

## Alternative Medizin (AM), Dr. Hermann Gocht

Schulmediziner reagieren bei AM oft skeptisch oder ablehnend, weil sie keine Ahnung haben und AM ihnen nicht geheuer ist. Patienten nutzen diese jedoch in großem Umfang bei Heilpraktikern, in VHS-Kursen usw., aber auch bei Hausärzten, die sich damit beschäftigen. Sie müssen Bescheid wissen, um mitreden zu können, wenn Patienten Sie darauf ansprechen und auch fragen, was Sie davon halten. Sie können es auch selbst probieren. Etliche Patienten werden interessiert sein.

1. **Kinesiologie (= „Bewegungswissenschaft“)** bzw. **Touch for health**: ist der Marktführer der AM bei zahlreichen paramedizinischen Berufen und Laien. Hier lernen Sie den **Muskeldrückttest** kennen als „Monitor“ für die einfache Diagnostik von körperlichen und seelischen Störungen, auch Unverträglichkeit von Medikamenten (bekömmlich, nicht bekömmlich). Sogar in der Beziehungsdagnostik verwendet: beim Test an den Partner denken (riskant wegen rascher Bewertung mit Entscheidungscrash!).

**Ablauf:** Pat. soll den rechten oder linken Arm seitlich waagrecht halten. Sie sagen: „Achtung, halten Sie jetzt bitte den Arm, - ich drücke jetzt!“ Sie drücken von oben mit mäßiger Kraft auf den Arm, testen so die körpereigene Kraft des Pat. als Ausgangswert. Dann können Sie Diagnostik treiben: sie drücken leicht mit Ihrer anderen Hand auf Organe (NNH, HWS, Thymusdrüse bei Infekten, andere innere Organe usw.) und drücken auf den Arm. Wenn er deutlich absinkt („schwach“), kann eine Störung vorliegen.

Pat. kann Medikamente in die andere Hand nehmen, Sie drücken wieder, bei „schwach“ Hinweis auf Unverträglichkeit. Auch bei Müttern können Sie dies für die Kinder testen!

**Beispiel:** bei Kindern Thymusdrüsentest, bei „schwach“ Stärkung durch Klopfen auf die Thymusdrüse; dabei die Kinder fragen: „Was machen Gorillas im Zoo, wenn man Sie ärgert?“ Die Kinder klopfen auf die Brust, dann wird der Armtest stärker und sie sind motiviert, öfter zu klopfen. Sie werden dann widerstandsfähiger gegen Infekte.

2. **Chakren (indisch „Rad“)**: Es sollen 7 Energiezentren sein (dazu Nebenchakren), die eine wichtige Rolle als Energieüberträger Seele-Körper spielen, also psychosomatisch wirken. Sie liegen mehr außerhalb des Körpers perlschnurartig aufgereiht vom Damm als Wurzelchakra, unter dem Nabel als Milzchakra, über dem Nabel als Sonnengeflecht, Brustbeinspitze als Herzchakra, Halschakra, Nasenwurzel als das sog. 3 Auge, Scheitelchakra. Ihnen sind Farben und Satzformeln zugeordnet. – Hierbei wieder Muskeldrückttest, die eigene andere Hand 10 cm Abstand vom Körper über die Chakren halten und drücken. Bei „schwach“ kann Pat. hier in Selbstanwendung durch die Vorstellung der Farben und die Wiederholung der Sätze eine Stärkung seines seelischen Zustandes bewirken.
- **Wurzelchakra:** in Höhe des Schambeins. **Farbvorstellung:** strahlendes Rubinrot. **Satz:** Ich stehe mit beiden Beinen fest auf dem Boden! **Ton C.**
- **Milzchakra:** unterhalb des Nabels. **Farbvorstellung:** Orange. **Satz:** Ich bin furchtlos, habe genügend Kraft für heute und finde Freude im Tag! **Ton D.**
- **Sonnengeflecht:** Oberbauch. **Farbvorstellung:** Goldgelb. **Satz:** Ich bin liebenswert und kann andere lieben. **Ton E**
- **Herzchakra:** in Höhe Brustbeinspitze. **Farbvorstellung:** strahlendes Grün. **Satz:** Ich habe den Mut einer Löwin (eines Löwen)! **Ton F**
- **Brustbein:** **Farbvorstellung:** Dunkelgrün. **Satz:** Ich kann geben und nehmen, alles ist im Fluß! (Nebenchakra)
- **Halschakra:** **Farbvorstellung:** strahlendes Blau. **Satz:** Ich habe den festen Willen und das Durchsetzungsvermögen, das zu tun, was nötig ist! **Ton G**

- **Nasenwurzel:** (Corpus pineale). **Farbvorstellung:** Indigo (Rotblau). **Satz:** Ich habe das Vorstellungsvermögen, mich so zu sehen, wie ich sein kann! **Ton A**
  - **Scheitelchakra:** **Farbvorstellung:** Violett. **Satz:** Ich habe den festen Glauben, ich schaffe es! **Ton H**
3. **Osteopathie:** In den USA und anderen Ländern verbreitet, bei uns fast unbekannt. Es handelt sich um eine Subsummierung von Methoden aus dem manuellen Bereich, die sehr **behutsam**, aber effektiv sind. Im Kontrast dazu stehen z.B. forcierte chiropraktische Techniken, „Einrenken“. – Da jedes Trauma Spuren hinterläßt, orientiert sich die Osteopathie daran, wann sich der Patient wohlfühlte und wann sich was wie änderte. **Diagnostisch** gibt einen guten Überblick der **Gang** des Patienten über einige Meter: achten auf Asymmetrie, Körperhaltung, Mitschwingen der Arme. Durch den o.g. **Muskeldrücktest** der Kinesiologie wird die Diagnostik wesentlich vereinfacht bei der Testung von Muskeln, Gelenken, Organen usw.. Nach der Diagnose legen Sie beide **Hände auf das gestörte Gebiet** und darunter und versuchen, **nur durch Denken** – ohne Druck oder andere Manipulationen – zu spüren, wie das **Gewebe des Patienten antwortet**. Nach etwa 1-2 Minuten spüren Sie, daß das Gewebe unter Ihren Fingern weicher wird, als würde es „**wegschwimmen**“. Dieser Bewegung behutsam nachgehen und dem Gewebe „**folgen**“, bis es ruhig wird (**still point**). Dann kommt eine ganz andere Bewegung, unter den Händen spürbar, als würde sich das Gewebe hin und her winden (**unwinding**). Dann wieder Ruhephase mit dem Gefühl, das Gewebe will behutsam die Hände **wegdrängen**. Dies läßt sich am ganzen Körper anwenden. Einige **Anwendungen:**
- **Recoil-Technik im Thoraxbereich:** besonders im **Costosternalbereich** und im Übergang vom knorpeligen zum knöchernen Anteil der Rippen legen Sie die **Hände übereinander** auf die schmerzende Stelle, drücken mäßig und folgen dem Gewebe, das auch hier wieder nach einer Weile sanft hin und her „**schwimmt**“. Nach etwa 1-2 Minuten ziehen Sie beim Einatmen des Patienten „wie **schreckhaft**“ beide **Hände weg** („**Heiße-Herdplatten-Griff**“). Dies hat zur Folge, daß die costo-sternalen bzw. costo-vertebralen Verbindungen wieder in ihre richtige funktionelle Stellung geraten können. – Auch Schmerzen im Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenksbereich so zu lindern. Der **Tennisellenbogen**, auch ohne Tennis und bei Rechtshändern auch links zu finden, ist mit dem Heiße-Herdplatten-Griff etwa in Höhe der 4./5. Rippe links parasternal gut zu behandeln. – Bei **Tinnitus** kann dies in Höhe der 3./4. Rippe versucht werden.
  - **Fluid-wave-Technik:** zur Selbsthilfe bei **NNH-Entzündungen** legen Sie 3 Finger so auf Stirn und Nasenbereich, daß der Zeigefinger auf der Glabella ruht, Daumen und Mittelfinger bds. auf dem Nasenbein liegen. Den Zeigefinger der anderen Hand legen Sie auf die Protuberanz des Occiputs und denken sich, ohne Druck auszuüben, eine **Kraft**, die wie eine **Welle** vom Zeigefinger hinten durch den Kopf nach vorn zwischen die 3 Finger fließt, bis Sie das Gefühl haben, daß es zwischen den 3 Fingern **warm** wird.
  - **Fluid-wave-Technik bei cervicalem Schwindel und Blockaden im Nackenbereich:** wie oben 3 Finger im Stirn-Nasebereich, etwas enger stellen, 2 Finger der anderen Hand bei cervicalem Schwindel quer unter das Occiput legen (oder auf die blockierte oder schmerzhafteste Stelle im Nackenbereich) und leicht spreizen. Die Kraft-Welle lassen Sie nun von den Fingern vorne nach hinten zwischen die gespreizten Finger fließen, ohne Druck, - mehr denken als ausführen! Die Übung ist beendet, wenn die Welle angekommen ist. 3-4x täglich wiederholen bis zur Beschwerdefreiheit. Sie (und Patienten) fragen sich dann, was anders geworden ist – im gesamten Körper! Sie achten dann besser auf Ihren Körper.

- **Thermodiagnostik:** Hand 10 cm quer über den Körper führen, dabei auf Temperaturunterschiede oder auf unterschiedliche Empfindungen in der Hand achten: bei Unterschieden kann Störung vorliegen.
4. **Zilgrei:** (Adriana Zillo, Yoga-Lehrerin; Dr. Hans Greissing, Chiropraktiker) eine kombinierte Atem- und Haltungstherapie. Bessert Schmerzen, löst Verkrampfungen oder Blockaden und korrigiert Haltungsfehler.
- 

#### **Literatur:**

- Stiftung Warentest: Alternative Medizin
- Dr. John Diamond: Die heilende Kraft der Emotionen, Verlag für angewandte Kinesiologie, Freiburg
- A. Zillo, Greissing, H.: Neue Hoffnung: Zilgrei, Mosaik Verlag, München
- John F. Thie: Gesund durch Berühren, Sphinx Verlag, Basel
- C.W. Leadbeater: Die Chakras, Verlag Hermann Bauer, Freiburg
- M.-L. Stangl: Die Welt der Chakren, Verlag Econ
- T. Liem, Tsolodimos, C.: Die sanfte Lösung von Blockaden, Verlag Ariston