RUEDIGER DAHLKE

Mein Buch der Selbstheilung

»Die Grundlagen zu Ernährung, Krankheitsdeutung und Archetypenlehre«

DIE ESSENZ MEINER ERFAHRUNGEN
ZUM 300-JÄHRIGEN JUBILÄUM
DES GRÄFE UND UNZER VERLAGS

GRÄFE UND UNZER

INHALT

Einleitung 6

TEIL 1

MEDICUS CURAT, NATURA SANAT

Heilung ist immer Selbstheilung 17
Was erschwert Neuanfänge so sehr? 22
Unser Weg – Gemeinschaft und Individuation 25
Neue Programme für neue Menschen 29
Der Blick zurück 32
Wiederentdeckung der Rituale 37
Wunderglaube 44
Die Theorie des Pragmatismus 47
Glaube und Hoffnung 50
Energie-Booster Glaube und Hoffnung 52
Glaubens-Macht 53
Schamanen im Arztpelz? 55
Nocebo – die Schattenseite 56
Geplanter Widerwille gegen Mutter Natur 59
Glaube, Liebe und liebenswürdige Medizin 64
Die Mitte (in) der Medizin 65
Suche, Sucht und Psychiatrie 66

TEIL 2

GESETZE UND REGELN DER HEILUNG

Heil(ung) 72
Weltbilder der Medizin 90
Schicksalsgesetze – Spielregeln des Lebens 91
Die Körper-Bühne 99
Zwölf Lebensbühnen und Übungsfelder 107
Alles regeln 112

TEIL 3

HEILUNG AUS DER EIGENEN NATUR

Heilung im Speziellen 128
Hierarchie der Maßnahmen 130
Ideale Hierarchie 135
Be*ruf*ungen und Be*gab*ungen 137

TEIL 4

SELBST IST DER MENSCH

Praxis 140
Der Zauber von Synergien und Analogien 160
Die Säulen der Gesundheit 170
Alltagsmedizin und -tipps – Sinnenlust und -freuden 197
Energiemedizin 221

ZUM GUTEN SCHLUSS

Zeit für Versöhnung mit uns, allen und allem 247

Einleitung

Gesundheits-Status quo

Nach meinen Erfahrungen zeigen und verraten Zahlen weniger als Geschichten und Symbole, aber einiges verdeutlichen sie doch. Die USA etwa, die heute den meisten Ländern als Vorbild dienen, obwohl so vieles dagegenspricht, sind mit dem teuersten Gesundheitssystem der Welt weit abgeschlagen, was die Effizienz angeht. Ärmere PatientInnen sterben, weil sie sich Medikamente nicht leisten können.

In unserer Entwicklungsgeschichte ist es mit uns von den Anfängen in den Höhlen – wie der berühmtesten in Cromagnon – lange bergauf gegangen, aber inzwischen geht es doch deutlich bergab. Das aber müsste nicht sein. Wir können das persönlich für uns und als Gemeinschaft für uns alle wieder ändern. Wollen wir (Selbst)Heilung oder – anspruchsvoller – Salutogenese, die Lehre vom Heilen, im Gegensatz zur Pathogenese der Schulmedizin, der Lehre vom Erkranken, müssen wir erstens durchschauen, was schieflief, um es zweitens zu ändern und drittens in den Sinnzusammenhang des Lebens einzuordnen.

Ernährung im Laufe der Zeiten

Wir geben in allen Industrienationen immer weniger für Lebensmittel aus und immer mehr für sogenannte Gesundheitskosten, die natürlich in Wahrheit Krankheitskosten sind. Das Beispiel der USA mag das wieder verdeutlichen: Der Durchschnitts-US-Bürger gab im Jahr 2020 nur $ 3200 für Essen aus, aber $ 11 600 für Krankheitskosten, also mehr als dreimal so viel. Zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts, vor 120 Jahren, wendeten US-Familien noch 40 Prozent ihres Einkommens für Lebensmittel auf. 50 Jahre später waren es nur noch 30 Prozent. Nach weiteren 70 Jahren sind es 2020 noch etwa 9 Prozent. Zugleich versechsfachten sich die Krankheitskosten. Könnte da ein Zusammenhang bestehen?

Es ist tatsächlich offensichtlich: Wir essen immer billiger und schlechter, und die Gesundheitsschäden werden immer gravierender und teurer.

Als Medizinstudenten haben wir fast nichts über Nahrung und Lebensmittel gelernt – Mediziner wissen entsprechend wenig darüber, tun aber oft so, als wäre das Gegenteil der Fall. In der Folge verbreiten sie viel Unwahres. Tatsächlich wissen heute viele Menschen mehr über die Bedürfnisse ihres Autos als die ihres Körpers und behandeln es entsprechend besser. Niemals würden sie ungeeigneten Treibstoff tanken, billiges Öl verwenden oder eine Inspektion auslassen. Allerdings können Autos Fehlverhalten auch nicht kompensieren, während unser Organismus lange gute Miene zu bösem Spiel vortäuscht.

Früher wuchsen Lebensmittel auf dem Acker, heute wird Nahrung in Fabriken produziert und enthält raffinierte Stoffe, die den Umsatz steigern, den Produzenten nützen und den Konsumenten schaden: Berge von Zucker, Salz und Chemie, auf Packungen in winziger, oft unlesbarer Schrift angegeben. Warum wohl? Im Ergebnis sind fast drei Viertel der US-Amerikaner übergewichtig und viele leiden an Entzündungen, heute „silent inflammation“, früher Entzündungsherde genannt, die nachweislich Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs, Diabetes, Demenz und neurodegenerative Erkrankungen wie Parkinson fördern. Vor 50 Jahren war Übergewicht noch kein schwerwiegendes Thema und die erwähnten Krankheitsbilder spielten eine vergleichsweise geringe Rolle.

Gigantische Nahrungsmittelkonzerne erwirtschaften heute weltweit zig Milliarden USDollar jährlich. Statt der Gesundheit der Bevölkerung sind sie der Gewinnmaximierung ihrer Aktionäre verantwortlich. Um diese weiter zu steigern, nötigen sie auch noch die letzten Bauern, chemische

Düngemittel, Pesti-, Fungi- und Herbizide – groteskerweise „Pflanzen-Schutz-Mittel“ genannt – zu verwenden, wie es die neuen Agrarfabriken schon längst tun. In Wirklichkeit schädigen sogenannte Pflanzenschutzmittel die Umwelt, gefährden die Biodiversität und sind ungesund bis schädlich für Menschen. Wir bräuchten Menschen-Schutz-Mittel und -Methoden. Die gute Nachricht: Wir haben sie längst. Die schlechte: Sie setzen sich bisher kaum durch und wir sie kaum ein.

Früher waren die Menschen die längste Zeit ihrer Entwicklungsgeschichte ohne Werkzeuge und Waffen – *natür*lich Sammler und deshalb auf pflanzliche Nahrung aus Mutter Natur angewiesen. Nach all dieser Zeit sind sie mehrheitlich zu tierischer und Fabriknahrung gewechselt. Inzwischen erkennen immer mehr Menschen, wie dringend notwendig – jedenfalls bei der Ernährung – eine Rückkehr zu Mutter Natur wäre. Mit Chemienahrung und Bergen von Pharmaka rückt Gesundheit in immer weitere Ferne.

Medizin der Versöhnung und Integration

In der Medizin sieht es leider ganz ähnlich aus. Die neue Medizin begreift: Wir können nur gesund bleiben und werden, wenn die Natur um uns gesund ist und wir erkennen, dass wir Teil von ihr sind. In den letzten Jahrhunderten geriet das in Vergessenheit. Nun wird es höchste Zeit, uns wieder zu erinnern.

In dem Maße, wie wir immer mehr Pflanzen- und Tierarten ausrotten, minimieren wir mit der Biodiversität auch die Bandbreite unserer Heilmittel und Kost. Pessimisten befürchten, dass wir auf dem Weg der Selbstausrottung sind, von dem uns weder neue Medikamente noch Impfstoffe retten, sondern nur die Rückkehr zur Balance zwischen unserer Natur, Mutter Natur und menschlicher Kultur.

Es scheint dringend geboten, Frieden zu schließen zwischen Mikro- und Makrokosmos. Für unsere individuelle wie auch die Gesundheit der Erde sind Frieden und Balance zwischen uns und dem Billiarden-Heer der Mikroorganismen notwendig. Im Körper haben wir unheimlich viele Zellen, aber allein im Darm leben zehnmal mehr Bakterien, die wir in der Moderne konsequent misshandeln, was zu Problemen wie Reizdarm, Verstopfung, Leaky-Gut-Syndrom führt. Und auch das noch ungleich größere Bakterienheer im Humus oder Mutterboden beuten wir seit Jahrhunderten systematisch aus und zerstören es gleichzeitig. Seit Paracelsus, der Ahnherr der modernen Medizin, die Gleichung „Mikrokosmos Mensch = Makrokosmos Erde“ formulierte, könnte uns der Zusammenhang zwischen Mensch und Erde bewusst sein, allein er wird bisher – wie das Analogiedenken überhaupt – sträflich und zu unserem Schaden ignoriert.

Rückblick durch Zeit und Raum

Die drittwichtigste Spielregel des Lebens besagt, alles liegt im Anfang, in jedem befruchteten Ei und Samen schon das ganze Lebewesen, die ganze Pflanze. Deshalb fragen ÄrztInnen: Wie hat alles angefangen? Also schauen wir zurück, um aus unserer Vergangenheit in der Gegenwart für die Zukunft zu lernen.

Am Anfang war eine Weltmedizin. ***Unsere frühesten Vorfahren, die als Sammler umherzogen und auf ihren Wanderungen von karger, aber abwechslungsreicher Pflanzenkost lebten, kannten weder unsere heutigen Zivilisationskrankheiten noch deren Ursachen.***

Seuchen waren schon deswegen unbekannt, weil sie vor allem über Tiere und das unnatürlich nahe Zusammenleben mit ihnen auf uns kamen wie die Pesterreger, die von den Flöhen der Ratten auf unsere Vorfahren übersetzten. Der französische Philosoph Jean-Jacques Rousseau sieht

die Geschichte der Seuchen parallel zur Entwicklung der Zivilisation. Tatsächlich kamen heute so vertraute Krankheitsbilder wie die Grippe von Schweinen und höchstwahrscheinlich Enten zu uns. Bezeichnungen wie Vogel- und Schweinegrippe erinnern bis heute daran. Die Coronapandemie soll von Fledermäusen stammen. Masern haben wir jedenfalls von Kühen und Aids wahrscheinlich von Affen. Geschlechtskrankheiten entstanden ursprünglich ebenfalls aus der Viehzucht. In der Entwicklungsgeschichte relativ spät entstandene Religionen verordneten meist strenge Prüderie, die ihrerseits die Sodomie, die Unzucht mit Tieren, begünstigte.

Obendrein lebten unsere frühen Vorfahren noch nicht in Ballungsräumen eng am selben Ort zusammen, sondern ließen wandernd ihre Exkremente nicht nur unter, sondern auch hinter sich. Frisches, sauberes Wasser gab es im Überfluss und mit dem Abwasser in freier Natur kein Problem. Täglich in Bewegung bei knapper, aber selbstverständlich immer vollwertiger Kost und ohne das Übermaß an modernen Giften und Kanzerogenen, ohne Zeitdruck und Hetze, dafür mit viel frischer, sauberer (Wald)Luft und ausreichend Sonne gesegnet, blieben sie von unserer Zivilisation und von den nach ihr benannten Krankheitsbildern verschont – wobei ihre Lebenserwartung gering war, wohl hauptsächlich aufgrund von zu wenig Nahrung und Wärme und wegen gefährlicher Raubtiere und Unfällen.

Ganz zu Beginn war insofern – im Sinne des Hippokrates – ihre Nahrung ihre Medizin und ihre Medizin ihre Nahrung. Sicherlich hat sich allmählich eine Kräuter- als Erfahrungsmedizin entwickelt, mehrheitlich wahrscheinlich in Frauenhand. Unsere frühen Vorfahren lebten im Matriarchat, denn ohne künstliches Licht menstruierten damals, und übrigens bis heute, alle Frauen zu Neumond und damit im selben Rhythmus. Sie lebten so in einem Feld stärkerer Verbundenheit als die Männer.

Das spiegelt sich bis in die ersten archäologischen Funde, die 37 000 Jahre zurückreichen wie die Venus von Willendorf. Diese ausnahmslos weiblichen Darstellungen der großen (Mutter)Göttin liefern ein weiteres Argument fürs Matriarchat. In dieser Frühzeit ohne Kalender und Uhren kamen fehlendes Wissen um den Anteil der Männer an der Zeugung und ihre Unfähigkeit zu stillen hinzu. Persönlich wurde mir das Matriarchat in guten 30 Jahren Schatten- beziehungsweise Reinkarnationstherapie durch Lebensgeschichten aus dieser Zeit zur Gewissheit.

*Natür*lich war im Matriarchat der Bezug zur Großen Mutter Natur und zu Mutter Erde ungleich ausgeprägter als heute. Unsere Vorfahren waren Naturkinder, wie wir bis heute sagen. In *Corona als Weckruf* ist ihre kindlich-freundliche, kooperative Art als entscheidender Entwicklungsvorteil gegenüber Neandertalern durch die Versuche des russischen Genetikers Belajew und Argumente des niederländischen Historikers Rutger Bregman ausführlich belegt. Der enge Naturbezug führte zur Naturheilkunde, wie wir sie bis heute kennen und nutzen. Das Matriarchat förderte obendrein einen auf die Anima, die Seele, bezogenen Umgang untereinander. Kooperation und Zusammenhalt waren überlebenswichtig und gegenseitige Unterstützung wohl eine natürliche alltägliche Seelentherapie. Mehr als Anregung der Selbstheilungskräfte war unseren Vorfahren gar nicht möglich, das heißt, die längste Zeit der Menschheitsgeschichte beruhte die Medizin überall auf der Welt auf Selbstheilung und war Naturheilkunde. Im Anfang liegt alles, besagt das drittwichtigste der *Schicksalsgesetze*.

Schrumpfen wir die Evolution des Lebens – wie Rutger Bregman vorschlägt – gedanklich auf ein einziges Jahr zusammen, wird vieles klarer. Dann erscheint der Mensch überhaupt erst am letzten Tag des Jahres um 23 Uhr auf Erden. Von 8760 Stunden Entwicklung des Lebens entfällt also auf den Menschen gerade eine einzige.

Diese letzte Stunde des Jahres, seine erste auf Erden, erlebt er weit überwiegend als Sammler und folglich Pflanzen(fr)esser. Während 50 von diesen 60 Minuten verfügt er noch nicht über Hilfsmittel. Werkzeuge und Waffen entdeckt er erst in den letzten Minuten. Erst um 23 Uhr 58 wird er sesshaft und beginnt, Landwirtschaft mit Ackerbau und Viehzucht zu betreiben. Was wir rückblickend Geschichte nennen, geschieht in der allerletzten Minute, also ab 23 Uhr 59. Die Religionen werden in dieser Perspektive zu einem Sekunden-Phänomen. In diesen wenigen letzten Minuten verdrängt der Homo sapiens alle anderen Menschenarten, unterwirft sich den größten Teil der Erde und entwickelt sich zum uneingeschränkten Alleinherrscher, dem Sieger der Evolution mit eigener Zivilisation, die die Welt in kürzester Zeit umprägt und dramatisch verändert. Im Schatten handelt er sich damit eine unübersehbare Fülle neuartiger Plagen ein – eben die Zivilisationskrankheiten, indem er sich immer mehr von Mutter Natur und seiner eigenen entfernt.

Unser Spiel mit der Zeit lässt anhand der minimalen Entwicklungszeit im Vergleich zur Evolution des Lebens vieles klarer erkennen und besser verstehen. In den letzten beiden Minuten war es den Menschen noch gar nicht möglich, sich an die Ergebnisse von Ackerbau und Viehzucht zu gewöhnen, braucht die Evolution doch sehr lange. Nur knapp 50 Prozent der heute lebenden Menschen konnten sich bisher an den Milchzucker (Laktose) der Kuhmilch gewöhnen – an ihren für die Entwicklung des Kalbes so wichtigen Wachstumsfaktor IGF-1 passte sich wohl noch niemand an. Er fördert schnelle Zellteilung und verhindert die Apotheose, den Selbstmord geschädigter Zellen. Bei Erwachsenen erklärt sich so das dramatische Krebswachstumsprogramm der Kuhmilch.

An Fraßschutz- und Keimhemmstoffe in modernem, hochgezüchtetem Getreide konnte sich auch noch niemand adaptieren. Dazu reichte die

Zeit einfach nicht. Sowohl Milch als auch Getreide halfen den Vorfahren aber entscheidend gegen Hunger und Unterernährung. Sie ermöglichten unsere immer noch anhaltende, geradezu explosionsartige Vermehrung und Akzeleration, die sexuelle Frühreife und das Längenwachstum. Eine zweite Lebenshälfte mit Krebs, Herz- und Gefäßproblemen, ernährungsbedingten chronischen Entzündungen der *silent inflammation* und Demenz war damals noch außer Sicht. Impfungen und Nahrungsmanipulationen, die Allergien förderten, lagen in weiter Ferne.

Betrachten wir die allerletzte Minute des Entwicklungsjahres, die Minute unserer Geschichte, zeigt sich: Seuchen von Pest und Cholera bis zu modernen Pandemien wie Spanische, Hongkong-Grippe oder Corona, aber auch bedrohliche chronische Krankheitsbilder wie Herzattacken und Krebs beschränken sich auf die letzten 10 Sekunden der Menschheitsgeschichte. Diese gilt es zu verstehen und zu erkennen, was da schiefgelaufen ist, um diesbezüglich Lösungen zu finden. Eine zweite Lebenshälfte, die uns von allen anderen Wesen unterscheidet und nach C.G. Jung der Kultur zu widmen ist, nachdem die erste der Natur gehört, wird überhaupt erst in diesen letzten 10 Sekunden relevant. Vorher war ausschließlich (Mutter) Natur.

Die ärztliche Standardfrage, wann und wie alles begann, findet eine klare Antwort: Alle chronischen Krankheitsbilder, unter denen wir heute leiden und an denen wir mehrheitlich sterben, begannen mit der Sesshaftigkeit, mit Ackerbau und Viehzucht oder der Zivilisation, einem Phänomen der letzten Sekunden der letzten Minute des Jahres.

Im Hinblick auf die Ernährung ist klar: 58 der 60 Minuten menschlicher Entwicklungsgeschichte waren unsere Sammlervorfahren ohne Werkzeuge und Waffen auf natürlich(e), pflanzliche Kost angewiesen. Sobald wir in diesem Zeit-Spiel nur den kleinen Schritt von zwei Minuten zurückgehen, landen wir bei überwiegender Pflanzenkost früher Samm-

Der ganzheitliche Blick auf Körper, Geist und Seele kombiniert mit fundiertem medizinischen Fachwissen

Dieses ausführliche und umfassende Buch ist die Essenz aller Themen und Gedanken des Bestsellerautors Ruediger Dahlke. Grundlegend ist, die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele deutlich zu machen und den Leserinnen und Lesern ein ausführliches und umfangreiches Werkzeug zur Selbstheilung zur Verfügung zu stellen.

Ruediger Dahlke beschreibt in diesem Buch die Wege der Heilung im Zusammenhang mit den einzelnen Organsystemen und vermittelt Werkzeuge für die Anwendung.

PEFC
PEFC/04-32-0928
PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.
www.pefc.de

WG 480 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-8331-1
9 783833 883316