

Gesundheit in eigener Verantwortung!

Erkenne dich selbst! Werde, der du bist

„Gnothi seauton“, gleich „erkenne Dich selbst“, stand bereits vor zweieinhalbtausend Jahren an der Frontseite des griechischen Tempels in Delphi geschrieben. Denn nur derjenige, der sich bis in seine tiefsten Tiefen erkennen und wahrhaben kann, wird in der Lage sein, der zu werden, der er von Geburt an tatsächlich ist. Nur dieser Mensch wird eine wahre Selbstbestimmung leben können! Wer in einer glücklichen Ehe lebt und über ein solides, tragfähiges Netz (Bekannte) verfügt, beruflich und wirtschaftlich erfolgreich ist und über keine gesundheitlichen Probleme zu klagen hat, der hat wohl in seinem Leben alles richtig gemacht. Der hat stets die richtigen Entscheidungen getroffen! Er hat somit ein selbstbestimmtes Leben geführt!

Voraussetzung aber, ein solch selbstbestimmtes Leben leben zu können, ist, sich selber bis in den allerletzten Winkel seiner Seele zu kennen. Ich sollte mir all meiner Fähigkeiten, Talente und Begabungen, Vorlieben und Abneigungen als auch Ängsten bewusst sein. Denn nur ein ungetrübter Blick auf all meine,



Dr. med. Bernd Frederich, Arzt für innere Medizin und psychotherapeutische Medizin

mir zur Verfügung stehenden Lebensbewältigungsinstrumente, und diese auch angstfrei und passend für die jeweilige Aufgabe einsetzen zu können, macht Selbstbestimmung möglich. Ein solch gelungenes Leben kann aber auch nur für dasjenige Individuum erlaubt sein, in dessen Umfeld aber auch alle anderen sich wohlfühlen, gesund und erfolgreich sind!!

Zwei unglückliche Begebenheiten aus meiner Familie möge dies illustrieren: Mein Vater, schwer nierenkrank im Lazarett, verließ dieses, noch nicht ausgeheilt, gegen ärztlichen Rat, um wieder an die russische Front zu kommen. Seine letzten Worte zu Hause waren: „Ich kann doch meine Kameraden nicht im Stich lassen!“ Nun, es war eine Fehlentscheidung, denn er kam nicht wieder. (Auch für Laien war damals abzusehen, dass die Russen an dem besagten Frontabschnitt haushoch überlegen waren und die Deutschen alsbald überrennen würden.)



©Dana Purcz

Eine mögliche Ursache für meines Vaters Fehlentscheidung: Er war der Erstgeborene und hatte in seiner Kindheit seine zwei jüngeren Schwestern mit großzuziehen. Seine Mutter, eine Gräfin, ungarischer Hochadel, zu einer Prinzessin erzogen, war eine sog. gelernte Hilflose: Vom praktischen Leben hatte diese Frau somit keine Ahnung. So hatte mein Vater von frühester Kindheit an viel zu viel Verantwortung zu tragen gelernt und war damit darauf konditioniert, sich für andere zu engagieren, Verantwortung zu tragen. Es hat ihn das Leben gekostet. Ein Mensch mit einer unbeschwernten Jugend dagegen hätte sich wohl im Lazarett gesagt: „Wie wunderbar, dass ich krank bin! Warten wir doch einmal in aller Ruhe das Kriegsende ab!“

Ein Fall von Herzinfarkt

Trotz sportlicher Aktivitäten, fette Speisen vermeidend und Einnahme von entsprechenden Medikamenten, insbesondere einem Blutfettsenker, lag ich wieder auf dem Kathedertisch, denn die Schmerzen im Brustkorb während der letzten sechsendreißig Stunden, hatten einfach nicht nachlassen wollen. „Tja“, meinte Prof. Kober, mein Kardiologe, der mich seit vielen Jahren betreute, „der Bypass, vor vierzehn Jahren gesetzt, ist zugewandert. Da ist jetzt wohl etwas Herzmuskelgewebe abgestorben. Aber ich werde versuchen, an anderer Stelle ein, zwei Gefäße aufzudehnen und mit einem Stent abzusichern, sodass über diese Kollaterale das derzeit unterversorgte Gebiet wieder Sauerstoff erhält. Das war auch dringend notwendig, denn die aktuellen Blutsauerstoffwerte, die der Assistent fortlaufend Herrn Kober zuflüsterte, gingen immer mehr in den Keller, und entsprechend spürte ich eine zunehmende Atemnot. Panik wollte sich in mir breit machen, aber unter den geübten Händen meines Kardiologen konnte alsbald wieder eine ausreichende Durchblutung des gesamten Herzmuskels erreicht werden und ich konnte im wahrsten Sinne des Wortes wieder Auf- und Durchatmen.

Natürlich hatte ich schon während all der Jahre zuvor geforscht, was denn bei mir der Auslöser für diese koronare Herzerkrankung sein könnte, denn als die ganze Geschichte vor 20 Jahren begonnen hatte, lag mein Gewicht bei 78 kg, bei einer Größe

von 175 cm, kein Zucker, kein erhöhtes Blutfett und der Blutdruck normal!

Ja, mein Großvater mütterlicherseits war früh an einem Infarkt verstorben. Also lag eine erbliche Belastung vor, aber was noch verursachte bei mir diese Engpässe in den Herzkranzgefäßen?!

Durch einen Traum jetzt endlich kam ich mir selber auf die Schliche: Ich kam als Schüler mit einer „5“ in Mathe nach Hause und bekam zu hören: „Schämst du dich nicht, mir so etwas anzutun. Für was habe ich dich überhaupt durch die Russenzeit geschleppt?“ usw. usw. Das heißt, mein Schamgefühl war durch mein Kindheitsszenarium viel zu intensiv ausgebildet worden, und so leitete mich im Sinne der Abwehr gegen diese permanente Angst zu versagen, zu scheitern und sich dann schämen zu müssen, ein ständiger Zwang zur Hochleistung – bis dann eines Tages die Koronarien sagten: „Jetzt ist aber Schluss mit der permanenten Anspannung. Durch unsere Engpässe bringen wir dich zur Ruhe ...!“

Sukzessive trainierte ich daraufhin, auch mal weniger Leistung erbringen zu dürfen, ja auch mal mit gutem Gewissen scheitern zu können – und siehe da – seit bald sieben Jahren hat sich kein Engpass mehr gebildet. So habe ich am eigenen Leibe die heute geltende wissenschaftliche Erkenntnis erfahren, dass ein Mensch wohl da und dort ein schlechtes Gen in sich haben kann, ob es aber angeschaltet wird, dies entscheidet das Gehirn! Nicht die blutfettsenkenden Medikamente hatten mich gerettet, sondern die Einsicht eines in mir wirkenden Fehlprogramms und dessen Löschen: Gesundheit in eigener Verantwortung!

Dr. med. Bernd Frederich
Arzt für innere Medizin
und Psychotherapeutische Medizin (Arzt für FamilienPsychoSomatik)
Heidelberger Landstr. 74
64297 Darmstadt
Tel. 06151-953828
Mail: dr.frederich@frederich.de

**ERKENNE
DICH SELBST.
WERDE, DER DU BIST.**



Viele Erkrankungen sind auf eine Mitbeteiligung ungünstiger Erbfaktoren zurückzuführen.

(Neurodermitis, Psoriasis, M. Bechterew, M. Crohn, Colitis ulc., Migräne, Depressionen, funktionelle Beschwerden, usw...)



Ob Erbfaktoren, die zu einer Krankheit führen, angeschaltet werden, entscheidet das Gehirn.



Es gibt Möglichkeiten, angeschaltete krankheitsverursachende Erbfaktoren auch wieder abzuschalten:

Krankheiten können sich zurückbilden!

**DR. B. FREDERICH KANN IHNEN
DABEI BEHILFLICH SEIN.**

Telefon: 0 61 51/95 38 28 (8–12 Uhr)
E-Mail: dr.bernd.frederich@frederich.de
Internet: www.frederich.de

Wie weit kennen Sie Ihre Berufung, Ihre Begabungen, Ihr Talent?

Sind sie wirklich dort, wozu sie das Schicksal – wenn Sie wollen Gott – auserkoren hat? Denn ein Mensch kann nur dann glücklich sein, wenn er seine wahre Berufung zu leben vermag. Nur dann ist er authentisch und am glaubwürdigsten und auch die größte Bereicherung für seine Mitmenschen. Anders formuliert: Ein Mensch empfindet dann Glück, wenn ihm die Mehrzahl seiner Wünsche in Erfüllung geht. Ist dies allerdings nicht der Fall, so entsteht in diesem Individuum eine anhaltende Anspannung, welche dann wiederum eines Tages ungünstige Erbfaktoren anschaltet und Krankheit entsteht.