

Gedanken können krank machen

"Mir schlägt das auf den Magen", "Da läuft es mir eiskalt den Rücken runter" oder "Das nehme ich mir zu Herzen". Bereits durch unseren alltäglichen Sprachgebrauch wird klar: Das, was wir denken, erleben und wie wir handeln, bestimmt auch unseren Körper, der wie ein Radio all die Stimmungen empfängt und umsetzt, die unser Kopf aussendet. Schnell "reißen" da Nerven oder der Magen "dreht sich einem um".

Der Heilpraktiker und Therapeut Kurt Tepperwein hat in seinem erstmals 1999 erschienen Buch "Was dir deine Krankheit sagen will" einfach und verständlich die Grundlagen seiner Erkenntnisse über die Sprache der Symptome zusammengefasst. Selbst für (alternative) Medizinlaien kann dieses Buch somit ein wertvoller Begleiter im Alltag sein.

Nach einem einführenden Teil, in dem Tepperwein deutlich macht, wie sehr unsere Gedanken unterbewusst unsere Körperfunktionen steuern, führt der Therapeut in einem alphabetisch sortierten Nachschlagekatalog viele bekannte Symptome sowie ihre Deutung auf. Man findet das Stichwort "Magengeschwür", genauso wie "Arthrose" oder "Rückenprobleme". Nach einer kurzen Interpretation der Beschwerde gibt Tepperwein wertvolle Tipps, wie sich das eigene Denken und die Lebenssituation dahingehend verändern lässt, dass man die Krankheit ausheilen und gesund werden kann. Deutlich weist Tepperwein aber darauf hin, dass seine Methode eher eine begleitende Maßnahme ist, sie ersetzt den Arztbesuch keineswegs.

Nach dem Kapitel "Die wichtigsten Symptome von A-Z", das den Hauptteil des Buches einnimmt, folgt ein Register der menschlichen Organe und ihrer emotionalen Entsprechungen. So erhält der Rezipient auch Hinweise zu Beschwerden, die nicht von Tepperwein in das Hauptkapitel aufgenommen worden sind. In seinem Nachwort weist der Therapeut seine Leser darauf hin, dass die Grundlagen dieses Buches seine Erkenntnisse aus zwanzig Jahren Berufserfahrung sind. Der Leser soll prüfen, ob dies auch seine Wahrheiten sind. Sympathisch offen gibt sich der Autor an dieser Stelle und macht deutlich, dass es genauso viele Arten gibt, gesund zu werden, wie es kranke Menschen gibt. Die ein oder andere positive Anregung kann jedoch sicherlich jeder aufmerksame Leser aus diesem gelungenen Nachschlagewerk ziehen - und wenn es nur die Erkenntnis ist, wie sehr Geist und Körper tatsächlich zusammenhängen.

Maria Merten 13.07.2009

Quelle: www.literaturmarkt.info