

Mo 17. Jan. 1500

Therapeutisches Konzept für Herr Reinhard Wilhelm Muth

Bisherige Diagnosen :

Chron. Stress- und Erschöpfungssyndrom
Chron. Schmerzsyndrom
Autonome Neuropathie
Latente Azidose
Zerebrale Dysfunktion
Beginnende Arteriosklerose der Art. carotis com.
Struma nodosa zur weiteren Abklärung
Essentieller Hypertonus
Adipositas

In der Folge möchte ich Ihnen darlegen, woraus sich das therapeutische Konzept bei chronischen Zivilisationserkrankungen, die zu 90-95% stressbedingter Natur sind, zusammensetzt.

- I. Bei allen chronischen Stresserkrankungen ist die wichtigste Maßnahme die **Beruhigung und Entspannung des Zentralnervensystems**. Sie setzt sich aus folgenden Maßnahmen, die konsequent und täglich praktiziert werden sollten, zusammen:
 - Online-**Achtsamkeitstraining** nach Dr. Britta Hölzel
 - **Verwendung von Trance CDs** (Neuroplastische Therapie).
 - **Atemtherapeutische Übungen** zur Anregung des Autonomen Nervensystems
 - Je nach körperlicher Verfassung auch sanftes Yoga, Tai-Chi oder Qi Gong Übungen

Von zentraler Bedeutung ist die **Einübung einer erhöhten Bewusstseinsklarheit**, die dabei hilft, negative Gedankenspiralen und negative Bewertungen zu stoppen, krankmachende Verhaltensmuster nach und nach abzulegen und durch gesundheitsfördernde zu ersetzen.

II. **Umprogrammierung des Gehirns**

- Durch Kontrolle und Umformung der eigenen Gedanken, Fokussierung, Erwartung, Imagination und Konditionierung. Sie nutzen die Neuroplastische Funktion des Gehirns !
Nehmen Sie ein DIN A4 Blatt im quer Format und machen in der Mitte einen Trennstrich. In der linken Hälfte notieren sie im Laufe der nächsten 14 Tage all ihren negativen, ängstlichen, verneinenden, resignativen und die eigene Person abwertenden Gedanken. Auf der rechten Seite formulieren und sie zu jedem negativen Gedanken einen positiven Gegengedanken. Hier ein Beispiel:
Negative Gedanke: Ich befürchte, nie mehr gesund zu werden.

Positiver Gegengedanke: Ich bin mir sicher, dass ich wieder gesund werde!

Jedesmal wenn sich einer der Ihnen sicher gut bekannten negativen Gedanken meldet, formulieren Sie innerlich den positiven Gegengedanken 5 x nacheinander.

Unser Gehirn kann lernen, das nennt man Neuroplastische Funktion. In erster Linie lernt es durch Wiederholung. Es legt also mit den positiven Gedanken neue Nervennetzwerke, neue Verknüpfungen und sogar neue Nervenzellen an und beschleunigt die Übertragung der Information. So kann ein negatives Gedankennetzwerk nach und nach abgebaut und durch ein positives ersetzt werden. Es ist wissenschaftlich gesichert, dass eine derartige Umprogrammierung viele Körperprozesse außerordentlich positiv beeinflusst. So hat dieses Gedankentraining einen wesentlichen Anteil an der gewünschten Stressreduktion und an der Gesundheit

Eine Bitte : Bevor sie mit dem Training anfangen, schicken Sie mir bitte die Liste mit ihren negativen und positiven Gedanken zu. Es kommt nämlich sehr darauf an dass diese konkret und richtig formuliert sind. Ich sehe mir das dann durch und nehme gegebenenfalls an den positiven Gedankenbeispielen Korrekturen vor.

- III. **Werden Sie sich Ihrer Stärken bewusst** : Machen Sie den anonymen Test der Uni Zürich unter www.charakterstaerken.org Alle Stärken, die mit über 70% bewertet werden, schreiben Sie sich bitte auf ein DIN A4 Blatt in großer Schrift auf und hängen es so an die Wand, dass Sie es jeden Tag mehrfach lesen können.
Bitte schicken Sie mir auch dieses Ergebnis per Mail zu
- IV. **Werden Sie sich Ihrer inneren Werte bewusst** und bringen Sie diese in Einklang mit Ihrem Handeln ! Sie erhalten von uns eine ausführliche Patienteninformation, wie sie in diesem Fall vorgehen sollen wenn Sie letztlich all ihre wichtigsten 8 Werte und 8 Antiwerte gefunden haben, **dann fragen sie sich vor allem, inwieweit sie diese Werte auch in ihrem Alltag leben und umsetzen.** Bemühen Sie sich, Ihre Werte auch tatsächlich zu leben und immer wieder von Neuem eventuelle innere Hindernisse zu überwinden.

Je mehr zwischen ihren inneren Werten und Ihrem Lebensalltag Harmonie besteht, umso schneller werden Sie gesund.

Ich bitte Sie, mir auch diese Auflistung per Mail zuzusenden

- V. Von besonderer Bedeutung ist die **Akzeptanz des aktuellen bestehenden Energieniveaus.** Es gilt die Regel, dass nach jeder körperlichen und mentalen Belastung keine Erschöpfung eintreten darf, sondern Wohlbefinden bestehen muss!
- VI. **Medikamentöse Therapie** zur Verhinderung von Folgeschäden an Organen oder Zellen oder einem Fortschreiten der Erkrankung. Von besonderer Bedeutung sind medikamentöse Maßnahmen zur Beruhigung des Zentralnervensystems und zur Beseitigung eventueller Schlafstörungen bzw. Reduktion vorhandener Schmerzen. Die Medikation setzt sich aus folgenden therapeutischen Ansätzen zusammen:
- **Antioxidative Therapie** zur Neutralisation von Sauerstoff- und Stickstoffradikalen und zur Ankurbelung des Energiestoffwechsels.
 - **Verbesserung der Stoffwechselleistung** durch Kokosöl, Omega-3-Fettsäuren etc.

- **Gabe von Mineralien und Spurenelementen** zum Ausgleich bestehender Mangelercheinungen und zur Reduktion der zentralnervösen Übererregung (z.B. durch hoch dosiertes Magnesium). Weiterhin Substanzen zur Beseitigung einer festgestellten Gewebsübersäuerung.
- **Entgiftende Stoffe**, die dazu beitragen die Belastung des Organismus mit Umweltgiften und toxischen Schwermetallen zu reduzieren (Chlorella, Toxaprevent)
- **Substanzen zur Verbesserung evtl. vorhandener Störungen des Verdauungssystems** (Symbioselenkung, Verdauungsenzyme etc.)
- **Stoffe zur Normalisierung des hormonellen Systems** (Estradiol- oder Progesteroncreme) gegebenenfalls Testosteron, DHEA und andere. In seltenen Fällen auch Hydrocortison.
- **Substanzen zur Normalisierung der Übererregung des Zentralnervensystems, zur Beseitigung von Schlafstörungen und zur Regeneration des Gehirns** (DHEA, Progesteron, GABA, Taurin, 5 HTP, SAME etc.)
- **Substanzen zur Reduktion entzündlicher Prozesse und zur Reduktion von Schmerzen** (Curcumin, Curcumin plus Boswellia, diverse Cannabispräparate etc.)
- Je nach klinischer Symptomatik können **auch andere Substanzen**, z.B. zur Immunstimulation, Infektbekämpfung etc. eingesetzt werden.

- VII. **Körperliche Aktivität und Bewegung** sind von zentraler Bedeutung, sollten aber bei schwerer Erschöpfung entsprechend genau vorgegebene Regeln praktiziert werden. Am besten kann man sich hier an einer vorgegebenen Pulsfrequenz orientieren, die wir Ihnen im Rahmen der Belastungsuntersuchung auch genannt haben.
- VIII. Auch die **Ernährung** spielt eine wesentliche Rolle, denn hier kommt es besonders auf eine antioxidanzienreiche Kost an, die durch reichlichen Verzehr von Obst, Salat leicht gedünstetem Gemüse gewährleistet ist. Ich verweise auf die dazu übergebene ausführliche Patienteninformation.
- IX. Besonders bei schweren traumatischen Erfahrungen oder exzessiver Ausprägung krankmachender Verhaltens- und Empfindensmuster (nach AVEM-Test) sollte man sich unbedingt eine **psychotherapeutische**

Unterstützung suchen. Wir empfehlen besonders, sich nach ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeutinnen oder Psychotherapeuten umzusehen, die eine Zusatzausbildung in Hypnotherapie nach Milton-Erikson haben. Die Deutsche Gesellschaft für Hypnotherapie (DGH) in Berlin hat auf Ihre website eine Therapeutensuche, wo sie ihre Postleitzahl eingeben können und dann die Therapeutinnen und Therapeuten in Ihrem Raum genannt bekommen.

- X. In ganz bestimmten Fällen kann auch die **transkranielle Gleichstromstimulation des Gehirns**, die sie zu Hause mit einem von uns übersandten Gerät durchführen können, wesentliche Fortschritte bringen.
- XI. Auch **Biofeedback-Training z.B. mit dem Qui-Trainer** kann dabei helfen, dass erschöpfte Autonome Nervensystem wieder aufzurichten.

Weitere individuell einsetzbare Therapiemöglichkeiten

- I. Zur Normalisierung pathologischer Hirnwellenmuster kann auch die **Craniale Elektrostimulation** (CES) mittels eines Gerätes und zweier kleiner Ohrelektroden eingesetzt werden. Dieses Gerät kann bei uns ausgeliehen werden, die Therapie wird zu Hause praktiziert.
- II. **Die Audiovisuelle Stimulation** mittels diverser technischer Geräte (Pyramide der Fa. Brainlight, etc.) kann helfen, tiefe Entspannung zu erreichen und das Gehirn umzuprogrammieren.
- III. **Osteopathische Behandlungen** helfen vor allem bei der Beseitigung des sehr häufig anzutreffenden Zwerchfellspasmus, eine der Ursachen der chronischen Hyperventilation.
- IV. **Intermittierende Hypoxietherapie**

Mit diesem Verfahren, auch Höhentherapie genannt, kann in der Folge von 30 – 50 Behandlungen (2-3 Sitzungen/ Woche) die Zahl der energieproduzierenden Mitochondrien 2-3fach erhöht werden und die Mikrozirkulation und damit die Sauerstoffversorgung der Zellen,

verbessert werden. Dies kann zur wesentlichen Steigerung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit und bei Fibromyalgiepatienten auch zur Schmerzreduktion beitragen.

V. **Neurofeedback Therapie**

Dieses aus den USA kommende und dort weit verbreitete Therapieverfahren basiert auf der Neuroplastischen Lernfähigkeit des Gehirns. Bei laufendem EEG werden pathologische EEG Erregungsmuster durch individuelles Training nach und nach in den Normbereich trainiert. Ist dieser erreicht, sind auch in der Regel die Symptome, die darauf zurückzuführen sind, beseitigt bzw. deutlich gebessert. Auch hier sind mindestens 20-30, manchmal auch mehr Therapiesitzungen erforderlich.

Herzlichst

Ihr

Dr. Wolfram Kersten