

Ursula Leuthold

Ist Gesundheit Glückssache?

Oder kann ICH persönlich aktiv
etwas dazu beitragen?

CMS Verlagsgesellschaft

Einleitung

Was ist die Motivation für dieses Buch? In aller Kürze: bestehende Denkmodelle infrage zu stellen und alternative Möglichkeiten in Betracht zu ziehen.

Was ist Gesundheit und, vor allem, was ist Krankheit? Sind es Zustände, wie sie die Schulmedizin definiert? Oder sind das, was wir allgemein als Krankheit bezeichnen, Symptome, die anzeigen, dass der Körper, der sich zu heilen versucht, aus dem Gleichgewicht geraten ist?

Müssen wir zwingend bei einem Unfall sterben oder pflegebedürftig und geistig verwirrt in einem Pflegeheim landen?

Ist Krankheit eine Strafe Gottes oder eher die Folge der Missachtung von Lebensprinzipien?

Ist der Mensch vollkommen geschaffen oder eine mangelhafte Konstruktion? Vor allem Frauen scheinen ohne Chemie kaum lebensfähig zu sein. Sie nehmen Hormone für das eine und gegen das andere.

Sind Bakterien die Verursacher oder lassen sich diese wie Aasfresser nur da nieder, wo ohnehin schon etwas am Verrotten ist?

Können wir mit unserer Lebensweise etwas zu unserer Gesundheit beitragen?

Und wenn ja, wie?

Viele dieser Fragen müssen offenbleiben, denn ich kann sie nicht beantworten. Was ich jedoch kann, ist, verschiedene wenig bekannte, absichtlich verschwiegene und zum Teil mehr als hundert Jahre alte Erkenntnisse aus dem Bereich der Medizin offenzulegen. Das Buch enthält viele Zitate, sinngemäße und wörtliche. Mit aller Sorgfalt ist nicht auszuschließen, dass sich Fehler eingeschlichen haben.

Es bleibt Ihnen überlassen, darüber nachzudenken, Ihre eigenen Befindlichkeiten zu überprüfen und aus den vorgestellten Blickwinkeln zu betrachten, mögliche Schlüsse zu ziehen und dadurch zu einem erfüllteren Leben zu gelangen.

Ist Gesundheit Glückssache oder kann ICH persönlich aktiv etwas dazu beitragen?

Episoden aus meinem Leben, die dazu beitrugen, dass Gesundheit für mich ein Thema wurde. Dass meine Mutter nicht gehen konnte, war eigentlich normal für mich – bis zu meinem ersten Schultag. Ich wusste von meinem Gschpänli, das ein Jahr älter war als ich, dass man an diesem Tag von seiner Mutter begleitet werden sollte. Ich machte mir deswegen Sorgen und war traurig, weil das in meinem Fall nicht möglich war. Selbst die neuen Tigerfinkli halfen nicht, meine Stimmung zu heben. Schließlich bot Frau Bisang, die in unserem Haus wohnte, an, mich zu begleiten. Den Rat meiner Mutter, ja ruhig zu sitzen, meine Nase ordentlich zu putzen und nicht *binaufzuziehen*, befolgte ich so konsequent, dass der Lehrer mich ermahnte, dies nicht dauernd zu tun.

Durch meine ständigen Hautprobleme fühlte ich mich schon als Kind sehr minderwertig und musste oft dumme Fragen über mich ergehen lassen.

Dass das Böse rausmüsse, wie mein Vater es nannte, tröstete mich auch nicht.

»Du musst halt früh heiraten«, meinte ein Arzt, als ich zwölf war. Mir war nicht klar, wie er das wohl meinte. Es muss etwas mit Sex zu tun haben, lautete meine Schlussfolgerung. Dass ich dann mit gut sechzehn zum ersten Mal mit einem Mann *schlief*, war aber nicht nur darauf zurückzuführen.

Ebenfalls mit sechzehn erkrankte ich im Welschland an Diphtherie. Nach vielen Tagen im Halbschlaf, mit wenig zu trinken und kaum etwas zu essen, nahm ich etwa zehn Kilo ab, erholte mich und wurde wieder gesund. Zuvor hatte ich mich hauptsächlich von Nussgipfeln und Hefeschnecken ernährt, und da wir, Esther und ich, in einer

Zigarettenfabrik arbeiteten, war regelmäßig zu rauchen billiger, als regelmäßig zu essen.

Doch wie kam es dazu, dass ich mit gerade mal sechzehn Jahren im Welschland lebte und in einer Fabrik arbeitete, anstatt, wie es üblich war, ein Haushaltslehrjahr zu absolvieren?

Freiheit war für mich schon immer ein sehr wichtiger Aspekt; finanzielle Unabhängigkeit gehörte unabdingbar dazu. Also beschloss ich, gleich nach der Sekundarschule mein eigenes Geld zu verdienen. Eine Bekannte meiner Schwester erzählte mir, dass der Ringier-Verlag eine Bürokräftin suche. Daraufhin stellte ich mich dort umgehend vor und wurde prompt eingestellt. Dass ich dieser Arbeit mit Freude nachging, konnte man allerdings nicht sagen, und so war ich hellauf begeistert, als mich eine Arbeitskollegin fragte, ob wir nicht zusammen ins Welschland gehen wollten. Schnell war dies beschlossene Sache. Meine Arbeitskollegin war damals einundzwanzig, ich gut fünfzehn Jahre alt. Ein Kollege von Esther organisierte für uns ein Doppelzimmer in einer Pension. Völlig überzeugt, dass wir problemlos eine Anstellung finden würden, gingen wir mit Sack und Pack nach Vevey. Wir waren nicht sehr gebildet, dafür aber umso eingebildeter. Natürlich bekamen wir, anders als wir es uns vorgestellt hatten, mit unserem Schulfranzösisch und ohne kaufmännische Ausbildung keine Stelle in einem Büro. Wir mussten froh sein, überhaupt eine Arbeit zu erhalten, und landeten so am Ende in der Fabrik.

Wollte ich wirklich ein Leben lang einer Hilfsarbeit nachgehen? Ich, die so stolz darauf gewesen war, die beste Schülerin der Klasse gewesen zu sein? Nicht unbedingt. Meine Krankheit und die damit verbundenen Arztbesuche ließen in mir den Entschluss reifen, Arztgehilfin zu werden.

Nach einem knapp einjährigen Welschlandaufenthalt kehrte ich in die deutsche Schweiz zurück, wo ich in einer Praxis auf dem Land tatsächlich eine Lehrstelle als Arztgehilfin fand. Zuvor die Arztgehilfinnen-Schule zu besuchen zog ich gar nicht erst in Erwägung, denn wir waren seit jeher arme Leute, die sich so einen Schulbesuch nicht leisten konnten. Die Dauer der Ausbildung, die staatlich nicht geregelt war, wurde von meinem Lehrmeister vertraglich auf drei Jahre festgesetzt.

Am 1. Mai 1966 zog ich zusammen mit Rita, die die Handelsschule absolviert hatte und ihrem Leben ebenfalls eine neue Richtung geben wollte, nach Siebnen. Unsere Zimmer befanden sich direkt nebeneinander, da wir nicht nur gemeinsam in der Praxis arbeiteten, sondern außerdem im Haus des Doktors lebten. Wir waren zwei junge Frauen, die sich nie zuvor gesehen hatten. Rita war schwarzhaarig und sehr ordentlich, ganz so, wie es meiner Mutter gefallen hätte. Sobald sie nach Hause kam, zog sie ihre schönen Kleider aus und hängte sie ordentlich auf einen Bügel. Ich dagegen war blond und eher unordentlich. Schöne Kleider, fand ich, musste man anziehen und nicht auf einen Bügel hängen. Es gab noch ein paar weitere Dinge, die Rita viel besser machte als ich. Zum Beispiel putzte sie sofort nach dem Baden die Badewanne. Mir dauerte es immer zu lange, bis das Wasser ausgelaufen war, und so nahm ich mir stets vor, diese Arbeit am nächsten Tag zu erledigen, was ich dann aber häufig vergaß. Da wir uns die Badewanne in der Waschküche, die wir übrigens nur einmal in der Woche benutzen durften, da wir sonst zu viel Wasser verbraucht hätten, teilen mussten, musste Rita, bevor sie in die Wanne stieg, immer erst meinen Dreck wegputzen, was mir noch heute höchst peinlich ist. (Danke, Rita!)

Unser Arbeitstag begann um 06.45 Uhr und endete gegen 21.00 Uhr oder noch später. Den Donnerstagnachmittag hatten wir eigentlich frei, doch es musste stets mindestens eine von uns beiden anwesend sein, um zu verhindern, dass ein Patient in einem Notfall zur Konkurrenz ging. Es gab nämlich noch einen weiteren Arzt in diesem Dorf.

Das bedeutete zum Beispiel, dass wir einen Patienten, der mit einem gebrochenen Arm zu uns kam, eigenständig röntgen, den Bruch provisorisch schienen und den Betroffenen nach Hause schicken mussten, nicht ohne ihn darauf hinzuweisen, dass wir uns, sobald der Chef wieder da wäre, bei ihm melden würden, damit er dann noch einmal vorbeikommen könne. In der Zwischenzeit wäre auch das Röntgenbild entwickelt, was damals ja noch ziemlich kompliziert war.

Für Lehrtöchter hatten wir viel zu viel Verantwortung und viel zu lange Arbeitszeiten. Wenn der Chef nicht da war, war es außerdem

an uns, zu entscheiden, welche Medikamente wir den Patienten bei welchen Beschwerden geben sollten. Da wir Schwestertracht trugen, glaubten alle, was wir sagten. Dass ich manchmal angesichts der gewaltigen Verantwortung nicht schlafen konnte, wussten sie natürlich nicht. Vor allem wenn unser Chef mitsamt Familie in den Ferien weilte und wir eine Vertretung hatten, war die Belastung enorm. Wir, die Lehrtöchter, mussten auch in der Nacht eventuelle Anrufe entgegennehmen; den Assistenten durften wir nur im Notfall wecken. In diesen Situationen kamen wir oft an unsere Grenzen, vor allem weil in den Ferien jeweils nur eine von uns beiden Dienst hatte. Ging unser Chef mit Familie zum Beispiel für drei Wochen in Urlaub, so hatte jede von uns anderthalb Wochen frei.

Vieles an diesem Betrieb missfiel mir, und ich war enttäuscht, weil das Bild, das ich von einem Arzt gehabt hatte, zerstört worden war. Wie sich herausstellte, war die Praxis nichts anderes als ein Geschäft, in dem es zum einen um das Ego des Arztes und zum anderen ums Geldverdienen ging. Deshalb wurden auch alle Ärztemuster von der Musteretikette befreit und verkauft. Die Frau *Doktor* betonte oft, dass es allein ihr Verdienst sei, dass der Laden so gut läuft.

An einem der *doktorlosen* Donnerstagnachmittage wurde im Wäggital dringend ärztliche Hilfe benötigt. Ich rief das Spital im nächsten Ort an, um einen Krankenwagen dorthin zu beordern. Der Chefarzt meinte daraufhin, dass er nicht mit einem x-beliebigen Fräulein reden würde und sein Spital überdies keine Abschussrampe für Todeskandidaten sei. In meiner Enttäuschung erwiderte ich, dass ich nicht gewusst hätte, dass man die Leute einfach sterben lassen sollte, und hängte auf. Kurz darauf wurde ich zurückgerufen; man teilte mir mit, dass man nun doch einen Krankenwagen schicken würde.

Rund zwanzig Jahre später, in den Achtziger- bzw. Neunzigerjahren, hatte sich so einiges geändert. Die Arbeitszeiten mitsamt Notfall- und Sonntagsdienst waren geregelt. Die Laboruntersuchungen wurden vermehrt in der Praxis durchgeführt. Auf dem Markt gab es enorm viele Medikamente, Original- und Nachahmerprodukte, für jedes Symptom mehrere.

Doch woher weiß der Arzt, welches Medikament im Einzelfall am geeignetsten ist? Er vertraut den Informationen, die ihm die

Pharmavertreter der verschiedenen Firmen, die fast täglich in die Praxis kommen, geben und mit entsprechenden Studiendaten untermauern. Der persönliche Kontakt (die jeweilige Firma schickt für ein Krankheitsbild immer denselben Vertreter) trägt entscheidend dazu bei, ob man einem Produkt überhaupt eine Chance gibt. Selbstverständlich lassen diese Vertreter stets einige Muster da, damit man die Wirkung des Medikaments erproben kann. Natürlich nicht an einem selbst! Ich empfand die Vertreter immer als nett und ehrlich. Ich war auch der Meinung, dass sie ebenso wie die Ärzte an das glaubten, was sie erzählten.

Alle oder fast alle Medikamente sind *gegen* etwas. Man geht schließlich zum Arzt, weil man krank ist, und nicht, weil man etwas für seine Gesundheit tun will. *Die entsprechenden Mittel werden von der Krankenkasse bezahlt.* Produkte, die helfen, die Gesundheit zu erhalten, werden selten bis nie bezahlt, höchstens ein Anteil an einem Fitness Abo oder Ähnliches.

Doch was wurde in beruflicher Hinsicht aus mir? Ich war mittlerweile nicht mehr Arztgehilfin, sondern Medizinische Praxisassistentin (MPA). Diese Berufsbezeichnung ist durchaus angemessen, weil man recht selbstständig arbeiten muss. Aber war ich zufrieden? Nein! Mir gefielen weder die Ärzte noch die Patienten. Erstere nicht, weil sie jedes Symptom als unabhängige Krankheit betrachteten, und Letztere nicht, weil sie mit ihrem Körper wie mit einem Auto zum Service kamen und wollten, dass der Arzt sie *reparierte* oder ihnen zumindest geeignete Mittel gab, damit sie weiterhin zu wenig schlafen, zu viel Kaffee trinken, sich zu wenig bewegen und zu viel Fast Food essen konnten.

Ich konnte und wollte so nicht mehr arbeiten. Natürlich hatte *ich* mich verändert. Die anderen blieben vermutlich dieselben. Als ich im Welschland krank geworden war, war mir ja auch nicht in den Sinn gekommen, dass mein Zustand mit meiner Ernährung und dem Rauchen zusammenhängen könnte.

Ebenso waren meinen Eltern nicht auf die Idee gekommen, dass meine ständigen Hautprobleme mit meiner Ernährung, vor allem mit dem übermäßigen Milchgenuss, sowie mit mangelnden Ausscheidungsfunktionen zu tun haben könnten. Aber damit greife ich jetzt

vor. Damals dachte auch ich noch nicht an diese Dinge. Damals ging ich davon aus, viele Beschwerden seien *psychisch* bedingt.

Also machte ich mich auf die Suche nach einer Ausbildung, die den Körper zwar mit einbezieht, hauptsächlich aber über die Seele zu heilen versucht.

Am Ende fand ich tatsächlich etwas Passendes. Körperzentrierte Psychotherapie. Obwohl ich drei Jahre lang eine berufs begleitende Grundausbildung absolvierte und noch ein zusätzliches viertes Jahr anhängte, durfte ich mich dem Gesetz nach trotzdem nicht Psychotherapeutin nennen, weil ich keinen Hochschulabschluss in der Tasche hatte. Ich darf zwar sagen, dass ich Psychotherapie anbiete, darf mich aber nicht Psychotherapeutin nennen. In der Folge ließ ich mich noch zur Atemtherapeutin ausbilden.

Gut gewappnet eröffnete ich eine Praxis und konnte vielen Klienten helfen, einen Weg aus einer Krise oder einer depressiven Verstimmung zu finden. Auch die körperlichen Symptome verschwanden häufig, aber nicht immer.

Über Ernährung machte ich mir schon immer Gedanken. Der Grund war meine empfindliche Verdauung. Mein ganzer Körper schmerzte jahrelang, ohne dass ich an sich krank war. Nicht einmal mein positives Denken konnte dagegen etwas ausrichten. Die Aussicht, einmal alt und pflegebedürftig zu werden, versetzte mich wahrlich nicht in Begeisterung. In mir wuchs die Wunschvorstellung, alt und weise zu werden und gesund zu sterben, einfach weil meine Uhr abgelaufen war.

Durch Zufall – oder wie immer man das nennen mag – kam ich mit dem Bereich der Nahrungsergänzung in Berührung.

»Völlig unnötig«, meinte mein Exmann, ein Arzt. Ich übernahm seine Meinung, denn er musste es schließlich wissen.

Da mich jedoch das ganze Konzept inklusive Weiterempfehlung und Teamarbeit faszinierte, nahm ich die Vitalstoffe trotzdem ein, in der Hoffnung, dass sie mir guttun oder zumindest nicht schaden würden. Wie könnte ich sie sonst weiterempfehlen? Nach anfänglichen unangenehmen Reaktionen meines Körpers ging es mir fast unmerklich immer besser. Ich wurde langsam, aber stetig immer fitter. Ich war auch ohne Kaffee wach. Meine Idee, einmal alt und weise zu werden, wurde immer realistischer.