

RUEDIGER DAHLKE

KRANKHEIT ALS CHANCE

Ganzheitliche Wege
zur Selbstheilung

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U

THEORIE

Ein Wort zuvor	5
----------------	---

KÖRPER UND SEELE SPIELEN ZUSAMMEN

Krankheitsbilder verstehen	8
Beschwerden entschlüsseln	8
Den ganzen Menschen sehen	11
Das spirituelle Weltbild	12
Die Lebensprinzipien	14

Die Urprinzipien

Symptome bearbeiten und behandeln	18
Verantwortung übernehmen	18
Unterstützende Maßnahmen	19

PRAXIS

KRANKHEITSBILDER RICHTIG DEUTEN

Beschwerden von A bis Z	26
Verschiedene Aspekte	27
Abszess	28
Abwehrschwäche	30
Allergie	32
Arthrose	36
Asthma bronchiale	39
Augenentzündung und Lidrandentzündung	42
Bandscheibenvorfall	43
Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe	46
Bindehautentzündung	48
Blasenentzündung	50
Blinddarmentzündung	52

Bluthochdruck	54
Blutniederdruck	57
Bronchitis und Lungen- entzündung	60
Bulimie und Magersucht	62
Demenzerkrankung	66
Diabetes	68
Dickdarmentzündung	70
Dünndarmentzündung	73
Durchblutungsstörung	75
Entzündung	76
Erkältung und Grippe	79
Fieber	82
Gehirn- und Hirnhautentzündung	84
Halsschmerzen und Schluck- beschwerden	86
Hautausschlag	88
Herzinfarkt	90
Herzinsuffizienz	93
Herzrhythmusstörungen	95
Hodenentzündung	97
Husten	100
Juckreiz	102
Kopfschmerzen	104
Krampfadern	107
Krebs	110
Magenerkrankung	114
Menstruationsstörungen und -beschwerden	116
Nägelbeißen	119
Nieren(becken)entzündung	121
Nierensteine	123
Ohrenscherzen und Ohr- entzündung	125



Ohrgeräusche, Hörsturz und Tinnitus	127
Pilzerkrankung	129
Prostatavergrößerung	132
Rückenschmerzen	135
Scheidenerkrankung	137
Schilddrüsenüberfunktion	138
Schilddrüsenunterfunktion	140
Schuppenflechte	142
Übelkeit und Erbrechen	144
Übergewicht	146
Verdauungsbeschwerden	149
Verstopfung	152

SERVICE

Bücher, Adressen und Links	154
Weitere Literatur	156
Sachregister	156
Impressum	160





KÖRPER UND SEELE SPIELEN ZUSAMMEN

WER DIE BEDEUTUNG VON KRANKHEITSBILDERN VERSTEHT,
ERHÖHT SEINE CHANCEN AUF HEILUNG UND INNERES
WACHSTUM. DAHINTER STEHT EIN KRANKHEITSVERSTÄND-
NIS, DAS DIE FÜHRENDE ROLLE DER SEELE ANERKENNT.

Krankheitsbilder verstehen	8
Symptome bearbeiten und behandeln.....	18



KRANKHEITSBILDER VERSTEHEN

Heute stellt wohl kaum mehr jemand infrage, dass sich das seelische Befinden auf die körperliche Gesundheit auswirkt – und umgekehrt. Wie eng und komplex das Zusammenspiel von Seele (Psyche) und Körper (Soma) wirklich ist, wird allerdings noch immer verkannt. Dabei eröffnet gerade ein konsequent psychosomatisches Verständnis von Krankheit ganz neue Möglichkeiten der Entwicklung und Heilung.

Beschwerden entschlüsseln

Aus Sicht der Krankheitsbilder-Deutung spiegelt der Körper den inneren, seelischen Zustand und wird so zur Bühne für all jene Stücke und Themen, die vom Bewusstsein gemieden werden. Dieses Buch will Ihnen dabei helfen, *die Sprache der Seele*, wie sie sich in unseren Symptomen und Krankheitsbildern äußert, zu entschlüsseln.

Um diese symbolische Sprache zu verstehen, sucht die Krankheitsbilder-Deutung nach Entsprechungen in anderen Bereichen. Dieses analoge Vorgehen und Denken findet sich auch im spirituellen oder senkrechten Weltbild und den dazugehörigen Gesetzen und Lebensprinzipien, die wichtige Schlüssel für das tiefere Verständnis von Symptomen bereithalten. Dadurch können wir mithilfe unserer körperlichen Symptome die seelische Bedeutung und die darin zum Ausdruck kommenden Aufgaben entschlüsseln. So müssen wir unsere Symptome nicht mehr nur erdulden oder bekämpfen, sondern können sie als Chance für (Selbst-)Erkenntnis und für ein bewussteres und erfüllteres Leben begreifen.

Die Symbolsprache deuten

Die Deutung der Krankheitsbilder kann den Sinn körperlicher Symptome bewusst machen. Dafür wird die Körper- und Symptomsprache in die Symbolsprache unserer seelischen Wirklichkeit übersetzt. Um dies zu verdeutlichen, sind treffende Redewendungen oder entlarvende Wörter und Silben häufig kursiv gedruckt. Ein Beispiel: Wer sich nicht eingesteht, dass er die Nase im übertragenden Sinn *voll hat*, dessen reale Nase verschließt sich. Oder: Wer seinen Frust immer *herunterschluckt*, bekommt womöglich Schluckbeschwerden. Nicht jede Deutung erschließt sich allerdings so schnell und es braucht oft auch Kenntnisse zum

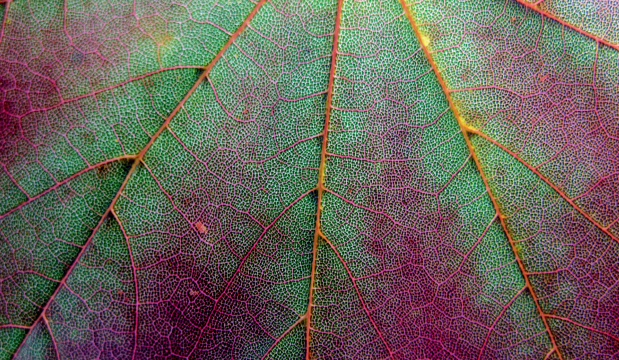
Beispiel über die Urprinzipien ► **siehe ab Seite 14**, um die Sprache des Körpers entschlüsseln zu können.

Ist das gelungen, stellt sich die Frage, was tun, um das Thema hinter der Beschwerde zu bearbeiten und einzulösen. Im Fall der verstopften Nase hilft am schnellsten neue Begeisterung, um die Verstopfung rasch zu öffnen. Jeder, der sich schon mal bei einem Schnupfen auch nur kurzzeitig für einen Film oder ein Konzert begeistert hat, kann diese Erfahrung bestätigen. Sobald man also das Thema hinter der Symptomatik erkannt hat (»Ich habe die Nase voll«), kann man diesem auf der Bewusstseinsebene begegnen und ihm gerecht werden (»Ich will mich für etwas Neues begeistern«).

INFO

KÖRPERREGIONEN UND ORGANE

In der vorderen Umschlagklappe finden Sie eine Übersicht über die Symbolik der einzelnen Körperregionen, in der hinteren Klappe die der einzelnen inneren Organe. So können Sie sich schnell einen Überblick verschaffen und bei Beschwerden auf einen Blick sehen, welcher Themenkomplex betroffen ist. Die einzelnen Krankheitsbilder finden Sie ab Seite 26 beschrieben und gedeutet.



BESCHWERDEN VON A BIS Z

Auf den folgenden Seiten finden Sie über 50 der häufigsten körperlichen Symptome und Krankheitsbilder – zur schnellen und sicheren Orientierung sind sie in alphabetischer Reihenfolge angeordnet. Das entspricht zwar nicht der Körperlogik oder inhaltlichen Gesichtspunkten, dafür erlaubt es aber die schnellste Auffindung. Natürlich können hier nicht sämtliche Krankheitsbilder und Symptome gedeutet

werden, sondern nur eine, wenn auch wesentliche Auswahl der wichtigsten Beschwerden. Sollte Ihre Suche erfolglos sein, steht Ihnen ab Seite 157 ein umfangreiches Register zur Verfügung, das Ihnen weiterhelfen kann. Finden Sie auch hier Symptome und Krankheitsbilder nicht, stehen diese entweder im Nachschlagewerk »Krankheit als Symbol«, auf www.mymedworld.cc im Internet oder in der App »SymSym«.

Verschiedene Aspekte

Um Ihnen einen einfachen Zugriff und möglichst umfangreiche Informationen zu jedem Krankheitsbild zu ermöglichen, sind alle Beschwerden nach demselben Schema aufgebaut, das unterschiedliche Gesichtspunkte beleuchtet. Das soll Ihnen helfen, ein Symptom oder Krankheitsbild möglichst genau zu verstehen, es zu deuten und sich mit ihm auseinanderzusetzen. Um das so anschaulich wie möglich zu machen, wähle ich bisweilen eine sehr direkte, unverblümte Sprache. Diese soll keinesfalls verletzen, sondern dabei helfen, den Tatsachen ins Auge zu schauen. Denn nur so können Erkenntnis und Einsicht – und damit Wandel und Heilung – stattfinden.

Wichtige Schlagworte

Direkt unter dem jeweiligen Symptom oder Krankheitsbild finden Sie pointierte Redewendungen, die das Thema der jeweiligen Krankheit oder Symptomatik kurz umreißen und schlagwortartig kennzeichnen.

»Die Sprache der Seele«

In dieser Rubrik wird erläutert, welche psychischen Aspekte der Krankheit zugrunde liegen. Es werden nicht alle Möglichkeiten gleichermaßen auf Sie zutreffen. Trotzdem sollten Sie sich auch mit den Aspekten beschäftigen, die Ihnen auf den ersten Blick vielleicht abwegig erscheinen.

»Schlüsselfragen«

Hier finden Sie verschiedene Fragen, die Ihnen bei der persönlichen Einordnung weiterhelfen können und unterschiedliche Aspekte beleuchten.

»Sonderfall«

In diesen Kästen wird auf besondere Aspekte oder spezielle Symptomatiken innerhalb eines Krankheitsbildes eingegangen.

»Das Thema bearbeiten«

Wie Sie aktiv mit dem jeweiligen Thema umgehen, welche Maßnahmen und Veränderungen Sie einleiten können, um den Heilungsprozess voranzubringen, ist in dieser Rubrik beschrieben.

»Ganzheitliche Maßnahmen«

Schließlich erfahren Sie noch, was Ihnen zusätzlich helfen kann, um Ihre Symptome zu behandeln und zu lindern.

INFO

DIE THEMEN VERTIEFEN

Um mehr über ein Krankheitsbild und seine Bedeutung zu erfahren, finden Sie Hinweise auf weiterführende Literatur. Die empfohlenen Bücher, CDs, Adressen und Internetseiten sind im Serviceteil ab Seite 154 aufgeführt.

BINDEHAUTENTZÜNDUNG

Nicht hinschauen wollen • Konflikten nicht ins Auge sehen wollen • Vogel-Strauß-Politik

Die Sprache der Seele

Eine Bindehautentzündung (Konjunktivitis) verweist auf einen Konflikt um die Augen, die zugleich Fenster und Spiegel der Seele sind. Damit liefern sie letztlich die Möglichkeit zu Einsicht und Durchblick einerseits, sind andererseits aber auch die Basis des Bilderalbums der Seele.

Der konkrete Konflikt liegt zwischen den Polen hinschauen und Augen zumachen. Die Thematik verkörpert sich hier schmerzhaft in den geröteten und überanstrengten

Augen. Vor Konflikten und Unangenehm werden die Augen verschlossen, den drängenden Problemen will man nicht ins Auge sehen, sondern sich mittels Kopf-in-den-Sand-Stecken aus der Verantwortung stellen. Oft löst eine Spannung zwischen eigener Ansicht und fremder Sicht den Konflikt aus und entzündet die eigene Bindehaut, die das Auge einbindet in seine Umgebung. In Gestalt der Rötung dieser Bindehaut steht einem das Problem im wahrsten Sinne des Wortes ins Gesicht geschrieben. Jedes Augenöffnen und -offenhalten tut weh, am liebsten würde man die Augen (ver)schließen und sich selbst damit auch – und beides sobald nicht mehr aufmachen. Wenn Bindehautentzündungen häufig auftreten, liegt der Verdacht nahe, dass zu wenig Zutrauen in die eigene Sicht der Dinge vorhanden ist.

Das Thema bearbeiten

Eigene kindliche Vermeidungsstrategien, wie den Kopf in den Sand stecken und die Augen vor der Wirklichkeit verschließen, gilt es, sich einerseits bewusst zu machen

SONDERFALL

KURZ- UND WEITSICHTIGKEIT

Bei der Kurzsichtigkeit ist die Ferne nicht mehr zu sehen. Es gilt, sich um das Naheliegende zu kümmern und vor der eigenen Tür zu kehren. Bei der (Alters-)Weitsichtigkeit werden die Arme zu kurz zum Zeitunglesen. Das Naheliegende wird entzogen, um endlich Überblick über das eigene Leben und Weitblick im Allgemeinen zu gewinnen.

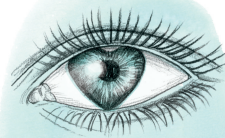
und durch mutiges, offensives Hinschauen und Konfrontieren zu ersetzen. Andererseits sind auch Zeiten angesagt, in denen man absichtlich abschaltet und sich bewusst von der Außenwelt abwendet. So kann man sich die notwendigen Regenerationsphasen nehmen, in denen die äußeren Augen entspannen und zur Ruhe kommen können und eine Innenschau möglich wird. Nach solchen Momenten könnten sich die äußere und innere Wirklichkeit verbinden. Und die Betroffenen könnten daraus lernen und ihre Schlüsse ziehen, die ihnen dabei helfen, ihre Mitte zu finden. Wer dem Leben auf diese Art mit all seinen Auseinandersetzungen und Konflikten ins Auge blickt, kann Einsicht in seine Muster gewinnen und die eigene Wahrheit erkennen.

Ganzheitliche Maßnahmen

- Palmieren: Die Innenseiten der Handflächen aneinanderreiben, auf die Augen legen und sich Gedanken machen, was man nicht sehen will
- Warme Teebeutel von Kamillentee oder Fencheltee auf die Augen legen
- Rasche Hilfe von der naturheilkundlichen Seite bringt – nomen est omen – der Augentrost in Form von Euphrasia-Augentropfen

SCHLÜSSELFRAGEN

- Was kann und will ich einfach nicht mehr sehen?
- Wovor will ich die Augen verschließen?
- Welchem Konflikt mag ich nicht mehr ins Auge schauen?
- Wie schaffe ich es, meiner eigenen Wahrheit ins Gesicht zu sehen?



»Zwischen Aussicht und Einsicht liegt die eigene Mitte. Nur wer mit den Augen des Herzens schaut, kann die Wahrheit sehen.«

HUSTEN

Aggressionen hinausbellern • Jemandem etwas husten und ihn anbellern • Seinem Herzen Luft machen und die Wut heraushusten

Die Sprache der Seele

Beim Husten im Rahmen von Atemwegs-erkrankungen, Erkältungen oder Grippe macht man seinen Aggressionen unbewusst, aber im wahrsten Sinne des Wortes Luft. Es handelt sich um Aggressionsäußerungen, die sich anders offenbar nicht vermitteln lassen und sich deshalb körperlich entladen müssen. Hustenstöße sind kaum zurückzuhalten. Danach geht es in aller Regel besser, etwa wenn man körperlich etwas abgehustet und losgelassen hat. Ähnliches gilt in seelischer Hinsicht. Wer keine Worte mehr findet, kann hustend seine Enttäuschung und

Wut herauslassen. Der Austausch mit der Umwelt ist aggressionsgeladen und oft verkrampt, was sich auch in Hustenkrämpfen körperlich zeigt. Hustenattacken entsprechen Explosionen, wo Druck gegen Widerstand aufgebaut wird, der sich dann plötzlich explosionsartig entlädt und im Idealfall mitreißt, was herausmuss.

Die Sprache enthüllt bereits die Aggressionen, etwa wenn man *jemandem etwas hustet*, ihn also aggressiv angeht. Man kann sich einen Menschen aber auch – im Rahmen aggressiver Verteidigung – hustend vom Leibe halten, indem man ihn anblafft. Zu Angriff wie auch aggressiver Verteidigung lassen sich Hustensalven, Stakkatohusten und aggressive Hustenstöße wie aus einem Maschinengewehr verwenden. Bellender Reizhusten lässt dagegen eher Animalisches anklingen: *Hunde, die bellen, beißen* deswegen *nicht*, weil sie ihre Aggressionen schon bellend abgelassen haben. Häufiges Husteln als Übergang vom Räuspern zum Husten ist ein Hinweis, dass die Betroffenen auch gern mal etwas sagen möchten, aber nicht dazu kommen, weil sie sich nicht durchsetzen können. Sie machen

schon mal die Luftwege frei, ohne dann aber ihrem Herzen Luft zu machen. Tatsächlich ist Husten auch sehr mit dem Luftelement und der Lunge verbunden. Diese bildet neben der Haut unser zweites, etwas distanzierteres Kontaktorgan, bei dem es um Kommunikation und auch Freiheit geht. Wer jemandem etwas hustet, nimmt sich ja auch die Freiheit, dem anderen seine Aggressionen mit einigem Nachdruck ins Gesicht zu schleudern.

Das Thema bearbeiten

Wer zu Husten neigt, kann sich die Last bewusst machen, die das Thema Aggression für ihn darstellt. Natürlich ließen sich – besonders bei Erwachsenen – noch direktere Wege des Aggressionsausdrucks entwickeln. Wer lernt, seine Meinung zu sagen oder anderen gar die Meinung zu geigen, entlastet seine Lungenflügel vom Ausdruck innerer Spannung. Ein bewusst gesuchter Dialog ist ebenso hilfreich wie bewusst (herbei)geführte Konfrontationen und Streitgespräche bis hin zur Entwicklung einer regelrechten Streitkultur. Entlastende Alternativen zu Hustenanfällen sind sogar verbale Explosionen wie Wutanfälle. Was sich verbal entlädt, ist wenigstens raus. Der Ausdruck »Auseinandersetzungen pflegen« zeigt die Entwicklungsmöglichkeiten, die auch im Aggressionsbereich liegen. So gilt für an Husten Leidende: Lieber Auseinandersetzungen

suchen, als ihnen aus dem Weg zu gehen, besser den Streit austragen, als ihn vor-schnell und feig zu begraben. Mutige Wege, auf denen man die *heißen Eisen* des eigenen Lebens in *Angriff nimmt*, führen hier am ehesten zum Ziel. Mutige offen(siv)e Auseinandersetzungen sind Schlüssel einer erfolgreichen Hustenbehandlung.

Ganzheitliche Maßnahmen

- Aggressionstraining wie die Holzhackerübung, bei der man imaginär in der Luft die ausholende Holzhackbewegung nachmacht
- Naturheilkundlich Tussilago (Huflattich)
- Blanchierte Kohlblätter in ein Tuch schlagen und auflegen
- In Notfällen schulmedizinisch Codein, das das Hustenzentrum zentral blockiert, dann aber gezielt für bewusste Aggressionsabfuhr in anderen Bereichen sorgen
- Weiterführend: »Aggression als Chance«, CD »Wut und Ärger«, CD »Marsprinzip« der »Lebensprinzipien«

»Sich hustend Luft
machen, um wieder
frei atmen zu
können.«

SCHLÜSSELFRAGEN

- Wem möchte ich etwas husten?
- Gegen wen richten sich meine Aggressionen tatsächlich?
- Wovon muss ich mich befreien?
- Was muss ich loslassen und abhusten?

KRANKHEITSBILDER VERSTEHEN

Bestseller-Autor Ruediger Dahlke entschlüsselt die Symbolik häufiger Alltagsbeschwerden und zeigt Wege, wie Betroffene selbst aktiv zu ihrer Heilung beitragen können.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Wissenswertes über wichtige Symptome und Krankheitsbilder von A bis Z und welche **symbolische Bedeutung** körperliche Beschwerden haben.
- Wie sich die Seele über den Körper ausdrückt, welche **Lernaufgaben** dahinter stecken und wie Sie diese erfolgreich bearbeiten können.
- **Ganzheitliche Maßnahmen** wie vegane Ernährung, Meditation oder Homöopathie, mit denen Sie Heilungsprozesse unterstützen können.

WG 466 Alternative Heilverfahren

ISBN 978-3-8338-3659-6



€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de

G|U