



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Gesundheit als Geschenk, Teil IV: Die Umsetzung in der Praxis

Ich persönlich wurde schon des Öfteren gefragt, wie ich selbst meine vielen Gesundheitsthesen umsetze. Theorien sind ja wichtig und oft wunderbar. Aber sind sie auch in der Praxis zu verwirklichen? An meinem eigenen Lebenslauf möchte ich das Ganze etwas erklären.

Ich bin 1938 als viertes von sechs Kindern im westlichen Teil Polens, der nach dem 1. Weltkrieg von Deutschland abgetrennt wurde, geboren. Bis 1945 besaßen wir ein großes Gut. Nach der Flucht wuchs ich in ärmlichen Verhältnissen auf dem Lande auf und genoss eine unglaubliche Freiheit in der Kindheit. Trotz schwierigen wirtschaftlichen Verhältnissen in den ersten Nachkriegsjahren war die Familie eine Burg für mich und meine fünf Geschwister, zumal mein Vater sehr früh aus der Gefangenschaft entlassen wurde und sich um seine große Familie kümmern konnte. Der Familienzusammenhalt spielte bei uns immer eine große Rolle.

Ich konnte die Schule besuchen, Abitur machen und eine Offizierslaufbahn bei der Bundeswehr beginnen. Diese brach ich nach drei Jahren ab, weil ich die Vision hatte, Medizin studieren zu müssen. Eine andere Berufswahl kam nach dieser Vision für mich nicht mehr in Frage. Das Studium absolvierte ich in der kürzest möglichen Zeit, weil ich ja unbedingt Arzt werden wollte. Fünf Jahre blieb ich in der Klinik und arbeitete auf vielen unterschiedlichen Abteilungen: Innere, Chirurgie, Gynäkologie, Urologie, Kinderheilkunde und Psychosomatik. So hatte ich ein recht gutes Fundament, als ich die nächste „Vision“ hatte: Ich wollte ein Arzt sein, der auf jede Frage eines Patienten eine vernünftige, helfende Antwort hat. Als Arzt wird man sehr häufig von irgendwelchen Menschen, selbst wenn man sie gerade erst kennen gelernt hat, zu Krankheiten und Beschwerden befragt. Als Spezialist weiß man meist nur über sein Spezialgebiet Bescheid. Als Generalist (früher praktischer Arzt) muss man aber auf fast jedem Gebiet soweit beschlagen sein, dass man eine befriedigende Antwort geben kann. Denn die Not bei den Menschen ist

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 direktion@schloss-klinik.de dr-von-rosen.de



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

oft sehr groß und viele finden keine richtige Hilfe. Ich selbst wollte nicht hilflos vor einem Menschen in Not stehen müssen.

Als Student hatte ich auch meine Frau kennen gelernt und sehr schnell geheiratet. Bis heute ist das gut gegangen. Wir sind seit 46 Jahren verheiratet und haben fünf Kinder. Allerdings war es für meine Frau nicht leicht mit mir, weil ich immer meine persönlichen Ziele vor die Belange der Familie gestellt habe. Sie hat das alles ausgehalten, wofür ich ihr immer wieder sehr dankbar bin.

Während meiner Klinikzeit lernte ich die Naturheilkunde kennen und wusste bereits nach kurzer Zeit, dass ich mich für diese medizinische Richtung entscheiden musste. Ich hatte bei einem Berliner Arzt unglaubliche Heilungen von Patienten gesehen, die für mich als normalem Schulmediziner völlig unverständlich waren. Ich wusste nur, dass derartige Heilungen möglich und mit der Schulmedizin nicht erreichbar sind. So war meine Entscheidung für die Naturheilkunde eindeutig. In der Klinik spürte ich Widerstände gegen diese Medizinische Richtung, sodass mir bald klar wurde, dass ich nur selbständig in der eigenen Praxis meine Vorstellungen von Medizin umsetzen konnte.

Wir fanden nach einigem Suchen unseren Platz in Gersfeld, einem Städtchen mit 2.700 Einwohnern, mitten in der Rhön am Fuße der Wasserkuppe, fernab vom Getriebe der Großstädte und Ballungszentren, damals noch direkt an der Zonen- grenze. Wir haben diese Entscheidung für Gersfeld keine Sekunde bereut. Hier konnte ich in Ruhe arbeiten und unsere Kinder konnten auf dem Lande in einer intakten Umgebung und Natur aufwachsen.

Zwar hatte ich mich frühzeitig für die naturheilkundliche Medizin entschieden. Das wirkte aber für viele Menschen auf dem Lande befremdlich, weil sie fast nur noch Schulmedizin mit den entsprechenden Medikamenten und Methoden gewohnt waren.

Erst allmählich fassten sie etwas Zutrauen zu mir und meiner andersartigen Arbeit. Dabei muss ich betonen, dass ich am Anfang sehr wenig wusste, weil ich mich erst ein Jahr zuvor für diese Richtung entschieden hatte. Ich hatte zwar ärztliche Vorbilder, aber keine Ausbildung. Erst allmählich, durch den Besuch vieler

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 direktion@schloss-klinik.de dr-von-rosen.de



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Seminare, Tagungen und Kongresse, lernte ich, die „Spreu vom Weizen“ zu trennen. Denn in der Naturheilkunde gibt es Hunderte von verschiedenen Methoden, die alle entscheidend für Besserung und Heilung sein sollen. Es ist aber sehr schwierig, zu wissen, welche Methoden bei welchem Patienten eingesetzt werden müssen, wenn dieser gerade vor dem Arzt sitzt.

Die Anfangsjahre in der neu gegründeten Praxis in Gersfeld waren schwierig. Aber gerade die Schwierigkeiten sind notwendig, damit man nach Verbesserungen und Lösungen sucht. Durch Schwierigkeiten lernt man am schnellsten.

Als die Praxis nach einigen Jahren gut etabliert war, wurde mir das schönste Gebäude in Gersfeld als Klinik angeboten. In diesem Gebäude war mehr als zehn Jahre eine Reha-Abteilung der Rentenversicherung untergebracht, für die aber ein neues Haus gebaut worden war. Von einer eigenen Klinik hatte ich schon seit Jahren geträumt, weil ich zeigen wollte, dass man mit einer intensiven naturheilkundlichen Behandlung vielen Menschen optimal helfen kann. Eine ambulante Behandlung ist bei den schwer Kranken oft nicht ausreichend. Eine Klinikbehandlung mit Rundumversorgung ist häufig viel effektiver.

So habe ich, unter großem Einsatz auch meiner Frau, ohne Finanzreserven und völlig ohne kaufmännisches Wissen angefangen, eine naturheilkundliche Klinik aufzubauen. Inzwischen besteht die „Schlosspark-Klinik“ 30 Jahre, ist ständig einige Monate im Voraus ausgebucht und erfreut sich großer Beliebtheit. Meine Vision in diesem Falle war, für meine Patienten eine optimale Betreuung zu gewährleisten. Dabei stand der medizinische Bereich im Vordergrund.

Auf sog. „Wellness-Angebote“ haben wir verzichtet. Trotzdem wurde die Klinik so familiär eingerichtet, dass man sich darin wohl fühlen konnte. Den üblichen Klinik-Charakter haben wir weitgehend vermieden. Die Würde des Menschen, die optimale medizinische Therapie und eine angenehme Atmosphäre des Hauses standen dabei im Mittelpunkt unserer Planung. Im Großen und Ganzen ist unser Vorhaben gelungen und die Klinik steht heute so da, wie wir es uns vor 30 Jahren gewünscht haben.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Die konsequente Arbeit in der naturheilkundlichen Medizin, der Versuch einer ständigen Verbesserung unserer Methoden und damit auch einer erfolgreichen Behandlung sowie der Versuch, jeden Einzelnen möglichst optimal zu versorgen, haben zu einer Reihe interessanter Ergebnisse geführt:

1) Wir wissen heute, dass ca. 80% der ambulanten Therapie mit Naturheilkunde durchgeführt werden kann. Die Kosten liegen dabei bei 10–20% der üblichen Kosten in der Schulmedizin. Die Behandlung führt nicht nur zu einer Reduktion der Hauptbeschwerden eines Patienten, sondern auch zu einer deutlichen Verbesserung der Gesamtgesundheit. Allerdings ist dabei auch eine konsequente Mitarbeit des Patienten notwendig.

Bei Patienten mit schweren anatomischen Störungen z.B. grauer Star, schwere Arthrose, schwerer Diabetes mellitus, Unfälle und vielen anderen ist uns die Schulmedizin überlegen, weil sie starke Medikamente, Operationen und Intensivmedizin einsetzen kann. Hier darf man auf die Schulmedizin nicht verzichten. Aber bei den vielen Kranken, bei denen man mit der üblichen Diagnostik keine schweren Störungen feststellen kann, den so genannten funktionellen Störungen, hilft die richtig eingesetzte Naturheilkunde oft hervorragend.

2) Für jede Krankheit muss es logische Ursachen geben. Diese liegen nicht am Alter, am Wetter und nur selten an den Genen. Wir konnten mit Hilfe einfacher Erkenntnisse feststellen, dass jede chronische Erkrankung mindestens 4–5 verschiedene Ursachen hat. Man muss alle diese Ursachen finden und jede möglichst vollständig beseitigen. Dann stellt sich die Gesundheit fast automatisch von selbst wieder ein. Der naturheilkundliche Arzt muss also auch ein Spezialist auf vielen Gebieten sein, damit er alle Ursachen finden und möglichst optimal beseitigen kann. Nur so wird er dem Patienten helfen können.

3) Wir waren in der Lage, ein ambulantes Therapiekonzept zu entwickeln, mit dem wir mit ca. 10–12 Behandlungsterminen fast jedem unserer Patienten in der Praxis entscheidend weiterhelfen, sehr häufig die Krankheit beseitigen können. Dabei hat der Patient zusätzlich gelernt, worauf er hauptsächlich achten muss, damit er nicht wieder krank wird. Er wird also gleichzeitig mit seiner Therapie in der



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Prävention geschult. Viele unserer Patienten bleiben nach einer derartigen Behandlungsserie über Jahre gesund und benötigen keinen Arzt mehr.

4) Wir konnten die Ursachen und danach auch eine entsprechende Therapie finden für so schwierige Krankheitsbilder wie Neurodermitis, Heuschnupfen, fast alle Schmerzzustände, die Vielzahl der Bauchbeschwerden und viele andere mehr. Wie bereits oben geschrieben, gibt es für alle Krankheiten logische Ursachen. Diese muss man finden und dann gezielt, möglichst ohne Nebenwirkungen beseitigen. Dann stellt sich häufig die Gesundheit ein.

5) Wir haben herausgefunden, dass ein Mensch, der gesund bleiben will, auf allen wichtigen Gebieten optimal leben muss. Das betrifft die Ernährung, den Schlaf, die Psyche, die Hygiene, die Bewegung und die Abhärtung. Zu allen diesen Gebieten habe ich schon eine Vielzahl von Referaten geschrieben. Besonders in meinem Buch „Naturheilkunde für Jeden“ habe ich es noch einmal komprimiert dargestellt. Jede Abweichung vom Idealzustand ist schon der Beginn einer Störung, aus der sich eine Krankheit entwickeln kann.

6) Wir haben festgestellt, dass ein Mensch, der auf einer sog. „Wasserader“ liegt, also dort seinen Schlafplatz hat, nicht gesund werden kann.

7) Die Beachtung von Dünndarm, Bindegewebe und Lymphsystem, die in der Schulmedizin sträflich übersehen werden, ist unbedingt erforderlich. Darin liegt ein wesentlicher Schlüssel zur Gesundheit.

Dass Gesundheit sehr lange auf hohem Niveau erhalten werden kann, haben schon Hunderttausende von Menschen durch ihr eigenes Leben bewiesen. Dazu muss man aber die Gesundheitsgesetze einhalten. Wenn man dagegen verstößt, dann wird man krank. Da nützt auch keine Schulmedizin und auch nur unzureichend die Naturheilkunde. Jeder Mensch ist für sich selbst verantwortlich und muss für seine eigene Gesundheit selbst sorgen.

Damit meine Patienten sich an mir selbst auch ein Beispiel nehmen können, habe ich versucht, die Gesundheitsgesetze selbst auch einzuhalten. Wie sieht das im täglichen Leben aus:

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 direktion@schloss-klinik.de dr-von-rosen.de



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

1) Ich ernähre mich mit Biokost genauso, wie unsere Patienten in der Klinik ernährt werden. Dabei versuche ich langsam zu essen, gut zu kauen, nicht zu viel und zu spät zu essen und möglichst alle Regeln einer gesunden Ernährung einzuhalten.

2) Ich versuche, mich abzuhärten. Dafür dusche ich jeden Morgen kalt und treibe bei fast jedem Wetter Sport im Freien, soweit es meine Zeit erlaubt.

3) Ich treibe jede Woche einige Stunden Sport, im Winter Skilanglauf und im Rest des Jahres Laufen (neudeutsch: Joggen). Dabei versuche ich, auf ca. 25–30 km Laufstrecke pro Woche zu kommen. So kommen im Laufe des Jahres meist 1000 – 1200 Laufkilo–meter zusammen. Ein– bis zweimal im Jahr laufe ich Marathon, davon einmal einen Ultramarathon über 70 km. Einen 100 km–Lauf habe ich erst dreimal absolviert, zuletzt im Jahre 2010.

4) Ich habe einen gesunden Schlafplatz, frei von „Wasseradern“ und Elektro–belastung. Darauf legen wir ganz besonderen Wert.

5) Ich arbeite genauso viel wie früher, obwohl ich seit einigen Jahren Rentner bin. Ich halte den „Ruhestand“ für sehr schädlich. Natürlich können sich die Aufgaben ändern und man kann mit 70 oft nicht mehr das Gleiche leisten wie mit 25 Jahren. Dafür hat man aber viel mehr Erfahrung und kann den „Schwung der Jugend“ durch die „Weisheit des Alters“ ausgleichen.

6) Seit 42 Jahren bin ich nicht mehr krank gewesen, wenn man von gelegentlichem Husten oder Schnupfen absieht. Ich weiß, dass man Krankheiten autosuggestiv vermeiden kann (s. das Buch: „Der Gesundbrunnen des Dr. Shioya“). Die Beseitigung einer Krankheit mit Autosuggestion ist wesentlich schwieriger. Wenn ich aber frühzeitig gegen „Abweichungen vom idealen Gesundheitszustand“ gegensteuere, dann kann ich sehr häufig beginnende Störungen beseitigen. „Wehret den Anfängen“, heißt es im Sprichwort. Das ist auch mit Autosuggestion möglich.

Mit diesem Programm, auf das ich in meinen Referaten und Büchern immer wieder hinweise, ist es mir bisher gelungen, gesund zu bleiben. Allerdings bin ich nicht mehr in dem Zustand früherer Jahre. Ich laufe nicht mehr so schnell, brauche ca. 20% mehr Zeit als vor zehn Jahren, Zähne und Haare haben auch gelitten und ich



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

gönne mir oft einen Mittagsschlaf von ca. 30 Minuten. Der sog. Altersabbau hat auch bei mir nicht Halt gemacht. Wenn ich allerdings auf dem jährlichen Klassentreffen bin, dann sehe ich doch erhebliche Unterschiede.

Fazit: Gesundheit erhält man als Geschenk mit der Geburt. Für die Kinder- und den ersten Teil der Jugendzeit sind hauptsächlich die Eltern verantwortlich. Danach beginnt unsere Eigenverantwortung, die wir aber oft nicht übernehmen wollen. Wir wollen nicht für alles, was wir tun oder was wir unterlassen, voll verantwortlich sein. Deswegen übertragen wir auch die Verantwortung für unsere eigene Gesundheit auf den Staat, die Ärzte, den Arbeitgeber oder auf unsere Gene und die Veranlagung. Wir glauben, dass wir damit draußen sind aus dem Schlamassel. Aber jetzt fängt es erst richtig an.

Wir glauben nicht an Gesundheitsgesetze. Wir glauben nicht an unsere Intuition, die uns mit ganz leiser Stimme den rechten Weg führen will. Wir glauben nicht an unsere Autosuggestion, mit der wir „Berge“ versetzen können, wie es in der Bibel steht. Wir glauben nicht an das Resonanzgesetz, dass jeder unserer Gedanken als Echo aus dem Universum wieder auf uns trifft. Dabei ist das heute schonoffizielle Wissenschaft in der Quantenphysik. Es gibt so viele Dinge, die wir selbst bei uns verbessern können. Aber wir müssen damit anfangen und wir dürfen keinen Tag nachlassen. Dann bleibt uns unser Geburtsgeschenk lange, vielleicht sogar sehr lange erhalten.