

Gesundheit in eigener Verantwortung!

Menschen sind des Menschen beste Medizin

Der Kardiologe und Nobelpreisträger Bernhard Lown, er erfand den Defibrillator! – also ursprünglich ein „Technikfreak“ – zitiert in seinem Buch „Die verlorene Kunst des Heilens“ eine englische Studie, die aufzeigt, dass fünfundsechzig Prozent der Information, die zu einer korrekten Diagnose führen, von einer detaillierten Anamnese gewonnen werden (einfühlsames Aufnahmegespräch!), zehn Prozent von der körperlichen Untersuchung, fünf Prozent von einfachen Routinetests und fünf Prozent von all den teuren invasiven Prozeduren. In fünf Prozent gibt es keine Antwort. Nun, wie sieht die heutige Wirklichkeit in unserem Medizinbetrieb aus? Kaum haben Sie eine Arztpraxis betreten, werden Ihnen mehrere Röhren Blut abgezapft; liegen Sie auf einem Tisch und das EKG summt, das Ultraschallgerät



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

brummt und dröhnt es in der Röhre.

Ganz zum Schluss dann - so in zwei, drei Minuten - werden Sie mit ein paar lateinischen Wörtern konfrontiert, wobei der Arzt eher auf seinen Bildschirm schaut, statt Sie anzusehen und dann gibt es ein Rezept. Mich erinnert dieses Vorgehen an den Ablasshandel im Mittelalter: Man erkaufte sich einen Ablassschein, in der Hoffnung, um so seine Schuld bei Gott loszuwerden. Mit dem Rezept in der Hand hofft man heute, sich seiner Krankheit entledigen zu können. Bei vielen Erkrankungen ein fataler Irrtum.



©Dana Purcz

Menschen sind des Menschen beste Medizin

Ich habe begriffen, dass das Maß des Lebens sich in der Qualität unserer Beziehung offenbart: Zu Gott, unseren Familien, unseren Mitmenschen.

Ich habe begriffen, dass die größte Gefahr, die der Liebe droht, nicht die Umstände sind, sondern der Mangel an Achtsamkeit. Denn wir vernachlässigen andere nicht, weil wir zu lieben aufgehört haben; vielmehr hörten wir auf, andere zu lieben, weil wir sie vernachlässigt haben.

Ich habe begriffen, dass jeder Tag ein unverdientes Wunder ist.

Ich habe begriffen, dass das Leben vergänglich ist, aber die Liebe ist es nicht.

Ich habe begriffen, was zählt und was nicht.

(Aus „Ein vollkommener Tag“ von Richard Paul Evans)

Gesundheit in eigener Verantwortung

Krankengeschichte 1:

Emre, Student der Mathematik, suchte meinen Rat auf, da er seit zwei Jahren an einer heftigen bechterewschen Erkrankung (rheumatisch-entzündlichen Erkrankung der „unteren“ Wirbelsäule) litt. Ihn hatte es besonders schwer erwischt, denn auch beide Kniegelenke waren massiv befallen. Vor zwei Jahren musste er auf einer Bahre liegend in die Rheumaklinik Wiesbaden eingeliefert werden.

„Sie sind beratender Arzt der DVMB (Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew) und da müssten Sie doch besonders fit auf diesem Gebiet sein!“, eröffnete er das Gespräch. Schon in den ersten Minuten unserer Bekanntschaft fiel mir auf, dass Emre ein besonders höflicher und zurückhaltender Mensch war. Seine Umgangsformen waren perfekt, sein Deutsch nahezu akzentfrei. Ein Vorbild für manchen Deutschen! So bildete ich die erste Hypothese, dass wohl Harmonie – möglichst kein Streit – ein wesentliches Lebenselixier von Emre sein könnte. Im weiteren Gespräch war zu beobachten, dass sein Gesicht, wenn er über sein Mathe-Studium erzählte, ziemlich regungslos blieb; während dagegen eine wunderbare Emotion in seine Mimik kam, als er über sein Hobby, Gitarre spielen in einer Rockband, sprach. „Wir machten mit unserer Band alsbald wunderbare Fortschritte, und so brauchte ich eines Tages, um überhaupt noch mithalten zu können, eine neue, anspruchsvollere Gitarre.“

„Wie aber die Finanzierung eines solchen Instrumentes meinem Vater klarmachen, der von meiner ‚Katzenmusik‘ ohnehin nichts hielt!“ Und genau in diesem Augenblick, als der fragliche Erwerb einer neuen Gitarre anstand und Emre sich nicht traute, seinen Wunsch mit Rücksicht auf seinen Vater in die Tat umzusetzen, begann auch sein Bechterew! In einem weiteren Gespräch mit Emre, zu dem auch sein Vater eingeladen worden war, konnte erreicht werden, dass der Alte Herr dem Erwerb einer neuen Gitarre zustimmte, unter der Voraussetzung, dass sein Sohn das Mathe-Studium nicht vernachlässigte. Schlagartig bildeten sich die rheumatischen Beschwerden von Emre sukzessive zurück. Ein Jahr später hängte Emre sein Mathe-Studium endgültig an den Nagel, wechselte an die Universität nach Mainz, schrieb sich dort im Fachgebiet Musik, Abteilung Gitarre, ein und be-

stand 3 Jahre später mit Note eins sein Staatsexamen in Musik, Bereich Gitarre. Inzwischen ist Emre seit 7 Jahren anhaltend beschwerdefrei, und dies ohne irgendwelche Medikamente!

Krankengeschichte 2:

Monika, 45 Jahre jung, litt seit über zwanzig Jahren an heftigen, diffusen Leibschmerzen, begleitet mit mal Durchfällen, mal Verstopfung. „Das Leben macht mir keine Freude mehr! Hätte ich nicht meinen lieben Mann, meine Buben und wäre ich nicht religiös gebunden, ich hätte schon zu Tabletten gegriffen!“ Zuletzt war ihr von der DKD in Wiesbaden empfohlen worden, einen Großteil ihres Dickdarmes operativ entfernen zu lassen! Und dies bei einem möglichen Erfolg an Beschwerdefreiheit von 50 Prozent. „Einen solch schweren Eingriff, bei so wenig Erfolgsaussichten! Da mache ich nicht mit!“, war ihr heftiger Kommentar zu dieser Empfehlung. Die weiteren Gespräche brachten Folgendes zu Tage: Die Eltern Ihres Mannes schenkten damals vor über 20 Jahren dem jungen Paar einen Teil ihres Grundstückes, sodass die Frischvermählten hier ihr eigenes Haus bauen konnten – dicht neben seinen Eltern! Seine Mama, wohl eine sehr teilnehmende Frau, sauste nun aber zu jeder Tages- und Nachtzeit ohne anzuklopfen durch alle Räume: „Wir haben doch keine Geheimnisse voreinander!“ In dem Monika lernte, Mut zu entwickeln, sich mehr und mehr von ihrer Schwiegermutter abzugrenzen und neue Spielregeln in ihrem Haus zu installieren (jetzt mit Unterstützung ihres Ehemannes!), bildeten sich auch sukzessive ihre jahrzehnte langen Leibschmerzen bis auf nahezu null anhaltend zurück.

Dr. med. Bernd Frederich
Arzt für Innere Medizin
und Psychotherapeutische Medizin (Arzt für FamilienPsychoSomatik)
Heidelberger Landstr. 74
64297 Darmstadt
Tel. 06151-953828
E-Mail:
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