

# Gesundheit in eigener Verantwortung

Jede Gesellschaft hat die Erkrankungen, die sie verdient!

Im Mittelalter gab es keine öffentliche und keine Lebensmittelhygiene. Pest, Cholera und Typhus rafften Millionen von Menschen dahin. Heute wird die Jugend inkonsequent und mit elterlicher Uneinigkeit „erzogen“: Respektlosigkeit und Neurodermitis bei den Heranwachsenden ist die Folge. Rund 4 Millionen Menschen werden in unserem Lande von dieser Erkrankung gequält. Es entstehen hierdurch Kosten von rund zwei Milliarden Euro.

Mein Sohn Lukas (Name geändert) erfreute sich bis zu seinem sechsten Lebensjahr bester Gesundheit. Da wurde er plötzlich in der ersten Klasse im November mit folgender Aussage seiner Lehrerin konfrontiert: „Lukas, so leicht bekleidet, wie du da vor mir sitzt, friert mich bei deinem Anblick. Morgen betrittst du die Schule nur mit einem Pulli bekleidet! Ohne Pulli keine Schule!“ Am nächsten Tag war sein gesamter Körper von den Symptomen einer schweren Neurodermitis (ND) übersät, und er war gezwungen, sich unaufhörlich zu kratzen. Einen Pulli zu tragen war jetzt natürlich nicht mehr möglich! Sechs Jahre lang konsultierten wir nahezu alle Stationen der Schulmedizin. Ohne Erfolg.

Dann, im Rahmen meiner psychotherapeutischen Ausbildung, dachte ich einmal über unseren familiären Umgang miteinander nach und wurde fündig. Ohne meinem Sohn etwas zu verraten, änderten wir



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

ein paar „Kleinigkeiten“ im täglichen Umgang, und siehe da, nach 6 Monaten war seine ND anhaltend für immer verschwunden!

Die ND ist eine klassische multifaktoriell vermittelte Erkrankung! Sicherlich liegt eine erbliche Komponente vor – mein Vater litt unter einer schweren Primelallergie. Auch umweltchemische Einflüsse mögen eine Rolle spielen, und in seltenen Fällen mag auch die Ernährung und das Klima zu ihrer Entstehung und Aufrechterhaltung mit dazu beitragen.

Wie ich nun aber in den letzten dreißig Jahren im stetigen Umgang mit ND-Patienten immer wieder gesehen habe, spielt

doch die Psychologie eine entscheidende Rolle. Ein Mensch mag zwar ein krankmachendes Gen in seinem Körper haben, ob es denn aber auch angeschaltet wird, entscheidet das Gehirn! Im Umgang mit ND-Familien fiel mir damals recht schnell auf – von außen sieht man natürlich unzweckmäßige Dinge viel leichter, als wenn man selber im System steckt –, dass Eltern von ND-Kindern in ihren Erziehungsauffassungen

a) zur Uneinigkeit neigen und b) inkonsequent erziehen.

Jungen Eltern mit einem ND-Kind brauche ich heute bereits in der ersten Stunde „nur“ zu empfehlen: Bitte ab heute liebevolle Konsequenz und Einigkeit in den Erziehungsvorstellungen und innerhalb relativ kurzer Zeit, je nach der Intensität der Ausbildung der ND, wird sich diese auch sukzessive zurückbilden.

Susi, vier Jahre jung, ein bildhübsches und intelligentes Mädchen, sah, als ich sie kennen lernte, wirklich schlimm aus. Über den gesamten Oberkörper, beiden Armen, Hals und Gesicht waren die Hauterosionen verstreut. Es nässte und blutete. Ein Anblick des Erbarmens. Aber sie war von einer Energie getragen wie ein Pulverfass. Die erste Therapiestunde musste ich abbrechen, denn sie war mit Erfolg dabei, mir mein Beratungszimmer zu zerlegen. Als ich die Eltern fragend anschaute, ob sie denn nicht etwas unternehmen wollten, meinte Mama: „Ja, wir wollen doch

## Vom Mehr desselben

Wohl alle mit unserem Gesundheitssystem Beschäftigten haben ihren Paul Watzlawick nicht gelesen: Es ist ein Naturgesetz, dass eine an sich gute Verhaltensweise, eine hervorragende Idee sich in ihrer Übertreibung eines Tages gegen sich wendet. „Vom Schlechten des Guten!“ Nun wollten wir alle so mobil sein – und schon stehen wir für 200 Milliarden Euro/Jahr im Stau.

Der schwedische Sozialstaat hat längst eine ganze Reihe von Wohltaten und Vergünstigungen zurückgefahren, denn die Motivation der Bürger, noch Eigeninitiative zu zeigen, war dramatisch zurückgegangen.

Ein Norweger geht pro Jahr 3-mal zum Arzt, ein Deutscher 17-mal! Dabei ist der Deutsche kein Gramm gesünder – nur, dieses Krankenkassensystem ist nicht mehr bezahlbar – es kann nur noch zusammenbrechen!

Not tut ein Paradigmawechsel, d. h. Gesundheit in eigener Verantwortung, d. h. das Heil nicht mehr in Tabletten, Pülverchen und Tropfen suchen, sondern einmal darüber nachzudenken, warum habe ich denn gerade diese Erkrankung und wie kann ich mein Verhalten ändern, dass schlechte Gene abgeschaltet bleiben!

nicht autoritär sein!“ „Da kann ich Ihnen voll zustimmen! Nur, Sie sind Autoritäten! Und dies zu sein, möchte ich ihnen für die Zukunft Mut machen. Ihre Susi hat doch keine Ahnung, wie denn die Spielregeln in unserer Gesellschaft lauten, und so hat sie ein brennendes Interesse daran, von ihnen zu erfahren, was man darf und was man tunlichst unterlassen sollte. Respekt vor den Mitmenschen und vor der Welt entwickelt ein Mensch nur, wenn er auch mal

auf einen nicht diskutierbaren Widerstand stößt und sich diesem zu fügen hat!“ Zu Beginn der dritten Stunde flüsterte mir Susi schelmisch grinsend ins Ohr: „Ich weiß schon Doc, schieß Konsequenz, schieß Konsequenz! Nichts läuft mehr!“ Aber ihre ND hatte sich bereits um die Hälfte zurückgebildet. Warum brauchen Kinder Konsequenz und Einigkeit der Eltern?

Konsequenz bewirkt bei den Kindern Sicherheit, Geborgenheit und damit ein Abschalten, sich fallen lassen können (Abb. 1). Alle mir begegneten ND-Kinder erlebe ich als viel zu „aufgedreht“, ständig hyperaktiv und angespannt! Bei einer inkonsequenten Erziehung dagegen kann der Heranwachsende nicht abschalten, er ist in ständiger Aufruhr, in einer Daueranspannung, und dies schaltet die krankmachenden Gene in Richtung ND an (Abb. 2).

Gönnen Sie Ihren Kindern einen festen, nicht diskutierbaren Rahmen, unverrückbare Spielregeln. Es wird abschalten, zur Ruhe kommen können und dies Ihnen mit Respekt danken.

(Empfehlungen für Erwachsene ND-Patienten: Siehe August-Ausgabe von GesundLeben-Heute).

Dr. med. Bernd Frederich  
Arzt für innere Medizin und  
psychotherapeutische Medizin  
Heidelberger Landstraße 74  
64297 Darmstadt-Eberstadt  
Tel. 06151/953828  
(8.00 bis 12.00 Uhr)  
Mail: dr.frederich@frederich.de  
www.frederich.de



**Geborgenheit macht Entspannung möglich, schließt aber Freiheit aus.**



**Bei einer lückenhaften Erziehung kommt das Kind nicht zur Ruhe. Es wird aufgrund dieser Enttäuschung aggressiv und krank.**



**Freiheit macht Selbstbestimmung möglich, schließt aber Geborgenheit aus.**