



Das englischsprachige Buch steht hier kostenlos zum Download zur Verfügung: <https://www.mcsresearch.net/take-action>
(-> Siehe auch Haftungsausschluss am Ende des Dokumentes)

Nachfolgend ein Buch-Auszug: **Kapitel 7**

“Alternative Therapieformen”

Dieses Kapitel beschreibt einige der ganzheitlichen Therapien, die Menschen mit MCS ausprobiert haben. Die Beschreibungen enthalten ein wenig über die zugrunde liegende Philosophie jedes Systems und die verschiedenen Verfahren, die mit jeder Alternative verbunden sind. Im Hinblick auf das Ausprobieren neuer Therapien schlage ich vor, dass Sie sich im Vorfeld über die Methoden informieren und diejenigen auswählen, die Ihren eigenen Heilungsphilosophien entsprechen oder zu denen Sie sich hingezogen fühlen. Da nur wenige Menschen genug Geld haben werden, um alle auszuprobieren, müssen Sie mit Bedacht auswählen. Zu lesen und eine informierte Wahl zu treffen ist viel sicherer, billiger und gesünder, als naiv von einer Behandlungsmöglichkeit zur anderen zu gehen. Ich schlage auch vor, dass Sie sich über den jeweiligen Therapeuten, den Sie aufsuchen werden, informieren. Sie können den Behandler fragen, wo er ausgebildet wurde, wie lange er schon praktiziert und ob er eine kostenlose oder ermäßigte Beratung anbietet, um zu sehen, ob er ein geeigneter Anbieter für Sie ist. Es ist möglich, Zertifizierungen in verschiedenen Behandlungsmethoden innerhalb eines Wochenendes zu erlangen, daher ist es sinnvoll, bei der Auswahl eines Anbieters vorsichtig zu sein.



Ausführlichere Informationen zu alternativen Therapien finden Sie in Anhang C als weiterführende Literatur und in Alternative Medicine: The Definitive Guide von der Burton Goldberg Group (2002). Siehe auch Anhang E für unsere Studie über Behandlungen, die von 917 Personen mit MCS ausprobiert wurden. Die meisten der in diesem Kapitel besprochenen Behandlungen sind in dieser Studie enthalten. Ich habe die Ergebnisse dieser Studie nicht in die Abschnitte dieses Kapitels eingefügt, sondern die Studie als Ganzes zur Verfügung gestellt.

Akupunktur

Die Akupunktur ist ein 5.000 Jahre alter Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und zielt darauf ab, das Qi (oder Chi), wie die Chinesen die in allen Lebewesen zirkulierende Lebenskraft nennen, zu verbessern. Optimale Gesundheit tritt ein, wenn das Qi in seiner Zirkulation entlang der zwölf Meridiane oder

Energiebahnen des menschlichen Körpers ausgeglichen ist. Jedes der lebenswichtigen Organe ist mit einem Meridian verbunden und kann durch die Stimulierung bestimmter Bereiche, die sogenannten "Akupunkturpunkte", die sich entlang dieses Meridians befinden, beeinflusst werden. Die Akupunkturbehandlung wird mit haardünnen, rostfreien Einwegnadeln durchgeführt, die normalerweise nicht schmerzhaft sind. Die Nadeln werden unter die Haut gestochen, um die Akupunkturpunkte zu stimulieren und den Energiefluss zu korrigieren, was zu einer Verbesserung der Gesundheit führt. Die Meridiane sind tatsächlich durch Mikrodissektion als getrennt vom Blut- und Lymphsystem existierend dokumentiert worden (Burton Goldberg Group 2002). Akupunktur kann in Kombination mit Moxibustion oder dem Verbrennen von Kräutern über der Haut und anderen Nadel- oder Drucktechniken wie Elektroakupunktur, Laserakupunktur, Akupressur und Mikrosystemakupunktur einschließlich der Stimulation von Stellen am Ohr, im Gesicht und auf der Kopfhaut angewendet werden.

Die Weltgesundheitsorganisation listet 104 Gesundheitsprobleme auf, bei denen Akupunktur helfen kann (Burton Goldberg Group 2002). Besonders bei Schmerzen hilft die Akupunktur, weil sie die körpereigene Ausschüttung von Endorphinen (natürliche opiatähnliche Substanzen, die im Gehirn gebildet werden) und Neurotransmittern (Chemikalien, die von den Nerven zur Informationsübertragung verwendet werden) stimuliert. Akupunktur hat sich auch als vielversprechend erwiesen, um Menschen zu helfen, die von betäubenden Substanzen abhängig sind; viele Drogenbehandlungseinrichtungen haben Akupunktur in ihre Entzugs- und Rehabilitationsprogramme integriert. In China wird die Akupunktur zur Anästhesie bei verschiedenen Operationen, einschließlich Kopf- und Halsoperationen, eingesetzt. Die Veterinärmedizin beginnt, die Akupunktur für Tiere zu erforschen. Die Konsenserklärung der National Institutes of Health (1997) zur Akupunktur kam zu dem Schluss:

"Akupunktur als therapeutische Intervention wird in den Vereinigten Staaten weithin praktiziert. Obwohl es viele Studien über ihren potenziellen Nutzen gibt, liefern viele dieser Studien aufgrund von Design, Stichprobengröße und anderen Faktoren zweideutige Ergebnisse. Das Thema wird zusätzlich durch inhärente Schwierigkeiten bei der Verwendung geeigneter Kontrollen, wie Placebos und Scheinakupunkturgruppen, erschwert. Dennoch gibt es vielversprechende Ergebnisse. Zum Beispiel wurde die Wirksamkeit der Akupunktur bei postoperativer und chemotherapeutischer Übelkeit und Erbrechen bei Erwachsenen sowie bei postoperativen Zahnschmerzen nachgewiesen. Es gibt andere Situationen wie Sucht, Schlaganfall-Rehabilitation, Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Tennisarm, Fibromyalgie, myofasziale Schmerzen, Arthrose, Kreuzschmerzen, Karpaltunnelsyndrom und Asthma, in denen Akupunktur als Zusatzbehandlung oder akzeptable Alternative nützlich sein kann oder in ein umfassendes Behandlungsprogramm aufgenommen werden kann. Weitere Forschung wird wahrscheinlich weitere Bereiche aufdecken, in denen Akupunkturinterventionen nützlich sind." (p. 2)

In Phase I meiner Studie hatten achtundsiebzig Personen Akupunktur ausprobiert, wobei 24 Prozent einen großen Nutzen, 8 Prozent einen mäßigen Nutzen, 27 Prozent einen leichten Nutzen, 29 Prozent keinen Nutzen und 12 Prozent unerwünschte Wirkungen feststellten.

Akupunktur wurde auch in den Studien von Johnson (1996-1998) und LeRoy, Davis und Jason (1996) beschrieben. Von den 153 Teilnehmern, die Johnson befragte, empfanden 7,2 Prozent die Akupunktur als enorm hilfreich, 18,3 Prozent empfanden sie als große Hilfe, 30,1 Prozent sagten, sie sei eine leichte Hilfe, 17,6 Prozent berichteten, dass sie nicht hilft, 12,4 Prozent sagten, sie sei schädlich, und 14,4 Prozent berichteten, dass die Wirkung unklar sei. LeRoy, Davis und Jason befragten 132 Teilnehmer. Die Ergebnisse beinhalteten, dass 11,4 Prozent angaben, dass Akupunktur eine enorme Hilfe ist, 14,4 Prozent gaben an, dass sie eine große Hilfe ist, 33,3 Prozent sagten, dass sie eine leichte Hilfe ist, 20,5 Prozent gaben an, dass sie nicht hilft, 6,8 Prozent gaben an, dass Akupunktur schädlich ist und 13,6 gaben an, dass die Wirkung unklar ist.

Ergänzende tabellarische Übersicht obiger Studienergebnisse wurde durch Übersetzer auf S. 3 für die deutschen Leser eingefügt.

	Studie Phase I Gibson	Studie (1996-1998) Johnson	Studie (1996) LeRoy, Davis und Jason
Teilnehmer	78	153	132
Enorme Hilfe		7,2 %	11,4 %
Große/r Hilfe/Nutzen	24 %	18,3 %	14,4 %
Mäßige/r Hilfe/Nutzen	8 %		
Leichte/r Hilfe/Nutzen	27 %	30,1 %	33,3 %
Kein/e Hilfe/Nutzen	29 %	17,6 %	20,5 %
Unerwünschte Reaktionen	12 %	12,4 %	6,8 %
Wirkung unklar		14,4 %	13,6 %

- Durch Übersetzer ergänzte tabellarische Übersicht der auf Seite 2 angeführten Studienergebnisse-

Das American Journal of Acupuncture veröffentlichte eine Abhandlung mit dem Titel "Die Behandlung von Pestizidvergiftungen mit traditioneller Akupunktur" (Chatfield 1985), in der beschrieben wurde, dass die Akupunkturbehandlung den Gesundheitszustand von drei Opfern von Pestizidvergiftungen wesentlich verbesserte. In den meisten städtischen Gebieten gibt es Ärzte für Akupunktur. (Siehe Anhang C für weitere Lektüre und Anhang E für unsere große Studie).

Chiropraktische Behandlung

Chiropraktik ist ein weit verbreiteter ganzheitlicher Behandlungsansatz für die Gesundheit des ganzen Körpers. Sie befasst sich mit den Beziehungen zwischen der Wirbelsäule, dem Bewegungsapparat und dem Nervensystem. Nach Angaben der Burton Goldberg Group (2002) werden jedes Jahr mehr als fünfzehn Millionen Menschen chiropraktisch behandelt. Obwohl die modernen chiropraktischen Methoden 1895 von Daniel David Palmer, einem Studenten der Physiologie und Anatomie, begründet wurden, geht man davon aus, dass die Wirbelsäulenbehandlung bis zu den frühen Ägyptern zurückreicht. Die chiropraktische Behandlung ist beliebt, weil sie eine große Anzahl von Gesundheitsproblemen ohne den Einsatz von Medikamenten behandeln kann, einschließlich Schmerzen, Traumata, Verletzungen, Rücken- und innere Probleme. Eine korrekt ausgerichtete Wirbelsäule wird als Schlüssel zu guter Gesundheit verstanden und gilt als "Schaltzentrale" für den Rest des Körpers. Fehlstellungen der Wirbelsäule, so genannte Subluxationen, können Druck auf andere Wirbel oder Nerven ausüben, den Fluss elektrischer Impulse stören oder eine Person in eine unnatürliche Haltung zwingen, die wiederum zusätzliche Probleme verursachen kann. Die Burton Goldberg Group zitiert mehrere Studien, die die Wirksamkeit und Kosteneffizienz der chiropraktischen Behandlung gegenüber der konventionellen Medizin bei Rückenschmerzen und Arbeitsunfällen belegen. Die Chiropraktik wird erfolgreich zur Behandlung von Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems, der Atemwege, des Magen-Darm-Trakts, der Lunge, des Herz-Kreislauf-Systems und des endokrinen Systems eingesetzt.

In der chiropraktischen Praxis gibt es viele Arten von Regulierungen, die Berührungen, Dehnungen und Bewegungen beinhalten. Alle chiropraktischen Korrekturen zielen darauf ab, Druck und Einschränkungen zu lösen, den Bewegungsumfang zu vergrößern und Fehlstellungen zu korrigieren. In Phase I meiner Studie hatten 128 Personen eine chiropraktische Behandlung ausprobiert: es berichteten

- 21 Prozent über einen großen Nutzen,
- 20 Prozent über einen mäßigen Nutzen,
- 32 Prozent über einen leichten Nutzen,
- 23 Prozent fanden keinen Nutzen und
- 4 Prozent berichteten über Nebenwirkungen.

In der Studie von LeRoy, Davis und Jason (1996) hatten 181 Personen chiropraktische Behandlung in Anspruch genommen: davon berichteten

- 14,4 Prozent von einer enormen Hilfe,
- 18,2 Prozent von einer großen Hilfe,
- 30,4 Prozent von einer leichten Hilfe,
- 20,4 Prozent von keiner Hilfe,
- 6,6 Prozent von einer schädlichen Wirkung und
- 9,9 Prozent von einer unklaren Wirkung.

Angewandte Kinesiologie

Die Angewandte Kinesiologie versucht, gesundheitliche Probleme durch die Identifizierung spezifischer Muskelschwächen zu diagnostizieren und zu beheben. Muskelfunktionsstörungen werden als Korrespondenz zu Organ- und Drüsenfehlfunktionen verstanden und können daher zur Identifizierung möglicherweise schwacher Organsysteme genutzt werden. Haltungsgleichgewicht, Gangart und Nervenfunktion sowie endokrine, immunologische, verdauungsfördernde und kardiovaskuläre Funktionen können durch die Angewandte Kinesiologie beeinflusst werden, die darauf abzielt, neue Probleme zu verhindern und bestehende zu korrigieren.

Der Detroit-Chiropraktiker George Goodheart entwickelte die Angewandte Kinesiologie in den 1960er Jahren, und sie wird häufig in die chiropraktische Arbeit integriert. Die Muskeln müssen richtig funktionieren, damit die zugehörigen Knochen und Gelenke angemessen unterstützt werden können. Daher ist die Angewandte Kinesiologie für Chiropraktiker sehr nützlich. Da bestimmte Muskeln mit bestimmten Organen assoziiert sind (z. B. sind die Deltamuskeln speziell mit der Lunge assoziiert), werden sie genutzt, um die Funktion dieser Organe zu überwachen. Bestimmte Nährstoffe (z. B. Vitamine, Mineralien, Drüsensubstanzen), die einem Patienten bei der Heilung helfen können, können z. B. sofort auf ihre Wirksamkeit getestet werden, indem man sie auf die Zunge des Patienten legt und überprüft, ob der zugehörige Muskel stärker oder schwächer wird. Angewandte Kinesiologie wird oft in der Sportmedizin eingesetzt und hat schon einigen weltberühmten Sportlern geholfen.

In Phase I meiner Studie beschrieben von den sechsundsiebzig Personen, die die Kinesiologie ausprobierten,

- 34 Prozent einen großen Nutzen,
- 22 Prozent einen mäßigen Nutzen,
- 25 Prozent einen leichten Nutzen,
- 18 Prozent beschrieben keinen Nutzen und
- niemand berichtete von einem Nachteil.

Johnsons Studie (1996-1998) umfasste 124 Personen, die Angewandte Kinesiologie anwendeten. Von diesen sagten

- 9,7 Prozent, dass es eine enorme Hilfe war,
- 28,2 Prozent, dass es eine große Hilfe war,
- 22,6 Prozent, dass es eine leichte Hilfe war,
- 17,7 Prozent, dass es nicht geholfen hat,
- 2,4 Prozent, dass es nachteilig war, und
- 19,4 Prozent, dass die Wirkung unklar war.

Diese beiden vorläufigen Studien deuten darauf hin, dass Angewandte Kinesiologie - in gewissem Maße - mehr als der Hälfte der Patienten, die es ausprobieren, helfen kann.

Energiearbeit und Kombinations-Techniken

Body Restoration Technique (BRT)

BRT arbeitet mit Barrieren innerhalb der Kommunikationssysteme des Körpers (z.B. zwischen dem neurologischen und dem endokrinen System) und spricht Bereiche der Körperverwirrung oder Energieblockaden an. Die Symptome werden als Information darüber genutzt, warum der Körper möglicherweise nicht richtig funktioniert, werden aber nicht per se "behandelt". Körperreflexpunkte verbinden, ähnlich wie Akupunkturpunkte, die Hautoberfläche mit darunter liegenden Energiebahnen. Wie ein lebender Computer hat der Körper viele automatische Funktionen, wie z.B. eine konstante Temperatur, aber diese sind anfällig für Fehlfunktionen vieler Arten. Giftstoffe, Mikroben, Stress, Strahlung und andere Stressoren können Blockaden und Verwirrungen hervorrufen. Der Körper versucht, den Angriff zu kompensieren, kann dann aber in einem fehlangepassten Muster stecken bleiben. BRT nutzt die Auslösung von Körperreflexpunkten mit den Händen, um Fehlfunktionen zu korrigieren.

Kontakt-Reflex-Analyse

Die Kontaktreflexanalyse erweitert die Theorie und Anwendung der Angewandten Kinesiologie, um mehr Details und komplexere Diagnosen zu ermöglichen. Sie ist eine Methode zur Ursachenfindung und Vorbeugung von Gesundheitsproblemen. Sie funktioniert durch das Testen von etwa fünfundsiebzig Reflexzonen auf der Haut, die mit Organen, Drüsen und Knochen korrespondieren. Während der Therapeut die Reflexzonen mit den Fingerspitzen abtastet, nutzt er die Muskeln als Schaltkreisindikatoren, um festzustellen, ob die Schaltkreise des Körpers korrekt funktionieren.

Die Muskeln schwächen sich deutlich ab, wenn der Therapeut eine Reflexstelle lokalisiert, deren Energiefluss unterbrochen wurde. Die Kontakt-Reflex-Analyse kann subklinische Probleme aufspüren, d.h. physiologische Probleme im Frühstadium, die sich noch nicht als Organerkrankung manifestiert haben. Das System wurde in den letzten dreißig Jahren von einem Chiropraktiker namens D. A. Versendaal (1998) und anderen in der Branche entwickelt.

Die Kontakt-Reflex-Analyse wird in Fortbildungskursen und auf Konferenzen an Mediziner vermittelt. Versendaal hat einen Wissenschaftler eingestellt, um den Nutzen der Kontaktreflexanalyse zu dokumentieren, damit sie in einer formelleren Ausbildungsumgebung gelehrt werden kann.

Cranio-Sacral-Therapie

Die Cranio-Sacral-Therapie basiert auf dem Glauben, dass der Körper neben dem Herzschlag und der Atmung eine dritte Bewegung hat. Diese rhythmische Bewegung in der Rückenmarksflüssigkeit variiert je nach Gesundheitszustand und bewegt sich in den Schädelnähten bis hinunter zum Kreuzbein (ein keilförmiger Knochen hinter dem Becken, der Teil der Wirbelsäule ist). Diese Bewegung wurde von Dr. William Sutherland, dem Pionier dieser Therapie, als "Breath of Life" bezeichnet.

Es gibt drei Arten von Schwingungsbewegungen. Der kraniale rhythmische Impuls tritt mit etwa 8-12 Zyklen pro Minute auf. Eine niedrigere Geschwindigkeit wird die Mid-Tide genannt und tritt mit etwa 2,5 Zyklen pro Minute auf. Die langsamste Welle wird als Long Tide bezeichnet, da sie nur einmal in 100 Sekunden auftritt; sie wird als die vorderste Bewegung angesehen, die aus dem Kern unseres Wesens kommt. Wenn alle diese Wellen oder Gezeiten normal fließen, ist unser Körper gesund (www.craniosacraltherapy.org).

Der Stress/das Trauma, das sich im Körper festsetzt, behindert die Bewegung des Lebensatems. Um die Blockade in unserem Körper zu lösen und die Lebenskraft wieder in Bewegung zu bringen, kann ein erfahrener Behandler die Bewegung zurück in ihren voll funktionierenden Zustand massieren. Der Therapeut muss zunächst mit seinen Händen lauschen, um die Stellen der Schwankungen oder Blockaden der Rückenmarksflüssigkeit zu bestimmen. Diese Flüssigkeit trägt sowohl Intelligenz als auch Potenz und der Behandler zapft diese Intelligenz an und veranlasst sie, sich an ihren ursprünglichen Gesundheitszustand zu erinnern. Die Berührung, die verwendet wird, um dieses Verhalten der Rückenmarksflüssigkeit zu stimulieren, ist in der Regel so leicht, dass Sie sie vielleicht nicht einmal bemerken.

Die Anzahl der benötigten Sitzungen richtet sich nach dem Schweregrad des Problems. Die Dauer einer Sitzung kann zwischen zwanzig Minuten und einer Stunde liegen. Diese sanfte und nicht-invasive Therapie gilt als sicher für Kinder, die von dieser Therapie besonders profitieren können, da die Knochen ihres Schädels noch beweglich sind.

Jaffe-Mellor-Technik (JMT)

Entwickelt von den beiden Heilpraktikerinnen Carolyn Jaffe und Judy M. Mellor, arbeitet die JMT mit Manifestationen und Entwicklungen von Arthritis und Gelenkerkrankungen, die nach Ansicht ihrer Begründerinnen das Ergebnis von Mikroorganismen sind, die sich in Weichteilen und Knochen festsetzen. Obwohl die Manifestationen autoimmun zu sein scheinen, sind sie eigentlich normale Versuche, die Mikroorganismen zu verdrängen. Das Immunsystem wird verwirrt und schafft es nicht, die "heimlichen Erreger", die die Probleme verursachen, ins Visier zu nehmen, und greift stattdessen das körpereigene Gewebe an. Bestimmte problematische "externe pathogene Faktoren" werden bei vielen Menschen positiv getestet. JMT ähnelt NAET (-> siehe nachfolgender Absatz) insofern, als es viele der gleichen Werkzeuge beinhaltet, einschließlich Muskeltest, Desensibilisierung und Deaktivierung (http://www.jmtjafmeltechnique.com/index_files/index_what_is.htm). Der Therapeut "befragt" den Körper durch Fragen und Anzapfen von Energiebahnen, während er Muskeltests durchführt, um Fehlfunktionen des Immunsystems aufzuspüren und zu beseitigen. In jeder Sitzung kann eine Reihe von Anpassungen vorgenommen werden.

NAET

Die Allergie-Eliminierungstechniken von Nambudripad kombinieren den Einsatz von Techniken aus der Chiropraktik, Akupunktur/Akupressur, Kinesiologie und Ernährung zur Behandlung von Allergien (<http://www.naet.com>). Weltweit gibt es über 7500 ausgebildete Therapeuten. Pro Sitzung wird eine Allergie behandelt (wobei der Patient die Substanz für 25 Stunden danach meidet) und es wird behauptet, dass die Techniken bei Nahrungsmitteln, Chemikalien, Umweltallergenen, Impfungen und anderen Empfindlichkeiten funktionieren. Auf der Website heißt es: "Hochsensible Personen benötigen möglicherweise zusätzliche 'Kombinations-Clearings'." Dr. Devi S. Nambudripad ist der Begründer von NAET. Kinesiologie wird verwendet, um Allergene aufzudecken, Chiropraktik, um Energieflussblockaden durch eingeklemmte Nerven zu lösen, Akupunktur, um die Energiebahnen in den Meridianen wiederherzustellen, und Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel, um die richtigen Nährstoffe zuzuführen, nachdem die Allergien geklärt wurden. Allergien werden als energetische Ungleichgewichte im Körper und als Ursache für Blockaden in den Meridianen angesehen. Akupunktur und Akupressur werden eingesetzt, um den Körper von einem bestimmten Allergen zu "befreien", indem der Körper in Gegenwart dieses Allergens ausbalanciert wird. Der Ausgleich erfolgt durch die Stimulation des Nervensystems mit Hilfe der Akupressur (oder in einigen Fällen der Akupunktur). Die Idee ist, dass es keine weiteren Reaktionen auf diese Substanz geben wird. Wenn die Bereinigung 24 Stunden lang anhält, soll sie lebenslang wirksam sein. Auf der Website wird behauptet, dass "80-90% der Patienten, die bisher mit NAET behandelt wurden, eine vollständige Befreiung

von ihren allergischen Symptomen auf die Gegenstände erfahren haben, wegen denen sie behandelt wurden." Von den 207 Personen in meiner großen Behandlungsstudie, die NAET ausprobiert haben, berichteten 22,9%, dass es sehr hilfreich war, 31% etwas hilfreich, 38,6% keine spürbare Wirkung, 3,8% etwas schädlich und 3,8% berichteten, dass es sehr schädlich war.

Körperarbeit

Körperarbeitstherapien haben das Ziel, das Funktionieren von Körper und Geist zu verbessern, oft unter Verwendung von Bewegung, Berührung oder energetischen therapeutischen Interventionen. Einige, wie Rolfing, Massage und Hellerwork, konzentrieren sich auf die Arbeit mit Körpergewebe, um den Körper neu zu strukturieren. Feldenkrais und die Alexander-Technik arbeiten mehr mit Bewegung, um Haltungprobleme zu korrigieren, die verschiedene Systeme, einschließlich des Gehirns und des Nervensystems, betreffen können. Energietherapien, wie die Polarity-Therapie und die therapeutische Berührung, streben danach, die Gesundheit durch das Ausbalancieren der Energiemuster des Körpers zu verbessern. Die Teilnehmer meiner Forschungsstudien bewerteten jede der sieben Körpertherapien. Die Ergebnisse sind am Ende dieses Abschnitts dargestellt.

Massage

Die meisten Menschen sind mit der Massage einigermaßen vertraut, die ein Oberbegriff für eine Sammlung von Körperarbeitsmethoden ist, die das Muskelgewebe für therapeutische Ziele bearbeiten. Die Burton Goldberg Group (2002) zitiert Studien, die zeigen, dass Massage bei der Behandlung von verletzungsbedingten Traumata, Stress, Kopfschmerzen, Muskelproblemen (wie z. B. Spasmen oder Schmerzen) und Kiefergelenksproblemen (TMJ) hilfreich ist. Massage kann dem Körper helfen, Giftstoffe auszuschcheiden, Schmerzen zu reduzieren, die Durchblutung zu steigern, sich zu entspannen und sich von Narben zu erholen. Darüber hinaus kann die Massage helfen, die Entwicklung weiterer gesundheitlicher Probleme zu verhindern, indem sie Spannungen und anhaltende Verengungen im Körper reduziert oder löst.

Rolfing (Strukturelle Integration)

Ida Rolf, eine Biochemikerin, erfand die Rolfing-Technik. Als ein Osteopath sie wegen einer Verletzung behandelte, wurde sie von der Bedeutung einer guten Körperstruktur sowohl für das physische als auch für das psychische Wohlbefinden überzeugt. Rolfing zielt darauf ab, den Körper richtig auszurichten, um Funktion und Gesundheit zu verbessern. Oft haben Menschen unbewusst kleinere und manchmal auch größere Fehlstellungen in ihrer Haltung, die ihre Bewegungen und ihr klares geistiges Funktionieren beeinträchtigen. Die Arbeit beinhaltet die Behandlung der Faszien, einer elastischen Membran, die das gesamte Muskelgewebe umgibt. Die Faszien sind wichtig, weil sie alle Muskeln bedecken, die die Körperhaltung beeinflussen, und wenn die Faszien eingeengt sind, können sie die Bewegung der Muskeln und Gelenke einschränken. Mit tiefem Druck wird an den Faszien gearbeitet, ein Körpersegment nach dem anderen, mit dem Ziel, weniger eingeschränkte und ausgeglichene Bewegungen zu schaffen. Manchmal reagieren Menschen emotional auf Rolfing, da emotionale Traumata über lange Zeiträume im Muskelgewebe verbleiben können. Die Burton Goldberg Group (2002) zitiert Studien, die zeigen, dass Rolfing sanftere Bewegungsabläufe hervorruft, Stress reduziert und sogar die neurologischen Funktionen verbessert. Aus dem Rolfing haben sich weitere Systeme der Körperarbeit entwickelt, darunter Aston Patterning und Hellerwork.

Die Alexander-Technik

Die Alexander-Technik wurde von einem Shakespeare-Schauspieler erfunden, der das Studium seiner eigenen Körperhaltung nutzte, um sich selbst vom Verlust seiner Stimme zu heilen. Die Technik nutzt Berührung, Bewegung und das Bewusstsein für den eigenen gewohnheitsmäßigen Missbrauch der Körperhaltung, um schädliche Gewohnheiten zu korrigieren, die zu Krankheiten führen können. Die Alexander-Technik wird von mehr als 2.500 Menschen weltweit praktiziert, darunter Menschen aus den Bereichen Schauspiel, Tanz, Sprache und Leichtathletik (Burton Goldberg Group 2002). In den Sitzungen erhält man sanfte Anweisungen zur Veränderung der Körperhaltung sowie praktische Hilfe durch den Therapeuten, um die ständige Wiederholung schädlicher Muster zu verhindern.

Feldenkrais

Ein Physiker, der sich selbst von einer Sportverletzung heilte, ohne sich einer Operation unterziehen zu müssen, erfand Feldenkrais. Ähnlich wie die Alexander-Technik versucht Feldenkrais, negative Bewegungsmuster zu unterbrechen, um dem Körper eine freiere Bewegung zu ermöglichen. Sowohl das Selbstbild als auch der Atem werden als wichtige Einflüsse auf die Funktion und Bewegung des Körpers gesehen. Feldenkrais lehrt die Menschen nicht, wie sie sich bewegen sollen, sondern lässt jede Person durch Experimentieren und das Loslassen alter Muster die gesündeste Art der Bewegung für sich selbst entdecken. Wegen seiner Fähigkeit, Menschen zu helfen, sich mit mehr Leichtigkeit zu bewegen, wird Feldenkrais zur Behandlung von Verletzungen, Stress und Krankheiten eingesetzt, die Bewegungseinschränkungen verursacht haben.

Trager

Trager ist eine Technik zur Bewegungserziehung, die Berührungen, einschließlich Schaukeln, Ziehen und Rotationsbewegungen, einsetzt, um steife Muskeln und Gelenke zu lockern. Trager wurde 1927 von Milton Trager entwickelt und zielt, ähnlich wie Feldenkrais, darauf ab, alte Spannungsmuster im Körper zu lösen. Trager verwendet Mentastics, das sind tanzähnliche Bewegungen, mit denen der Körper lernt, sich müheloser zu bewegen. Sein Ziel ist es, das Feedback, das das Nervensystem vom Körpergewebe erhält, zu verändern, um das Wohlbefinden der Person zu verbessern. Trager wird bei Verletzungen, Krankheiten, die die neuromuskuläre Funktion beeinträchtigen, wie z.B. Multiple Sklerose, und bei Sportlern eingesetzt. Die Burton Goldberg Group (2002) sagt, dass mehr als 7.000 Menschen ein Trager-Training erhalten haben.

Polarity-Therapie

Bei der Polarity-Therapie geht es um das Lösen von Blockaden und die Wiederherstellung des richtigen Energieflusses im Körper im elektromagnetischen Sinne. Sie wurde von Randolph Stone (1890-1981) entwickelt, einem Chiropraktiker, Osteopathen und Naturheilkundler, der sich für elektromagnetische Energie und den Körper interessierte. Er war der Meinung, dass die menschliche Gesundheit den Zustand des Energiefeldes widerspiegelt und dass das Energiefeld durch eine Reihe von Variablen wie Ernährung, Berührung, Gedanken, Erfahrungen, Beziehungen sowie Umwelt- und andere Einflüsse beeinflusst wird. Die Polarity-Therapie verwendet eine Vielzahl von Techniken, wie z.B. Druckpunkt-Kontakt/Manipulation, Atmung, Reflexologie und Übungen, um Energieblockaden zu lösen, von denen gesagt wird, dass sie ihren Ursprung im Feinstofflichen haben und sich in die größeren physischen Ebenen der Manifestation bewegen.

Reflexzonenmassage

Die Reflexologie ist eine ganzheitliche Heiltechnik, die eine sanfte Massage der Reflexpunkte an den Füßen verwendet, die verschiedenen Organen und Systemen im Körper entsprechen. Man geht davon aus, dass die Füße ein Mikrokosmos des Körpers sind; Druck, der auf bestimmte Punkte ausgeübt wird, wirkt sich auf die entsprechenden Körperteile aus. In "The Art of Reflexology" sagen Dougans und Ellis (1992), dass das Ziel der Reflexologie ist, die Rückkehr des Körpers zur Homöostase auszulösen, d.h. das Gleichgewicht durch Spannungsabbau und Entspannung wiederherzustellen. Es ist eine Energietechnik, weil, wie Dougans und Ellis sagen, sechs Hauptmeridiane, die mit den wichtigsten Körperorganen verbunden sind, zu den Füßen verlaufen. Eine Massage an diesen Meridianen kann Blockaden beseitigen und dem Chi (Energie) erlauben, frei zu zirkulieren. Die Reflexologie ist im Wesentlichen elektrischer Natur, wobei der menschliche Körper mit einer Batterie verglichen wird, die elektrische Energie leitet. Obwohl diese Technik medizinisch unbewiesen ist, berichten Behandler von sehr positiven Effekten. Die Burton Goldberg Group (2002) gibt an, dass es weltweit fast 25.000 zertifizierte Therapeuten für Fußreflexzonenmassage gibt, und dass sie in Dänemark die wichtigste Form der alternativen Behandlung ist.

Reiki

Laut Janet Strubbe Wittenberg (1996), einer zertifizierten Reiki-Meisterin, ist Reiki eine Energietherapie, bei der der Behandler zum Kanal für Energie wird, die auf den Patienten einwirkt, die Chakren öffnet und den Körper energetisiert. Befürworter der östlichen Philosophien glauben, dass die Chakren sieben Energiezentren sind, die sich entlang der Wirbelsäule und im Kopf befinden. Ein Ungleichgewicht in einem Chakra kann ein Ungleichgewicht auf der körperlichen Ebene bedeuten, das mit einer Blockade oder Krankheit verbunden sein kann. Der Praktiker legt die Hände auf den Körper des Patienten und lässt die Energie dorthin fließen, wo sie benötigt wird. Der Energiefluss kann beim Patienten konkrete Empfindungen hervorrufen, wie Elektrizität, Wärme oder Kribbeln. Das Ziel von Reiki ist es, die körperliche und geistige Energie zu erhöhen. Reiki-Befürworter sagen, dass diese Behandlungsmethode auch als Fernheilung durchgeführt werden kann, bei der sich der Patient und der Behandler nicht physisch am selben Ort befinden. In "Essential Reiki" sagt Diane Stein (1995), dass der Körper des Behandlers Reiki-"Einstimmungen" erhalten hat, die seine Energiekanäle öffnen und reinigen. Der Praktizierende ist dann mit dem universellen Chi verbunden und kann sich selbst und anderen mehr Lebensenergie zuführen. Die Einweihungen werden von einem Lehrer persönlich gegeben und öffnen die latenten Fähigkeiten des Schülers. Das Erkennungszeichen eines Reiki-Praktikers soll die Wärme sein, die von seinen Händen ausgeht, wenn er sie zu Heilzwecken auf Patienten legt.

Therapeutic Touch (Therapeutische Berührung)

Therapeutic Touch, oder T Touch, wurde 1972 von Dolores Krieger und Dora Kunz entwickelt. Sie kombiniert mehrere Modalitäten, einschließlich Visualisierung, Energiefeld/Aura-Reparatur und Handauflegen. Oft ist kein physischer Kontakt nötig und die Sitzung besteht darin, dass der Behandler Blockaden im Energiefeld oder in der Aura des Patienten durch den Einsatz von rotierenden Handbewegungen in einem Abstand von zwei bis sechs Zentimetern zum Körper des Patienten feststellt. Sowohl Behandler als auch Patient sind zentriert (ruhig) und still; der Behandler zielt darauf ab, Probleme, wie z.B. Blockaden, zu korrigieren und einen freien Energiefluss wiederherzustellen. Die Burton Goldberg Group (2002) zitiert Studien, die gezeigt haben, dass T Touch die Enzymaktivität verändert, die Wundheilung beschleunigt, Schmerzen (einschließlich Kopfschmerzen) und Stress lindert, Asthma lindert und Fieber senkt. Sie wird in vielen Ländern an Hochschulen gelehrt und ist Bestandteil vieler Lamaze-Schwangerschaftskurse. T Touch wird auch von Tierärzten bei Tieren eingesetzt.

WIRKSAMKEIT DER KÖRPERTHERAPIEN IN PHASE I

Technik	Anzahl Versucht	Kein Nutzen	Geringer Nutzen	Mäßiger Nutzen	Großer Nutzen	Unerwünschte Reaktion
Alexander	8	13%	75%	0	13%	0
Massage	115	12%	32%	23%	31%	1%
Polarity Balancing	39	28%	31%	8%	33%	0
Reflexology	59	19%	27%	24%	31%	0
Reiki	23	26%	39%	26%	9%	0
Rolfing	10	20%	33%	10%	20%	20%
Trager	8	13%	50%	25%	13%	0

Andere natürliche Therapien mit Pflanzen und anderen natürlichen Materialien

Kräutermedizin

Kräutermedizin ist ein System der natürlichen Heilung, das seit Tausenden von Jahren praktiziert wird. Historisch gesehen waren Frauen in ihren Kulturen die Kräuterkundigen, aber im Laufe des 19. und 20. Jahrhunderts nahm die Verwendung von Heilkräutern in der westlichen Kultur ab, was zum Teil darauf zurückzuführen ist, dass es Frauen nicht erlaubt war, Medizin zu praktizieren. Tatsächlich waren viele Frauen, die in Europa und im kolonialen Amerika als Hexen auf dem Scheiterhaufen verbrannt wurden, eigentlich Kräuterkundige (Ehrenreich und English 1973). Mit dem Aufkommen der allopathischen Medizin im neunzehnten Jahrhundert gab es erheblichen Widerstand von Ärzten gegen pflanzliche Heilmethoden. Obwohl die Kräutermedizin in den meisten Gebieten der Vereinigten Staaten nicht mehr als gängige Medizin angesehen wird, ist es nicht schwierig, praktizierende moderne Kräuterkundige zu finden. In den Gebieten, in denen die Kräutermedizin nicht leicht zugänglich ist, kann man Informationen durch Bücher, Kassetten, Newsletter und Fernkurse erhalten.

Es gibt mindestens zwei verschiedene Sichtweisen auf dem Gebiet der Kräutermedizin. Einige Kräuterkundler sagen, dass nur ganze Pflanzen für medizinische Zwecke verwendet werden sollten; andere glauben, dass die Wirkstoffe aus der Pflanze extrahiert werden sollten und in bestimmten Stärken in spezifischen Formeln garantiert vorhanden sein sollten. Die erste Sichtweise entspricht eher der traditionellen Kräuterkunde und der ganzheitlichen Medizin, während die letztere eher der modernen Pharmazie nachempfunden ist. Da der ganzheitliche Ansatz in den meisten ländlichen Kulturen integraler Bestandteil traditioneller medizinischer Praktiken ist, hat die Weltgesundheitsorganisation darauf gedrängt, dieses System mit der allopathischen Medizin zu integrieren, da die Kräutermedizin bereits zur Gesundheitsvorsorge des Volkes gehört und daher gut akzeptiert ist.

Mit dem Anstieg der ganzheitlichen Gesundheitspraktiken in den Industrienationen gibt es auch einen Anstieg in der Praxis der Kräutermedizin. Folglich ist jetzt ein ausgezeichnete Zeitpunkt, um gute Informationen über einheimische Pflanzen zu finden, die für die Behandlung von MCS nützlich sein können. Für einen Bruchteil der Kosten einiger experimenteller MCS-Therapien könnten Sie nützliches Wissen erlernen, das Sie mehr in die Lage versetzt, für Ihre eigene Gesundheit zu sorgen. Obwohl Kräuter MCS nicht heilen können, können sie eine sichere, kostengünstige Linderung einiger Symptome bieten und es manchen Menschen ermöglichen, bestimmte Körpersysteme zu stärken, die durch chemische Verletzungen geschädigt wurden. Jedes Kraut hat bestimmte Wirkungen im Körper, die zum Teil auf seinen Bestandteilen beruhen, z.B. sind einige adstringierend, was Blutungen stillt.

Einige der häufigsten MCS-Symptome, wie Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Verdauungsprobleme, Angstzustände und andere, lassen sich leicht mit Kräutermethoden behandeln. Trotzdem sollten Sie Vorsicht walten lassen, wenn Sie anfangen, mit Kräutern zu experimentieren. Da Menschen mit MCS sehr empfindlich auf alle Arten von Substanzen reagieren, sollten sie bei der Verwendung von Kräutern äußerst vorsichtig sein, besonders wenn es sich um schwere Nahrungsmittelreaktionen handelt. Eine Vorsichtsmaßnahme könnte sein, eine winzige Menge eines Krauts auszuprobieren, bevor man eine volle Dosis einnimmt. Stellen Sie außerdem sicher, dass Ihre Kräuter biologisch angebaut werden, damit Sie Reaktionen auf Herbizide und Pestizide vermeiden. Eine weitere allgemeine Vorsicht in Bezug auf Kräuter ist, dass einige giftig sind; giftige Kräuter können leicht mit ungefährlichen verwechselt werden, wenn sie in der freien Natur gesammelt werden. Außerdem haben viele Kräuter Kontraindikationen, die unter bestimmten Bedingungen schädlich sind. Zum Beispiel gibt es eine Reihe von Kräutern, die während der Schwangerschaft nicht verwendet werden sollten, weil sie die Gebärmuttermuskulatur zu sehr entspannen (z.B. Salbei) oder sogar eine Fehlgeburt auslösen können (Weinraute und Traubensilberkerze). Seien Sie also vorsichtig, ein bruchstückhaftes Wissen kann gefährlich sein. Wenn Sie sich entscheiden, Kräuter als Medizin zu verwenden, könnten Sie damit beginnen, einen erfahrenen Kräuterspezialisten zu konsultieren, während Sie lernen und langsam anfangen, mit sichereren Kräutern auf eigene Faust zu experimentieren. Es gibt einige sehr sichere Kräuter für die Selbstanwendung, mit denen Sie getrost Ihr Studium und Experimentieren beginnen können. Einige der sichereren Kräuter ohne Kontraindikationen sind: Kamille, Löwenzahn, Klette und Thymian. Jedes Kraut hat jedoch eine Reihe von verschiedenen Wirkungen, und Sie sollten sicher sein, dass keine der Wirkungen gegen das gerichtet ist, was Sie zu erreichen versuchen.

Das Wunderbare an Kräutern ist, dass sie verwendet werden können, um Ihren Körper auf ganzheitliche Weise zu stärken, zu harmonisieren, zu reinigen und zu nähren. Sie müssen nicht teuer sein. Wenn Sie einen sicheren Bio-Bereich haben, können Sie sie selbst anbauen und sie dann trocknen oder frisch verwenden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Kräuter aufzubewahren und zu verwenden, wobei einige Techniken die Kräuter am ehesten in ihrem natürlichen Zustand erhalten. Kräuter können frisch oder getrocknet als Tees zubereitet werden. Sie können auch in Tinkturen aus Getreidealkohol, in Glycerin oder sogar in Wasser aufbewahrt werden. Manche Menschen sind der Meinung, dass Alkohol die medizinischen Bestandteile besser aus den Pflanzen extrahieren kann. Kräutertinkturen kommen in kleinen dunklen Flaschen mit Pipette. Diese Tinkturen können direkt unter die Zunge genommen werden, mit etwas Wasser zum Trinken gemischt oder in heißem Wasser aufgelöst werden, um den Alkohol vor dem Trinken zu verdünnen.

Die am meisten verarbeitete Methode zur Aufbewahrung einer Pflanze ist die Pillenform. Obwohl einige Firmen die Potenz ihrer Pillen garantieren, ist das getrocknete, pulverisierte, verkapselte Produkt weit von seinem ursprünglichen Zustand entfernt. Viele Kräuter sind jedoch so bitter oder übel schmeckend, dass Tinkturen und Pillen die beste Möglichkeit sind, sie zu verwenden. (Wenn Sie jemals Wermut, Baldrian oder Mutterkraut probiert haben, wissen Sie, was ich meine.)

Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie Sie anfangen können, etwas über Kräuter zu lernen. Eine ist, die Eigenschaften einiger sehr sicherer Pflanzen zu lernen, an denen Sie besonders interessiert sind, und sie dann zur Stärkung Ihres Systems zu verwenden. Dies ist in etwa der Ansatz von Susun Weed (1989), die die heilenden Eigenschaften von gewöhnlichen Pflanzen wie Brennnesseln und Löwenzahn lobt.

Ein anderer Ansatz ist, zu lernen, Kräuter nach ihren "Aktionen" zu kategorisieren, die ihre verschiedenen medizinischen Wirkungen definieren. Ich hatte zwanzig Jahre lang über Kräuter gelesen und konnte sie nicht mehr auseinanderhalten, bis ich lernte, was ihre "Wirkungen" sind. Es gibt viele wunderbare Bücher über Kräutermethoden und die Lektüre einiger wird Ihr Wissen erheblich erweitern. (Siehe Anhang C für weitere Lektüre.)

Es gibt verschiedene Methoden, Kräuter für den Gebrauch vorzubereiten. In der Regel machen Sie Aufgüsse aus Blättern und Blüten. Das heißt, Sie übergießen die getrockneten oder frischen Kräuter mit kochendem

Wasser und lassen sie ziehen. Wurzeln und Rinden hingegen sind härter und müssen daher direkt im Wasser gekocht werden, um die medizinischen Bestandteile zu extrahieren. Die Kräuter sollten etwa zwanzig Minuten lang eingeweicht oder gekocht werden und vor der Verwendung abgeseiht werden. Obwohl die Mengen der Kräuter, die für die Zubereitung verwendet werden, variieren, wird oft ein Teelöffel bis ein Esslöffel pro halben Liter Wasser für Wurzeln und Rinden verwendet, und etwas mehr für Blatt- und Blütentees.

Für Menschen, die einen wissenschaftlichen Beweis für die Wirksamkeit von Kräutern benötigen, haben sich die Beweise für viele Pflanzen bis zu dem Punkt angehäuft, an dem sogar die konventionelle Medizin sie erforscht und verwendet. Es muss daran erinnert werden, dass viele Arzneimittel aus natürlichen Produkten gewonnen werden; z.B. wird Digitalis, das ein starkes Herzstimulans und Diuretikum ist, aus dem gewöhnlichen Fingerhutkraut hergestellt.

Pflanzenanwendungen, die derzeit durch intensive Forschung unterstützt werden, umfassen:

- Ginkgo für die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzerkrankungen
- Echinacea bei Infektionen
- Heidelbeere für die Kapillarzirkulation in den Augen
- Kamille bei Verdauungsbeschwerden, Entzündungen und als sanftes Schlafmittel
- Löwenzahn zur Förderung der Verdauungsgesundheit und als Diuretikum
- Mutterkraut gegen Migräne-Kopfschmerzen
- Knoblauch zur Senkung des Cholesterinspiegels, des Blutdrucks und als antimikrobielles Mittel
- Mariendistel bei Leberschäden durch Chemikalien
- Passionsblume bei Nervosität oder Übererregung
- Johanniskraut bei Depressionen

Aromatherapie

Bei der Aromatherapie werden konzentrierte Pflanzenöle eingeatmet oder äußerlich (auf der Haut) angewendet, um sowohl emotionale als auch körperliche Probleme zu behandeln. Da das olfaktorische System (das den Geruchssinn steuert) viele neuronale Verbindungen zum limbischen System (das Emotionen und Motivation steuert) hat, macht es Sinn, dass Pflanzenöle die Emotionen und das Wohlbefinden einer Person beeinflussen können. Deanne Jenney (1997) sagt: "In der Aromatherapie werden Düfte verwendet, um Stimmungen und Schmerzen zu beeinflussen und um kleinere Beschwerden zu behandeln und zu heilen. Die ätherischen Öle wirken gesundheitsfördernd und bringen den Körper ins Gleichgewicht."

Ätherische Öle haben in erster Linie die gleichen Eigenschaften (oder zumindest den Hauptbestandteil) wie die Pflanzen, aus denen sie destilliert wurden: Sie können antimikrobiell, entspannend, belebend und schmerzlindernd wirken. Es ist nicht der Duft der ätherischen Öle, der die medizinische Wirkung hat, sondern die pharmakologischen Eigenschaften der Öle, die aufgrund ihrer geringen Molekülgröße in das Körpergewebe eindringen. Obwohl sie als ätherische Öle bezeichnet werden, sind sie nicht wirklich ölig. Stattdessen handelt es sich um konzentrierte Flüssigkeiten, die an der Luft verdampfen und nicht wasserlöslich sind. Ätherische Öle sollten in dunklen, verschlossenen Flaschen aufbewahrt werden, die vor Licht und Luft geschützt sind. Die Öle können dem Körper entweder über die Olfaktorik (den Prozess des Riechens) zugeführt werden, wodurch die heilenden Elemente der Öle in das Gehirn, die Lunge und das Blut gelangen, oder durch Hautkontakt (Massage), wodurch sie in den Blutkreislauf und die lebenswichtigen Organe gelangen können. Einige Öle können innerlich über den Verdauungstrakt angewendet werden, aber man muss bedenken, dass sie sehr konzentriert sind.

Die historische Verwendung der Aromatherapie geht auf die Ägypter und über die ayurvedische Medizin auf die Hebräer, Griechen und Römer zurück. Jenney sagt, dass die französische Parfümindustrie wahrscheinlich als Ergebnis der Aromatherapie begann, die die Kreuzritter auf ihren Reisen erlebten. Öle werden aus frischen (oder manchmal auch getrockneten) Pflanzen durch Wasserdampfdestillation, Kaltpressung (für Zitrusfrüchte) oder die Verwendung von Pflanzenöl, Alkohol oder Lösungsmittel für sehr empfindliche Pflanzen extrahiert. Jenney sagt, dass zur Extraktion von Ölen aus empfindlichen Pflanzen, wie Rose und Jasmin, diese mit einem chemischen Lösungsmittel überzogen werden. Die meisten ätherischen Öle werden mit Trägerölen, wie z. B. Pflanzenölen, verdünnt, die gekühlt werden müssen.

Die Burton Goldberg Group (2002) nennt die Aromatherapie als wirksam bei bakteriellen Atemwegsinfektionen, Immunschwäche, Hauterkrankungen, Blasenentzündung, Herpes, Arthritis und Stressbewältigung. Studien zeigen, dass bestimmte beruhigende Öle die Gehirnwellen verändern und Ruhe und Wohlbefinden hervorrufen können. Einige Beispiele für extrahierte Öle sind das bekannte Teebaumöl, das als Antiseptikum verwendet wird, Thymianöl, das zur Vorbeugung oder Behandlung von Infektionen eingesetzt wird, und Kamillenöl, das zur Entspannung und zum Stressabbau verwendet wird.

Angeichts des bereits sehr empfindlichen Geruchssystems bei MCS könnten Sie sich fragen, ob Aromatherapie etwas ist, das man vermeiden sollte, oder ob nicht chemisch extrahierte Öle tatsächlich einen positiven Nutzen für Ihr empfindliches Geruchssystem bringen würden. Da bisher keine Studien den Einsatz von Aromatherapie bei MCS speziell untersucht haben, bleibt die Frage unbeantwortet.

Wenn Sie sich entscheiden, mit ätherischen Ölen zu experimentieren, achten Sie darauf, dass sie wirklich rein sind, nicht chemisch extrahiert wurden und eher für medizinische Zwecke als für Düfte gedacht sind. Die Preise variieren von Öl zu Öl aufgrund von Schwankungen bei der Ernte und anderen Faktoren. Die Burton Goldberg Group weist darauf hin, dass gute Öle in der Regel teuer sind. Es können manchmal 1.000 Pfund einer Pflanze benötigt werden, um ein Pfund Öl zu produzieren. Wenn Sie eine Produktlinie finden, die einen einheitlichen Preis für jedes ihrer Öle hat, ist dies wahrscheinlich ein schlechtes Zeichen und kann auf Ölverfälschung hinweisen. (Siehe Anhang C für weitere Lektüre und Ressourcen).

Homöopathie

Die Homöopathie stützt sich auf Mittel, die nach dem homöopathischen "Ähnlichkeitsgesetz" tatsächlich Symptome bei einer gesunden Person hervorrufen können.

Homöopathische Mittel werden zunächst als Verdünnungen von natürlichen pflanzlichen, mineralischen oder tierischen Substanzen hergestellt. Die Mittel werden durch "Verschüttelung" aktiviert und dann mehrmals wieder verdünnt und verschüttelt, bis bei sehr hohen Verdünnungsgraden nur noch ein "Abdruck" der Substanz übrig bleibt; es bleiben keine eigentlichen Moleküle der Mittelquelle übrig. Je stärker das Mittel verdünnt ist, desto stärker kann es wirken. Studien haben gezeigt, dass homöopathische Mittel spezifische elektromagnetische Signale freisetzen (Burton Goldberg Group 2002).

Die Mittel werden oft in Alkohol zubereitet, was für manche mit Empfindlichkeiten ein Problem darstellen kann. Sie können aber die Tropfen in eine kleine Menge warmes/heißes Wasser geben und ein paar Minuten warten, bis sich der Alkohol aufgelöst hat, bevor Sie sie trinken. Dies kann auch mit den Bachblüten (siehe unten) gemacht werden.

Laut der Burton Goldberg Group praktizieren etwa 3.000 Anbieter Homöopathie in den Vereinigten Staaten, verglichen mit 5.000 in Frankreich, 6.000 in Deutschland und 25.000 in Indien. Die Weltgesundheitsorganisation hat den weltweiten Einsatz der Homöopathie zusammen mit der konventionellen Medizin gefordert, um die Bedürfnisse der Weltgesundheitsversorgung zu erfüllen.

Samuel Hahnemann begründete die Homöopathie im späten 18. Jahrhundert, als die Verwendung von Blutegeln, Aderlassen und kathartischen Mitteln zur medizinischen Standardpraxis gehörte. Seine Arbeit basierte auf dem Prinzip, dass "Gleiches durch Gleiches geheilt wird", ein Prinzip, das sowohl Hippokrates, Paracelsus und der ayurvedischen als auch der modernen allopathischen Medizin bekannt war.

Zum Beispiel kann Strahlung Tumore verursachen, aber sie kann auch Tumore heilen. Hahnemann testete sechs Jahre lang homöopathische Mittel, bevor er über sie schrieb und mit ihnen praktizierte. Er wurde stark unter Druck gesetzt, weil er vom medizinischen Establishment abwich (manche Dinge ändern sich nie), und an einem Punkt wurde seine Arbeit öffentlich verbrannt. Seine ursprüngliche Prüfung, die die klassische Homöopathie begründete, basierte auf "Typ"- oder Konstitutionsmitteln. Daher behandelt die Homöopathie nicht die Krankheit an sich, sondern die Person, die die Krankheit aufgrund von emotionalen, körperlichen oder geistigen Ungleichgewichten erworben hat. Das bedeutet, dass jedem Temperament und Typus des Menschen ein bestimmtes homöopathisches Mittel entspricht. Symptome werden als der Versuch des Körpers gesehen, zu heilen, und nicht als Unannehmlichkeiten, die es zu beseitigen gilt. In der klassischen Homöopathie ist es die Aufgabe des Therapeuten, den Gesundheitszustand eines Patienten zu verstehen und zu beurteilen, indem er viele Informationen über die Person verwendet; und dann das richtige Mittel herauszufinden, das den Patienten in Richtung eines besseren Gesundheitszustandes bewegen wird.

Homöopathische Mittel werden nicht nur auf der konstitutionellen Ebene eingesetzt, sondern auch auf der Symptomebene. In den letzten Jahren haben zum Beispiel einige Firmen eine Vielzahl von Mitteln hergestellt, die neben den klassischen, von Hahnemann verwendeten Substanzen auch neuere Allergene enthalten. Dazu gehören Allergene, die inhalative Allergien gegen Gräser, Pollen und Unkraut neutralisieren; reizende Substanzen, wie Giftefeu und Gifteiche; und Mischungen, die dem Körper helfen, Pestizide aus seinem System zu entfernen. Es kann möglich sein, entweder durch homöopathische Therapeuten oder durch Selbststudium, dass Sie einige Mittel finden, die Ihnen helfen werden. Bei einer chemischen Schädigung ist der Körper so stark verändert worden, dass es sehr schwierig zu sein scheint, ein Typmittel zu finden. Einige Menschen mit MCS haben jedoch berichtet, dass sie mit dieser Methode erhebliche Hilfe erhalten haben. In Phase I meiner Studie haben 126 Teilnehmer die Homöopathie ausprobiert: es berichteten

- 20 Prozent von großem Nutzen,
- 22 Prozent von mäßigem Nutzen,
- 26 Prozent von leichtem Nutzen,
- 23 Prozent von keinem Nutzen, und
- 9 Prozent von Nebenwirkungen.

Laut LeRoy, Davis und Jason (1996) berichteten von 187 Personen, die in ihrer Studie Homöopathie ausprobierten,

- 11,2 Prozent von enormer Hilfe,
- 24,6 Prozent von großer Hilfe,
- 25,1 Prozent von leichter Hilfe,
- 16,0 Prozent von keiner Hilfe,
- 12,8 Prozent von einer unklaren Wirkung und
- 10,2 Prozent von unerwünschten Nebenwirkungen.

Blütenessenzen

Nelson Bach, ein renommierter Londoner Arzt, entwickelte die ursprünglichen achtunddreißig Bach-Blütenessenzen. Im Jahr 1930 gab Bach seine medizinische Praxis auf, um sich der Suche nach sicheren Heilmitteln zu widmen, die Menschen bei der Überwindung von Krankheiten helfen und von jedem zur Selbstheilung verwendet werden können. Die Bach-Blütenessenzen werden alle aus Blumen, Bäumen und Sträuchern hergestellt und können allein oder zusammen mit anderen Methoden verwendet werden. Durch die Übertragung der "Lebenskraft" einer Pflanze auf ein Mittel auf Wasserbasis entstehen die Essenzen. Diese Heilmittel interagieren dann mit den Körpersystemen auf den Ebenen der Schwingungsenergie, ähnlich wie in der Homöopathie. Man sagt, dass Blütenessenzen auf der emotionalen und seelischen Ebene wirken und dem Körper erlauben zu heilen, indem sie das Gleichgewicht des Geistes wiederherstellen.

Die Bach-Heilmittel basieren auf den häufigsten negativen Gemütszuständen. Zum Beispiel gibt es fünf Heilmittel, die fünf Arten von Angst ansprechen. Die Heilmittel können als Typenmittel verwendet werden, wenn sie dem Grundwesen einer Person entsprechen, oder auf der Symptomebene zur Linderung einer situationsbedingten Störung. Das bekannteste Mittel wird Rescue Remedy genannt. Es ist eine Kombination von fünf Mitteln, die das emotionale Gleichgewicht in Zeiten großer Aufregung, Angst oder eines Traumas wiederherstellen. Es enthält Star-of-Bethlehem für Schock, Rock Rose für Angst und Panik, Impatiens für mentalen Stress und Anspannung, Cherry Plum für Verzweiflung und Clematis für das Gefühl der Ohnmacht oder des Bewusstseinsverlustes. Eine große Anzahl weiterer Heilmittel wurde von der Flower Essence Society entwickelt, einer "weltweiten Organisation von professionellen Heilpraktikern und interessierten Laien, die sich der Entwicklung der Blütenessenztherapie widmen" (Kaminski und Katz 1996, ix). Manche Menschen haben mehr Vertrauen in die ursprünglichen achtunddreißig von Bach entwickelten Heilmittel, während andere offen sind für die späteren Entwicklungen, die mehr Möglichkeiten bieten. (Siehe Anhang C für weitere Lektüre.)

Iridologie

Iridologie ist die Wissenschaft und das Studium der Farbe der Iris, um Gewebeschwächen und die Veranlagung hinsichtlich körperlicher Schwachstellen zu bestimmen. Sie wird nicht zur Diagnose eines medizinischen Zustands oder einer Krankheit verwendet. Sie wird nur zur Beurteilung von Zuständen und Gesundheitsniveaus verwendet. Laut C.E. Fusco, ND, MMS, PAC, CNHP, kann ein qualifizierter Iridologe MCS identifizieren, indem er bestimmte Zeichen, die in den Augen festgestellt werden, miteinander in Verbindung bringt, z. B. den lymphatischen Rosenkranz (persönliche Mitteilung).

Man geht davon aus, dass der Körper auf toxische Belastungen (durch die Ernährung oder Umweltbelastungen) mit dem Toxischen Stress-Zyklus reagiert. Selbst mit einer gesunden Ernährung können Menschen in den toxischen Stresskreislauf geraten. Die Verstoffwechselung ist sehr wichtig, und der Verzehr von gesunden Lebensmitteln reicht nicht aus, wenn ein Mangel an Enzymen besteht, die die Nährstoffe in das Gewebe transportieren, oder wenn die Säure fehlt, um Proteine abzubauen. In diesem Zyklus wirken die Toxine auf die Organe und Systeme in dieser Reihenfolge und Weise:

- Das Verdauungssystem wird belastet
- Der Dickdarm wird vergiftet
- Leber und Gallenblase sind die ersten Organe, die betroffen sind
- Als nächstes sind die Lungen (auch Ausscheidungsorgane) betroffen
- Der Kreislauf einschließlich der Nieren ist betroffen
- Das Herz und die Milz folgen
- Die Muskeln und Weichteile des Körpers beginnen Auswirkungen zu zeigen
- Das Gehirn und die Nerven werden geschädigt
- Die endokrinen Drüsen sind als letztes betroffen

Sie sehen, dass es eine Vielzahl von Philosophien und Techniken in der ganzheitlichen Medizin gibt. Einige davon können Wege für eine sorgfältige Untersuchung bieten und vielleicht finden Sie eine, die Ihnen helfen kann, Ihre Gesundheit zu stärken.

Anmerkungen des Übersetzers

Abkürzungsverzeichnis

EI	Umweltkrankheit
EMF	Elektromagnetische/s Feld bzw. Frequenz
EMS	Elektromagnetische Sensitivität
EPA	US Umweltschutzbehörde
ES	Umweltsensitivität (Environmental Sensitivity)
IEI	Ideopathische Umweltintoleranz
MCS	Multiple Chemikalien Sensitivität
MSG	(Mono-)Natriumglutamat (Geschmacksverstärker)
TE	Toxische Enzephalopathie

Rechtliche Hinweise der Autorin und der Übersetzerin

Dieses Buch bzw. das jeweilige Kapitel soll maßgebliche und hilfreiche Informationen zum behandelten Thema liefern. Der Wissensstand entspricht dem Zeitpunkt der Buch-Auflage. Diese Publikation wird unter der Voraussetzung zur Verfügung gestellt, dass die Autorin/der Herausgeber/die Übersetzerin KEINE medizinischen bzw. psychologischen Dienstleistungen verschreibt oder erbringt. Wenn medizinische oder psychologische Dienstleistungen erforderlich sind, wenden Sie sich bitte an einen kompetenten professionellen Anbieter.

Die vorstehenden Übersetzungen können nur unverbindlich zur Verfügung gestellt werden und ersetzen nicht das englische Original. Es handelt sich um eine PC-gestützte (kostenlose Version von DeepL), keine professionelle Übersetzung. Weder DeepL GmbH noch die Autorin oder Übersetzerin übernehmen eine Haftung für die Genauigkeit, Vollständigkeit, Zuverlässigkeit und Richtigkeit der hier angebotenen Übersetzungen. Die hier abgebildeten unverbindlichen Informationen werden kostenlos zur Verfügung gestellt und dürfen gerne kostenlos weitergegeben werden. (Eine entgeltliche Weitergabe dieses Dokumentes an/durch Dritte ist untersagt.)