

Emine Altıntaş

Keine Angst vor Krankheiten

**Wie du deinem System hilfst,
wieder ins Gleichgewicht
zu kommen**



1 Vorwort und warum ich dieses Buch schreibe

Warum ich dieses Buch schreibe? Das ist eine gute Frage! Die Antwort darauf hat unter anderem mit einem Jubiläum zu tun: 2023 bin ich seit 40 Jahren in der Medizin tätig, denn 1983 habe ich meine Ausbildung zur Krankenschwester angefangen. Vier Jahrzehnte also helfe ich inzwischen Menschen schon dabei, gesund zu werden oder – noch besser – gar nicht erst krank zu werden. Ich finde, da ist es höchste Zeit, meine gesammelten Erfahrungen zusammenzutragen und sie so vielen Menschen wie möglich zur Verfügung zu stellen. Denn ich wünsche mir für diejenigen, die sich dafür interessieren, dass sie nur *ein* Werk in Händen halten und nicht in vielen verschiedenen Büchern blättern müssen wie ich damals.

Eines ist mir dabei aber besonders wichtig. So wichtig, dass ich es gleich hier zu Beginn erwähnen möchte: Dieses Buch soll Hilfe zur Selbsthilfe sein. Es ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten!

Und noch etwas anderes ist mir so wichtig, dass ich es gleich an dieser Stelle loswerden möchte: Es ist völlig in Ordnung, als Eltern seine eigenen Kinder oder als Kinder seine eigenen Eltern zu therapieren. Schließlich wollen wir alle unsere Lieben schützen und ihnen helfen. Doch was Geschwister, gute Freunde und Bekannte angeht, so hat mir meine eigene Erfahrung gezeigt, dass es keine gute Idee ist, sie zu behandeln. Die Therapieform, die ich auf den folgenden Seiten erklären, ist nicht mit anderen Therapien zu vergleichen. Denn es geht hier nicht nur darum, eine Empfehlung auszusprechen und Globuli zu verabreichen. Wer eine Krankheit wirklich zur Heilung bringen möchte, muss viel tiefgründiger und in allen Facetten arbeiten. Dabei verausgabt man sich mitunter sehr und gerät immer in Konflikte, an denen man eigentlich gar nicht

beteiligt ist. Es geht also um Schutz zum Eigenschutz. Zu oft kommt es dabei zu Missverständnissen und Konflikten, zum Beispiel, weil Heilungshindernisse vorhanden sind und man auf sie hinweisen muss, damit eine Heilung überhaupt möglich ist. Das führt mitunter zu Unzufriedenheiten oder enttäuschten Erwartungen beiderseits. Und oft fehlt die Wertschätzung. So jedenfalls habe ich es in den vergangenen Jahren immer wieder erlebt.

Nun, da das geklärt ist, möchte ich gern meinen eigenen Weg der vergangenen Jahre und Jahrzehnte nachzeichnen. Denn seit ich meine Ausbildung zur Krankenschwester 1986 abgeschlossen habe, habe ich viele Stationen in der Medizin durchlaufen. Ich habe lange auf der Intensivstation gearbeitet, aber auch in neurologischen und orthopädischen Kliniken. Dabei habe ich sehr viele Erfahrungen gesammelt, die mir immer wieder vor Augen geführt haben, dass etwas fehlt. Für meine Begriffe war das, was ich in der Medizin hautnah miterlebt habe, zu kurz gedacht. Denn die Schulmedizin arbeitet symptomatisch. Das heißt, dass Medikamente verordnet werden, die Symptome unterdrücken. Dadurch entstehen Nebenwirkungen, die wieder neue Erkrankungen hervorrufen, die wieder neue Medikamente erfordern. So gerät man in ein Hamsterad, aus dem man schwer wieder einen Ausweg findet.

Besonders aufgefallen ist mir das damals in der Orthopädie: Da wurde bei einem Patienten erst das Knie operiert, dann kurze Zeit später die eine Hüfte und wenige Jahre später die andere Hüfte. Dann spielte die Bandscheibe verrückt. Für mich war schnell klar: Der Körper sucht sich da ein Ventil, um sich mitzuteilen. Leider hörte ihm in den meisten Fällen aber niemand zu. Es wurde einfach immer weiter operiert, anstatt dass jemand der Ursache auf den Grund gegangen wäre. Der eigentlichen Ursache wurde nicht nachgegangen und die Symptome wurden oft unterdrückt, so dass eine wirkliche Heilung gar nicht möglich war.

Ich erinnere mich zum Beispiel an eine Patientin, die wegen Schwellungen in den Knien starke Schmerzen hatte und deswegen über Jahre punktiert wurde und Spritzen erhielt. Menschen wie ihr wird dann – vor allem, wenn sie älter werden – eine Totalprothese empfohlen, in der Hoffnung, dass das Erleichterung und vielleicht sogar Schmerzfreiheit bringt. Aber das bedeutet nicht, dass die Ursache für die Schmerzen behoben ist. Ich konnte immer wieder beobachten, dass sich der Körper in so einem Fall ein anderes Ventil sucht, um sich bemerkbar zu machen. Meist ist das die Hüfte auf der anderen Körperhälfte. Würde man sich jedoch die Funktionskreise und Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin ansehen, würde auffallen, dass die Knie der Nierenenergie zugeordnet sind und die dazu passende Emotion „Angst“ ist und das Gewebe „Mark & Knochen“. Das wären wertvolle Anhaltspunkte, auf deren Ebene nach der Ursache gesucht werden sollte, um herauszubekommen, was da los ist und welcher Knoten sich erst lösen muss, um eine Heilung zu ermöglichen. Anders ist es, wenn die Beschwerden durch einen Sturz oder einen Bruch entstanden sind. Dann ist natürlich eine Operation angesagt.

Außerdem habe ich in der Schulmedizin viel Angstmacherei erlebt. Hinzu kamen meine Erfahrungen mit meinen beiden Kindern, die mir klar machten, dass die Allgemeinmedizin in vielen Fällen zu kurz griff. Mit der Geburt meines Sohnes 1990 begann ich damals, mich mit der Homöopathie und alternativen Methoden zu beschäftigen.

Heute bin ich Heilpraktikerin mit eigener Praxis. Meine Schwerpunkte sind die klassische Homöopathie nach Samuel Hahnemann, die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und die Dornmethode nach Dieter Dorn. Gerade die homöopathische Behandlung halte ich für ein phänomenales Therapiesystem, das seine eigenständige Gesetzmäßigkeit hat, an die man sich auch halten muss.

Homöopathie war für mich auch der Auslöser dafür, anders zu denken und mich näher mit alternativen Behandlungsmethoden auseinanderzusetzen. So habe ich bei meinen Kindern mit homöopathischen Behandlungen sehr viel Positives erlebt. Doch mit der Zeit merkte ich damals, dass da noch was fehlte. Alle Heilungshindernisse sollten aus dem Weg geschafft werden. So kam ich zur Dorn-Methode. Denn wenn ein Wirbel verschoben oder das Becken schief ist, dann ist das eine Blockierung – also ein Heilungshindernis, das behoben werden muss. Ich habe sofort Erfolge bemerkt, bei chronischen genauso wie bei akuten Krankheiten. Doch auch hier kam ich irgendwann zu dem Punkt, wo ich merkte, dass die Heilung oft stockte. So kam ich zu der Akupunktur nach der TCM, die in der Lage ist, einen Stau zu lösen. Das darf man sich vorstellen wie einen Fluss, in dem ein großer Stein liegt und das ungestörte Fließen des Wassers behindert. Auf der einen Seite des Flusses ist es zu trocken, weil dort kein Wasser hingelangt. Auf der anderen Seite ist es zu nass, weil hier zu viel Wasser ankommt. Erst, wenn man diesen Stein bewegt, fließt das Wasser – oder in unserem Fall die Lebensenergie – wieder weiter und kommt zurück in ein Gleichgewicht.

Seit vielen Jahren mache ich hervorragende Erfahrungen mit der Kombination der drei Säulen Homöopathie, Dorn-Methode und TCM. Was die Anamnese angeht, sind sie identisch: Der Körper ist in ein Ungleichgewicht geraten und nicht mehr im Einklang. Doch alle drei verfolgen einen anderen Ansatz. In meiner alltäglichen Arbeit gehe ich stets so vor, dass ich zunächst das passende homöopathische Mittel herausfinde und die Störquellen beseitige, die die Heilung beeinträchtigen. Hier kommt die Dornmethode ins Spiel. Denn das kann zum Beispiel ein verschobener Wirbel sein, der einen Meridian blockiert. Mit der Akupunktur nach der TCM kann ich diese dann lösen. Meiner Erfahrung nach ist sie die effektivste Säule in der TCM. Vor allem, wenn es im Anschluss um die

Prävention geht und darum, wiederkehrende Beschwerden ein für alle Mal loszuwerden. Auch hier helfen die drei Säulen in Kombination weiter und ein ganzheitlicher Ansatz ist sinnvoll.

Ich bin fest davon überzeugt, dass die eine Therapieform und Ursachenbehebung die andere ergänzen muss. Dafür braucht es eine aufwändige Anamnese. Wenn dabei ein Trauma aus der Vergangenheit gefunden wird, gibt es viele verschiedene Techniken, um dieses zu lösen. An dieser Stelle möchte ich explizit darauf hinweisen, dass es allein mit dem Aufdecken und Auflösen des Traumas nicht getan ist!

Denn dann fängt der Knoten erst an, aufzugehen. Eine individuelle Therapie kann dann dazu führen, dass der Patient Heilung erfährt. Das ist die Kunst, die man beherrschen muss. Die Arbeit eines Ganzheitstherapeuten fängt dann erst an, denn dann sollten die Symptome, die das System mancher Patienten über Jahre gezeigt hat, auf der psychischen Ebene betrachtet und behandelt werden. Mir geht es in meiner Arbeit darum, nicht nur die Symptome zu sehen, sondern auch zu gucken, wo die Ursache liegt. Oder umgekehrt: Es geht nicht darum, das Trauma, das gefunden wurde, zu sehen und den aktuellen Symptomen keine Bedeutung einzuräumen. Die Ursachenbehebung und ganzheitliche Behandlung liegen mir am Herzen. Alle Erkrankungen sind Heilungsphasen! Ihre teilweise schrecklichen Namen haben sie von uns Menschen erhalten. Die Symptome sind bei genauem Hinsehen wichtige Zeichen des Körpers und des Systems und keine furchteinflößenden Diagnosen.