Mein neues Buch „Heilung kommt von Innen“ ist soeben im Verlag Droemer-Knaur in München erschienen und jetzt im Buchhandel erhältlich

Es ist die überarbeitete Version meines 2010 publizierten Buches „Weg mit den Pillen“, dessen Titel damals allerdings etwas missverständlich war. Dies, und einige andere Dinge, habe ich korrigiert und verbessert, einiges aktualisiert und Elemente wieder eingebaut, die damals keinen Platz hatten.

Eine erste Besprechung findet sich im Kolibri-Magazin hier:
http://kolibri-mag.de/heilung-von-innen/

Das wesentliche Argument des Buches: Wir benötigen für den Umgang mit unserer Gesundheit neue Denkformen. Die herkömmlich in der Medizin gängige Maschinenmetapher für den Organismus ist sehr nützlich, wenn es um die Behandlung akuter Störungen geht. Sie ist weniger hilfreich, wenn es um die Behandlung chronischer Krankheiten geht und sie ist praktisch sinnlos, wenn es um Eigeninitiative, Eigenverantwortung und Prävention, oder besser gesagt um ein gutes Leben ohne Medikalisierung geht. Eine wissenschaftliche Argumentation zu diesem Thema habe ich vor Kurzem zusammen mit dem englischen Philosophen Michael Loughlin in „Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine“ publiziert; sie ist online verfügbar.

Wir tun uns einen Gefallen, wenn wir den Organismus nicht als Maschine, sondern als ein intelligentes, sich selbst organisierendes System sehen, das alle Bedingungen zu seinem Wachsen und Gedeihen selbst erzeugt und daher auch eigentlich nichts anderes braucht, als darin unterstützt zu werden. Aus dieser Perspektive heraus diskutiere ich verschiedene therapeutische Optionen, den Placebo-Effekt, die Möglichkeit, über Meditation und Kultur des Bewusstseins, sowie über die Ernährung Verantwortung für seine eigene Gesundheit zu übernehmen.

Wichtig hierbei: Verantwortung heißt nicht Schuld. Man kann Verantwortung für sich und seine Gesundheit übernehmen, auch wenn man an seiner Krankheit, seinen Genen, seinem Gewordensein keine „Schuld“ hat. Und wer Verantwortung übernimmt, sagt damit nicht, er oder sie sei selber schuld am Malheur.

Ausserdem skizziere ich am Ende einen neuartigen Zweig des Gesundheitswesens, einen vierten Sektor sozusagen, in dem es weniger um Behandlung, als um Lebensbegleitung und Gesundbleiben geht. Möglicherweise brauchen wir eine neue Art von Gesundheitsspezialisten, irgendetwas zwischen Psychologen und Ärzten. Leute, die sich ausreichend gut mit Physiologie und Krankheit auskennen aber mehr von Psychologie verstehen als durchschnittliche Ärzte und die daher sowohl chronisch kranke Menschen, als

auch solche, die es nicht werden wollen, mit kompetenten Ratschlägen durchs Leben begleiten. Früher hat das der Hausarzt gemacht. Heute, in Zeiten von DRGs und anderen Zwängen gibt es dafür kaum mehr Raum und Zeit. Vielleicht brauchen wir daher eine neue Vision für unser Gesundheitssystem? Ich habe eine solche skizziert.

Ich freue mich über Rezensionen und Weiterleiten. Danke fürs Weitersagen.