



## WAS SIND ALTERNATIVE HEILWEISEN?

**Anliegen unserer Tätigkeit ist es, Schmerzen, Angst und Verzweiflung zu lindern, Ruhe, Kraft und Entspannung zu geben, Gesundheit wieder herzustellen oder zu erhalten und Wohlbefinden zu ermöglichen - damit Ihr Leben lebenswert bleibt. Unser Logo, die aufgehende Sonne, symbolisiert dies.**

**Alternativmedizin** oder **Komplementärmedizin** sind Sammelbezeichnungen für unterschiedliche Behandlungsmethoden und diagnostische Konzepte, die sich als Alternative oder Ergänzung zu wissenschaftlich begründeten Behandlungsmethoden verstehen, wie sie im Medizinstudium und im Psychologiestudium gelehrt werden. Letztere werden in diesem Sinn zur Abgrenzung auch als Schulmedizin bezeichnet. Zu den alternativ- und komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden gehören Naturheilverfahren, Körpertherapieverfahren, einige Entspannungsverfahren und populäre Behandlungsmethoden, wie Homöopathie, Osteopathie und Akupunktur.

Zurzeit existiert keine allgemein akzeptierte Definition von Alternativmedizin.

Eine Definition der Weltgesundheitsorganisation lautet:

*„Die Begriffe Alternativmedizin / Komplementärmedizin umfassen ein breites Spektrum von Heilmethoden, die nicht Teil der Tradition des jeweiligen Landes sind und nicht in das dominante Gesundheitssystem integriert sind.“*

**Häufiges Merkmal alternativer Heilmethoden** ist die (Wieder-)Entdeckung eines Verfahrens, welches sich durch das Fehlen von Nebenwirkungen und Kontraindikationen sowie eine Wirksamkeit bei vielen verschiedenen Krankheiten und in unterschiedlichen Krankheitsstadien auszeichnet. Viele Ansätze der Alternativmedizin werden als „*natürlich*“, „*biologisch*“, „*alternativ*“, „*die Selbstheilungskräfte aktivierend*“ oder „*ganzheitlich*“ bezeichnet, womit oft gemeint ist, dass es um eine Behandlung „... von **Körper, Geist und Seele**“ geht.

**Die komplementärmedizinischen Verfahren können in vier Gruppen eingeteilt werden**, die sich teilweise überlappen.

- **Verfahren**, die Naturprodukte wie Kräuter, Nahrungsmittel und Vitamine benutzen oder Diäten empfehlen.
- **Verfahren**, welche die **Einheit von Körper und Geist** postulieren und die Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist nutzen. Dazu gehören Methoden wie Yoga, Tai-Chi, Meditation, Entspannungstechniken und Körpertherapien wie Feldenkrais oder Alexan-

dertechnik. Einige dieser Verfahren gelten im Rahmen der Psychotherapie als Methoden der evidenzbasierten (auf Beweismaterial gestützte Heilkunde) Medizin.

- **Manuelle Verfahren**, wie Osteopathie, Chirotherapie, Massage.
- **Andere Verfahren.** In weitesten Sinn gehören auch Verfahren, die mit „Energiefeldern“ arbeiten, zu den alternativ- und komplementärmedizinischen Methoden. Dazu zählen einerseits Methoden wie Reiki und **Therapeutic Touch** und andererseits Methoden, die elektromagnetische Felder auf eine unkonventionelle, wissenschaftlich nicht belegte Weise zur Heilung nutzen.

**Es existieren auch Systeme innerhalb der Alternativmedizin, die mehrere alternativmedizinische Verfahren zusammen nutzen und deshalb nicht in das Schema passen.** Dazu gehören in der „Traditionellen Europäischen Medizin“ zum Beispiel die Homöopathie und Naturheilverfahren. Zu den Verfahren aus außereuropäischen Kulturkreisen gehören zum Beispiel die Traditionelle Chinesische Medizin (Akupunktur), die Tibetische Medizin und Ayurveda.

**Als Naturheilkunde werden heutzutage auch oft Bereiche der Alternativmedizin und im engeren Sinne Teile der Komplementärmedizin (d. h. zu den wissenschaftlich nicht anerkannten, die Schulmedizin ergänzenden Verfahren) bezeichnet.** Im Gegensatz zu den alternativmedizinischen Heilmethoden, lässt sich die Wirkungsweise der eigentlichen Naturheilkunde wissenschaftlich belegen.

**Zur „klassischen“ Naturheilkunde zählen u. a. im Allgemeinen die folgenden Naturheilverfahren:**

- Phytotherapie (Einsatz von Pflanzenwirkstoffen)
- Hydrotherapie und Balneotherapie (Wasseranwendungen)
- Bewegungstherapie
- Diätetik (Unterstützung der Behandlungen durch eine gesunde Kost und eine dem Krankheitsbild angepasste Diät)
- Aromatherapie (kontrollierte Anwendung ätherischer Öle, um Gesundheit zu erhalten und Körper, Geist und Seele, basierend auf Erkenntnissen der Psychotherapie und Neurologie, auf eine positive Art (Knüpfen an Erinnerungen, Stimulation) zu beeinflussen.
- Ordnungstherapie (ausgewogene Lebensführung im regelmäßigen Rhythmus und im Einklang mit der Natur)
- (\* Heilfasten = vorübergehende völlige oder teilweise Enthaltung von Nahrungsaufnahme)

(\* Anmerkung: Obwohl die zugeschriebenen "entschlackenden" und "entgiftenden" Wirkungen wissenschaftlich nicht nachweisbar sind, fördern die Umstände des Heilfastens oft eine ausgeglicheneren und "bewussteren" Lebensweise. Dazu gehören zum Beispiel positive mentale Einstellung und meist die Überschneidungen mit Bewegungs- und Ordnungstherapie. Dieses Gesamtkonzept sorgt für einen psychischen Ausgleich, mit gehobener Stimmungslage und Wohlbefinden, ist aber im Endeffekt nur der positive Nebeneffekt des eigentlich unwirksamen Heilfastens.)

**Offt werden auch folgende Methoden der Alternativmedizin fälschlicherweise als Naturheilkunde bezeichnet:**

- Homöopathie
- Spagyrik
- Bach-Blütentherapie
- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- Elektroakupunktur
- Ayurvedische Medizin
- Anthroposophische Medizin
- Neuraltherapie

Dazugehörige Hilfsdiagnosemethoden der Alternativmedizin in diesem Bereich:

- Irisdiagnose
- Antlitzanalyse
- Kinesiologie

Die meisten Naturheil- und alternativen Verfahren haben einen so genannten ganzheitlichen Ansatz, das heißt sie versuchen, die gestörte Harmonie des gesamten Organismus wieder ins Gleichgewicht zu bringen, wobei sie den Anspruch haben, **nicht nur den Körper zu behandeln, sondern Geist und Seele einzubeziehen.** (nach Wikipedia)

**Da ich über die seltene Gabe des Heilens durch therapeutisches Handauflegen verfüge, haben wir in unserem GESUNDHEITZENTRUM die einzigartige Möglichkeit, ganzheitlich-energetisches Heilen mit qualifizierter Tiefenhypnose und den Segnungen der Klosterheilkunde zu verbinden, was die Aktivierung der Selbstheilungskräfte nicht nur positiv beeinflusst, sondern auch die Heilungschancen erheblich vergrößert!**

→ Weitergehende Informationen finden Sie auf unserer Website: [www.vertrauenspraxis.de](http://www.vertrauenspraxis.de)

**(Wünschen Sie einen Vortrag über Kreative Heilhypnose und Energetisches Heilen (auch im privaten Kreis, ab 8 Personen), nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf.**

**Meine Vorträge dauern ca. 2 - 2½ Stunden incl. praktischer Darbietungen und sind gegen eine geringe Aufwandspauschale zu buchen.**

**Schreiben Sie mir einfach eine Mail oder rufen Sie mich an!)**

