



# Heilungsblockaden selbst aus dem Weg räumen

## Ordnungstherapie: Gesund zum Nulltarif

Christoph Wagner, Heilpraktiker

**Wir alle sind es längst gewohnt, dass nicht nur die Schulmedizin, sondern auch die Naturheilkunde weitgehend aus Medikamenten und Anwendungen besteht. Für eine „Ordnungstherapie“ kommt kaum ein Patient in die Praxis. Und doch bildet sie eigentlich die Basis jeder ganzheitlichen Behandlung. Ordnungstherapie hilft tatsächlich bei fast allen Erkrankungen. Sie kostet nichts – und ist doch sehr aufwendig.**

„Weißt Du, Markus, ein Mann mit nicht einmal 30 Jahren benötigt selten eine Magenspiegelung“, sagte ich zu meinem jungen Kollegen. „Außerdem scheinen mir die Ursachen für Deine Magenbeschwerden auf der Hand zu liegen. Aber wenn es Dich beruhigt zu erfahren, dass da nichts Ernstes ist: Mach es. Wir können uns ja danach noch mal unterhalten.“ Die Magenspiegelung ergab eine leichte Entzündung, der Arzt verschrieb dennoch Magensäureblocker. Da ich mit meiner „Prognose“, dass da wohl nichts Ernstes sei, richtig gelegen hatte und außerdem zwischendurch mit einem homöopathischen Mittel etwas helfen konnte, stellte ich für ihn offenbar eine solche „Autorität“ dar, dass er wissen wollte, was er nun tun könnte. „Leben ist Rhythmus“, erging ich mich zunächst etwas pathetisch, „jedenfalls brauchen unsere inneren Organe gewisse Rhythmen – und Du solltest ihnen dafür eine Chance geben. Statt mittags gnadenlos durchzuarbeiten und Dir irgendwann nebenbei etwas Essbares reinzuschieben, würde ich mal über die Einrichtung einer Mittagspause nachdenken. Auch sonst könnte etwas mehr Abgegrenztheit gegenüber der Arbeit nicht schaden.“

Markus' Reizmagen war mit der Einführung der Mittagspause bald geheilt. Und sein Erfolg hat ähnliche „Konsultationen“ anderer Kollegen nach sich gezogen. Nicht immer, aber häufig zeigt sich: Eine gesündere Lebensordnung – die Ordnungstherapie – hilft bei vielen Erkrankungen und Beschwerden, so z. B. auch bei Bluthochdruck. Allerdings nützt es dabei wenig, wenn man nur dazu rät, den Stress zu reduzieren: „Das versuche ich doch schon ...“, lautet die resignierte Antwort.

Die Hinweise müssen konkret sein: Stress reduzieren, indem Kaffee und Alkohol (und natürlich Nikotin!) zunächst konsequent gemieden werden. Dadurch bessert sich zum einen die Schlafqualität, zum andern wird der Körper nicht länger durch Zwangsanspannung (Kaffee) und Zwangsentspannung (Alkohol) genötigt, die eigenen Leistungskurven zu unterdrücken. Nur so erfährt man seine Grenzen, erlebt seine Müdigkeitsphasen bewusst und gibt ihnen angemessen nach. 10–15 Minuten Mittagsruhe statt immer mehr Kaffee, und abends um 22 Uhr ins Bett. Der Alkoholverzicht führt überdies bei vielen Hochdruckpatienten zu einer leichten Blutdrucksenkung. Und mit dem Absetzen der Genussmittel Kaffee und Alkohol fällt es auch leichter, Salz in der Nahrung zu reduzieren – ein weiterer, spürbarer Pluspunkt bei Bluthochdruck.

### Es gibt kein richtiges Mittel für das falsche Leben

Ordnungstherapie wäre eigentlich leicht zu verstehen, wenn wir nicht – bei uns selbst und unserer eigenen Lebensordnung – meist „Tomaten auf den Augen“ hätten! Früher oder später erfahren wir doch alle, dass man nicht ungestraft immer wieder die Nacht zum Tag machen kann und ebenso wenig den Berufsanforderungen oder den eigenen Leistungsansprüchen dauerhaft die Mittagspause und die Abendruhe opfern darf. Man bekommt seine „Zipperlein“ oder wird richtig krank.

Zunächst hilft vielleicht die Schulmedizin, sofern sie etwas findet, was sie therapieren kann, meist jedoch nicht ohne Nebenwirkungen. Und die Naturheilkunde oder besser das, was Otto Normalverbraucher zunächst darunter versteht? Auch die „sanfte Medizin“ hilft oft auf Dauer nicht durchschlagend genug. Wieso? Sagen wir es hier und ausnahmsweise einmal ganz undiplomatisch: Es gibt kein richtiges Mittel für das falsche Leben. Das ist der Kern der klassischen Naturheilkunde!

„Rezepte ausstellen, das kann doch jeder mit ein bisschen Übung“, schimpfte sinngemäß Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836), der große Arzt der Goethe-Zeit, aber das habe doch wenig mit Heilkunde zu tun. Hufeland verfasste 1795 ein Buch mit dem Titel „Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern“, welches damals reißenden Absatz fand. Zu seinen Vorlesungen kamen manchmal über 500 Zuhörer – heute würde man mit diesen zeitlosen Erkenntnissen über lebensverkürzende und lebensverlängernde Maßnahmen wahrscheinlich sehr schnell den Hörsaal leer predigen. Oder, wenn nebenan im Hörsaal ein Vortrag zum Wundermittel XY angeboten würde, wäre sowieso kaum einer hierher gekommen.

### Zentralbegriffe der Ordnung: Mäßigkeit und Regelmäßigkeit

„Hierin waren die Alten vernünftiger als wir“, schreibt Hufeland. „Sie benutzten die Medizin und die Ärzte weit mehr zur Bestimmung ihrer diätetischen Lebensart ... Gewiss! Es täten viele besser, ihren Arzt dazu zu gebrauchen, als alle acht Tage zu ihm zu laufen und sich ein Brech- oder Purgiermittel (Abführmittel) von ihm verschreiben zu lassen.“

Der Begriff der „diätetischen Lebensart“ bezieht sich auf die „Diäita“ (Diätetik), die Regeln der gesunden Lebensführung, wie sie schon zu Hippokrates' Zeiten (460–370 v. Chr.) formuliert wurden. Da ging es unter anderem um Licht und Luft, Ruhe und Bewegung, Schlafen und Wachen, natürlich auch um die Ernährung – und nicht zuletzt um Gemütsbewegungen. Zwei Leitbegriffe spielen seit jener Zeit eine große Rolle in der Diätetik: Mäßigkeit (bzw. das rechte Maß) und Regelmäßigkeit.



## Ordnungstherapie: Heilungsblockaden selbst aus dem Weg räumen

Hippokrates und seinen Nachfolgern war noch viel mehr als uns bewusst, dass wir frische Luft und natürliches Licht brauchen, regelmäßige Ruhezeiten, aber auch Bewegung, mit anderen Worten: wie sehr der Mensch trotz aller Kultur ein Naturwesen bleibt, auch wenn sein „Instinkt“ dafür, was ihm gut tut, erstaunlich verkümmert ist! Heute muss es uns erst die Wissenschaft von der inneren Uhr, die Chronobiologie, wieder neu erzählen: Die Schwankungen der Hormone und verschiedensten Steuerungsmechanismen unterliegen ebenso natürlichen Rhythmen wie die Leistungskurven jedes einzelnen Organs. Und wir brauchen offenbar Studien, die uns versichern: Täglich 30 Minuten Aufenthalt im Freien mit (mindestens) freiem Gesicht und freien Unterarmen sorgen unter anderem für die nötige Vitamin-D-Produktion im Organismus, und Vitamin D beugt nicht nur der Osteoporose, sondern auch Krebs und Autoimmunerkrankungen (und vielem mehr) vor. Die „Alten“ wussten es intuitiv. Wir brauchen viele Umwege der Wissenschaft, um zu dieser Intuition zurückzufinden.

Auch in seinem Gehirn ist der Mensch noch Naturwesen, gerade in jenem „tierischen“ Teil, der viele wichtige physiologische Prozesse wie Wärmehaushalt, Blutdruck und Herzschlag unwillkürlich zu regulieren versucht, im „vegetativen“ Nervensystem. Wir können die Signale aus diesem Bereich ignorieren – es wäre auch schrecklich, wenn wir ständig im Alltag damit konfrontiert würden, wie unser Herz schlägt oder welcher Darmabschnitt gerade aktiv ist. Aber wir dürfen diese Selbstregulationen nicht dauerhaft durch eine ungesunde Lebensordnung beschädigen. Herz-Kreislauf-Störungen, Kopfschmerzen und Migräne, Sodbrennen, Reizmagen und Reizdarm, Erschöpfungszustände, erhöhte Infektneigung, Juckreiz, Rücken und Nackenschmerzen, Ängste und Depressionen, Neurodermitis und Reizhusten ...

Die Liste „vegetativ“ (mit)bedingter Beschwerden ließe sich fortschreiben. Die moderne Medizin verfügt über zahlreiche und aufwendige diagnostische Mittel, um nach Ursachen zu fahnden – und findet doch oft nichts „Objektives“ (oder sie findet etwas, was gar nicht die Ursache ist, aber therapiebedürftig erscheint).

### Bircher-Benner und die Abkürzungen zur Gesundheit

„Dann muss es wohl die Psyche sein“, lautet oft die, wenn auch nicht immer ausgesprochene Schlussfolgerung, oder etwas nebulöser: „Der Patient somatisiert“, d. h. sein Körper drückt ein Problem seiner Seele aus. Sicher spielt die Psyche eine große Rolle, aber nicht in dem Sinne, dass Psychotherapie die einzige Lösung ist. Meist wäre „Ordnungstherapie“ Erfolg versprechender.

Geprägt wurde der Begriff von Max Bircher-Benner (1867–1939), dem Erfinder des „Müslis“, der im Übrigen auch sehr viel von Psychotherapie hielt und sie der Ordnungsthera-

pie zuordnete. Die Ordnungstherapie sei „der natürliche Heilweg, die ursächliche Therapie, die therapia magna ... Bei jeder Krankheit sollte er zuerst und vor jedem andern beschritten werden“. Bircher-Benner hat sich schon Anfang des 20. Jahrhunderts darüber belustigt und auch ereifert, wie die Medizin – Ärzte und Patienten – auf dem Weg der Gesundheit immer wieder „Abkürzungen“ suchen, die letztlich zur Krankheit führen: z. B. Medikamente, aber auch Nahrungsergänzungen.

Der zentrale Faktor, der heute eine gesunde Lebensordnung verhindert, scheint „der Stress“ zu sein: Er hindert uns daran, Licht und Luft zu genießen, Schlaf- und Essenszeiten gesund zu organisieren, uns Zeit für die Zubereitung und den Verzehr von Mahlzeiten zu nehmen, er blockiert unsere Entspannung ebenso wie die regelmäßige Bewegung. „Mehr als 60 Prozent der Arztbesuche sind stressbedingt“, sagen Gesundheitsforscher. Aber wer ist „er“, der Stress?

Ordnungstherapie bedeutet maßgeblich, dass der Patient sich bewusst wird, wie viel er selbst zu verantworten hat, wie viel er sich selbst wert ist und wie achtsam er daher mit seinen inneren Signalen umgeht. Bekanntlich bestehen da häufig psychische Blockaden: ungesunde Selbstideale und Wertvorstellungen (z. B. wenn man sich nur über den beruflichen Erfolg definiert oder es allen Recht machen will oder ...). Sich selbst achten heißt: aus der passiven Rolle des modernen Patienten, der alles nur erleidet (den Stress, die Krankheit, die Diagnose, die Therapie), herauszutreten, aktiv zu werden, selbst herauszufinden, was mir gut tut.

### Lebensordnung bedeutet auch Lebenslust und Lebenskunst

„Im Maße liegt die Ordnung“, schrieb Sebastian Kneipp, ein anderer großer Ordnungstherapeut, „jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt an die Stelle der Gesundheit Krankheit.“ Aber es geht nicht primär um ein allgemeingültiges Maß, sondern darum, für sich selbst das rechte Maß herauszufinden. Migräne-Patienten, die ihre Krankheit gut im Griff haben, wissen, was gemeint ist: Was und wie viel tut mir gut? Wie tue ich mir gut? Und sie wissen auch, dass Ordnungstherapie mit Vernunft und Disziplin zu tun hat, dass „was mir gut tut“ nicht immer das Gleiche ist wie „was mir Spaß macht“.

Ordnungstherapie bedeutet jedoch nicht automatisch nur (Kasernen-)Ordnung, Disziplin und Askese. Es geht nicht darum, dass wir alle um 21 Uhr zu Bett gehen. Wesentliche Schritte zu einer gesünderen Lebensordnung sehen für verschiedene Patienten ganz unterschiedlich aus, und auch das wusste schon Hufeland: Der eine muss in der Tat Askese üben in punkto Weintrinkerei und anderen Ausschweifungen, dem andern ist zwar nicht zum Alkohol zu raten, wohl aber zur Urlaubsreise, zum Besuch von Freunden, zum Hobby, zum Spielen und zum Lachen. Es geht bei der Lebensordnung auch um Lebenslust und Lebenskunst!



## Ordnungstherapie: Heilungsblockaden selbst aus dem Weg räumen

### Ordnungstherapie ist modern und wissenschaftlich plausibel

Und noch ein Vorurteil gilt es auszuräumen: Ordnungstherapie, das sei etwas Verstaubtes, Antiquiertes, hätte keinen Platz mehr in der modernen Medizin. Im Unterschied zu weiten Teilen der Naturheilkunde ist die Ordnungstherapie wissenschaftlich anerkannt, bestätigt durch Chronobiologie, Stressforschung und Psychosomatik. Mit der Ordnungstherapie beschäftigt sich schwerpunktmäßig unter anderem der Lehrstuhl für Naturheilverfahren der Universität Duisburg-Essen. Es geht dabei nicht nur um „funktionelle Störungen“, also Erkrankungen, bei denen die moderne Diagnostik keine organische Ursache findet, sondern auch um schwerwiegende Krankheiten wie Krebs oder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED). Selbst die naturwissenschaftlich verblendete „Stiftung Warentest“, die in ihrem berühmten Buch „Die andere Medizin“ viel Unsinn über zahlreiche Naturheilverfahren schrieb und deren Bewertung der Kneipp-Therapie „insgesamt eher negativ“ ausfällt, bemerkt gönnerhaft: „Vom wissenschaftlichen Standpunkt aus ist die Ordnungstherapie plausibel.“

Ordnungstherapie wird mittlerweile auch an verschiedenen Kliniken praktiziert, unter anderem

- an den Kliniken Essen-Mitte (die dem erwähnten Lehrstuhl für Naturheilverfahren zugeordnet sind), dort nennt man sie bevorzugt „Mind-Body-Medizin“,
- an der Deutschen Klinik für integrative Medizin (Dekimed) in Bad Elster, hier heißt sie einfach „Gesundheitstraining“, und an der
- Klinik Blankenstein in Hattingen.

Darüber hinaus ist die Anleitung zu einem gesünderen Lebensstil in vielen naturheilkundlichen Kliniken und Fastenkliniken seit vielen Jahren fester Bestandteil der Therapie. Dabei findet der Begriff „Salutogenese“ zunehmend Anhänger. Oft bietet gerade die „Auszeit“ z. B. eines Klinik- oder Fastenaufenthalts die Chance für eine Neubesinnung und den Beginn eines neuen, achtsameren Umgangs mit sich selbst.

„Ordnungstherapie ist einfach, aber sie ist nicht leicht“, sagt Frank Neuendorff, Theologe und Psychologe und seit acht Jahren als Ordnungstherapeut an der Klinik Blankenstein tätig. Sie ist einfach zu verstehen, aber nicht leicht umzusetzen. Mancher unterzieht sich lieber diversen Therapien, als sein Leben zu ändern. Man muss eben schon etwas gereift sein, um seine Krankheit als Weckruf und Chance zu begreifen und um Prioritäten neu zu setzen.

### Es geht um Selbsterkenntnis: „Ich könnte es versuchen ...“

Unter ambulanten Bedingungen einer normalen Praxis ist Ordnungstherapie auch für Ärzte und Heilpraktiker kompliziert, nicht nur wegen der zeitlichen und abrechnungstechnischen Rahmenbedingungen. Es fällt gerade Therapeuten

oft schwer, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben: Wie weit kann ich gehen? Wie kann ich motivieren statt zu moralisieren? Es geht nicht darum, den Patienten mit allseits bekannten Forderungen zu konfrontieren, z. B. „Sie müssen sich mehr bewegen!“, oder ihn gar seiner Fehler in der Lebensordnung zu „überführen“. Grundlage jeder erfolgreichen therapeutischen Beziehung ist das Signal an den Patienten: „Du bist in Ordnung!“ – auch wenn in seinem Leben nicht alles in Ordnung ist. Ganz alleine kommt der Patient oft nicht darauf, was er besser machen könnte, und doch muss es seine eigene Erkenntnis und Motivation sein: „Ich habe nicht nur mein Problem (die Beschwerden, die Krankheit), ich habe auch eine Lösung. Sie ist teilweise unbequemer, als ich dachte, aber ich könnte es ja mal versuchen ...“

### Kleine Geschichte der Diätetik oder Ordnungstherapie

Die Ordnungstherapie beginnt mit Hippokrates (460–370 v. Chr.), der Krankheiten als die Folge von fehlender Balance betrachtete, z. B. durch das Missverhältnis von Nahrungsmenge zu körperlicher Belastung. Bedeutsam in der Medizin der Antike und des Mittelalters war die Kunst der Lebensführung, die Diätetik (Daiata), für die es ausgefeilte Kriterien und Regeln gab, unter anderem zur Ernährung, aber auch zum Umgang mit Licht und Luft, Ruhe und Bewegung, Schlaf usw.

In der Neuzeit geriet einiges in Vergessenheit, so dass Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836) sich 1796 berufen fühlte, die Diätetik in Erinnerung zu rufen. Der Begriff „Ordnungstherapie“ wird häufig Sebastian Kneipp (1821–1897) zugeschrieben. Tatsächlich bildet all das, was Kneipp zur gesunden Lebensordnung formulierte und forderte, eine der fünf Säulen seiner ganzheitlichen Therapie: neben Wasseranwendungen, Heilpflanzen, Ernährung und Bewegung eben die Ordnungstherapie.

Explizit von „Ordnungstherapie“ als „die“ ursächliche Therapie spricht Max Bircher-Benner (1867–1939), der Erfinder des Müslis, der neun Ordnungsgesetze formulierte (siehe „Ordnungsgesetze des Lebens“, Bad Homburg 2008). Allein fünf davon beschäftigen sich mit der Ernährung. Bircher-Benner war ein Verfechter der Rohkost. Ihm war aber klar, dass zur Ordnungstherapie mehr gehört als nur eine naturgemäße Ernährung, insbesondere beschäftigte er sich mit

- der Störung unserer natürlichen Wärmeregulation durch Kleidung, Wohnung, Heizung;
- dem „Lichtraub“, der dem modernen Menschen widerfährt, sofern er sich nur noch in Betriebshallen, Büros und Wohnungen aufhalte;
- dem Mangel an Bewegung und Muskeltraining: Marschieren, Klettern, Rudern, Reiten, Arbeit im Garten – Bircher-Benner hatte schon aussichtslos Kranke dadurch genesen sehen;
- dem Einklang mit kosmischen Rhythmen, dabei insbesondere den naturgemäßen (frühen) Schlafzeiten.



## Ordnungstherapie: Heilungsblockaden selbst aus dem Weg räumen

Heute wird die Ordnungstherapie in verschiedenen naturheilkundlich orientierten Kliniken praktiziert, teilweise unter Begriffen wie „Gesundheitstraining“ oder „Salutogenese“. Neben Ärzten sind dabei Psychologen, Ernährungsberater und Gesundheitspädagogen in alltagspraktisch orientierten Übungen und Programmen engagiert – denn mit guten Vorsätzen allein ist es nicht getan!

### Gesundheitstagebuch der Selbsthilfe

**Bei vielen ernährungsbedingten Krankheiten hat sich ein „Ernährungstagebuch“ bewährt, bei Migräne tragen „Kopfschmerztagebücher“ wesentlich zum Behandlungserfolg bei – diese Modelle lassen sich nachahmen mit einem „Gesundheitstagebuch“.**

- Wie geht es mir heute/diese Woche, wie steht's um meine „Lebenskraft“? Indikatoren dafür sind Müdigkeit, Appetit(losigkeit), Schlafdauer, Schlafqualität, Lebenslust, Laune, Gedächtnis ... Diese Indikatoren können z.B. auch mit Punkten notiert werden.

- Was habe ich heute für meine Lebenskraft getan?

**Ernährung:** Wie gesund ist meine Ernährung? Zu welchen Zeiten esse ich? Regelmäßig? Wie viel Zeit nehme ich mir? Mache ich nebenher noch anderes? Wie gehe ich mit Genussmitteln um (Alkohol, Kaffee, Süßes): in Maßen oder Massen, Genuss oder Notwendigkeit/Sucht? ...

**Bewegung:** Wie viel bewege ich mich während der Arbeit, wie viel in der Freizeit? Schaffe ich es, mich im Schnitt täglich 30–60 Minuten im Freien zu bewegen? Bewege ich mich regelmäßig oder die ganze Woche gar nicht und dann maßlos (10-km-Lauf)? Was könnte ich besser machen? Was nehme ich mir vor? ...

**Entspannung:** Wie viele Pausen gönne ich mir während der Arbeit? Wie gestalte ich diese? Was tue ich zu Hause für meine Entspannung? Kann ich überhaupt entspannen? Wann gehe ich zu Bett? Regelmäßig? Wie ist meine Schlafhygiene, Sorge ich für gute Schlafbedingungen (Ruhe vor der Nachtruhe, Raumklima, kein Alkohol usw.)? Pflege ich ein Hobby, regelmäßig, welches die Ansprüche der Arbeit (und auch der Familie) vorübergehend außer Kraft setzt, mir Freude bereitet? Wie steht es mit der Wochenend- und Urlaubsplanung? ...

Im Gesundheitstagebuch können Pläne und Vorsätze notiert werden – und Erkenntnisse! Denn zur Ordnungstherapie gehört auch Wissen. Manchmal ist das, was „instinktiv“ das Richtige zu sein scheint, genau das Falsche. So kann z. B. Alkohol kurzfristig das Einschlafen erleichtern, beschädigt aber erheblich die Schlafqualität. Oder ein anderes Beispiel: Wer unter Erschöpfung leidet, meint das passive „Abhängen“ wäre das Einzige, wozu er noch in der Lage ist. Gerade aber bei Erschöpfung bis hin zu depressiven Zuständen hilft paradoxerweise regelmäßige Bewegung, idealerweise an der frischen Luft.

Erst durch die Kombination aus Wissen und selbstgemachter Erfahrung bildet sich eine Intuition dafür, was mir gut tut und was gesund für mich ist. Notieren Sie daher Ihre Recherche-Ergebnisse und Wissenszuwächse – was man aufgeschrieben hat, prägt sich besser ein!

Verfasser: Christoph Wagner, Heilpraktiker  
Quelle Naturarzt 05/2009

*Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.*

*Weitere Informationen erhalten Sie unter:*

### Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle  
Christophallee 21  
75177 Pforzheim  
Telefon 07231 / 4629 282  
Telefax 07231 / 4629 284  
E-Mail: [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)  
[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

*Der Natur  
und dem Leben vertrauen!*