



# Heilung bzw. Gesunderhaltung des Menschen

Wasser und Ernährung | Überblick über  
Heiltraditionen der Welt, die sich im  
deutschsprachigen Raum wiederfinden



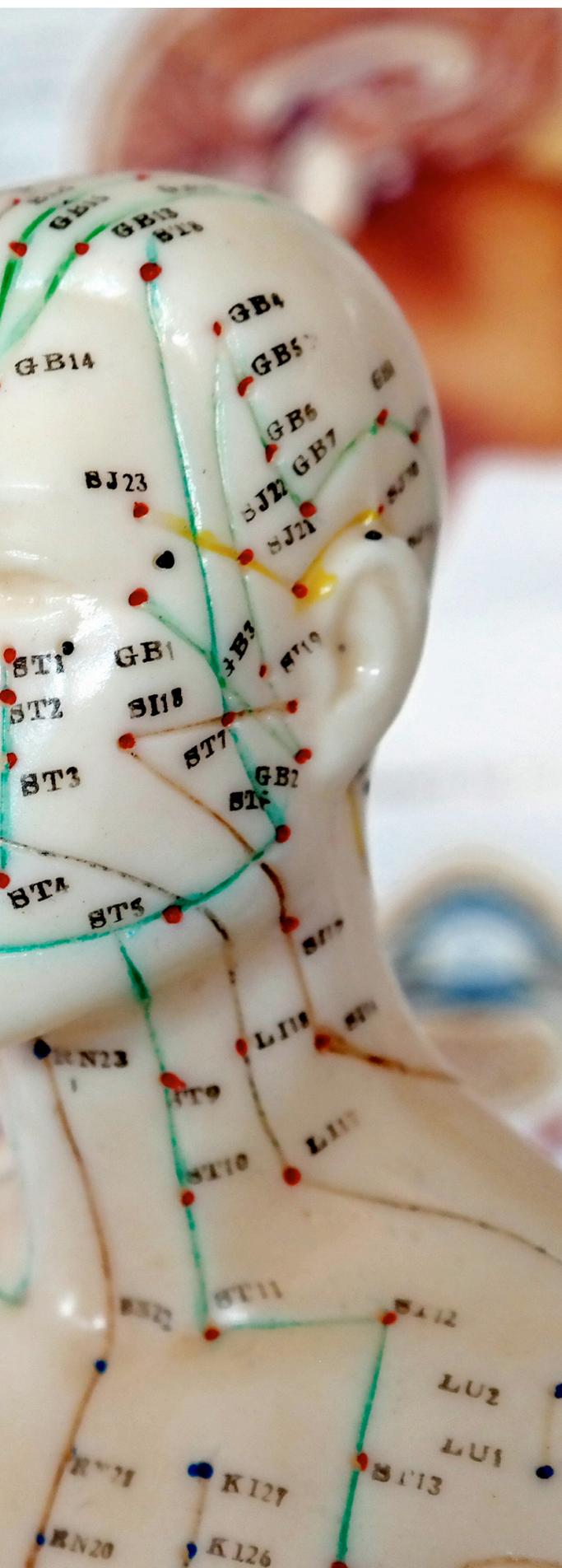


Foto: ©Sebastian Kaultzki - Fotolia.com

## Markus Hitzler

Die Thematik der Heilung bzw. Gesunderhaltung des Menschen hat eine lange Tradition – sie beschäftigt den Menschen seit dem Beginn des Zusammenlebens in Gemeinschaften. Der moderne Mensch ist ein wissbegieriges Lebewesen und die Frage nach unseren therapeutischen Wurzeln im Bereich des Heilwesens ist in der heutigen Zeit lauter denn je. Gleichmaßen, wie die Wissbegierde auf diesen Bereich unserer Wurzeln größer wird, so erweitert sich die Vielfalt an Eindrücken und Angeboten, die uns zur Verfügung stehen – für den ganzheitlich, komplementär denkenden Konsumenten von Heiltraditionen gibt es im deutschsprachigen Raum, auf den ersten Blick, ein schier unübersichtliches Angebot an verschiedenen traditionellen Methoden und Praktiken, aber auch New-Age-Therapien. Im Zuge dieses Artikels wird Ihnen ein grundlegender Überblick<sup>1</sup> über die Landschaft der alten Heiltraditionen dieser Welt gegeben, welche Sie im deutschsprachigen Raum wiederfinden können.

## Verbindungen der Heiltraditionen

Um jedoch dem kooperierenden und holistischen Ansatz von Heiltraditionen gerecht zu werden, wollen wir uns zuerst den Gemeinsamkeiten, den Verbindungen der meisten verschiede-

<sup>1</sup> Es wurde sich auf ausgewählte Heilmethoden beschränkt. Eine weitere Differenzierung hätte den Rahmen dieses Artikels gesprengt.

## ➔ Markus Hitzler, MBA

ist Gesundheitstrainer, tätig in den Bereichen Health-Management, mentale Gesundheit und körperliche Gesundheit. Neben einem akademischen Abschluss in Health-Management an der Middlesex University in London (Schwerpunkt komplementäre Methoden und mentale Gesundheit), hat er verschiedene Ausbildungen im Bereich der Körpertherapie und in mentalen Trainings. Abseits seiner Expertise im Bereich Gesundheit, hat er Professionen im Bereich Wirtschaft und Sportunterricht (Tennis und Fitnesstraining). Er beschäftigt sich privat, mit dem Thema der komplementären Gesundheitsförderung seit rund 20 Jahren und betreibt seit 2012 eine eigene Praxis für komplementäre Gesundheitsförderung in Wien. Er ist weiter Autor von mehr als 20 Ratgebern im Bereich Gesundheitsförderung und hält Vorträge, Workshops und Seminare zu diesem Themengebiet.



**Kontakt:** [www.markus-hitzler.at](http://www.markus-hitzler.at)

nen Heiltraditionen widmen. Bereits der Wortteil der Tradition impliziert, dass wir über alte Praktiken sprechen, die mit den Jahrtausenden bis in unsere heutige Zeit gewachsen sind, so dass wir auch heute noch Nutzen aus ihnen ziehen können. Aus dieser Tatsache lassen sich bereits zwei grundsätzliche Gemeinsamkeiten aller Heiltraditionen ableiten: Einerseits entstammen alle Heiltraditionen aus einer Praktik, die wir heute als Schamanismus bezeichnen. Mit der Zeit und durch die Erweiterung mittels verschiedener effektiver Methoden haben sie sich bis hin zu eigenständigen Heilsystemen entwickelt. Andererseits sind alle bekannten und heute noch populären Heiltraditionen Naturheilkunden. Naturheilkunde kann in der Form definiert werden, dass Heiler aufgrund des Abbildes und der Eigenschaften der Natur Erklärungsmuster und Behandlungsmethoden abgeleitet bzw. erschaffen haben.

### **Aufgrund der Natur als Lehrmeister wurden Systeme erschaffen, wie die menschliche Gesundheit beschrieben, erhalten oder wiedererlangt werden kann.**

Sofern meine vorherige Aussage der gemeinsamen Wurzel – dem Schamanismus – aller Heiltraditionen berücksichtigt wird, so kann man berechtigt die Frage stellen, weshalb es unterschiedliche Ausprägungen, Philosophien und Methoden in den einzelnen bekannten Heiltraditionen gibt. Dies lässt sich mit einem gewissen Pragmatismus begründen. Heiltraditionen haben ihre Methoden aufgrund ihrer Notwendigkeit, gepaart mit ihrer Wirksamkeit erhalten. Nehmen wir beispielsweise traditionell wirksame Maßnahmen gegen Kälteerkrankungen – diese werden in heißen geografischen Regionen wie beispielsweise in Polynesien weniger benötigt als im viel kälteren, nördlichen Europa. Gegensätzlich sind in Afrika sehr wahrscheinlich mehr Maßnahmen für akute Magen-Darm-Krankheiten und Hitzeerkrankungen gefragt als in kälteren Regionen der Erde.

### **Ein weiterer Faktor für die methodischen Ausprägungen von Heiltraditionen sind die kulturellen Gegebenheiten, in denen die Heiltraditionen entstanden sind.**

Nehmen wir beispielsweise die traditionelle chinesische Medizin mit ihrer Akupunktur, im heutigen Europa die populärste Methode. Hier ist auffällig, dass viele Akupunkturpunkte an den distalen Extremitäten – Füße, Unterschenkel bzw. Hände und Unterarme – mit sehr detaillierten Wirksamkeiten beschrieben sind. Dies ist sehr wahrscheinlich kulturhistorisch bedingt, da es in den besseren gesellschaftlichen chinesischen Kreisen verpönt war, sich vor Fremden – einem Arzt – zu entblößen. Hier wurden gezwungenermaßen viele Befindlichkeitsstörungen reflektorisch über Körperareale beeinflusst, welche für den Behandler, rein der Sittlichkeit wegen, gut zugänglich sind. So ist auch beispielsweise von der Tui-Na – der chinesischen Heilmassage – eine Behandlungsform bekannt, bei der am bekleideten Patienten gearbeitet wird. Auch die traditionelle Thai-Massage (Nuad Thai) oder das Shiatsu werden am bekleideten Körper durchgeführt. Ziehen wir in dieser Thematik einen Vergleich zum polynesischen Raum, in dem der freie Körperkult toleriert war, so findet man in den heutigen Überlieferungen aus diesen Heiltraditionen auch weit freiere Körpertherapien<sup>2</sup>.

Was fast alle Heiltraditionen dieser Welt gemeinsam haben, ist eine Form von feinstofflichem Energiekonzept, auf dessen Basis sie die Lebendigkeit von Materie und Lebewesen im Speziellen erklären. Viele Heiltraditionen kennen auch die Polarität zwischen weiblichen und männlichen Prinzipien. Das bekannteste hierfür ist wohl Yin und Yang vieler asiatischer Heiltraditionen. Aber auch die Kelten, als mitteleuropäisches, altes Volk und die Polynesier im weiteren Sinn, kannten beispielsweise diese Polaritäten und bauten ihre Heil-Methoden hierauf auf.

Weiter beeinflussen die modernen Rahmenbedingungen die Methoden und Anwendungen der Heiltraditionen. Es wurde ein Großteil von Heiltraditionen für moderne Bedürfnisse adaptiert – beispielsweise wird die traditionelle chinesische Medizin heute ganz anders angewandt als vor mehreren hundert Jahren. Auch bei der traditionellen hawaiianischen Medizin gibt es Belege, dass Therapien vor hundert Jahren noch ganz anders aussahen als in der heutigen Zeit<sup>3</sup>.

### **Eine starke Ausprägung aller heute bekannten Heiltraditionen ist jedoch die Arbeit nach dem salutogenetischen Prinzip.**

Das Ziel der Gesunderhaltung des Menschen prädestiniert komplementäre Heiltraditionen zur Integration in die moderne Gesundheitsförderung.

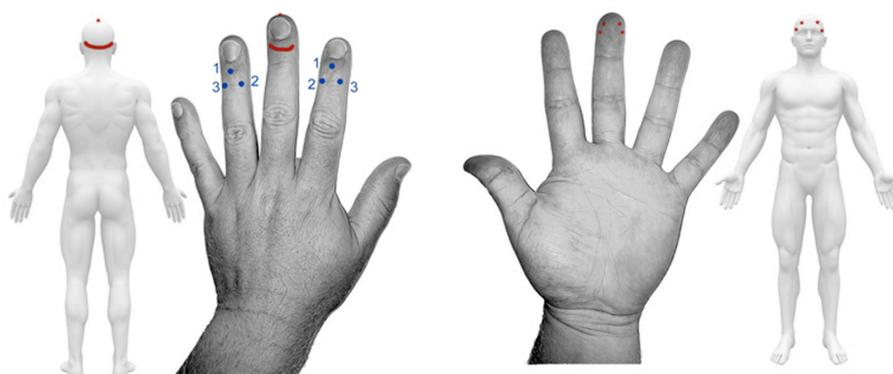
An dieser Stelle kann die Frage gestellt werden, was eine komplementäre Heiltradition ist und welche Methoden zur heutigen konventionellen Medizin gehören. Hierzu sei der Gedankenanstoß gegeben, dass Methoden, wie Aderlass oder Blutegel-Set-

<sup>2</sup> vgl. Maka'ala Yates, 2014

<sup>3</sup> vgl. R. Makana Risser Chai, 2005

Fernpunkt	Lage	Wirkung
1	½ zwischen Nagelbeginn und Endgelenk des Fingers Akupunktur-Punkte: Kimek: H2 / Körper: Dü 3	Dient allgemein zur Muskelentspannung
2	2 mm neben der Außenkante des Fingers, am Endgelenk Akupunktur-Punkte: Kimek: L3 / Körper: 3EW 4	Reguliert die Blutgefäßweite / Durchblutung im Kopf
3	2 mm neben der Außenkante des Fingers, am Endgelenk Akupunktur-Punkte: Kimek: D3 / Körper: Di 3	Allgemeiner Punkt gegen Schmerzen

1 Akupunkturpunkte der koreanischen Handakupunktur, für unspezifische Kopfschmerzen



1 Darstellung der Akupunkturpunkte für unspezifische Kopfschmerzen der koreanischen Handakupunktur

aus Japan fällt in diesen Bereich der komplementären Heilmethoden mit langer Tradition.

Weniger bekannt, aber nicht minder effektiv, ist beispielsweise ein Reflexzonen-System der Hand (Koryo Sooji Chim), das aus Korea stammt, aber ursprünglich auf den Meridianen der traditionellen chinesischen Medizin beruht. Die TCM-Meridiane konnten auf der Hand abgebildet werden und heißen im vorliegenden Reflexzonen-System Kimeks. Ein koreanischer Akupunkteur (Dr. Tae-Woo Yoo, O.M.D., PhD) entwickelte dieses System, bei dem mit Hilfe von kleinen, dünnen Nadeln sehr oberflächlich auf der Hand akupunktiert wird. Jedoch auch die laienhafte Akupressur oder Wärmeanwendung durch Moxa auf den Reflexpunkten, mit Hilfe eines spitzen Gegenstandes (Kugelschreiber oder auch Fingernagel) oder mit Moxazigarren, ist hoch wirksam. Daher eignet sich dieses System ausgezeichnet als Mitgabe für Patienten, die nachhaltig an ihrem gesundheitlichen Zustand arbeiten wollen.

**Beispiel:** Kopfschmerzen mit der koreanischen Handakupunktur<sup>5</sup>

Mit der unten dargestellten Beeinflussung kann pathologisch unauffälliger Kopfschmerz im Alltag positiv beeinflusst werden. Wählt man die laienhafte Form der Akupressur, so werden die unten dargestellten Punkte auf beiden Händen auf Druckschmerz untersucht und die schmerzhaftesten drei bis vier Punkte auf beiden Händen zusammen, jeweils zwei Minuten lang, mit einem Akupressurreiz beeinflusst.

### Polynesische Heiltradition

An der polynesischen Heiltradition – Vorreiter in Europa ist hier die traditionelle hawaiianische Medizin – sind besonders die Ausprägungen interessant, welche heute aus dem Körper-Geist-Ansatz der Mind-Body-Medicine bekannt sind: Körper und Geist stehen in Verbindung – somit kann man die physische Gesundheit mental beeinflussen, aber auch die Psyche über körperliche Berührung positiv stärken. Daher werden neben häufigen

<sup>5</sup> Weitere fundierte Informationen zu diesem Akupunktur-System, finden Sie auf [www.akupunktur-hand.at](http://www.akupunktur-hand.at).

zungen, vor wenigen Jahrhunderten zu konventionellen Methoden in Europa zählten, wo sie heute, durch die mittlerweile apparategestützte, konventionelle Medizin, in die unwissenschaftliche, komplementäre und alternative Schublade verbannt wurden.

## Einblick in diverse populäre Heiltraditionen

### Orientalische Heiltradition<sup>4</sup>

Aus dem Orientalischen, konkret dem Indischen ist im deutschsprachigen Raum

<sup>4</sup> Orient wird hier im historischen Begriffskontext verwendet. Im Laufe der Geschichte entwickelte sich der Orient-Begriff und die Länder, die der Orient umfasst, änderten sich.

in erster Linie der Ayurveda bekannt. Er ist gleichbedeutend wie die traditionelle chinesische Medizin ein in sich geschlossenes, großes Heilsystem inkl. spezifischer Anatomie, Physiologie, Pathologie und Diagnostik. Zu den spezifischen Therapieverfahren zählen die manuelle Therapie, Phytotherapie, Ernährungslehre und Bewegungstherapie. Besonders in der westlichen Welt bekannt sind die ayurvedischen Ölgüsse.

### Fernöstliche Heiltradition

Die fernöstliche Heiltradition ist profund, sehr strukturiert und hochwirksam – deshalb erfährt sie im deutschsprachigen Raum einen regelrechten Boom. Wir kennen sie als traditionelle chinesische Medizin (Akupunktur, Kräuterkunde und Tui-Na-Heilmassage), aber auch Shiatsu

manuellen Therapien, Fastenkuren und nur wenig populärer Pflanzenheilkunde, viele Imaginationstechniken angewandt, vergleichbar mit Methoden aus der modernen Psychotherapie. Diese werden in der Regel mit Atemtechniken der bewussten, parasympathisch aktivierenden, tiefen Bauchatmung verbunden. Durch die vermehrte Aktivierung des parasympathischen Nervensystems wird vor allem eine Immunsystemstärkung und daher eine präventive Gesundheitspflege durchgeführt.

#### Beispiel: Kopf-Herz-Kohärenz<sup>6</sup>

Aufgrund von neueren medizinischen Erkenntnissen ist bekannt, dass die Aktivität des entspannten, parasympathischen Nervensystems mit einem rhythmischen Herzschlag (Herz-Kohärenz) einhergeht. Gegensätzlich, immer wenn der Mensch in Distress gerät, wird sein Herzschlag minimal unrythmisch. Um den unrythmischen Herzschlag aus einer negativen Stresssituation heraus wieder in einen Rhythmus zu bringen, gibt es unzählige Imaginationstechniken aus der traditionellen hawaiianischen Medizin. Eine der Einfachsten ist:

Beginnen Sie mit einer bewussten Tiefatmung, sodass sich die Bauchdecke mit dem Einatmen anhebt. Am besten machen Sie den Atemzyklus in der Form, dass Sie über die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen. Während des Einatmens legen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Nase. Nehmen Sie mit voller Aufmerksamkeit wahr, wie die frische Atemluft an Ihren Nasenflügeln entlang streift und in Ihre Lungen einzieht. Beim Ausatmen legen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Herzgegend – ihren zentralen Brustkorb – und lassen Sie dort ein warmes, freudiges und angenehmes Gefühl entstehen. Wenn Sie während einer Distress-Situation auf ihren Herzrhythmus achten, können Sie oft unangenehmes Herzklopfen / einen unrythmischen Herzschlag wahrnehmen. Dies ist ein Anzeichen, dass Sie neurologisch unter Anspannung stehen, was Ihr Immunsystem über den Mechanismus von Sympathikus und Parasympathikus (Kampf-Flucht-Reflex), vermindert arbeiten lässt. Sie befinden sich sozusagen in einem neurologischen Zustand, in dem das sympathische-autonome Nervensystem aktiver ist. Über die obere Übung lässt sich diese Anspannung ablegen und nach ein paar dieser Atemzyklen werden Sie bemerken, dass Ihr Herzschlag wieder harmonisch bzw. kohärent ist. Dies lässt das parasympathische Nervensystem wieder aktiv werden und sowohl Ihr Immunsystem als auch Ihre Verdauung können optimale Arbeit verrichten.

#### Europäische Heiltradition

Die Europäische Heiltradition – vorzüglich die mitteleuropäische Heiltradition – kann in die traditionelle europäische Medizin (begründet auf den Heilweisen der Griechen und Römer) und in die Volksheilkunde (begründet auf keltische Traditionen) unterschieden werden. Den neuzeitlich wohl populärsten Beitrag zur europäischen Naturheilkunde liefert das Heilsystem der Hildegard von Bingen. Dieses arbeitet vorwiegend mit Pflanzgaben in verschiedener Form, Ernährungslehre und Fastenkuren.

Abschließend: Es gibt weltweit eine immense Vielzahl an weiteren Heiltraditionen, die jedoch Großteils noch in ihrer ursprünglichen Form des Schamanismus einzugliedern sind und

im deutschsprachigen Raum als konkrete Heiltradition wenig Bedeutung haben.

## Fazit

Komplementäre Heiltraditionen sollen, können und werden eine große Lücke in der modernen Gesundheitsförderung schließen – konkret in den Bereichen der chronischen Störungen, in denen die konventionelle Medizin ein hilfloses „austherapiert“ und keine Chance auf weitere Besserung postuliert. Traditionelle Heilsysteme verfahren oftmals differenzierter und feiner mit Beschwerden dieser Art. Weiter können komplementäre Heiltraditionen mit präventiven Maßnahmen zur Gesunderhaltung aufwarten, denen die konventionelle Medizin in Betracht auf Holistik und Früherkennung von potentiellen Spannungsfeldern vorerst noch nichts entgegensetzen kann.

In diesem Kontext gebe ich jedoch einen erwähnten Aspekt aus den einleitenden Absätzen zu bedenken: Weshalb haben sich Heiltraditionen regional so entwickelt, wie sie dies taten? Die Antwort ist sehr einfach: Weil die Notwendigkeit gegeben war – sowohl kulturell als auch klimatisch wurden Methoden gefunden, um bestmöglich mit vorherrschenden gesundheitlichen Problematiken umgehen zu können. Dieses jahrhundertelange Mitwachsen der Heiltradition hat sie untrennbar in die regionale Kultur eingebettet.

Mein abschließender Aufruf ist daher, auch wieder mehr auf regionale Heilmethoden zu achten und nicht ausschließlich in weit entfernte Kulturkreise zu blicken. Faszination hat das Potential für einen starken Placebo-Effekt und kann komplementär gesehen daher starke Wirksamkeit haben, jedoch sind beispielsweise die Praktiken der traditionellen chinesischen Medizin in China weit wirksamer als in Europa, da sie in dem Kulturkreis erschaffen wurden und die Bevölkerung – wenn auch teilweise unbewusst – mit ihren Philosophien aufwächst.

**AKOM**

#### Mehr zum Thema

Maka'ala Yates, MD - Na'auao Ola Hawaii: Hawaiian Principles and Practices of Being Well – 1. August 2014

R. Makana Risser Chai, et.al. - Na Mo'olelo Lomilomi: The Traditions of Hawaiian Massage and Healing – 1. November 2005

<sup>6</sup> geeignet sowohl für Sie als Therapeuten als auch für Ihre Patienten