

„Patienten haben eine wichtige Aufgabe beim Heilungsprozess“

Der Wiener Chirurg und Universitätsprofessor Raimund Jakesz appelliert an die Selbstverantwortung seiner Patienten

VON ULRIKE GRIESSL

Fühlt man sich krank, geht man zum Arzt. Dieser verschreibt ein Medikament, das das Wohlbefinden möglichst rasch wieder herstellen soll. Ob dies gelingt oder nicht, dafür machen die meisten Patienten den Mediziner und die verschriebene Arznei verantwortlich. „Auf die Idee, dass sie auch selbst dazu beitragen können, wieder gesund zu werden, kommen die meisten Menschen nicht“, sagt Raimund Jakesz, Professor an der Medizinischen Universität Wien, Chirurg und Ganzheitsmediziner.

Diese Einstellung bedauert der erfahrene Arzt aus Wien, der in seiner beruflichen Karriere bisher etwa 9000 Brustkrebspatientinnen operiert und auch danach medizinisch betreut hat. Jakesz hat die Erfahrung gemacht, dass die Aktivierung der Selbstheilungskräfte seinen Patientinnen immer eine wesentliche Unterstützung beim Genesungsprozess war.

In einem Vortrag, den er kürzlich im Linzer Elisana (Zentrum für ganzheitliche Medizin) gehalten hat, machte der Mediziner klar,



„Es ist mir ein großes Anliegen, Patienten zu helfen, ihre Krankheit mit dem eigenen Leben in Zusammenhang zu bringen und ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.“

Raimund Jakesz, Chirurg, Ganzheitsmediziner und Universitätsprofessor an der Medizinischen Universität Wien



Patienten, die auf ihre Bedürfnisse schauen und achtsam mit sich umgehen, haben laut dem Arzt Raimund Jakesz bessere Heilungschancen. Fotos: colourbox

welch wichtige Rolle die Psyche beim Genesungsprozess und für ein starkes Immunsystem insgesamt hat. „Der Mensch besteht schließlich aus Körper und Geist, von beiden erwarten wir im täglichen Leben, dass sie perfekt zusammenarbeiten, aber wenn wir erkranken, denken wir nur an den Körper und vergessen die wichtige Rolle der Seele beim Genesungsprozess völlig“, sagt Jakesz.

Für den Arzt ist Krankheit an sich nichts Böses, sondern eine Information des Körpers, dass der betroffene Mensch als Ganzes mehr Zuwendung benötigt. „Daher ist es sinnvoll, bei der Therapie

nicht nur den Körper zu behandeln, sondern auch die Gefühle einzubeziehen“, sagt Jakesz.

Beispiel Broken-Heart-Syndrom

Wie stark der Körper durch seelische Belastungen in Mitleidenschaft gezogen werden kann, erklärt Jakesz am Beispiel des Broken-Heart-Syndroms (medizinischer Name: Stress-Kardiomyopathie), das längst wissenschaftlich bewiesen ist. „Es handelt sich dabei um eine Funktionsstörung des Herzmuskels, die durch heftige emotionale Ereignisse ausgelöst wird“, erklärt der Mediziner. Beim Broken-Heart-Syndrom treten

identische Symptome wie bei einem Herzinfarkt auf. Betroffene empfinden Schmerzen oder Enge in der Brust und bekommen Herzrasen und Atemnot.

Meditieren hilft Körper und Seele

Aber wie können Patienten ihre Selbstheilungskräfte aktivieren? „Indem sie sich mehr um sich selbst kümmern, in sich hineinhören, was sie brauchen und wie sie mit sich umgehen“, sagt Jakesz. Oft helfe Patienten dabei die Frage: Was hat mich krank gemacht? „Meinen Patientinnen gebe ich gern die Hausaufgabe, sich mit sich selbst zu beschäftigen und herauszufinden, was ihnen schadet und was ihnen gut tut“, sagt Jakesz. Viele Frauen würden erst dadurch das erste Mal erleben, was liebevolle Hinwendung zu sich selbst bedeutet und wie hilfreich diese beim Genesungsprozess sein kann.

Jakesz ist es ein großes Anliegen, seine Patienten, aber auch deren Angehörige davon zu überzeugen, dass sie beim Heilungsprozess eine wichtige Aufgabe haben und viel dazu beitragen können, wieder gesund zu werden. „Wer die Krankheit mit seinem Leben in Zusammenhang bringt und Geist und Körper als Einheit betrachtet, öffnet sich zusätzlich zur Schulmedizin ein Tor zur Heilung“, sagt Jakesz.

Seminare: Raimund Jakesz hält regelmäßig Seminare und Vorträge zum Thema Ganzheitsmedizin. Näheres unter www.jakesz.com. Im Linzer Elisana bietet er im September ein Wochenendseminar an. Infos unter www.elisana.at

Nicht nur im Winter gut: Teetrinken fördert die Darmgesundheit

Welche Sorten besonders gesund sind und worauf bei der Zubereitung geachtet werden sollte, erklärt Diätologin Elisabeth Kranzl

Der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig. Als zentrales Organ unseres Immunsystems wehrt er auch Bakterien und Viren ab und hemmt somit Krankheiten und Entzündungen. „Eine gesunde Ernährung unterstützt die Darmflora wesentlich in ihrer Funktion“, sagt Diätologin Elisabeth Kranzl, vom Klinikum Freistadt. Forscher haben entdeckt, dass auch Tee gut für die Darmflora sein kann. „Grund dafür sind die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, die sogenannten Polyphenole. Sie dienen den gesunden Darmbakterien als Nahrung und fördern deren Vermehrung. Damit kann eine ins Ungleichgewicht geratene Darmflora wieder mehr Vielfalt erlangen“, sagt Kranzl.

Tee ist dabei nicht gleich Tee: „Vor allem Grün- und Schwarztees sowie Oolongtee enthalten beson-



Tee trinken ist gesund - und zwar das ganze Jahr über.

Foto: colourbox

ders viele Polyphenole.“

Beim Tee-Genuss kommt es aber auch auf die Zubereitung an. „Sie ist maßgeblich für Wirkung und Geschmack.“ Während Schwarztee mit frischem kochendem Wasser

aufgegossen wird, sollte grüner Tee mit auf etwa 70 Grad Celsius abgekühltem Wasser zubereitet werden, damit die wertvollen Inhaltsstoffe nicht zerstört werden. Außerdem gilt es die je nach Sorte

unterschiedliche Ziehdauer zu beachten, da sich die Wirkung - beispielsweise des enthaltenen Koffeins - verändern kann, wenn Tee zu lange zieht.

Die optimale Zubereitung ist meist auf der Verpackung angegeben. Bei Arzneitees aus der Apotheke ist die empfohlene Anwendungsdauer und Trinkmenge genau zu beachten, da sonst der Körper möglicherweise nicht mehr auf die gewünschte Wirkung des Heilkräuters reagiert. Die im Handel erhältlichen Kräuterteemischungen können länger getrunken werden, aber auch hier ist Abwechslung empfohlen. Außerdem empfiehlt Kranzl, Kräutertee mit frischem kochendem Wasser aufzugießen.



„Grün- und Schwarztee sowie Oolongtee enthalten besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe. Diese sogenannten Polyphenole dienen den guten Darmbakterien als Nahrung und fördern deren Vermehrung.“

Elisabeth Kranzl, Diätologin im Klinikum Freistadt