

Einleitung: Psychosomatik und Naturheilkunde

Körper, Seele und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Man spricht vom körperlichen, seelischen und geistigen Prinzip.

Almut Resoma vom Centrum für Energieheilkunde erklärt das Zusammenwirken der drei genannten Prinzipien am Beispiel des Trinkens: „Das körperliche Prinzip lässt uns wahrnehmen: Wir haben Durst. Der Wunsch, den Durst zu löschen, stellt das seelische Prinzip dar. Es ist das Ziel, das unsere Seele erreichen will. Das geistige Prinzip sagt uns, wie wir dieses Ziel erreichen. Wie wir Ziele erreichen, haben wir gelernt. In dem Beispiel würde man trinken. Körperlich ist man krank, wenn der Körper nicht meldet, was ihm fehlt. Seelisch ist er krank, wenn er nicht mehr mit den Zielen seiner Seele in Kontakt ist. Geistig ist er krank, wenn er das Richtige will, aber das Falsche tut.“

Ursachen für psychosomatische Krankheiten sind unverarbeitungte Gefühle wie Angst, Wut, Trauer und Sorgen. Sie wirken sich als Verspannungen auf die Muskulatur aus, beeinflussen die Atmung und den Stoffwechsel. Sie können durch Unfälle, Verletzungen, Narben, falsche Gewohnheiten und schlechte Er-



Naturheilkundliche Verfahren: Schlaflosigkeit kann auf eine psychische Erkrankung hinweisen. Hier können auch Heilpraktiker helfen.

Foto: dak

nährung begünstigt werden. All dies wirkt sich auf die Lebensenergie aus und beeinflusst den Energiehaushalt.

Viele lernen, dass Krankheit ein Weg ist Verständnis, Unterstützung und Mitgefühl zu bekommen. Gesunden wird dies oft verweigert. Das Unterbewusstsein wählt den Weg, der erfolgreich scheint.

„Bei Erkrankungen von Körper, Seele oder Geist ist immer auch das energetische System in Mitleidenschaft gezogen“, weiß Almut Resoma vom Centrum für Energieheilkunde in Kassel. Hier unterstützen die Homöopathie, Shiatsu, die traditionelle chinesische Medizin (TCM), Anthroposophische Medizin, Osteopathie, Kinesiologie und Ayur-

veda die Behandlung. Die Schulmedizin ist wichtig zur medizinischen Versorgung des Körpers, zur Diagnostik und Überprüfung des Behandlungserfolgs.

Bei der Heilung der Seele helfen Chakra-Arbeit, schamanische Therapie, Musik, Kunst, Schreib-, Tanz- und Gestalttherapie. Der Geist kann durch Kinesiologie, NLP, Coaching, Übung der Wahrnehmung und Verhaltenstherapie lernen, gesündere Wege zur Erreichung seiner Ziele zu finden.

Unterstützend sind eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und Entspannungstechniken wie Yoga, Qigong, Thai Chi, Alexandertechnik und Meditation. (iei)

Unsere Expertin

Almut Resoma ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Kassel.
☎ 05 61 / 77 77 26.

PRAXIS für NEUROLOGIE, PSYCHIATRIE und PSYCHOTHERAPIE Dr. med. Stefan Kalok

Praxisbetrieb seit 2. April 2007.

Schwerpunkte:

- Schmerztherapie,
- Bewegungsstörungen,
- begleitende Psychotherapie,
- Verbindung von Schul- und Komplementärmedizin.

Sprechstunden

Mo., Di., Do. und Fr.: 9 bis 11 Uhr
Di. und Do.: 15 bis 17 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Tel. 05 61 / 7 03 40 70
Kassel, Wilhelmshöher Allee 108

20.4.2007