

Dr. med. Kurt Mosetter
Reiner Mosetter

Vernetzt Denken und Handeln: Die Dynamik hinter den Symptomen verstehen. Das Dr. Mosetter Prinzip

2009, 2026 | Dr. Mosetter Prinzip - Vesalius Konstanz

Vernetzt Denken und Handeln	3
Medizin der Ursachen und der Gründe:.....	4
Ursachen und Auswirkungen.....	5
Ökosystem Mensch	6
Das bio-psycho-soziale Umwelt-Ich-Modell.....	7
Der Lebensbogen der Entwicklung.....	8
Gesund alt werden.....	9
Entwicklung und Potentialentfaltung	9
Das Biotop der Gehirn-Funktionen.....	10
Im Stress	12
Salutogenese.....	14
Was können wir tun?	15



Dieses Werk - einschließlich aller seiner Teile - ist urheberrechtlich geschützt. Jede auch auszugsweise Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Rechte des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen, Zeichnungen, Graphiken und ebenso für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen usw..

Myoreflextherapie ist ein eingetragenes Warenzeichen.

Alleinige Berechtigung zur Myoreflextherapie-Autorisation obliegt Dr. med. Kurt Mosetter. Die persönliche, praktische und erfolgreiche Teilnahme an einer Myoreflextherapie-Ausbildung ist die Grundbedingung, um diese Autorisation / Qualifikation zu erlangen. Dies dient dem unbedingten Schutz der Patienten.

Dieser Text soll nur als Informationsquelle dienen. Die praktische Anwendung und Umsetzung der beschriebenen Methode ist Angehörigen der professionellen und zugelassenen Heilberufe, wie Ärzten, Heilpraktikern und Physiotherapeuten vorbehalten - und dieses nur in dem Umfang, als sie nach entsprechender Ausbildung von Herrn Dr. med. Kurt Mosetter hierzu ausdrücklich schriftlich ermächtigt wurden.

Die Anwendung der Myoreflextherapie / Neuromyologie ohne die vorstehend genannte Ausbildung / Autorisation durch nicht geschulte und damit nicht berechnete Personen kann zu Schäden bei den behandelten Personen führen. Hierfür ist ausschließlich der Anwendende verantwortlich; in keinem Fall können der Verlag oder die Autoren hierfür eine Haftung übernehmen.

Eine Haftung des Verlags, des Vertriebs und der Autoren für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Soweit Angaben über Dosierungsanleitungen oder Applikationsformen enthalten sind, sind diese unter allen Umständen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall und in eigener Verantwortung zu überprüfen.

Website: www.mosetter.de

Kontakt: reiner@mosetter.de

Dr. Mosetter Prinzip - Vesalius GmbH | Obere Laube 44 | 78462 Konstanz

Vernetzt Denken und Handeln

„Es kommt auf Analyse an, auf genaues Hinhören und Hinsehen, und darauf, dass die Vielfalt oder auch das Chaos der Erscheinungen nicht durch einen diagnostischen Namen für die Erkenntnis totgeschlagen, sondern dass sie übersichtlich und in Zusammenhängen mannigfaltiger Art durchsichtig werden.“ (Karl Jaspers)

„Ein Symptom einer Erkrankung kann nicht nur lokal als Ausfall einer isolierten Elementarfunktion verstanden werden, sondern es muss als Anpassung des Organismus an sein durch die Läsion verändertes Verhältnis zur Umwelt angesehen werden [...] da an der Gestaltung der Symptome sowohl das gesamte neuronale und körperliche Netzwerk als auch die Beziehung zur Umwelt beteiligt sind.“ (Georg Northoff)

Unser Körper lebt und leidet als ein vielfältiges **Körper- und Organisations-Netzwerk**. Seine Zellen, Gewebe und Organe arbeiten immer in Verbänden und beeinflussen sich wechselseitig.

Muskel-Meridiane: wir bewegen uns nicht mit isolierten Muskeln oder Gelenken, sondern diese arbeiten immer zusammen und wirken aufeinander ein. So haben die Arme ein Beuger- und ein Strecker-System; und die Muskeln und Faszien arbeiten dabei jeweils miteinander in Bewegungsketten.

Muskel-Kommunikation: die Beuge- und die Strecker-Muskeln arbeiten als Antagonisten (als Gegenspieler) zusammen: wenn die einen aktiv werden und anspannen, müssen die anderen freigeben. Gelingt diese Feinabstimmung nicht, kommt es zu Schmerzen; meist im aktiven Flügel - und das, weil der passive Flügel nicht richtig loslässt. **Symptom und Ursache** liegen also an verschiedenen Stellen.

Zell-Kommunikation: Darm-Hirn-Achse, Darm-Immun-Leber-Gehirn-Achse,

Inneres und äußeres Ökosystem: uns beeinflusst nicht nur unsere Umgebung, die äußere Umwelt und die soziale Mitwelt. Es gibt auch ein Ökosystem-Darm; ein Microbiom und ein Microvirom.

Untersuchen & Verstehen heißt: **Vernetztes Denken & Muster Erkennen**. Die körperlichen Zusammenhänge sind sehr komplex; wie in einem Schachspiel, das aber nicht nur zwei, sondern drei oder mehr Dimensionen hat. ... Welche Wege im Muskel-Faszien-Knochen-System führen vom Ort des Symptoms (Schmerz) zurück zur Entstehung (Ursache); welche Geschichte steckt dahinter? Wie sind die Muskeln ernährt, wie ist ihr Stoffwechsel? Und wie sind Sie biografisch belastet und gestresst? ... Und so erhält z.B. auch ein einzelner Laborwert vor allem im Zusammenhang mit anderen Werten seine Bedeutung. Ein normaler Blutzuckerwert z.B. hat bei gleichzeitig hohem Insulinwert eine ganz andere Bedeutung als bei einem normalen Insulinwert. Denn das zu hohe Insulin hält den Blutzucker unten (kompensiert ihn).

Brückenbau: Therapieren heißt **integratives, fachübergreifendes Arbeiten**.

Wunder: Nicht die Therapie ist ein Wunder; aber der Körper und wie er mit Belastungen umgehen und wie er regenerieren kann, ist ein Wunder!

Stress-Medizin: Der Mensch im Stress agiert und erkrankt *nie nur körperlich*. Seelischer Stress, Körper-Stress und Stoffwechsel-Stress nähren und beeinflussen sich gegenseitig. Gute Medizin sucht **zur richtigen Zeit um die richtige Ebene** auf.

Medizin der Ursachen und der Gründe:

Genau hinschauen und die Entstehungsgeschichte der Symptome, deren vielfältige Ursache ausmachen; und daraus eine individuelle, **kausale** Behandlungs-Strategie entwickeln.

Wir nehmen uns Zeit, um Ihre Beschwerden im Gesamtkontext zu verstehen - körperlich, seelisch und biochemisch.

Symptom-Dynamik: den lebendigen **Sinn, die Aufgabe der Symptome** (die Dynamik hinter den Symptombildern) aufgreifen und als zweckmäßige Antwort auf eine Störung verstehen, als **Kompensation**. Einfache Beispiele: Fieber ist eine Reaktion auf eine Belastung; Schmerz zeigt Störungen und kinematische, muskuläre Ungleichgewichte an.

Zuhören, die Veränderung begleiten & ungewöhnliche Fragen stellen, um immer wieder scheinbar Nebensächliches oder „Neues“ mit in den Fokus zu nehmen; die Strategie zu ändern oder zu erweitern ...

Entwicklungs-orientiertes Denken: z.B. sprechen wir nicht von „behinderten“, sondern von „entwicklungs-verzögerten“ Kindern.

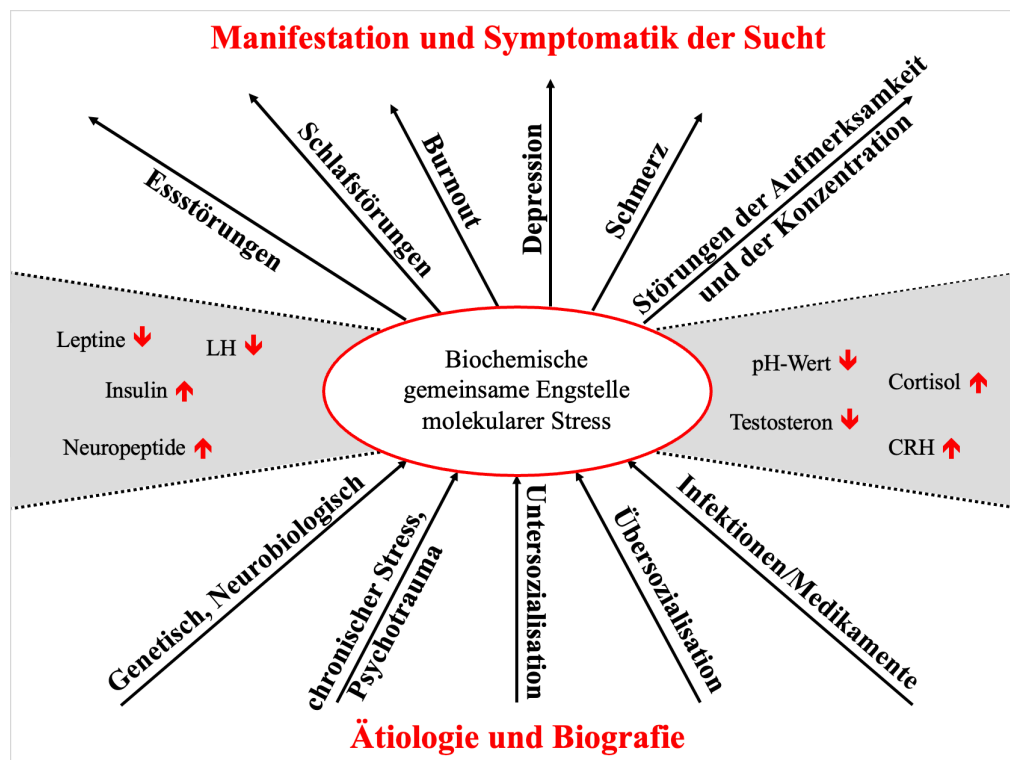
Anregung zur Regulation, Selbst-Regulation: Bei einer Wunde z.B. kann niemand anderes, als der Organismus selbst diese Wunde

heilen. Das Einzige, was der Therapeut tun kann, ist die Störung der Wundheilung zu beseitigen (zum Beispiel Keime, Schmutz oder ein Aufklaffen der Wunde), und Anregungen geben.

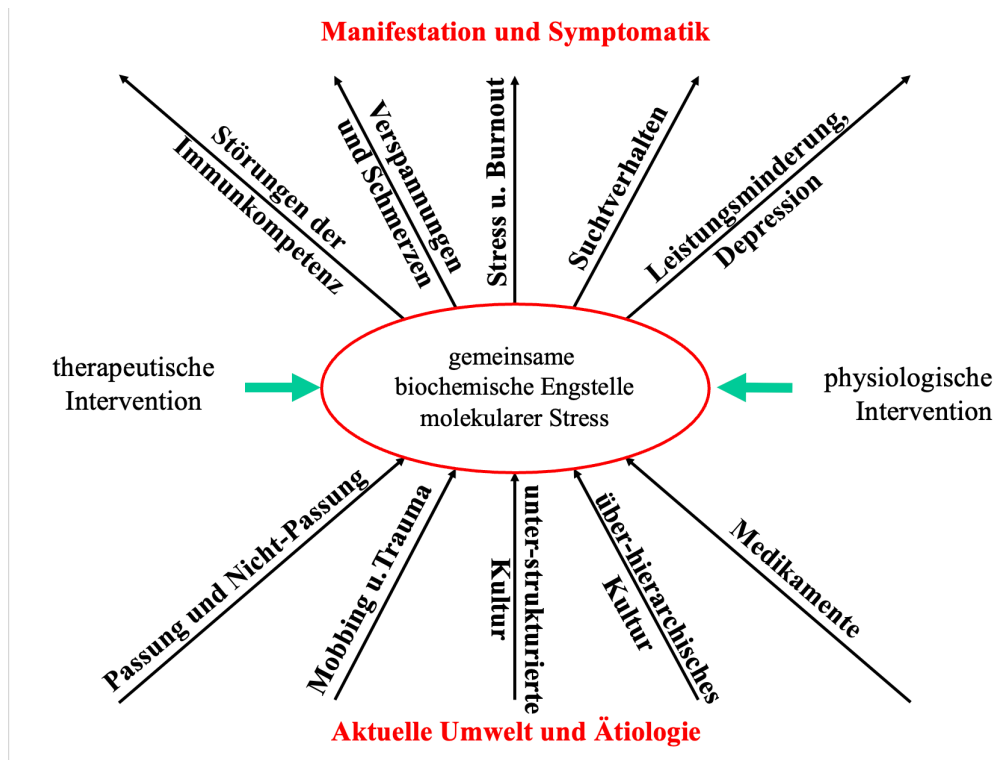
Ursachen und Auswirkungen

Wir wissen heute, dass Erkrankungen **bei oftmals identischer Symptomatik ganz unterschiedliche Hintergründe** und Ursachen in sich tragen. Komorbiditäten sind aus diesem Blickwinkel nicht einfach Folgen der Sucht, sondern entstehen gemeinsam ineinander verwoben in einem chronisch stressbelasteten Milieu.

Eine sehr effiziente und grundlegende Systemebene der Intervention stellt insbesondere der zelluläre Energiestoffwechsel als die biochemische Engstelle dar. Alle ätiologischen Säulen münden in diesem gemeinsamen Stoffwechsellmilieu. Gleichzeitig sind diese Verhältnisse, je nach Disposition Ausgangspunkt und Träger hin zu unterschiedlichen Symptomen und Krankheiten.



Die biochemische Engstelle ist geprägt durch chronischen Distress. Chronische Stressoren auf mehreren Ebenen führen im ganzen Organismus zum Insulinresistenz-Syndrom und zu Glukoseverwertungsstörungen.



Ökosystem Mensch

Der menschliche Organismus konnte sich aus einer engen Symbiose in und mit seiner Umwelt entwickeln. Diese Entwicklung basiert auf einem komplexen Ökosystem mit einer unübersehbaren Anzahl von differenzierten Gleichgewichtssystemen.

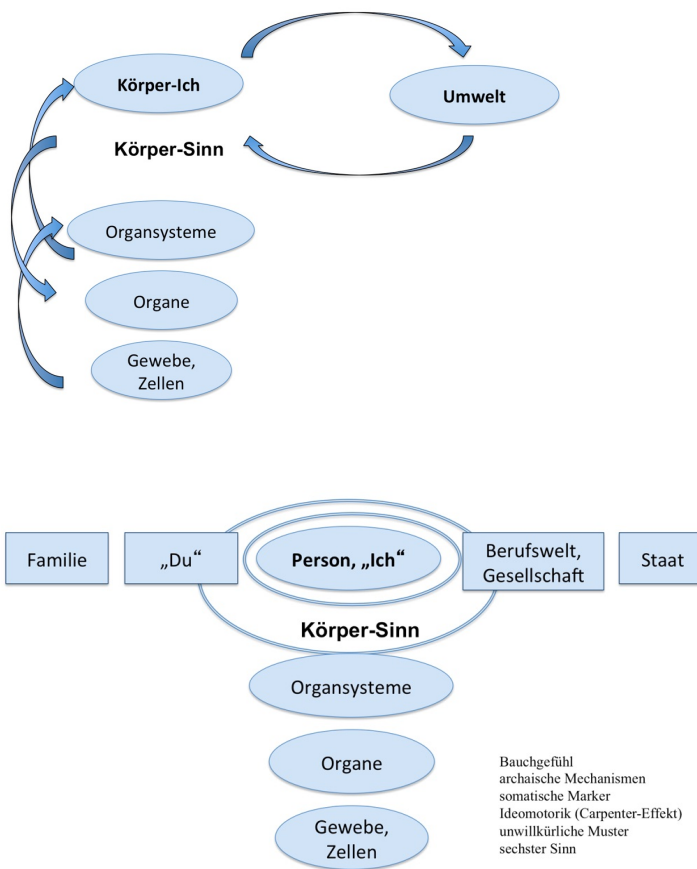
Die Umwelt prägte die Entwicklungen auf allen Ebenen.

In einer vollkommenen Symbiose mit dem Mikrobiom, den Mikroorganismen, Bakterien und der Flora des Darmes, sowie in engster Verwobenheit mit den in unseren Organismus inkorporierten Bakterienkraftwerken, den Mitochondrien ist unser Körper Teil eines übergeordneten, übergreifenden Supersystems. Vor diesem Hintergrund entwickelte sich ein soziales, auf Interaktion und Vermittlung ausgerichtetes Gehirn.

Soziales Miteinander und Eingebunden sein in nährnde Gemeinschaften kann als wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung des homo sapiens angesehen werden. Spielen, Klettern, Musizieren, familiäre Rollenverteilungen und soziales Lernen prägten die Reifung eines weitsichtigen Stirnhirns. Dynamische Gleichgewichtssysteme gestalteten und garantierten eine „brain ecology“.

Das bio-psycho-soziale Umwelt-Ich-Modell

Der ursprünglich von Jakob und dann von Thure von Uexküll beschriebene Situationskreis und das bio-psycho-soziale Umwelt-Ich-Modell umgreifen alle Aspekte der menschlichen Entwicklung. Die wissenschaftlichen Disziplinen Physiologie, Biochemie, Biologie und Neurobiologie dienen der Beschreibung und Erforschung genau dieser Ökologie des menschlichen Körpers.



Der Lebensbogen der Entwicklung

Sehr viele Krankheiten von Kindern und von älteren Menschen sind nicht unumgänglich oder gar genetisch vorprogrammiert. Ein ursächlicher Blick auf Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsverzögerungen von Kindern zeigt effiziente Regulationsfähigkeiten, die den Kindern helfen, Entwicklungsschritte nachzuholen.



Lebensbogen



[Grafik der Werner Mosetter Stiftung]

Und schon ab "40 plus" kann die Behandlung von Frühsymptomen und das Verständnis der ursächlichen Zusammenhänge sehr viele biochemische Veränderungen, die zu Neurodegeneration u. Demenz führen, grundlegend abpuffern.

Und Konzept will den „Lebensbogen“ richtig aufspannen. Wege und Ziele von Entwicklungsaktivierung und Prävention sind funktionale, entwicklungsorientierte, dynamische Denk- und Arbeitsweisen (im Gegensatz zu nur strukturellen, fixierenden). Ein hervorlockender und schöpferischer Blick. Es geht um Prävention und um Re-Generation (statt nur um De-Generation). Um Eigenaktivität und Autonomie der Betroffenen; um Patienten als Agenten ihrer Gesundheit.

Die Logik der Therapie muss mindestens genauso gut sein wie die Logik des Problems.

Gesund alt werden

„Wir brauchen stattdessen ein neues, präventives Gesundheitssystem, in dem sehr viel mehr Geld als bisher ausgegeben wird, damit die Menschen von vornherein gesund bleiben. In seinem Buch "Die Geschichte der Zukunft" beschreibt der Autor und Zukunftsforscher Erik Händeler die Aufgabe so: „Nicht von Gesetzen, die Geld anders verteilen, hängt die Bezahlbarkeit von Gesundheit in Zukunft ab. Sondern von Veränderungen im Lebensstil, einem präventiven Gesundheitsmarkt und einer neuen Arbeitskultur.“ (Werner Fürstenberg)¹

„Das Problem: Die Prävention spielt in den gegenwärtigen gesundheits- und sozialpolitischen Debatten nahezu keine Rolle.

Die Aufgabe: Die Menschen müssen mehr Verantwortung übernehmen.

Die Lösung: Wir brauchen ein vorsorgendes Gesundheitssystem, das Ärzte, Unternehmen und Beschäftigte belohnt.“

Entwicklung und Potentialentfaltung

Unsere Umwelt und Mitwelt sind ab der ersten Lebensminute an lebenswichtiges Biotop und notwendige Grundbedingung unserer Entwicklung.

Die menschliche Entwicklung umschließt den *gesamten* Lebenslauf. Oft jedoch wird der Begriff der Entwicklung primär mit dem jungen Leben konnotiert. Wenn man erwachsen ist, ist man ausgewachsen. Auch die Rede von verschiedenen Entwicklungsphasen legt vordergründig die Meinung nahe, dass bestimmte Funktionen und Fähigkeiten zu bestimmten Zeiten entstehen und heranreifen - und in ihrer Entstehung jeweils zu einem *Abschluss* kommen. Die Lebens-Stufen des Menschen sind aber keineswegs fest gemauert, sondern sie bleiben (auch wenn sie später nicht mehr das primäre Thema sind) in einem lebendigen Fluss.

Hier ist vor allem die Entwicklung praktischer Fähigkeiten und der *sensomotorischen* Intelligenz mit der Wiedergewinnung ursprünglich erworbener propriozeptiver Fähigkeiten wichtig. Auch wenn sich die Entwicklung der Sensomotorik in frühen Lebensphasen abspielt, kommt sie doch nie zu einem Stillstand.

¹ Süddeutsche Zeitung, 1. Juni 2018, Samstagsessay: „Gesund alt werden“. Online unter: <https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/2.220/samstagsessay-gesund-alt-werden-1.3998287>

Auch in späten Lebensjahren kann der Mensch seine *motorischen Fähigkeiten* aktiv halten. Uns *widerfährt* nicht eine *Entwicklung* zu einer bestimmten Zeit, sondern *wir entwickeln uns* ein aktives Leben lang.

Die Potentialität der Regulation
und Veränderung ist richtungsoffen:



Symptom-
Entfaltung,
(Einengung
der Freiheit)

Salutogenese,
Re-Generation,
Reorganisation,
(Erweiterung der
Freiheit)

Das Biotop der Gehirn-Funktionen

Über Jahrzehnte galten Vorstellungen von einem „normal“ programmiert degenerierenden Körper und einem Hirnabbau schon von früher Kindheit an als wissenschaftlich bewiesen. Entgegen diesen typischen Vorstellungsbildern des 19. Jahrhunderts setzen sich heute weit fortschrittlichere Erkenntnisse über Regenerationsfähigkeit und Selbstheilungsmechanismen in unserem Körper und seinem Gehirn langsam durch.

Wir haben es sehr oft selbst in der Hand vorzubeugen und vorzusorgen. Unsere Verhaltensweisen gestalten das Potential, damit natürliche Selbstheilungsmechanismen in unserem Körper und speziell im Gehirn zur Entfaltung kommen können. Zumindest sollten wir diese natürlichen Reserven nicht hemmen und ausschalten – gerade dies geschieht jedoch häufig im Unwissen, gerade auch durch mangelnde Kenntnisse im Umgang mit Medikamenten, einseitiger Ernährung und Bewegungsmangel.

Die gute Botschaft lautet: Mentale und körperliche Bewegung, dynamische, motorische Aktivität, intelligentes Training mit KID, soziale Interaktionen aber auch gesunde Ernährung führen nicht nur zu neuen Verknüpfungen, sondern sogar zur Reifung neuer Nervenzellen: Geist und Körper bleiben so bis ins hohe Alter fit.

Unsere Beziehung zur Umwelt, unsere Begegnungen mit anderen Menschen bilden gleichsam das Biotop unseres Gehirns und seiner Funktionen.

Neues, unerwartetes, herzliches In-Beziehung treten lockt und verführt uns, unser Gehirn und seine Nervenzellen zu Aufmerk-

samkeit und Neugierde. Mit Aufmerksamkeit, Hin- und Zuwendung auf Unbekanntes sprießen und reifen neue Nervenzellen ebenso wie neue Schaltkreise in unserem Gehirn für und mit seinem Körper.

Die wichtigsten Faktoren, welche für das Lernen in der Frühentwicklung des Gehirnes wichtig sind, werden für lebenslange Lernprozesse mit plastischen Modifikationen unseres Organismus, bis ins hohe Alter aktiviert. Ständige Anpassung und Entwicklung kann dabei als ein durchgehender Prozess von Kurz- und Langzeitgedächtnisleistung in ständigen, veränderbaren Schaltkreisen und Strukturen, mit der Ausrichtung neuer Nervenzellen betrachtet werden.

Das Gehirn im Dienste seines Organismus ist dabei ein hochdynamisches, flexibles Organ, welches ständig wahrnimmt, mit Umweltinteraktionen in Beziehung tritt, vorausschauend antizipatorisch aktiv ist, und sich entsprechend entwickelt und formt. Leistungen, Aktionen und Funktionen prägen, fordern und formen so unser Gehirn in einem ständigen online-Geschehen. Erst geistige und körperliche Betätigung, der Aktionsraum von Herausforderung und geistiger Anregung macht jedoch die Geburt und Entwicklung funktionstüchtiger Nervenzellen möglich.

Eine vereinfachte Formel lautet: Use it or lose it. Die Nichtbenutzung, die Signale: kein Bedarf; führen dagegen zu Abbau, Stilllegung und Degeneration von Nervenzellen, Schaltkreisen und entsprechenden Verbindungen. Kleine Pfade im Dickicht verlieren sich, wenn wir sie nicht nutzen, sie werden breiter und leichter gangbar, wenn wir auf ihnen gehen. In diesem Sinne können wir viele Arten von Veränderung im Gehirn selbst kontrollieren.

Ein Lebenselixier für die Zellen und den Stoffwechsel unseres Gehirnes sind Handlungen, Aktivitäten und Bewegungen unseres Körpers sowie soziales Engagement. Schon lange Zeit war bekannt, dass virtuose Pianisten, Dirigenten und Musiker überhäufig bis ins hohe Alter aktiv und „jung“ bleiben. Heute weiss man, dass das Erlernen von Jonglieren und neuen Bewegungsabläufen das Gehirn im wahrsten Sinne des Wortes wachsen lassen.

Mit dem Training von Aufmerksamkeit, motorischer Aufmerksamkeit für die Koordination der Sinne führen Sport und körperliche Aktivitäten zur mehrdimensionalen Fitness mit einem Wachstum an „kognitiven Reserven“. In diesem Kontext ist der Körper in Funktion und Engagement Fenster und Tor zur wundersamen Zellvermehrung im Gehirn. Selbst auf der molekularen Ebene findet man heute Beweise für diese Basics.

Im Stress ...

Mit dem „Älter-werden“ leiden immer mehr Menschen unter Schmerzen, Einsamkeit, Gedächtnis- und Bewegungsstörungen und psychischen Missempfindungen, bis hin zu Ängsten und Depressionen. Dank neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Forschungen weiß man heute, dass all diesen Problemen eine Grundlage gemein ist: unproduktive, chronische Stressbelastung.

Diese Stressbelastungen sind in zellulären Mikrosystemen des Körpers und des Gehirns verankert. Meist sind uns diese Veränderungen und ihre Belastungen nicht bewusst. Ein Anteil in uns, nämlich die Leistungen unseres Körpers, unseres Gehirns, unseres vegetativen Nervensystems und unseres Immunsystems, sind ebenso wie unsere Hintergrund Emotionen unter einem Schleier verborgen. Und so können sich psychische und körperliche Belastungszustände schleichend als „Normalzustand“ etablieren.

Alltagsstress zeigt sich in der Regel nicht oder nur sehr unscharf. Der menschliche Organismus ist genial in seiner Fähigkeit, „etwas wegzustecken“ und trotz Belastungen „zu funktionieren“. Sehr früh allerdings wirken Stressfaktoren negativ in uns, ohne dass wir es merken. Die Kaumuskeln spannen sich an, die Last sitzt einem schmerzhaft in Rücken und Nacken, das Immunsystem und unsere Hirnleistungen funktionieren nur noch wie mit angezogener Handbremse. Trotzdem erscheint uns die Welt noch über lange Zeit in Ordnung.

Ständiger Stress im Nacken verstellt jedoch im wahrsten Sinne des Wortes einige Schalter in unserem Innenleben. Wie eine verstimmte Geige mit ihren Dissonanzen spielt der Stress durch Hormone und Botenstoffe mit Tönen der falschen Stimmung und Anspannung.

Dabei verschlechtert sich die Durchblutung und sekundär werden Nerven- und Organsysteme erweitert. Das Herz und die Organe werden fehlreguliert und unsere Schmerzbahnen werden empfindlicher. Ferner werden Schalter und Gene für das Immunsystem und für unsere sozialrelevanten Gehirnleistungen wie Gedächtnis, Sprache, Kommunikation und Kreativität, regelrecht ausgeschaltet. Bio-logische Konsequenzen sind Rückzugsverhalten, Immobilität, Unsicherheit, Einsamkeit und allgemeine Schwäche. In der Folge entstehen daraus Demenz, Alzheimer und degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates.

Mikro-Baustoffe und „Umwelt“ für die Zellen

Grundlage für diesen „bösen Traum“ aller vorher beschriebenen Veränderungen ist ein erhöhter Zuckerverbrauch bzw. Glukose Verbrauch des Gehirns – und das im Fall der Alzheimererkrankung z.B. bereits zwanzig Jahre vor dem Auftreten der ersten Symptome!

Um diese lebenswichtigen "Funktionen der ersten Front" (Energie-Stoffwechsel) aufrechtzuerhalten, werden unter chronischer Dauerbelastung und Alltagsstress "Funktionen der zweiten Front" (Baustoffwechsel zur Aufrechterhaltung der strukturellen Unversehrtheit der Zellen und Organe) vernachlässigt.

Bildlich gesprochen kann man sich das so vorstellen. In einem kalten Winter wird das Holz zum Heizen benötigt, um nicht zu erfrieren. Dann fehlt jedoch das Holz für die Instandhaltung defekter Fenster, Türen oder Decken. Wenn dieser Zustand zu lange andauert oder sich jährlich wiederholt, wird die Wohnung oder das Haus defekt oder gar irreparabel. Man friert vielleicht nicht oder nur wenig, aber die Wohnung bricht zusammen.

Ähnlich verhält es sich mit der Glucose, die ich nur noch für die Energiegewinnung, aber kaum noch für die Unversehrtheit meiner Gehirnzellen verwenden kann.

Derzeit bemühen sich die pharmazeutischen Forschungen (insbesondere in der Schweiz, in Deutschland und in Italien) darum, Mikronährstoffe zu finden und Substanzen zu entwickeln, die den Aufbau und die Stützung des Gehäuses der Zellen (Türe, Fenster, Wände einer Wohnung) gewährleisten können. Stoffe, die dem Leistungsstoffwechsel (Feuer, Energiegewinnung) mit Strukturmaßnahmen stabilisierend zur Seite stehen und diese Maßnahmen gezielt stimulieren können.

Ein entscheidender Vorteil bei diesen Untersuchungen und pharmazeutischen Überlegungen ist: Ich brauche wenig Holz im Laufe der Jahre, um Fenster, Türen und Decken oder Wände instand, aber sehr viel, um die Wohnung warm zu halten. D.h. durch die Einnahme solch neuen Medikamente und Nahrungsmittelzusätze kann ich mit wenig Aufwand das Gefüge der gefährdeten oder geschädigten Zellen des Gehirns aufrechterhalten oder gar reparieren.

Der Ansatz dieser Forschungen ist vielversprechend und wird in der praktischen Umsetzung, die sicherlich in nicht mehr allzu ferner Zukunft liegt, einen sehr wertvollen Fortschritt in der Medizin bedeuten.

Unser Lebens-Bau; unser Biotop

Aktive Prävention kann jedoch auch auf verschiedenen anderen, alltäglichen Wegen erfolgen. An erster Stelle steht Bewegung. Wenn die Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, oder Bewegung durch Schmerzen behindert oder gar verhindert wird, bietet die physikalische Medizin, zum Beispiel mittels der Myoreflextherapie, gute Lösungsmöglichkeiten. Einen Zugangsweg zur Entstressung von Körper und Geist bieten die Behandlung und auch das Beüben der Kaumuskulatur und der Halswirbelsäule.

Soziale Interaktion und „In-Beziehung-treten“ mit unserer Mitwelt und Umwelt spiegeln ebenfalls die positiven Aspekte unseres Selbsterlebens. Dies können wir in Analogie zum Bauen und den Baustoffen der Zellen verstehen: Wir *bauen* uns ein soziales Umfeld *auf*; wir *pflügen* oder *vernachlässigen* unsere Freundschaften; wir *fügen* uns *ein* in eine vorhandene Gemeinschaft. Auch hier „bauen“ wir, um zu „wohnen“, d.h. in einer Mitwelt leben und handeln zu können. „Bauen“ und „Wohnen“ sind dabei zwei Seiten derselben Medaille und im täglichen, gelingenden Leben nicht voneinander zu trennen.

Der wechselseitige Zusammenhang tritt jedoch deutlich hervor, wenn das lebendige Gleichgewicht der beiden Aspekte in Schiefelage gerät: Wenn wir umziehen und wir es versäumen oder es uns nicht gelingt, ein neues Umfeld aufzubauen. Wenn das Umfeld nicht stimmt und uns das Leben und Wohnen darin schwer fällt und uns (evtl. auch unterschwellig) stresst. Wenn wir (aus gesundheitlichen, psychischen, beruflichen) Gründen unser Umfeld verwohnen und vernachlässigen oder wenn wir uns zu sehr und dauerhaft zurückziehen.

Das „Medikament“ erster Wahl ist, sich solcher Schieflagen bewusst zu werden und gegenzusteuern. Dabei haben wir als Teil unserer Mitwelt ein Recht darauf, Anregungen und Unterstützungen zu bekommen und wir sollten diese annehmen. Sei es aus dem Bereich der Psychotherapie, der Altersarbeit, der Medizin usw..

Insbesondere die pharmazeutische Medizin sollte dabei nicht unterschätzt oder als unpassende „Pillen-Medizin“ verworfen werden. Zwischen dem „Keller“ und dem „Wohngeschoss“ gibt es Verbindungen. Sind im Keller die verstimmte Geige, die Stresschemie und die zellulären Mechanismen für Rückzugsverhalten, Immobilität und Unsicherheit aktiv, so kann darauf im Obergeschoss unseres Psychischen und sozialen Lebens nichts wirklich anderes gebaut werden. Und umgekehrt prägt unser aktuelles Verhalten unseren Vorrat im Keller.

Die Mediziner sprechen hierbei von sogenannten „Aufwärts“- und „Abwärts-Effekten“. Am besten, wir achten und pflügen von vornherein unseren gesamten Lebens-Bau.

Salutogenese

Die Verbindung zu Pathologie, Salutogenese und regulationsmedizinischer Behandlung verbreiteter „Volkskrankheiten“ ernst gekommen: von Tinnitus und Leseschwäche, Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität, über die Behandlung chronischer und akuter Schmerzzustände und Parkinson bis hin zur Verletzungsprophylaxe beim Fußball und der muskulären Dynamik beim Torschuss. Im Mittelpunkt steht der Mensch als emotional bewegtes und aktiv sich bewegendes Wesen. Was folgt, wenn er sich falsch bewegt und oder bewegen lässt, davon handeln die hier

entwickelte bewegungstheoretische Krankheitslehre, die salutogenetische Selbstheilungslehre, und der therapeutische Aspekt schließlich handelt von dem, was notwendig ist, um den Menschen wieder in seine Bewegung zu bringen.

Was können wir tun?

Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse der Hirnforschung, Psychoneurobiologie und Epigenetik könnten helfen, Menschen zu inspirieren und dabei zu unterstützen, mehr Eigenverantwortung zu übernehmen, und sie dafür zu sensibilisieren, ihre natürlichen Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Um dies zu erreichen, sollten Ärzte auch für die Gesundheitsberatung und -erhaltung bezahlt werden.

Erzieher, Lehrer und Eltern sollten ebenfalls für die Prävention sensibilisiert und qualifiziert werden. Schon in der Kindeserziehung, im Kindergarten und in der Schule sollte die Gesundheitsförderung ein fester Bestandteil der Bildung sein. Dies hätte erheblichen Einfluss auf einen gesunden Lebensstil und damit die Gesundheit bis ins hohe Alter.

Zugleich sollte die Gesundheitspolitik grundlegend verändert werden - und zwar so, dass die Menschen die eigene Verantwortung für ihre Gesundheit nicht mehr allein an die Ärzte oder an den Staat delegieren. Derzeit ist unser Gesundheitssystem entlang der Pathogenese ausgerichtet, also entlang des Ziels, Krankheiten zu verstehen und zu bekämpfen. Nötig ist aber ein Gesundheitssystem, welches sich an der Salutogenese orientiert, also mit der Frage, wie Gesundheit funktioniert und sich erhält. Fordern und fördern wird dabei immer wichtiger, damit Menschen ihre Gesundheit erhalten und Krankheiten vermeiden - für eine gute Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Körper-Regulation / Myoreflextherapie und KiD

Über die Behandlung des Zusammenspiels zwischen Muskeln, Nerven, Gelenken, Knochen, Organen und Gehirn lassen sich viele Beschwerden ins Lot bringen. Blutgefäße und Nervenäste lassen sich ebenso „freischalten“ wie Gelenkblockaden und knöcherne Fehlbelastungen. Eine wirksame Schmerztherapie bedarf einer gezielten Regulation der muskulären Bewegungsgeometrie

Eigen-Aktivität

Im direkten Anschluss können spezielle Übungen und Training die Erfolge stabilisieren. Kraft in der Dehnungsübungen (*KiD*) und

Galileo-Training sind die effizientesten Methoden. Mit dem *flexx Übungs-Zirkel* können Sie selbständig und gezielt die einseitigen Haltungsmuster des Alltags auflösen. Wenn möglich sollten Sie so viel als möglich Laufen, Wandern, Sport treiben oder mit Yoga, Qi Gong usw. einen Ausgleich finden.

Eine sinnvolle Ernährung / der Glycoplan

Als „gesunder Boden“ bewirkt eine gezielte Ernährungs-Steuerung über „Stoffwechsel-Lernen“ eine schnellere, tiefgreifendere und nachhaltigere Wirkung der Behandlungen. Viele Diäten sind gescheitert. Ein ideales Konzept bietet der *Glycoplan*. Sie dürfen fast Alles Essen- nur nicht immer!

Darm und Leber / Neuromyologie

Die Darmgesundheit und ein ökonomischer Leberstoffwechsel liegen uns am Herzen. Die vegetative Ansteuerung und Behandlung dieser Organe mittels der Myoreflextherapie verbessert und ergänzt jede Behandlung. Sie sorgt für eine gute Entgiftung und stärkt die Abwehrkräfte.

Nährstoffe ergänzen

Essenzielle Baumaterialien für die Regeneration, die zellulären Reparaturen, die Stärkung körpereigener antioxidativer Schutzmaßnahmen und die Baustoffe für alle Hormone sollten individuell ergänzt (substituiert) werden. Bestimmte Aminosäuren, Eiweiße und ungesättigte Fettsäuren sind ebenso notwendig wie der Austausch von schlechten Zuckern gegen gesunde insulin-unabhängige Einfachzucker (Monosaccharide) und Ersatzkohlenhydrate. Jeweils abgestimmt auf Ihre individuelle gesundheitliche Situation.

Vitamine und Spurenelemente

Häufig ungenügende Versorgungen mit Vitamin D, B-Vitaminen, Folsäure, Selen, Zink oder Magnesium müssen individuell erfasst, angepasst und ausgeglichen werden

Energie!

Für den ganzen Körper ist die Arbeit der Energiekraftwerke der Zellen (der Mitochondrien) überlebensnotwendig. Je nach Erkrankung oder Belastung (auch durch Medikamente) können Coenzym Q 10 oder Kreatin wertvolle Dienste leisten.

Keiner kann Alles!

Gegebenenfalls können uns Laboruntersuchungen, Umweltmediziner (z.B. bei Schwermetallbelastungen), Zahnärzte (bei Störungen in der Mundhöhle), Radiologen mit bildgebenden Verfahren, Homöopathen, Chinesische Mediziner, Psychotherapeuten und Psychotraumatologen, individuelle EEG-Regulationen (nach *Haffelder*) und andere Spezialisten helfen, damit sie schneller wieder fit werden.

Fragen Sie bitte!

Jede Frage hilft besser zu verstehen, wie „Schief lagen“ entstehen konnten. – Und „warum“ und „wie“ die Gesundheit zurückerobert werden kann.

Lesen Sie bitte. Auf diese Art und Weise werden Sie zu ihrem eigenen Gesundheitsberater. Und mehr noch, auch zu dem ihrer Familie und ihrer Freunde.