Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 10: Genauer hingeschaut : Schlagwort "Schlacken"

Artikel: Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts
Autor: Fischer-Reska, Hannelore / Görner, Bernd
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558022

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts

Die Unzufriedenheit mit der klassischen Schulmedizin lässt immer mehr Menschen nach alternativen Behandlungsmethoden suchen. Insbesondere bei leichten und mittelschweren Erkrankungen verspricht die jahrtausendalte Naturheilkunde eine nebenwirkungsarme und nachhaltige Linderung oder sogar Heilung. Deutschland bekannteste Heilpraktikerin Hannelore Fischer-Reska, kombiniert Traditionelle Chinesische Medizin, Homöopathie, Bachblütentherapie und viele andere Naturheilverfahren und hat zur Selbstbehandlung ein besonderes System – die Heilzonenmethode – entwickelt. In ihrer Praxis in München beantwortete sie die Fragen von GN-Mitarbeiter Bernd Görner.

GN: *Wie ist es denn zur Entwicklung ihres Heilzonenkonzepts gekommen?*

Fischer-Reska: Viele meiner Patienten kamen in den 25 Jahren meiner Praxisarbeit mit chronischen Beschwerden zu mir. Dazu kam, dass ich feststellte, dass bestimmte Beschwerden wie z.B. Hüftschmerzen, Schulterschmerzen oder Kopfschmerzen sich häufen. Es war mir immer ein Anliegen, meinen Patienten den ganzheitlichen Aspekt ihrer Erkrankung oder Funktionsstörung vor Augen zu führen. Nicht einem Schmerzpunkt, einer Bewegungseinschränkung oder einer Hautveränderung sollte das vorrangige Interesse gelten, sondern dem Gesamtzusammenhang, der zu den eigentlichen Ursachen führt, die sich dahinter verbergen. In diesem Sinne wollte ich eine praktische Anleitung zur Selbsthilfe geben. Vor ungefähr fünf Jahren hat sich dann ganz plötzlich ohne mein Zutun mein ganzes Wissen vernetzt und herausgekommen ist das Heilzonenkonzept. Es ist das Ergebnis meiner fünfundzwanzigjährigen Praxiserfahrung und einer vierjährigen, sehr frequentierten Frage-Antwort-Kolumne über Naturmedizin in einer bekannten Zeitschrift.

> ***«Das erklärte Ziel meines Heilzonen-Konzeptes ist, dem Patienten auf der Basis erprobter Heilmethoden und langjähriger Erfahrung ein System zur Orientierung und Selbstbehandlung an die Hand zu geben.»***

GN: *Was verstehen Sie genau unter Heilzonen?*

Fischer-Reska: Heilzonen sind bestimmte Körperregionen, die z.B. durch Schmerzen, Brennen, Druck, Entzündungen oder Juckreiz auf sich aufmerksam machen. Jede Heilzone ist einem Meridian zugeordnet, der durch diese Zone verläuft und der wiederum auf ein Organ verweist. Die Ursache der Beschwerden ist wahrscheinlich auf eine Blockade in dieser Energiebahn zurückzuführen. Wenn ich nun die Heilzone behandle, dann behandle ich gleichzeitig auch das entsprechende Organ, das für die Beschwerden verantwortlich ist. Die von mir vorgenommene Einteilung in 81 Heilzonen stellt natürlich in gewisser Weise eine Vereinfachung dar. Das erklärte Ziel dieses Konzeptes ist es aber, dem Patienten auf der Basis anerkannter Heilmethoden und langjähriger Erfahrung ein System zur Orientierung an die Hand zu geben, das es ihm ermöglicht, sich selber schnell und effektiv zu helfen.

GN: *Was sind denn die Grundlagen dieses Ansatzes?*

Fischer-Reska: Das von mir entwickelte Konzept der 81 Heilzonen basiert im Wesentlichen auf den alten Heilprinzipien der europäischen Volksmedizin sowie auf den traditionellen fernöstlichen Heilsystemen. 5000 Jahre Traditionelle Chinesische Medizin, 2000 Jahre Ayurveda, aber auch die Tibetische, Indianische, Arabische Medizin und die europäische Pflanzenheil-

kunde haben alle in der modernen Naturheilkunde ihre Spuren hinterlassen. Heilwissen war schon immer global und wurde von den Kulturen und Völkern weitergegeben. Es gibt viele interessante Verknüpfungen zwischen den einzelnen Verfahren. Mein Heilsystem begründet sich auf eben diesen überlieferten Gesundheitslehren, für die allesamt der ganzheitliche Ansatz charakteristisch ist. Das Heilzonenkonzept geht von der Grundannahme der Traditionellen Chinesischen Medizin aus, dass die Entstehung und Aufrechterhaltung aller Funktionen des menschlichen Organismus auf der Lebensenergie Qi basiert. Ein gestörter Energiefluss ruft Gesundheitsstörungen hervor, daher zielt mein Therapiekonzept auf eine Auflösung energetischer Blockaden, um so das Fliessgleichgewicht des Qi wiederherzustellen. Ich verstehe Krankheit als umfassenden Prozess, dem ein gestörtes Gleichgewicht der Lebensenergie zugrunde liegt.

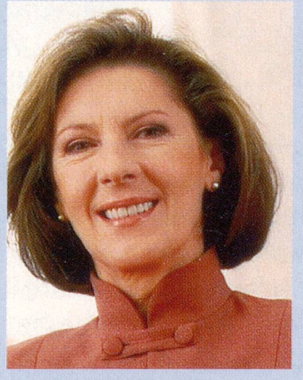
GN: *Wenn nun ein Patient mit chronischen Kopfschmerzen zu Ihnen kommt, wie gehen Sie dann ganz praktisch vor?*

Fischer-Reska: Ich lasse mir genau beschreiben, wo der Schmerz sich befindet. Zum Beispiel am Kopf seitlich rechts. Das hat einen Bezug zur Gallenblase. Da wird mancher sagen, komisch, ich weiss gar nicht, wo meine Galle ist. Dann würde ich erst einmal empfehlen, die Heilzone an der rechten Kopfseite im Meridianverlauf mit den für die Galle entsprechenden homöopatischen Mitteln, Heilkräutertinkturen und Bachblüten einzureiben und die Mittel auch gleichzeitig einzunehmen. Ich therapiere sozusagen oben am Kopf die Galle. Das gleiche könnte ich auch an der rechten Hüfte machen, die auch einen Gallenbezug hat.

GN: *Kollidieren diese unterschiedliche Heilsysteme denn nicht miteinander?*

Fischer-Reska: Nein. Der Mensch ist so ein wunderbares Ganzes, das die einzelnen Heilsysteme immer von einem anderen Blickwinkel beschreiben. Nehmen Sie zum Beispiel eine Stadt, die können sie in zehn Strassen unterteilen oder sie können sie in hundert Strassen aufteilen, es wird immer die gleiche Stadt bleiben. So ist es auch mit dem menschlichen Körper. Jedes Heilsystem ist eine Markierung mehr auf der menschlichen Landkarte, die den Heilungsweg noch genauer beschreibt. Ich habe meine Mehrschritt-Therapie sozusagen aus der Not entwickelt. Viele meiner Patienten rei-

Hannelore Fischer-Reska



wurde 1939 in München geboren. Seit 1978 praktiziert sie als Heilpraktikerin in ihrer eigenen Praxis in München und leitet ein Institut für Naturheilverfahren und Erfahrungsmedizin. Durch zahlreiche Berichte in den Medien ist sie im gesamten deutschen Sprachraum bekannt. Seit 1999 ist sie Gastprofessorin der «Open International University for Complementary Medicines» in Colombo/Sri Lanka.

Kontakt:
Hannelore Fischer-Reska
Schumannstrasse 5, D 86679 München
e-mail:fischerreska@bitterstern.de

Hannelore Fischer-Reska:
Das Heilzonen-Buch
Ganzheitliche Selbstbehandlung mit Energiemedizin. Die besten Methoden der Naturheilkunde optimal kombiniert. 192 S., mit zahlr. Fotos und Zeichnungen, 2 farbige Ausklapptafeln, auf denen die Heilzonen übersichtlich dargestellt werden.
Gräfe und Unzer Verlag, 2001,
ISBN: 3-7742-5514-8
sFr 29.50/DM 32.–/ATS234.–

Sie können dieses Buch direkt bei uns bestellen. Per Bestellkarte an der letzten GN-Seite oder telefonisch:
In der Schweiz: Verlag A. Vogel, Teufen, Tel. 071/335 66 66;
In Deutschland: Verlag A. Vogel Konstanz, Tel. 07533/40 35

sen von weit her, und ich habe nur eine Praxis und kein Sanatorium, das heisst, ich musste eine möglichst effektive Methode entwickeln, um meinen Patienten möglichst schnell zu helfen. Ich behandle im übrigen nicht nur die Schmerzzone, ich gehe sogar einen Schritt weiter und schlage zusätzlich auch noch vor, die entsprechende Ohrzone zu behandeln. Das Ohr bildet nämlich noch einmal alle unsere Körperorgane ab und jedes Organ hat auch dort seine Entsprechung. Desweiteren habe ich eine Meridiangymnastik entwickelt, die für jeden Meridian eine Übung bietet, die den gestörten Energiefluss wieder anregt. Zu guter Letzt bekommt jeder Patient noch die seinen Beschwerden entsprechende Diät und eine Affirmation mit auf den Weg. Ich habe mit dieser kombinierten Behandlung schon viele Menschen vor einer Operation bewahrt.

GN: *Was ist eine Affirmation?*

Fischer-Reska: Jedem Meridian sind auch seelische Zustände zugeordnet, und zwar sowohl in ihrer positiven wie in ihrer negativen Ausprägung. So empfinden wir bei einer Blockade des Gallenmeridians «Wut und Jähzorn». Um die Blockade zu lösen, hilft es, dieses Gefühl für sich selbst positiv umzuwandeln, indem man die positive Affirmation «Ich gehe liebevoll auf andere zu» wenn möglich mehrmals am Tag laut ausspricht, am besten mit einem Lächeln vor dem Spiegel. Allein das Sprechen und die Muskelbewegung bewirken eine positive Reaktion im Gehirn. Jeder negative Gedanke baut ein negatives Feld um uns herum auf. Inzwischen kann man messen, welche Gehirnbezirke bei welchen Gedanken aktiviert werden. Da das Gehirn nicht in der Lage ist, zwei Gedanken gleichzeitig zu fassen, sollten wir mit vielen möglichst guten und schönen Gedanken die hässlichen, negativen möglichst schnell aus unserem Gehirn verdrängen.

GN: *Hautreizungen sind ja oft Auswirkungen von Allergien, welche Rolle spielen diese in ihrem Heilzonenkonzept?*

Fischer-Reska: Allergie ist die Antwort des Körpers auf einen eigentlich ungefährlichen Reiz. Das kann Reaktionen wie Hautreizungen aber auch Heuschnupfen, Asthma, Magen-Darmstörungen und Kreislaufversagen auslösen. Auslöser kann theoretisch alles sein: Zu den typischen Allergenen von früher wie Blütenpollen, Hausstaubmilben und Tierhaaren kommen heute viele Umweltgifte, die sich in unserer Umwelt immer mehr ausgebreitet haben. In der Therapie ist meiner Meinung nach der wichtigste Ansatzpunkt der Darm. Auf der riesigen, 400 Quadratmeter grossen Oberfläche des Darms befinden sich 80 Prozent unseres Immunsystems. Viele Krankheiten haben ihre Ursache in einer Entgleisung des Immunsystems. Deshalb ist es grundsätzlich wichtig, den Darm zu pflegen. Dafür gibt es homöopathische Mittel und bittere Heilpflanzen, die man zu sich nimmt bzw. auf die entsprechenden mit dem Darmmeridian verbundenen Heilzonen einreiben kann. Früher, zu Zeiten von Hildegard von Bingen, da waren die Bitterstoffe noch in den Randschalen der Getreide, und man hat mit dem täglichen Brot die Dünndarmtherapie gegessen. Denn die Bitterstoffe wirken auf der Darmschleimhaut und wirken dadurch immunstimulierend. Die Bitterstoffe verursachen sozusagen ein Darmschleimhaut«jogging». Heute nehmen wir viel zu wenig Bitterstoffe zu uns. Wir sollten viel mehr Radicchio, Endivien, Rucola usw. essen.

Zum Heilzonenkonzept gehören auch Ernährungsvorschläge und Affirmationen. Das sind prägnante Sätze, positive Formeln, welche als Leitlinie und Hilfe dienen sollen.

GN: *Was versteht man denn unter den Störfeldern, von denen Sie in Ihrem Buch sprechen?*

Fischer-Reska: Ein Störfeld ist eine lokale Veränderung im Immunsystem, die eine gesundheitsschädliche Fernwirkung auf innere Organe ausübt. Dabei handelt es sich meist um eine lokale Entzündung, die durch Bakterien, Viren oder Gifte ausgelöst worden ist. Chronische Krankheiten, die nicht heilen, lassen sich fast immer auf Störfelder zurückführen. Typische Störfelder lassen sich an Zähnen (am

häufigsten!), Nebenhöhlen, Mandeln, Hautnarben, Blinddarm, Eierstöcken, Prostata, Gallenblase und Mittelohr feststellen. Wenn zum Beispiel an einem Zahn über Jahre hinweg eine Entzündung besteht, werden mit diesem Zahn in Zusammenhang stehende Organe geschwächt. Jeder Zahn hat einen Bezug zu einem bestimmten Organ. Erst wenn das Störfeld beseitigt ist, kann die Erkrankung ausheilen.

GN: *Wie lassen sich Störfelder beseitigen?*

Fischer-Reska: Das ist ein weites Thema. Soviel aber kurz dazu: Störfelder lassen sich nur in der Behandlung durch einen spezialisierten Heilpraktiker oder naturheilkundlich orientierten Arzt beseitigen. In der Regel geschieht dies durch neuraltherapeutische Heilinjektionen, die in die entsprechenden Störfelder eingebracht werden.

GN: *Wie sind Sie denn selbst zur Naturheilkunde gekommen?*

Fischer-Reska: Ich habe schon als kleines Mädchen meine Puppen verarztet. In mir war eigentlich eine Ärztin drinnen, ich wollte heilen. Aber ich bin in Niederbayern aufgewachsen, und da war es damals nicht üblich, dass ein Mädchen eine Ausbildung macht. Als ich dann alt genug war, bin ich aus der Enge dieses Ortes ins Ausland gegangen. Dort habe ich dann alles Mögliche gemacht, bis ich meinen späteren Mann kennengelernt habe, der sehr wohlhabend war. Wir haben eine Familie gegründet und eine Tochter bekommen. Doch dann hat mein Mann Konkurs gemacht und wir haben alles verloren und es war klar, dass ich die Familie ernähren musste. Dann habe ich mir gesagt, wenn ich schon arbeiten soll, dann möchte ich bitte das tun, was ich ein Leben lang tun wollte. Ich habe dann also die Heilpraktiker-Schule gemacht, habe parallel bei (dem früheren prominenten Heilpraktiker) Köhnlechner assistiert und gleichzeitig bei mir zu Hause sozusagen eine Wohnzimmer-Praxis aufgemacht, aus der meine jetzige Praxis mit zehn Mitarbeitern geworden ist. So barg dieses Unglück schon den Samen meines heutigen Glücks in sich. • BG

Pflegen Sie jetzt Ihre Beine, damit sie im nächsten Sommer schön sind

Bei dem schönen und teilweise heissen Wetter in diesem Sommer hatten wir ausreichend Gelegenheit, unsere Beine (kritisch) zu begutachten. Haben Sie auch erste Besenreiser und schwache Hautverfärbungen festgestellt? Oder haben Sie gar bemerkt, dass die oberflächlichen Venen anschwollen, bläulich aussahen und sich sogar schon leicht kräuselten? Das sind erste Anzeichen einer Venenschwäche, die wir nicht beiseite schieben sollten, nur weil wir die kleinen Unschönheiten wieder unter Strümpfen und Hosen verstecken können, beziehungsweise weil sich die Symptome angesichts der kühleren Temperaturen abschwächen.

Eine Venenschwäche darf man weder als Bagatelle abtun, noch als schicksalshaft hinnehmen («liegt in der Familie»). Missachtet man die ersten Beschwerden, zu denen auch ein Schweregefühl in den Beinen und geschwollene Knöchel (vor allem abends) gehören, kann sich aus einer Schwäche bald eine richtig unangenehme Krankheit entwickeln: die Venenentzündung. Sie kann aufgrund von Prellungen oder Quetschungen, nach Verletzungen durch Injektionen, nach längerer Bettlägerigkeit oder einfach durch häufiges Sitzen mit angewinkelten oder übereinandergeschlagenen Beinen entstehen. Lassen Sie es nicht so weit kommen!

Machen Sie regelmässig Beintraining, steigen Sie Treppen, fahren Sie Rad oder gehen Sie zum Tanzen oder Schwimmen (ausgezeichneter Venen-Sport). Zur täglichen Entlastung legen Sie abends die Beine hoch bzw. ein wenig höher als der Körper liegt. Natürliche Helfer und Schmerzkiller bei Venenschwäche sind Produkte aus der Rosskastanie, z.B. aus der Frischpflanzenapotheke von A. Vogel **Aesculaforce** (Tabletten, Tropfen und Gel). (erhältl. in Drogerien/Apotheken)

In D: Venentropfen N von A. Vogel.