

# Selbstheilung – die Medizin denkt um

Harald Walach

*Unser Organismus ist in der Lage, alle Prozesse bereitzustellen, die er braucht, um sich gesund zu erhalten und um zu genesen, wenn er krank geworden ist. Dabei sprechen wir von Selbstheilung. Therapeutische Interventionen sollten das Ziel haben, diese naturgegebene Fähigkeit zu unterstützen, zu fördern und klug zu nutzen.*

Selbstheilung ist kein Automatismus, bei dem wir irgendeinen inneren Knopf betätigen und dann läuft ein selbstgeneriertes Reparaturprogramm ab. Auch wenn die Eigenaktivität des Organismus im Vordergrund steht, wird im praktischen Falle der therapeutischen Begegnung immer eine soziale Interaktion nötig sein, um die Selbstheilungsaktivität anzuregen. Hätte der Organismus alle Probleme selbst bereinigen können, dann wäre er ja nicht krank geworden. Der Begriff Selbstheilung will vor allem darauf hinweisen, dass wir den Organismus in anderer Art und Weise verstehen können als üblich. Damit kündigt sich ein Paradigmenwechsel an. Das ist eine kleine Revolution im medizinischen Denken.

## Der Mensch als Maschine

Im 17. Jahrhundert hat Descartes den menschlichen Organismus als Maschine beschrieben. Das war seinerzeit eine revolutionäre Idee, die etwa 200 Jahre gebraucht hat, bis sie zum wissenschaftlichen Mainstream wurde. Seither gehen wir davon aus,

dass alle Vorgänge im Körper mechanischer Art sind. Descartes hatte die Geräte der damaligen Zeit vor Augen: Spieluhren, Wasserspiele etc. Mithilfe von ausgeklügelten Übersetzungssystemen, wie hydraulischen Pumpen und Röhren, Zahnrädern und Achsen, übertrugen sie Kraft. Tote Materie verhielt sich so, als sei sie lebendig. Wissenschaftlich gesehen haben wir den Spieß seither umgedreht: Wir betrachten lebendige Materie, als sei sie auf mechanische Art und Weise aktiv. Blut und Lymphe sehen wir wie hydraulische Flüssigkeiten, die Biochemie der Zelle und des Stoffwechsels verstehen wir als Räderwerk, Hormone und Botenstoffe nehmen aus dieser Perspektive die Rolle der kraftübertragenden Achsen ein usw. Wenn der Mensch krank ist, bewerten wir dies als einen Fehler im mechanischen System: Wir geben hinzu, was zu wenig ist, wir behindern das, was stört, etwa wenn wir Entzündungen oder Fieber senken. Wir entfernen, was krank macht, z.B. einen Tumor. Das ist ein kluges Konzept. Es hat uns sehr weit gebracht in allen Bereichen, die das Verstehen des menschlichen Organismus, seine Pathologie und seine Physiologie angehen. Die Erkenntnisse, die von Descartes Weltbild inspiriert waren, haben uns ein großartiges Handwerkszeug beschert, um akute Probleme zu beherrschen. Diejenigen Geißeln der Menschheit, die noch bis ins 19. Jahrhundert dominierten, konnten dadurch sehr gut beherrscht werden: Kindbettfieber

und Säuglingssterblichkeit, Infektionen und Epidemien, unbeherrschbare physische Traumata durch massive Verletzungen, wie etwa im Krieg oder bei Unfällen.

Bei aller berechtigten Begeisterung über den Fortschritt sind zwei wichtige Dinge aus dem Blickfeld geraten: Der „Körper als Maschine“ ist nur ein Denkmodell, eine Abstraktion. Und Abstraktionen sind meistens sehr nützlich für eine Art von Belangen und weniger hilfreich für andere. Die Abstraktion der „Maschine Mensch“ hilft uns, akute Krankheiten zu behandeln und zu beherrschen. Sie nützt uns weniger dabei, chronische, systemische Störungen zu verstehen und sinnvoll zu therapieren.

## Chronische Krankheiten erfordern neue Sicht

In unserer Zeit und in der westlichen, industriellen Kultur sind die meisten gesundheitlichen Beschwerden chronischer Natur. Sie entstehen durch langfristige Fehlentscheidungen im Lebensstil oder durch Lebensbedingungen, die zunächst nur schwer kontrollierbar erscheinen. Oft stehen sie in Zusammenhang mit Dauerstress oder mit Situationen von plötzlicher heftiger Belastung. Einige Krankheiten entwickeln sich z.B. aufgrund von Ernährungsfehlern langsam und schleichend, manchmal über Jahrzehnte hinweg. Sie lassen sich zwar auch wie akute Probleme angehen – hohen Blutdruck etwa können wir gezielt medikamentös senken –, aber die grundlegenden Ursachen, die zu einer Erhöhung des Blutdrucks geführt haben, werden dadurch nicht verändert. Wir können chronische

### Kontakt

Professor Harald Walach  
Europa-Universität Viadrina  
Große Scharrnstr. 59  
15230 Frankfurt (Oder)  
Tel.: 0335 55342738



Probleme und Krankheiten besser verstehen, wenn wir uns eine neue Denkweise aneignen. Sie sieht den Organismus weniger als passiven Automaten, sondern eher als aktives, eigentätiges System. In der Biologie

” Krankheit ist ein kreativer Akt. “

hat in den letzten Jahrzehnten die Theorie nichtlinearer, komplexer Systeme als Vorlage für ein solches Denken gedient: Unser Organismus ist kein mechanischer Apparat, der verschleißt wie ein Auto. Er ist ein lebendiges, selbsttätiges biologisches System. Es erschafft sich ständig neu. Beispielsweise tauschen sich viele Zellen in unterschiedlichen Rhythmen komplett aus; beim Blut geschieht das innerhalb weniger Tage, bei der Leber in etwa 8 bis 12 Wochen. Die optimalen Bedingungen, damit das System Mensch gut gedeihen kann, erschafft es sich fortwährend selbst. Instinktiv suchen wir uns z.B. Lebensmittel und -räume, die uns nähren und schützen.

Und so ist auch Krankheit ein kreativer Akt. Sie ist die Reaktion eines intelligenten Organismus auf eine Störung in seiner Selbstaktivität und -regulation. Symptome sind zunächst als eine Aktion der Selbstheilung zu verstehen: Mit Fieber reagiert der Körper darauf, dass Erreger die Sperren des Immunsystems überwunden haben. Die erhöhte Temperatur kurbelt den Stoffwechsel an. Sie verändert die Umgebungsbedingungen, damit Bakterien und Viren es schwerer haben. Mit einer Erhöhung des Blutdrucks reagiert der Körper auf erhöhte Anforderungen usw. Solche Reaktionen des Organismus auf veränderte Bedingungen sind vollkommen gesund und normal. Erst wenn sich eine Regulationsveränderung stabilisiert, kann es zu andauernden Krankheitssymptomen kommen. Dem Körper die

Symptome zu nehmen, ist dann natürlich keine angemessene Reaktion. Stattdessen sollten wir dem Organismus helfen, die Bedingungen zu verändern, die zum Auftreten dieser Symptome geführt haben. Das ist Selbstheilung im besten Sinne.

Im Normalfall macht der Organismus das alleine, ohne dass wir etwas davon bemerken. Millionenfach am Tag etwa zerstört unser Immunsystem eindringende Keime oder entartete Zellen, ohne dass wir je etwas spüren. Unsere ausgeklügelte Biochemie sorgt dafür, dass wir ausreichend Nährstoffe haben, schichtet intern Ressourcen dorthin um, wo sie benötigt werden. Wenn es an irgendetwas mangelt, dann sorgen entsprechende Signale dafür, dass wir es zu uns nehmen: Hunger, Durst, Appetit auf bestimmte Nahrungsmittel, Abneigung gegen andere – sie alle dienen dem Organismus dazu, sich zu regulieren.

Wenn diese Selbstregulation nicht mehr funktioniert, kann es zu Krankheiten kommen. Akute Krankheiten limitieren sich meistens selbst. Fieber bekommt man innerhalb weniger Tage in den Griff. Der Infekt geht vorüber und hinterher ist man stärker geschützt als zuvor. Haben wir uns in den Finger geschnitten, dann reicht in der Regel ein Pflaster, um die Wunde vor Schmutz zu schützen. Die Wunde heilt im Normalfall rasch.

### Selbstregulation nutzen

Auch in komplexeren Krankheitssituationen können wir diese Fähigkeit des Organismus zur Selbstregeneration nutzen. Wie dies im Einzelfall genau geht, das wäre sicherlich zu erkunden. Durch die Art, wie wir medizinische Probleme bislang angegangen sind, ist unser Wissen in diesem Bereich dürftig. Allenfalls einige Verfahren der Naturheilkunde haben es offensichtlich gelernt, vor allem auf die Selbstheilkräfte zu bauen. Sie setzen

ja relativ unspezifische Reize. Scheinbar können manche Verfahren in Kombination mit einer empathischen Beziehung dazu führen, dass genau diese Selbstheilkräfte im Organismus angeregt werden. Alle möglichen Beschwerden von chronischen Schmerzzuständen bis hin zu Schlafproblemen oder psychischen Störungen kann man etwa mit einer Ordnungstherapie im Sinne Kneipps behandeln. Dabei wird das persönliche Leben geregelt und in ordentliche Bahnen gelenkt. In moderner Terminologie sprechen wir von Stressbewältigung, Achtsamkeit und Entspannung. Bewegung

” Wir sollten dem Organismus helfen, die Bedingungen zu verändern, die zu Symptomen geführt haben. “

und Aktivierung können beispielsweise bei den meisten Gefäßkrankheiten hilfreich sein, bei hohem Blutdruck genauso wie bei niedrigem. Sie können vorbeugend zur Verhinderung einer Krebserkrankung eingesetzt werden und zur Rückfallprophylaxe. In jedem Fall werden körpereigene Prozesse aktiviert.

### Placebo: Paradebeispiel für Selbstheilung

Erst seit der Ära der modernen Pharmakologie, die zirka um 1930 einsetzte, versuchte die Medizin durch aktives Eingreifen in die organismischen Prozesse selbst zu therapieren. Das ist in vielen Bereichen ausgesprochen nützlich, wenn wir etwa an die Erfolge der Anästhesie und der Schmerzbekämpfung durch Opiate denken. Wer würde sich heutzutage noch einen Zahn ohne lokale Betäubung ziehen lassen wollen?

Durch den Tunnelblick auf pharmakologisch aktive Substanzen wurde aber gleichzeitig die Eigenaktivität des Organismus aus dem Auge verloren. Denn um Arzneimittel testen zu können, muss man all diejenigen Prozesse ausschalten, die im Normalfall bei einer therapeutischen Interaktion auch ablaufen und die integraler Bestandteil jeder Therapie sind: Beziehungsaufbau, Kommunikation, Besänftigung von Angst durch klare Diagnose und therapeutisches Handeln und die dadurch auftretende Entspannung. Aus diesem Grund sind moderne Studiendesigns so aufgebaut, dass eine Gruppe von Probanden das Medikament verabreicht bekommt und eine andere Gruppe – zur Kontrolle – auch etwas erhält, aber ohne den zu testenden Wirkstoff. Dieses Leerpräparat nennt man Placebo (lat. „ich werde gefallen“). Daher wurden Wirkungen in der Kontrollgruppe als „Placebo-Effekte“ bezeichnet. Sie erhielten die Konnotation „unerwünscht“, „nicht pharmakologisch und daher un-therapeutisch“, „uninteressant“ und haben diesen Beigeschmack bisher auch in der Meinung der Öffentlichkeit behalten. Aus dem Blickwinkel einer Arzneimittelforschung, die auf das Finden, Prüfen und Verkaufen neuer Wirkstoffe aus ist, ist diese Bewertung von Placebo-Effekten folgerichtig. Für die Perspektive einer Therapeutik, die sich der Selbstheilungskräfte des Organismus bedienen will, ist sie jedoch töricht. Denn genau diese Effekte belegen, dass der Körper sich selbst heilt – auch ohne die Arznei. Daher wäre der Begriff Selbstheileffekte die passendere Bezeichnung.

Die Placebo-Forschung hat in den letzten Jahren erstaunliche Befunde zutage gefördert und wichtige Impulse in diesem Bereich gesetzt. Wissenschaftliche Untersuchungen zu komplementären, unkonventionellen Heilverfahren – etwa zur Homöopathie, Akupunktur, Geistheilung und auch zu klassischen Naturheilverfahren



Heilung betrifft alle Ebenen des Seins

- haben einen wesentlichen Anstoß dazu gegeben: Die Forschungsergebnisse zeigen immer deutlicher, dass zwar sehr starke therapeutische Effekte insgesamt zu beobachten sind, brutto sozusagen. Gleichzeitig ist es aber extrem schwer, die spezifischen Wirkungen von dem komplexen Hintergrund der unspezifischen Effekte zu trennen. Das Standardargument der Kritiker dieser Verfahren lautet daher: „Das ist ja alles nur ein Placebo-Effekt!“ Die mittlerweile selbstbewusste Antwort

„Placebo-Effekte belegen, dass der Körper sich selbst heilt – auch ohne die Arznei.“

auf diesen Vorwurf lautet immer öfter: „Na und? Placebo ist kein Schimpfwort. Wenn Placebo therapeutische Effekte mit wenigen Nebenwirkungen erzeugt als die konventionelle Medizin, kann das den Ärzten und den Patienten doch nur recht sein! Das sollte man gezielt nutzen, statt es zu belächeln.“ Hier zeigt sich eine prinzipiell unterschiedliche Perspektive auf das Thema Heilung.

### Hoffnungsvolle Forschungsergebnisse

Es würde zu weit führen, jetzt alle Befunde der Placebo-Forschung zusammenfassen zu wollen. Daher sollen ein paar ausgewählte Ergebnisse genügen. Zunächst stand die Frage im Raum, ob es ernst zu nehmende Placebo-Effekte überhaupt gibt. Diese Zweifel wurden durch eine Reihe von Studien aus der Hirnforschung ausgeräumt. In Experimenten fügte man Probanden gezielt Schmerzen zu. Dann erhielten sie ein Scheinmedikament. Mit bildgebenden Verfahren wurde die Gehirntätigkeit dokumentiert. Dabei zeigte sich, dass genau dasselbe Endorphin-Netzwerk zur Schmerzlinderung anspricht, das aktiviert wird, wenn man den Patienten schmerzstillende Opiate verabreicht. Endorphine sind körpereigene, morphin-ähnliche Substanzen, die der Organismus zur Regulation von Schmerzempfindungen und auch als Botenstoffe des Immunsystems einsetzt. Diese und viele andere Untersuchungen verdeutlichen: Placebo-Interventionen, die zur Schmerzbehandlung eingesetzt werden, stimulieren die Ausschüttung körpereigener Morphine. In anderen Studien konnte gezeigt werden, wo das geschieht: Die Aktivität wurde nicht nur in höheren (entwicklungsgeschichtlich jüngeren) Zentren nachgewiesen, wo bewusste Wahrnehmung, Erzeugung von bewusster





So kann man das Leben und die Gesundheit selbst in die Hand nehmen

Erwartung und kognitive Glaubenssätze die Gehirntätigkeit aktivieren, sondern auch im Hirnstamm und im Zwischenhirn. Diese anatomischen Strukturen stellen die unbewusst aktiven Schaltzentren dar. In der Regel wissen wir nichts über ihre Aktivität und wir können sie auch nicht durch bewusstes Wollen oder Denken beeinflussen. Sie gehören dem autonomen Nervensystem an und werden allenfalls durch unbewusst wirksame Lernprozesse angeregt. Hirnforscher haben außerdem festgestellt, dass dopaminerge Zentren aktiv sind, wenn Menschen bestimmte Erwartungen aufbauen. Dopamin ist ein wichtiger Botenstoff. Er spielt eine bedeutende Rolle beim Erlernen von Handlungen und beim Erleben von Belohnung. Aus den Studienergebnissen ergibt sich die Erkenntnis, dass das Erwarten einer Belohnung bereits ein Wohlgefühl erzeugt und den Lernvorgang unterstützt. Aktuelle Studien dokumentieren, dass das Endo-Cannabinoid-System durch Placebo-Intervention aktiviert wird. Das ist ein weiteres endogenes System zur Verarbeitung von Schmerzen. Die Fülle der vorliegenden Daten ist überzeugend: Es gibt wohl kaum ein wichtiges Transmittersystem im Gehirn, das durch Placebo-Interventionen nicht angesprochen werden kann. Mit der Gabe von Placebo werden positive Erwartungen geweckt, und durch das Ritual der (Schein-)Medikamentengabe werden

erlernte Reaktionen ausgelöst. Betrachten wir Placebo-Effekte vor dem Hintergrund der modernen Hirnforschung, dann sind das Wirkungen, die durch das bewusste Erwarten einer Verbesserung und durch automatisch ausgelöste Körperreaktionen vermittelt werden. Insofern sind sie in der Tat Selbstheilungs-Effekte, weil sie der Organismus selbst bewerkstelligt. Möglicherweise zeigen sich hier grundlegende Konzepte der Selbstfürsorge, die uns seit Urzeiten innewohnen und die man durch alle möglichen Formen von Ritualen und therapeutischen Maßnahmen zum Leben erwecken kann.

Dass alleine das Ritual der Medikamentengabe diese Effekte erzeugen kann, hat eine Serie neuester Versuche gezeigt: Patienten mit Reizdarm, mit Depressionen und mit Migräne erhielten ein offenes Placebo. Die Patienten wurden also darüber aufgeklärt, dass sie ein wirkstofffreies Medikament erhalten. Sie erhielten zusätzlich die Information, dass sich Placebos in vielen Studien als hilfreich erwiesen haben. Dennoch stellten sich deutliche Wirkungen ein. Schon das ritualisierte Einnehmen von etwas, das man in einem medizinischen Kontext erhält – egal ob eine pharmakologische Substanz enthalten ist oder nicht! –, führt bereits zu Verbesserungen des Befindens. Über die Gründe für dieses überraschende Ergebnis

darf man spekulieren. Vermutlich liegen sie darin, dass wir alle im Lauf des Lebens positive Lernerfahrungen mit Behandlungen oder therapeutischen Aktivitäten gemacht haben. Diese werden durch das „Pillenverabreichungs-Ritual“ zum Leben erweckt und entfalten ihre Wirksamkeit ganz automatisch. Eine andere weitreichende Erkenntnis aus der Placebo-Forschung ist, dass stark ritualisierte therapeutische Aktivitäten im Verein mit hohen Erwartungen therapeutische Effekte erzeugen können, die denen von „bewiesenen“ Verfahren in nichts nachstehen. Das haben wir etwa in den großen Deutschen Akupunktur-Studien gesehen. Dabei haben die Behandelnden an Punkten sehr flach genadelt, die eigentlich keinen therapeutischen Effekt haben dürften. Dieses Verfahren wurde den Patienten als eine mögliche Form der Akupunktur vorgestellt. Die Scheinakupunktur war genauso wirksam – in zwei Studien sogar doppelt so wirksam –, wie das Beste, was die moderne Medizin zu bieten hat.

Neben Erwartungen und ritualisierten automatischen Abläufen spielt auch noch die Entspannung eine wesentliche Rolle. Sie wird über den sogenannten „antiinflammatorischen Reflex“ vermittelt. Dies ist ein allgemeiner physiologischer Pfad, der zur Herabregulierung von Entzündung führt. Makrophagen sind Abwehrzellen des Immunsystems, die an vorderster Front kämpfen und durch eine Entzündungsreaktion die Immunkaskade in Gang setzen. Sie tragen Rezeptoren für Acetylcholin. Wenn das parasympathische Nervensystem anspricht, das für Entspannung, Aufbauprozesse und Regeneration zuständig ist, dann kommuniziert es über diesen Botenstoff. Der Neurotransmitter wird freigesetzt, bindet sich an Makrophagen und hemmt so deren Entzündungsreaktion. Auf diese Weise kann Entspannung in überschießende Entzündungsreaktionen eingreifen, wenn sich beispielsweise ein

Patient verstanden weiß und sich in guten Händen fühlt. Entzündungen sind für viele chronische Erkrankungen von Bedeutung. Hinzu kommt, dass durch Entspannung die Stressachse in ihrer Aktivität gehemmt wird. All dies hat gesundheits- und regenerationsfördernde Wirkungen.

Zusammen betrachtet ergibt unser momentaner Kenntnisstand eine klare Aussage: Placebo-Effekte sind therapeutisch relevant. Sie können als Effekte der Selbstheilung verstanden werden. Dabei werden durch Lerneffekte, durch Rituale oder bewusste Erwartungen sowie durch Entspannung – und meistens wohl durch eine Kombination aus all diesen Elementen – körpereigene Prozesse angestoßen, die auf sehr generischen Pfaden zur Heilung führen. Vielleicht wird es Zeit für einen Figur-Grund-Wechsel: Was man bisher in den Hintergrund geschoben hatte, die Placebo-Effekte, scheint in Wirklichkeit bedeutsamer zu sein als die spezifischen Wirkungen, die bislang im Fokus der Aufmerksamkeit standen. Die Auswirkungen eines solchen Perspektivenwechsels auf das Gesundheitssystem könnten gravierend sein.

Der Begriff der Selbstheilung markiert dreierlei: eine Serie von physiologischen Prozessen, die autonom ablaufen können; eine neue Art, diese Prozesse therapeutisch zu nutzen; und ein Denkmodell, das über das gängige Konzept, wie wir den Organismus betrachten, weit hinausreicht.

### Vom Patienten zum Agenten

Das derzeitige Verständnis von medizinischem Handeln ist, dass wir warten, bis eine Krankheit als Störfall auftritt, und diese

dann nach allen Regeln der Kunst behandeln. Was wir heute über Selbstheilung und Placebo-Effekte wissen, legt nahe, dass es auch andere Wege gibt, Gesundheit zu erhalten und wiederherzustellen.

Zum einen ist das Verständnis wichtig, dass unser Bewusstsein, unsere Denkgewohnheiten und Glaubenshaltungen eine zentrale Rolle spielen. Wie wir unseren Geist pflegen, wird sich auch in unserer körperlichen Befindlichkeit ausdrücken und umgekehrt. Diese Sichtweise gibt dem Einzelnen eine größere Verantwortung für seine Gesundheit als bislang üblich. Denn unser Bewusstsein beeinflusst auch, welche Lebensstilentscheidungen wir treffen: wie wir uns ernähren, was wir sonst so alles zu uns nehmen, welche Wege wir wählen, um uns zu erholen, ob wir uns angemessen bewegen oder was wir mit unserer Zeit anfangen, wie stark wir uns beruflich engagieren, inwieweit wir bereit sind, uns durch unbefriedigende Lebensumstände zu Veränderungen motivieren zu lassen. Um nur ein paar wenige Beispiele zu nennen. So werden wir stärker zum Akteur unseres Lebens, zum Handelnden. Der klassische Kranke ist der „Patient“, der geduldig Leidende, wie man das lateinische Wort übersetzen muss. Wer die Zusammenhänge ernst nimmt, die sich uns durch die Forschung offenbaren, der wird zum Handelnden, zum „Agenten“, der sich, sein Leben und seine Gesundheit – aber auch seine Krankheit – selbst in die Hand nimmt.

Noch in einer weiteren Weise kann der angesprochene Figur-Grund-Wechsel bedeutsam werden: Therapeutische Verfahren, die den Organismus anregen, seine eigenen Heilungspotenziale zu entfalten, sind in aller Regel eleganter und mit weniger Nebenwirkungen behaftet. Dies gilt für viele kommunikative Verfahren, von der klassischen Psychotherapie bis hin zu moderneren Coaching-Methoden, vom ärztlichen Gespräch

bis hin zum aufmunternden Plausch mit der Nachbarin. Dies trifft aber auch auf manche Methoden aus der Schatzkiste der Naturheilkunde zu, die vor allem die Anregung der körpereigenen Regulationskräfte zum Ziel haben. All diesen Verfahren ist eines gemeinsam: Sie sind interaktiv und beziehungsgebunden. Selbstheilprozesse scheinen der Kommunikation zu bedürfen oder zumindest eines Partners. Selbstverständlich ist hier das Bewusstsein wesentlich beteiligt; zumindest solange wir gesund sind und damit wir es bleiben. Wenn wir aber krank geworden sind, reicht es in der Regel nicht aus, sich auf positive Weise gesund denken zu wollen. Auch wenn noch so klar ist, dass Placebo-Effekte durch die Erwartung entstehen, gelingt es selten, diese Erwartung auf Heilung in der Einsamkeit der stillen Stube ganz alleine zu mobilisieren. Meistens ist dazu eine Beziehung zu einem Menschen nötig, der ein Angebot macht, der uns hilft, genau diese Perspektive wieder neu zu gewinnen, aus der heraus dann wieder Bewegung möglich ist. Im Unterschied zum klassisch-medizinischen Modell ist dies jedoch keine Kommunikation, in der einer aktiv ist, handelt und eingreift, der andere empfängt, passiv ist und Folge leistet (oder auch nicht). Vielmehr ist es eine Kommunikation der Partnerschaft, in der sich jemand ansprechen, erreichen und damit auch bewegen lässt und am Ende die Verantwortung akzeptiert, Herr und Autor seines eigenen Lebens und seiner eigenen Gesundheit zu sein. Das wäre in der Tat ein Paradigmenwechsel, eine vollkommen andere Sicht der Dinge, die eine neue Kultur in der Medizin und mehr noch in der Lebensgestaltung jedes Einzelnen mit sich bringen könnte.

### Zum Weiterlesen

Blog: <http://harald-walach.de/>

Walach, Harald: Weg mit den Pillen! Irisiana (2011) Neuaufgabe in Vorbereitung.



