose. Der Arzt sagt, zu einem künstlichen Kniegelenk gäbe es keine Alternative. Wie oben: Er hat die anderen drei Gesundheitssysteme gar nicht auf Heilmöglichkeiten überprüft – weil er sie nicht ernst nimmt. Nun gibt es Patienten, die stoßen auf das Buch *„Arthrose – Der Weg zur Selbstheilung“* von Eckhard K. Fisseler. Sie beschreiten den darin beschriebenen Weg der Ernährungsumstellung („Gesundheitssystem 3“). Viele von ihnen sind nach wenigen Wochen schmerzfrei und nach wenigen Monaten völlig symptomfrei. Wenn nun aber ein Gelenk operativ ausgetauscht wurde, kann man natürlich diesen Heilungsprozess nicht mehr vollziehen. Nun gibt es Patienten, die erst nach dem Arztbesuch und nach der Knie-OP auf das Fisseler-Buch stoßen. Sie erkennen in der Arthrose-Selbsthilfegruppe, dass es sehr wohl eine Alternative gibt und dass diese Alternative funktioniert – dass Gelenke gerettet werden können! Der Arzt hat also dem Patienten mit seiner

Aussage, der Austausch des Hüftgelenks wäre „alternativlos“, massiv geschadet. Er hat den hippokratischen Grundsatz „nils nocere“ (niemals schaden) verletzt. Er hat verhindert, dass der Patient vor der Knie-OP alle anderen Möglichkeiten ausschöpft. Immer mehr dieser geschädigten Patienten gehen vor Gericht und klagen. Hier haben wir einen deutlichen Hinweis darauf, dass die Zeit dafür reif ist, dass die schulmedizinischen Ärzte mal langsam über ihren Tellerrand hinwegschauen sollten – nicht aus herablassender Gnädigkeit, sondern weil es verdammt nochmal notwendig ist!

Wir sehen, eine Ernährungsumstellung ist oft nicht nur ein „alternativer“ oder „unterstützender“ Ansatz, sondern der einzige Weg zu einer ursächlichen Heilung. Anhänger der traditionellen Naturheilkunde, entdecken, dass Korallen-Kapseln zur Linderung ihrer Arthrose etwas beitragen. Aber natürlich ist das nur der halbe Weg, solange der Mensch seine Ernährung nicht ändert. Das Prinzip ist richtig, dass basische Mineralien – wie aus den Korallen – der Schlüssel sind zur Überwendung der Arthrose. Aber die Traditionelle Naturheilkunde verlängert oft den Leidensweg – weil der Mensch seine Hoffnung auf die Korallen-Kapseln setzt, anstatt seine gesamte Ernährung auf seine basenbildenden Eigenschaften zu überprüfen. Die Ernährung ist nun einmal die Grundlage unseres Stoffwechsels, so ist eine Ernährungsumstellung bei Stoffwechselkrankheiten wie Arthrose, Diabetes und Bluthochdruck ein Heilungsweg, der bei den Ursachen ansetzt[3]. Wer versteht, dass die Ursachen für viele unserer Krankheiten in unseren Lebensgewohnheiten liegen, dem wird klar, dass eine ursächliche Heilung nur dadurch herbeigeführt werden kann, die Lebensgewohnheiten zu ändern. Daher geht es bei „Ernährung und Bewegung“ nicht nur um Vorbeugung, sondern auch um Heilung. Solange das nicht ernst genommen wird, fallen uns unsere Krankheiten immer wieder auf die Füße!

4) „Geistheilung? Kann ja nicht seriös sein – ist sogar gefährlich, wenn sie eine schulmedizinische Therapie verhindert.“

Diese Auffassung ist verständlich, gerade angesichts der vielen wirklich unseriösen „Geistheiler“. Dabei ist mit Geistigem Heilen nicht nur gemeint, wenn ein „Geistiger Heiler“ uns die Hand auflegt. Geistiges Heilen

[3] Eckhard K. Fisseler,

- *„Arthrose – Der Weg zur Selbstheilung“*, Hans-Nietsch-Verlag, Roßdorf, 2007-2012

Dr. Johann Georg Schnitzer,

- *„Bluthochdruck heilen“*, Eigenverlag, Friedrichshafen, 1986-2000-2005
- *„Diabetes heilen“*, Eigenverlag, Friedrichshafen, 1980-2001-2005-2009-2014

ist auch, wenn wir durch Gebet und eine geeignete Heilmeditation in die Lage versetzt werden, teilzuhaben am „christlichen Heilstrom“.

Der christliche Heilstrom ist immer da und steht uns immer zur Verfügung. Eine christliche Heilkunde sollte uns durch entsprechende Übungen in die Lage versetzen, den christlichen Heilstrom aufzunehmen[4]. Das Thema Geistheilung wird ja allein deshalb schon ausgespart, weil gerade kein Wunderheiler, der mit Handauflegen heilen kann, zur Verfügung steht. Aber diese Denkweise ist völlig falsch. Es mag ja sein, dass uns kein Jesus und kein moderner „Ersatz-Jesus“ in diesem Erdenleben als Mensch über den Weg läuft, um uns mit frommen Worten und Handauflegen zu heilen. Dennoch ist der „christliche Heilstrom“ immer da und immer verfügbar. Das berührt das Gebiet des Glaubens. Doch Heilberufler, die sich als Christen definieren und sich für den christlichen Heilstrom gar nicht interessieren – nehmen sie ihren eigenen Glauben überhaupt ernst? Was bedeutet dieser Glaube, wenn er nicht gelebt wird? Es geht darum, durch Gebet und durch eine geeignete christliche Heilmeditation den christlichen Heilstrom bewusst in sich aufzunehmen. Nur wer dies in seinem eigenen Leben übt und erfährt, kann dies natürlich an kranke Patienten weitergeben. Diese Säule der Gesundheit geringzuschätzen oder zu ignorieren, ist bei atheistischen Ärzten nachvollziehbar. Bei christlichen nicht.

Die Felder der Psychologie können Punkt 4) zugeordnet werden. Die psychologischen Lehren können die Blockaden aufzeigen, die hindern, dass „der Geist fließt“ – dass die geistigen Heilkräfte den Körper durchströmen. Doch von daher sind natürlich die psychologischen Lehren unvollständig, wenn sie diese Ebene nicht mit einbeziehen, wenn die „Lehre von der Seele“ die vom Körper losgelöste Existenz der Seele in einem merkwürdigen Konstrukt von verlängertem Materialismus leugnet. Die übliche Psychologie, die die Ganzheitlichkeit des Menschen von Körper, Seele, GEIST nicht lehrt, kann seelische Irrwege beschreiben, aber sie kann nicht wirklich ein Bild von seelischer Gesundheit entwerfen, weil dazu die „Rück-Verbindung“ (lat. „re-ligio“) des Menschen mit seinem geistigen Urbild, das in ihm liegt, gehört. Anders gesagt: Eine heilende Psychologie ist religiös. Das Nicht-Ernst-Nehmen der Religion in Bezug auf Heilung ist ein Ausdruck unseres eingeschränkten Heilungsverständnisses.

Die Psychologie braucht die Religion, weil ihr sonst das Ziel fehlt – den Fluss des geistigen Heilstromes wieder herzustellen.

[4] siehe Sebastian Stranz, *„Yeshuas Heilstrom“*, Books on Demand, Hamburg, 2021

Die Religion braucht die Psychologie, im Sinne eines Weges der Selbsterkenntnis, weil das „geistige Heil“ sonst nur theoretisch bleibt, wenn der religiöse Mensch nicht die Blockaden erkennen und beseitigen lernt, die ihn davon trennen.

Es ist verständlich, wenn Anhänger der Gesundheitssysteme zwei, drei und vier oftmals die Schulmedizin ablehnen oder nur in sehr eingeschränkten Gebieten anerkennen – wie zum Beispiel in der Notfallmedizin. Denn viele der schulmedizinischen Anwendungen sind äußerst belastend. Ob die heilende die schädigende Wirksamkeit wirklich aufheben und rechtfertigen kann, ist eine offene Frage. Zum Beispiel muss die Chemotherapie in der Krebsbehandlung hinterfragt werden dürfen. Allerdings plädiere ich dafür, den schulmedizinischen Ansatz in Wissenschaft und Behandlung erst einmal grundsätzlich anzuerkennen. Einen wirklich hilfreichen Weg sehe ich weniger darin, theoretisch über bestimmte Heilungsansätze zu diskutieren – sondern vielmehr in der Fragestellung:

Welche Behandlung ist bei welchem Patienten in welchem Ausmaß individuell sinnvoll?

Wenn bei dieser Fragestellung einfach mal alle vier Gesundheitssysteme mit einbezogen werden, dann werden ganz von alleine und organisch die schulmedizinischen Behandlungen maßvoller und verantwortungsvoller eingesetzt. Solange wir noch als Mensch auf der Erde sind, behält die Schulmedizin ihren Platz unter den Gesundheitssystemen. Ebenso behält die Gesunde Lebensweise in unseren körperlichen Gewohnheiten ihren Platz, auch wenn wir zu hilfreichen Naturheilmitteln oder zu einem Geistigen Weg gefunden haben. Das Eine ersetzt nicht das Andere!

Natürlich ist eine Synthese von allen vier Gesundheitssystemen in der Heilkunde eine Vision, von der wir noch weit entfernt sind. Doch es ist äußerst hilfreich, wenn wir uns nach und nach auf dieses große Ziel verständigen, aus der Einsicht heraus, dass nur so eine Effektivität im Sinne des Patienten erreicht werden kann. Darüber hinaus hilft diese Vision auch heute schon ganz praktisch jedem Arzt, Heilpraktiker und Patienten, seine Scheuklappen zu erkennen und abzulegen.

Wir brauchen das ganze vierblättrige Kleeblatt!