

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigene Hand!



DMSO & Co. Medizin zum Selbermachen



Praxisinstitut Naturmedizin



Die Medizin darf, soll und kann wieder zurück zu den Menschen kommen!





Impressum

Dr. rer. nat. Hartmut P. A. Fischer
Baumhofstraße 43
97828 Marktheidenfeld
DEUTSCHLAND
E-Mail: info@pranatu.de

Dominik Dietz, M. Eng.
Leharstr. 22
91074 Herzogenaurach
DEUTSCHLAND
E-Mail: dietz@pranatu.de

Autoren: Hartmut Fischer | Dominik Dietz
Umschlaggestaltung, Illustration: Dominik Dietz

Internet: www.MedizinZumSelbermachen.de

Verlag: Praxisinstitut Naturmedizin
ISBN: 978-3-949754-02-9

Erste Auflage: Februar 2022, 5000 Exemplare
Zweite Auflage: Dezember 2022, 9000 Exemplare

© Copyright 2022 – Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Haftungsausschluss

Die im Buch dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Das Werk erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Es ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und es darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens! Der Autor übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben.

Die dargestellten medizinischen Inhalte stellen Informationen zum Thema Gesundheit dar und sind ausschließlich für den Informationsgebrauch bestimmt. Die Erkenntnisse in der Medizin unterliegen einem laufenden Wandel durch Forschung und klinische Erfahrung. Der Autor verwendete große Sorgfalt darauf, die sachlichen Informationen in verständlicher Form darzustellen. Die Informationen sind kein Ersatz für eine Beratung oder Behandlung durch einen Arzt. Sie können den Rat eines Mediziners in keinem Fall ersetzen. Ferner sind die Inhalte dieses Buches nicht dazu geeignet, eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen. Ebenso wenig dürfen die erteilten Informationen oder Auskünfte als Aufforderung zu einer bestimmten Behandlung oder Nicht-Behandlung einer möglichen Krankheit verstanden werden. Die Diagnose oder Behandlung einer Krankheit oder eines anderen Leidens kann allein durch die Konsultation eines Arztes erfolgen. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors.



PDF Dokumente

Medizin zum Selbermachen mit dem DMSO & Co. Gesundheitswerkzeugkasten





**Ihr Weg zu therapeutischer Freiheit,
Sicherheit und Unabhängigkeit für
ein natürlich gesundes Leben!**



Dieses Buch vermittelt **Kenntnisse** und **Fertigkeiten** der **selbstverantwortlichen** Anwendung **vielseitiger, einfacher** und zugleich **hochwirksamer Mittel**, um eigene **therapeutische Fähigkeiten** zu erlernen und **optimale Gesundheit** zu erreichen.



Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	18
Medizin zum Selbermachen.....	20
Nutzen Sie Ihre natürlichen Fähigkeiten und Ihre Körpersprache.....	21



Umfassende Berichte und Hintergründe zu alltäglichen Themen

Angst macht (nur) krank! – Das Ende des fünften Kondratjew.....	23
Angst macht (nur) krank! – Die größte Angst ist ...?	27
Angst macht (nur) krank! – Klima draußen, Klima drinnen	29
Angst macht (nur) krank! – Künstliche Intelligenz und dann?	33
Angst macht (nur) krank! – Sind Mikroorganismen unser natürlicher Feind?	37
Anti-Oxidantien neu bewerten – Forschungsergebnisse ETH Zürich	41
Bewahrer und Veränderer	44
Corona Moleküle – Therapeutische Möglichkeiten bei Symptomen.....	47
Corona Virus – DMSO wirkt zellschützend und zellstabilisierend	53
Corona Virus – Irreführende Sprache, Berufsgenossenschaft und was einfach helfen kann	56
COVID-19 – Eine weitere Anekdote der Medizingeschichte.....	61
Erkältungswelle endlos – Unwissenschaftliche Instrumentalisierung eines natürlichen Phänomens.....	66
Impfung – Vorher-, Nachheranwendungen mit Integrativer Medizin.....	70
Kleider machen Leute – Ist Schwarz eine Farbe?.....	74
Post Covid Syndrom (oder long Covid) – Nichts Ungewöhnliches und behandelbar.....	76
Reinstoffe – Fertigarzneimittel strikt meiden!.....	80
Spiritualität als bloße Ambition – Die selbsternannten Erleuchteten	82
Verkappte Pandemie – Das Sägen an dem Ast, auf dem wir sitzen.....	84
Die aktuelle Situation – Wer von euch ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein.....	88



DMSO – ein vielseitiges und natürliches Hausmittel

DMSO – Anleitung/Checkliste/Leitfaden – 7 Tipps für DMSO

Beginner und Fortgeschrittene	91
DMSO & Co. – Anti-Aging / Schönheit	95
DMSO & Co. Buch – Antworten auf Ihre Fragen.....	97
DMSO & Co. Erfahrungsberichte – Bitte um Einsendung von Berichten	98
DMSO & Co. Erfahrungsbericht – Augenverletzung	99
DMSO & Co. Erfahrungsbericht – Borreliose	100
DMSO & Co. Erfahrungsbericht – Chronische Müdigkeit (CFS)	102
DMSO & Co. Erfahrungsbericht – Down Syndrom.....	105
DMSO & Co. Erfahrungsbericht – Morbus Osgood Schlatter.....	106
DMSO & Co. Erfahrungsbericht – Schnappfinger.....	108
DMSO & Co. Erfahrungsbericht – Zustand nach Bandscheibenoperation	109
DMSO & Co. Erfahrungsbericht – Zustand nach Reitunfall	110
DMSO & Co. – Informationsmöglichkeiten.....	112
DMSO & Co. Leitartikel – WA Aktuell.....	113
DMSO & Co. Rundbrief – Jetzt auch direkt auf der Internetseite einsehbar	114
DMSO & Co. Sortiment – Rezepturarzneien für Praxis und Klinik	115
DMSO – Ambroxol-Creme.....	117
DMSO – Ampullen – Anwendungsfehler	119
DMSO – Ampullenabfüllungen.....	120
DMSO – Anwendung – Äußerlich.....	122
DMSO – Anwendungsberichte.....	124
DMSO – Anwendungsvarianten – Basen-Duschgel	125
DMSO – Anwendungsvarianten – Nasenspray mit Vitamin B12	127
DMSO – Artikel – CO.med Magazin	128
DMSO – Artikel – Der alte Spiegel-Artikel und seine Behauptungen zu DMSO	129
DMSO – Artikel – Zweisprachig im europäischen Paracelsus Magazin – Was ist Selbsthilfe?.....	131
DMSO – Augentropfen	133
DMSO – Augentropfen – Jetzt als Rezepturarzneimittel in der Patentflasche.....	134

DMSO – Augentropfen – Häufig gestellte Fragen.....	135
DMSO – Augentropfen – Wirkungserklärung eines Arztes	136
DMSO – Auszüge	137
DMSO – Auszüge – Anwendungsmöglichkeiten und Erweiterungen.....	138
DMSO – Auszüge – Heilpflanzenextrakte in verschiedenen Auszugsmitteln – Basenwasser	140
DMSO – Auszüge – Heilpflanzenextrakte in verschiedenen Auszugsmitteln – Glycerin	142
DMSO – Auszüge – Heilpflanzenextrakte in verschiedenen Auszugsmitteln – Petrolether	144
DMSO – Auszüge – Schritte zum DMSO-Kräuterauszug.....	146
DMSO – Auszüge – Zitronenmelisse-Auszug.....	147
DMSO – Doping – Nur im Pferdesport gelistet	149
DMSO – Einlauf	150
DMSO – Einsatzgebiete.....	152
DMSO – Einsatzgebiete – Ergänzung.....	154
DMSO Emulsion versus DMSO Emulsion" – Eine klare Abgrenzung.....	155
DMSO Forschung wieder hip?.....	156
DMSO und geistig-seelische Heilweisen – Eine Erklärung.....	158
DMSO und "Gifte" – Worst Case	160
DMSO – Handbuch	161
DMSO – Handbuch – Ergänzung	162
DMSO – Handbuch – Jetzt in 6 Sprachen – Portugiesische Übersetzung fertiggestellt	164
DMSO – Hautreinigung vor/nach äußerlicher Anwendung.....	165
DMSO – Histaminintoleranz	166
DMSO – Implantate	167
DMSO – Implantate – Ergänzung	168
DMSO – Injektionen / Infusionen – Basisfertigkeiten immer wichtiger / Fallbeispiel	169
DMSO – Infusionen – Eigenherstellung spezieller Infusionslösungen – Vitamin C / DHA.....	173
DMSO – Infusionen – Eigenherstellung spezieller Infusionslösungen – Xylit / Galactose	175
DMSO – Infusionen – Eigenherstellung spezieller Infusionslösungen – Procain-Basen-Lösung.....	177
DMSO – Infusionen – Eigenherstellung spezieller Infusionslösungen – Basische Chlordioxid-Lösung mit Mg-Lactat.....	179

DMSO – Infusionen – Eigenherstellung spezieller Infusionslösungen – Wasserstoff, Diasporal, Alpha-Liponsäure	181
DMSO – Infusionen – Fehlervermeidung.....	183
DMSO – Infusionen – Rektalinfusion.....	183
DMSO – Kinderwunsch.....	184
DMSO in Kombination mit anderen Wirkstoffen – DMSO und Ambroxol	186
DMSO in Kombination mit anderen Wirkstoffen – DMSO und Bengalrosa – Brusttumor	187
DMSO in Kombination mit anderen Wirkstoffen – DMSO und Bengalrosa – Lungenmetastasen	188
DMSO in Kombination mit anderen Wirkstoffen – DMSO und Milchsäure – Teil 1.....	190
DMSO in Kombination mit anderen Wirkstoffen – DMSO und Milchsäure – Teil 2.....	191
DMSO in Kombination mit anderen Wirkstoffen – DMSO und Milchsäure – Teil 3.....	192
DMSO in Kombination mit anderen Wirkstoffen – DMSO und Natriumthiosulfat.....	194
DMSO – Kontraindikationen.....	196
DMSO – Krebserkrankungen.....	197
DMSO – Kunststoffmaterialien.....	200
DMSO – Kunststoffmaterialien – Ergänzung.....	202
DMSO – Magnesium-Öl	203
DMSO – Narbenbehandlung – Einfach und erfolgreich.....	204
DMSO – Qualität und Reinheit	206
DMSO – Schlaganfall – Möglichkeiten der Anwendung.....	208
DMSO – Verdünnungsflüssigkeiten – Wasser	209
DMSO – Verdünnungsflüssigkeiten – Magnesiumchlorid-Lösung.....	212
DMSO – Verdünnungsflüssigkeiten – Urin.....	213
DMSO – Wo eigentlich in der Welt ist überall DMSO?.....	214



Ihr Gesundheitswerkzeugkasten für zu Hause und in der Praxis

Gesundheitswerkzeugkasten	217
Ambroxol – Das zweite Leben als Schmerzmittel mit DMSO	218
Aminosäuren – (Acetyl-) Cystein (NAC)	220
Aminosäuren – GABA.....	222

Aminosäuren – Glutamin	223
Aminosäuren – Glycin	224
Aminosäuren – Lysin.....	225
Äpfelsäure – Ganz nebenbei Aluminium ausleiten.....	227
Artemisia annua – Nachschub sichern	229
Basensalze – Ausgewogene Mischung für Basenbäder	231
Basensalze – Es gibt nicht nur Natron.....	231
Bernsteinsäure – Position 20 vor 12 im Citratzyklus	234
Borax – „Rechenschwäche“ – Nachhilfe am Beispiel einer Borax-Lösung.....	236
CDL / MMS – Berechnender Vergleich und Trockenaktivatoren.....	237
CDL / MMS – Theoretische Berechnung – Korrektur	241
Chlordioxid-Infusion leicht gemacht – Corona und andere akute Infekte behandeln ..	242
DMSA.....	245
Eisen – Teil 1.....	246
Eisen – Teil 2.....	247
Elektrolytmischung mit Lithium – Praktischer Tipp	248
Furfural.....	250
Galactose – Futter für's Gehirn und mehr.....	252
Gluconate – Teil 1	255
Gluconate – Teil 2	256
Harnstoff – Kosmetische Premiumsubstanz.....	258
HMF – Mitochondrien-Mittel – Wichtiger Therapie Baustein für alle!.....	260
HMF jetzt wieder verfügbar – Mitochondrienpflege und Mitochondrienschutz	262
HMF – Mitochondrien bei körperlichem und seelischem Stress effektiv schützen	263
HMF – Zur Daueranwendung bei körperlichem/psychischem Stress geeignet?	265
Hydroxychloroquin – Was zum ... ist denn das?.....	267
Kalium-Ascorbat – Das simple Krebsmittel des Dr. Pantellini.....	269
Kalium-Ascorbat – Nicht nur bei Krebs, sondern auch bei Stress.....	271
Kalium gepuffertes Vitamin C – Bedeutung bei Osteoporose bzw. ihrer Vorbeugung ..	273
Kaliumpermanganat – Altes Hausmittel.....	275
Kaliumpermanganat – Ergänzung	276
Kolloidales Silber ist nicht gleich kolloidales Silber – LASER Ablationsverfahren	277
Lithiumchlorid – Behandlung des Milbenbefalls der Bienen.....	279
Lithiumchlorid – Variante einer Mineralienmischung bei Demenz	282
Lithiumchlorid – Mineralienmischung bei Demenz ist hygroskopisch	284

Lithiumchlorid – Mineralienmischung – Demenz behandeln, Leben verlängern	285
Lugolsche Lösung.....	287
Lugolsche Lösung – Ergänzung	288
Lugolsche Lösung – Wie lange ist diese haltbar?	289
Meerwasser.....	291
Meerwasser – Urquell des Lebens.....	292
Meerwasser – Ausgewogene Quelle für Spurenelemente	294
Melatonin – Ein vielseitiger Botenstoff erreicht die Drogerien	296
Natriumhypochlorit – Wundspüllösung.....	299
NBML – Befreit Nerven von Quecksilber und Co. (auch nach Impfungen) –	
Erster und einziger fettlöslicher Metall-Chelator Teil I	302
NBML – Einziges fettlösliches Chelatmittel Teil II	305
NBML – Einziges fettlösliches Chelatmittel Teil III	308
Organische Farbstoffe in der Krebstherapie – Bengalrosa	310
Organische Farbstoffe in der Krebstherapie – Hämatoxylin.....	312
Organische Farbstoffe in der Krebstherapie – Methylenblau.....	314
Organische Farbstoffe in der Krebstherapie – Methylenblau –	
Multitalent nicht nur bei Parasiten oder Krebs.....	316
Organische Säuren – Äpfelsäure	318
Organische Säuren – Dichloressigsäure	320
Organische Säuren – Dichloressigsäure – Ergänzung.....	321
Organische Säuren – Ester C.....	322
Organische Säuren – Milchsäure.....	324
Oxidationsmittel – Artemisinin	326
Oxidationsmittel – Chlordioxid.....	328
Oxidationsmittel – Kaliumpermanganat.....	331
Oxidationsmittel – Wasserstoffperoxid	332
Oxidationsmittel – Wasserstoffperoxid-Trinklösung.....	333
Procain.....	334
Procain Mangel – Neuraltherapie funktioniert auch mit DMSO allein.....	336
Schwarze Salbe – Mögliche Anwendungsfehler.....	337
Seignette Salz – Behandlungsoption bei Morbus Wilson	338
Selen – Umstritten und/oder wichtig?.....	340
Vitamin C bei (viralen) Infektionen – Einfache Rezeptur für simple Rektalinfusion	342



Medizinisch-therapeutische Methodiken zur Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte

Aderlass – Ganz nebenbei mit großer Wirkung	345
Basenbäder/Osmosebäder	347
Basenwasser sehr preiswert.....	348
Chelattherapie (oral) – Sanfte Alternative zu Infusionen – DMSA	350
Chelattherapie (oral) – Sanfte Alternative zu Infusionen – EDTA	352
Crossover Methode für passionierte „Hand-ArbeiterInnen“ –	
DMSO/Manuelle Thermotheapie.....	354
Crossover Methode – "Den Wurm wecken"	355
Eigenbluttherapie	357
Kaltes Wasser – Die Aktualität von Sebastian Kneipp.....	361
Kohlendioxid – Pro und Kontra.....	363
Leberreinigung	365
Medizin zum Selbermachen – Zäpfchen herstellen mit Kakaobutter	367
Photodynamische Therapie für jedermann – PDT im erweiterten Frequenzbereich	369
Pollensaison hat begonnen – Spezialrezeptur bewährtes Nasenspray	371
Pollen- und Sonnenbrand Saison – DMSO 10 % isotonisch.....	372
Prostata – Warum betrachten selbst Naturheilkundler diese Drüse oft isoliert?	373
Wasserstoff Fachartikel – Neue Methode HGI veröffentlicht.....	375



Weitere Rundbriefthemen zur Erweiterung Ihres Wissenschatzes

Elektroauto – Elektrosmog – Lösungen der Autoindustrie offensichtlich unzureichend	377
Isotonisch – Verständnis eines Fachbegriffs.....	379
Kopieren – Zitieren – Kooperieren.....	381
Milchsäure zur Fermentation von Gemüsesäften?	382
Rechnen – Stöchiometrie – Wie bestimmt man den Gehalt von Lösungen?.....	383
Rechnen – Mol – Wie bestimmt man den Gehalt von Lösungen?	386

Schweizer Gesundheitsfernsehen QS24 – Alle 7 Sendungen DMSO & Co. abrufbar	388
Therapeutenübersicht – Jetzt wieder vorhanden	389
WHO Liste der unentbehrlichen Arzneimittel	390
Wissensbausteine Blutwerte – Was kann hinter langanhaltenden hohen Ferritinwerten stecken?.....	391



Ihr Gesundheitswerkzeugkasten für verschiedenste Symptome



Ihr Gesundheitswerkzeugkasten – Basismittel für Ihren Körper

Meerwasser <i>Beschreibung, Anwendungs- und Dosierungsempfehlungen</i>	395
Lugolsche Lösung <i>Beschreibung, Wirkungen, Einsatzgebiete, Mischungen, Sauerstoff-Bad.....</i>	399
Selen <i>Beschreibung, Wirkungen, Einsatzgebiete, Innerliche/orale Anwendung, Äußerliche Anwendung.....</i>	401
Vitamin B12 <i>Nasenspray, Mischung.....</i>	403



Ihr Gesundheitswerkzeugkasten für Hauterkrankungen

Eigenurin / Harnstoff <i>Beschreibung, Einsatzgebiete, Applikationsformen, Injektion, Mischungen</i>	405
Kaliumpermanganat <i>Beschreibung, Wirkungen, Einsatzgebiete, Anwendungsempfehlungen</i>	408
Milchsäure <i>Beschreibung, Wirkungen, Einsatzgebiete, Innerliche/orale Anwendung, Magnesiumlactat für Infusion/Injektion, Aktivator, Mischungen</i>	410
Natriumgluconat <i>Beschreibung, Anwendungs-und Dosierungsempfehlungen.....</i>	414
Natriumthiosulfat <i>Beschreibung, Anwendungs-und Dosierungsempfehlungen.....</i>	415
Stiefmütterchen / Zitronenmelisse <i>Beschreibung, Mischungen</i>	416



Ihr Gesundheitswerkzeugkasten für akute und chronische Infektionen

Artemisia annua <i>Beschreibung, Wirkungen, Einsatzgebiete, Anwendungsmöglichkeiten</i>	419
Chlordioxid <i>Beschreibung, Anwendungsmöglichkeiten, Aktivatoren, Infusion, Herstellung, Rezeptur, MMS</i>	421
Grapefruitkernextrakt <i>Beschreibung, Wirkungen, Einsatzgebiete, Qualität, Innerliche Anwendung, Äußerliche Anwendung, Mischungen</i>	425
Lysin <i>Beschreibung, Innerliche Anwendung, Infusion</i>	428
Vitamin C (intravenös, rektal) <i>Beschreibung, Rektalinfusion, Vitamin C Infusion, Vorgehensweise, Rezeptur</i>	429
Wasserstoffperoxid <i>Beschreibung, Wirkungen, Anwendungsmöglichkeiten, Trinklösung, Mundspülungen, Vernebelung in der Raumluft, Inhalation, Infusion, Rezeptur</i>	431



Ihr Gesundheitswerkzeugkasten für Krebs

Bengalrosa <i>Beschreibung, Wirkungen, Einsatzgebiete, Anwendungs- und Dosierungsempfehlungen</i>	436
Dichloressigsäure / Dichloracetat <i>Beschreibung, Anwendungs- und Dosierungsempfehlungen, Vorgehensweise</i>	438
Furfural <i>Beschreibung, Anwendungs- und Dosierungsempfehlungen</i>	440
Hämatoxylin <i>Beschreibung, Anwendungs- und Dosierungsempfehlungen</i>	442
Kalium-Ascorbat <i>Beschreibung, Wirkungen, Einsatzgebiete, Innerliche Anwendung, Infusion</i>	444
Methylenblau <i>Beschreibung, Wirkungen, Einsatzgebiete, Anwendungs- und Dosierungsempfehlungen</i>	446



Ihr Gesundheitswerkzeugkasten für neurodegenerative Erkrankungen

Aminosäuren Mischung <i>Beschreibung, Einsatzgebiete, Anwendungs- und Dosierungsempfehlungen</i>	449
--	-----

Elektrolytmischung	
<i>Beschreibung, Lithiumchlorid, Anwendungs- und Dosierungsempfehlungen</i>	451
GABA	
<i>Beschreibung, Einsatzgebiete, Anwendungs- und Dosierungsempfehlungen</i>	453
Galactose	
<i>Beschreibung, Einsatzgebiete, Innerliche Anwendung, Infusionen</i>	454
Hydroxymethylfurfural / 5-HMF	
<i>Beschreibung, Wirkungen, Therapeutische Leistungen, Einsatzgebiete, Innerliche Anwendung</i>	456
Melatonin	
<i>Beschreibung, Wirkungen, Einsatzgebiete, Anwendungs- und Dosierungsempfehlungen</i>	458
NBML	
<i>Beschreibung, Einsatzgebiete, Lagerung, Anwendungs- und Dosierungsempfehlungen, Persönliche Empfehlungen, Injektion/Infusion</i>	460



Ihr Gesundheitswerkzeugkasten für akute oder chronische Schmerzsyndrome

Ambroxol	
<i>Beschreibung, Wirkungen, Einsatzgebiete, Creme, Äußerliche Anwendung, Innerliche Anwendung</i>	463
Borax	
<i>Beschreibung, Wirkungen, Anwendungs- und Dosierungsempfehlungen</i>	465
Glycin	
<i>Beschreibung, Wirkungen, Einsatzgebiete, Anwendungs- und Dosierungsempfehlungen</i>	467
Magnesium	
<i>Beschreibung, Magnesiumchlorid, Magnesium-Öl, Magnesiumbad, DMSO Ampullen, Sportlerspray, Mischungen</i>	469
MSM	
<i>Beschreibung, Wirkungen, Einsatzgebiete, Anwendungs- und Dosierungsempfehlungen</i>	472
Procain	
<i>Beschreibung, Einsatzgebiete, Äußerliche Anwendung, Injektionen, Procain-Basen-Infusion, Rezepturen</i>	474
Nachwort	477
Ausblick	478
Anhang	480
Stichwortregister	483



Einführung

Als Dr. Fischer vor über 10 Jahren das Praxisinstitut Naturmedizin gründete, fehlte es an vielen Mitteln. Pflanzliche Extrakte, also echte Phytomedizin, und zahlreiche „alte“ Hausmittel, die er schon als Student, ja schon als jugendlicher Schüler kennengelernt hatte und einsetzen wollte, fand er oft nur „verpanscht“ in Dragees, minderwertigen Kapseln, in unzureichender Dosierung, teilweise rezeptpflichtig oder mit anderen Nachteilen verbunden. Man denke nur daran, dass es zum Beispiel Vitamin D3 noch gar nicht freiverkäuflich gab und niemand wusste, wo man pharmazeutisch reines DMSO beschaffen konnte.



Diese ungünstige Ausgangssituation nahm Dr. Fischer motiviert zum Anlass, genau das (wieder) zu tun, was er als Naturwissenschaftler an der Universität und auch danach als Angestellter in der forschenden Pharmaindustrie gelernt hatte. Fachliteratur wälzen und Substanzen ausfindig machen.

Auf diese Weise entwickelte sich schnell ein eigener Gesundheitswerkzeugkasten aus reinen, frei zugänglichen, bewährten, simplen und zugleich hochwirksamen Mitteln, mit DMSO als Dachmittel und vielen weiteren Substanzen, die sich gut damit kombinieren lassen.

Sowohl für den Privatgebrauch zu Hause als auch für den therapeutischen Einsatz in Praxis und Klinik in allen erdenklichen Anwendungsformen, einschließlich Injektion und Infusion.

Diese „Medizin zum Selbermachen“ führte nicht nur zur Veröffentlichung von „Das DMSO Handbuch“, des ersten deutschsprachigen Buches zum Thema DMSO & Co., sondern auch zu großer Nachfrage nach Seminaren, Vorträgen und allgemeiner Information. Letzteres veranlasste Dr. Fischer ab 2017 (un)regelmäßig den „persönlichen kostenfreien DMSO & Co. Rundbrief“ zu veröffentlichen und der Verteiler wuchs schnell.

Die vielfältigen Themen dieser Rundbriefe sammelten sich bis heute zu einem ansehnlichen Vorrat an Ideen und Impulsen für die Eigenanwendung und für die Therapeutentätigkeit mit Medizin, die wieder näher bei den Menschen ist. Das umfangreiche Material ist nun geordnet und bearbeitet worden, sodass dieses wunderbare Buch daraus entstehen konnte.

So wird das Wissen um effektive, unmittelbare Therapiemöglichkeiten erstens an viele Ärzte und Heilpraktiker weitergegeben und zweitens werden viele Menschen ermutigt, einfache, bewährte, preisgünstige und natürliche Mittel selbst zu beschaffen und virtuos und kreativ auch zu Hause anzuwenden.

Persönliche Erfahrungen gehen dabei ebenso ein, wie zahlreiche Berichte von Selbstanwendern und Therapeuten, vor allem jene, denen Dr. Fischer aus Anlass von Seminaren, Workshops und Kongressen persönlich begegnen darf.

DMSO als Dachmittel spielt hier ebenso eine wichtige Rolle, wie viele weitere „effektive Hausmittel“, Heilpflanzen, Methoden und geistig-seelische Hilfen. Eine solche Bandbreite wird benötigt, um individuellen Symptomen und ihren Ursachen gerecht zu werden. Dies ist das Kennzeichen der Integrativen Medizin. Ein Integral, wie in der Schule gehört, schließt die gesamte Fläche darunter mit ein. Integrative Medizin schließt nichts aus, betreibt keine Vorurteile und gehorcht keinen Dogmen.

Zu allen Themen, Mitteln und Methoden in Dr. Fischer's Rundbriefen kann man kontroverser Meinung sein. Da sie bisher schon positive Anwendungsergebnisse hervorbrachten, dürfen sie jedoch Beachtung finden. Es sind vielfältige Impulse auf dem Weg zur Gesundheit.

Unsere Gesundheit sollten wir also nach wie vor in den eigenen Händen halten. Mit materiellen Hausmitteln für den Körper und mit spirituellen Hausmitteln für den Geist können wir Gesundheit bewahren und Krankheit behandeln.



„Das Ziel sollte immer Selbsthilfe sein! Nur sie macht frei, unabhängig, krisenfest und ist im Einklang mit der Selbstbestimmtheit, die wir für uns selbst wünschen, jedoch auch für alle Mitmenschen fördern können. Impulse zu geben, die jeder selbst weiterentwickeln kann, das ist der Sinn dieses Buches.“



Medizin zum Selbermachen

„Medizin zum Selbermachen“ – vielen war bisher nicht klar, welche Bedeutung ein gewisses Maß an medizinischer Eigenständigkeit heute hat und warum es wichtig ist, dass wir, wie unsere Groß- und Urgroßeltern es gewohnt waren, zu Hause und in den Praxen bewährte Mittel zur Selbstanwendung jederzeit bereithalten und den Umgang mit ihnen beherrschen.

Leitgedanke

Wir benötigen ein Repertoire an **bewährten, „freien“ Mitteln**, welche wir zu Hause genauso wie in der Praxis/Klinik, **gut verträglich** und **hochwirksam**, griffbereit haben und weitgehend **selbsterklärend, vielfältig einsetzen** können.

Kreativ, intuitiv und **virtuos**. **Ohne Beipackzettel**.

Engpässe bei Arzneimitteln, geschlossene Notaufnahmen, Apotheken, Arztpraxen – all das haben wir zwar über Jahre hin „aus der Ferne“ in naheliegenden europäischen Krisenstaaten wie Italien oder Griechenland mit eigenen Augen gesehen oder via Fernsehen aus anderen Erdteilen miterlebt.

Wohlgemerkt geht es dabei um die Sicherstellung der Behandlung von akuten und chronischen Symptomen sowie leichten und schweren Erkrankungen, die uns ständig und alltäglich umgeben oder selbst betreffen – nicht um die jetzt für das Chaos ursächliche, skurrile und unwissenschaftliche Aufblähung einer Erkältungskrankung.

Ist der Kerngedanke all der Arbeiten zu DMSO & Co. schon weit genug durchgedrungen? Die Medizin soll und kann wieder zu den Menschen kommen!



Die Kenntnisse und Fertigkeiten der selbstverantwortlichen Anwendung vielseitiger, einfacher und zugleich hochwirksamer Mittel im Bedarfsfall und deren wohlüberlegte Vorratshaltung, lässt uns ruhig und gelassen sein, auch wenn das öffentliche Gesundheitssystem zusammenbricht, ganz gleich aus welchen Gründen politischer, ökonomischer, monopolistischer oder sonstiger Art.

Machen Sie also reichlich Gebrauch von den Angeboten, Ihr therapeutisches Spektrum und Ihre Selbsthilfemöglichkeiten zu erweitern und zu festigen.



Nutzen Sie Ihre natürlichen Fähigkeiten und Ihre Körpersprache

Schnell umsetzbare Möglichkeiten zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung der eigenen Gesundheit, ebenso wie derjenigen von Ihren Klienten oder Patienten, werden täglich wichtiger. Sie werden heute so wichtig, wie sie einst waren, als wenige Ärzte nur selten Hausbesuche machten, Groß- und Mehrgenerationenfamilien auf sich gestellt waren und die Gemeindefrauen hauptsächlich Verletzungen behandelten. Heute sind es ganz andere Gründe, wie wir sehen, doch die Dringlichkeit zu einem vorteilhaften Maß an Eigenständigkeit im Feld der gut wirksamen und gleichzeitig verträglichen Medizin ist gegeben.

Es ist verwunderlich, dass vielen zwar längst klar ist, dass man ein vorteilhaftes Maß an Eigenständigkeit etwa im Bereich der Lebensmittelversorgung, Hygieneartikel, Werkzeuge, Wasser/Strom, und andere etablieren sollte, doch beim Thema Gesundheit setzt unsere Wahrnehmung nach wie vor sehr auf das allgemeine Gesundheitssystem.

Das kann trügerisch sein, abgesehen davon, dass schnell wirksame Hilfe dort gar nicht mehr im Fokus steht, geht es doch längst mehr um (gewinnbringende) Diagnostik als um wohltuende Symptomlinderung und effektive Behandlung.

Zeit für Diagnostik und Ursachenforschung gäbe es dann immer noch.

Fast scheint es, als ob die reine Feststellung und Dokumentation von Erkrankungen zum übergreifenden Geschäftsmodell wurde und die darangehängte Leitlinienmedizin eher der lästige Teil ist.

Viele beklagen seit langer Zeit, dass „man vom Arzt noch nicht einmal mehr angeschaut und angefasst wird“, zum Zweck der körperlichen Untersuchung. Den Blick fest auf den Bildschirm gerichtet, wird der Patient lediglich nebenbei befragt und dokumentiert. Selbst so etwas wie Sportverletzungen oder Gelenksbeschwerden, können da ganz ohne Hinschauen erfasst und eingetippt werden. Dabei galt doch früher der Leitspruch „Keine Diagnose durch die Hose!“.

„Nutzen Sie also wieder Ihre **natürlichen Fähigkeiten** und Ihre **Körpersprache**, um herauszufinden, welche bewährten und simplen Mittel bei den unterschiedlichsten Symptomen und Erkrankungen zu schnellen Anwendungserfolgen führen.

Und teilen Sie dies großzügig mit Freunden, Bekannten und Kunden.

Praxisinstitut Naturmedizin

Das Integral über Körper, Geist und Seele schließt dabei Mittel, Pflanzen, Hände, Worte, Orte und manches andere mit ein. So entsteht Ihr ganz eigener, individueller Gesundheitswerkzeugkasten. Sie können es!





KAPITEL 1

Umfassende Berichte und Hintergründe zu alltäglichen Themen



Ein Lehrer kann nur da **Lehrer** sein, wo sich **ein Schüler** einfindet.
Unter den vielen Menschen, die sich von den Medien verängstigen
lassen, sind keine Schüler zu sehen.

Es ist wichtig, jetzt und sonst, einen **effektiven Gesundheits-
werkzeugkasten zu Hause** und in der **Praxis** zu haben.
Wenn wir uns treffen, sind wir gerne bereit das **Wissen** um die
hochwirksamen, bewährten Hausmittel zu teilen.
Nicht als Lehrer, sondern als **Diener**.



Praxisinstitut Naturmedizin



Angst macht (nur) krank! – Das Ende des fünften Kondratjew

„Wir leben in verrückten Zeiten!“, sagte Harry Potters Zaubertranklehrer Horace Slughorn und wollte damit mehr Gehalt aushandeln. Viele Menschen fragen mich heute: Leben wir tatsächlich in besonders bewegten Zeiten, in einer Zeit des Wandels, in einer Zeit der starken Veränderungen? Ja, das ist so. Es ist eine historische Konstellation, die die meisten von uns nur einmal bewusst oder eben unbewusst miterleben – das Ende (und der Neubeginn) einer „langen Welle“, auch Kondratjew-Zyklus genannt. Die fünfte, seit Beginn der Industrialisierung Mitte des 18. Jahrhunderts. Und dies erzeugt Ängste, die viele sich nicht erklären können. Lasst uns zunächst die Situation betrachten und uns, die wir mehr oder weniger in der Mitte unseres Lebens stehen, in schwelgenden Szenen des zu Ende gehenden erstaunlichen, furiosen Zeitabschnitts erinnern.

Schon zur jüngsten Jahrhundertwende wurde, voreilig, das Ende des 5. Technologiezyklus herbeigeredet. Verbunden mit der Verkündigung, dass der beginnende 6. Kondratjew-Zyklus bahnbrechende und weltweite Basisinnovation im Bereich Biotechnologie/Medizin und psychosoziale Gesundheit hervorbringen würde. Darum ist es still geworden. Die wichtigen Indikatoren sprechen eine andere Sprache.

Auch die lange gehandelten Themen Nanotechnologie/Neue Materialien oder die „Neuerfindung“ der Produktion durch 3D-Druck oder auch die ersehnte Beherrschung der Kernfusion auf Erden – alles versickert. Nix mehr.

Der neue Zyklus wird beherrscht und getrieben werden von der Technologie-Kombination Künstliche Intelligenz/Robotik.

Schon sagen die Leute zu mir: „Ich werde mich nie in ein selbstfahrendes Auto setzen!“ oder sie fragen: „Was wird aus all den Arbeitsplätzen?“ oder „Werde ich dann tatsächlich bei der Krankenkasse, der Versicherung oder der Bank nur noch mit künstlichen Stimmen sprechen?“.

Die Geschichte: Anfang der 60er Jahre wurde der integrierte Schaltkreis, IC/Mikrochip, „erfunden“ und um 1965 herum kommerziell entwickelt. Genau 1970 verkündete Gordon Moore das Postulat, welches inzwischen als „Mooresches Gesetz“ geläufig ist, dass die „Leistung“ oder Geschwindigkeit oder Bauteildichte integrierter Schaltkreise sich ca. alle 18 Monate verdoppeln würde. Zu marktüblichen Preisen natürlich, also kommerziell verwendbar.

Anfang der 70er bekam mein ältester Bruder zu Weihnachten einen der ersten bei Neckermann erhältlichen Taschenrechner mit groben, roten LED Ziffern. Fantastisch. Trotzdem arbeitete unser Vater in seinem Büro weiterhin mit dem Rechenschieber. Wenig später, um 1975, gab es im Gymnasium das neue Wahlfach Informatik und dazu passend die ersten Commodore Computer mit langgezogenen schwarz-weiß Bildschirmen – Braunsche Glasröhren, schwer und nur 18 cm Diagonale. Fantastisch. Gleichzeitig traten die Visionäre auf, typisch für die Anfangsphase eines neuen Kondratjew. Microsoft, Apple, Cisco, ... entstanden.

Zu den überraschenden Wendungen dieses famosen IT-Zyklus, der natürlich die Dimensionen aller vorherigen übertraf, gehört auch, dass sich fast die ganze Kraft der neuen Errungenschaften und ebenso der Finanzströme, im letzten Drittel der langen Welle auf einen einzigen Anwendungsbereich konzentrierte: Kommunikation und Mobile Computing. Mit der Einführung des ersten iPhones 2007. Sogar Bill Gates hat dies überrascht, wie er unlängst öffentlich erklärte. Und nun lesen wir schon wieder allerorten Titel wie „Die Ära der Smartphones geht zu Ende ...“.

Im gleichen Jahr 2007, welch Zufall, verkündete Gordon Moore, dass die nach ihm benannte, sich selbst erfüllende Prophezeiung, Mooresches Gesetz, nur noch etwa 10 - 15 Jahre Bestand haben wird. 2007 plus 10 - 15 Jahre, das ist jetzt! 2016 wurde die jüngste Transistordichte-Verdopplung von Intel zwar angekündigt, jedoch mit dem Hinweis, dass sie sich verzögern würde – aus Sicht von Intel das erste Mal, dass das Mooresche Gesetz außer Kraft gesetzt wurde.

Und was für eine Überraschung: Der sonst ewige Zweite, Chip-Konzern AMD, führte diese neue 7 Nanometer Technologie Ende 2018 in kommerziell erhältlichen Chips ein. Intel kriegt's noch nicht hin! Dass solche „starken“ Nachrichten die Öffentlichkeit kaum noch interessieren und dass auch die verzückt-euphorischen Reaktionen bei Einführung wieder neuer Smartphone Generationen inzwischen ausbleiben, sind weitere untrügliche Anzeichen für das Auslaufen der Welle.

Und es gibt die physikalischen Gründe! Die Halbierung der Gate-Längen auf den Silizium-Chips von 14 auf 7 Nanometer bringt das Zeitalter der „Elektronen-Computer“ an die Machbarkeitsgrenze. Diesmal sind es nicht die Hilfstechniken wie etwa die Größe der Silizium-Scheiben (Wafer) oder die Belichtung der Strukturen für die Lithographie (normales grünes Licht hat immerhin, wie im Physikunterricht gehört, die vergleichsweise gigantische Wellenlänge von 540 Nanometer). Diesmal ist es eine fundamentale Grenze.

Bei einer weiteren Halbierung der Gate-Längen, nämlich auf 3,5 nm, kommt man bei elektrischen Leitern in den Grenzbereich der quantenmechanischen Tunneleffekte, wodurch z.B. die Fehlerfreiheit nicht mehr gewährleistet ist. Auch hat es etwas mit elektrischen Widerständen zu tun und auch mit atomaren Einflussphären, sog. Van-der-Waals-Radien (ja, das war auch Schulstoff Mittelstufe). 3,5 Nanometer entspricht 3500 Pikometer, also nur noch etwa das 20fache von den Atomradien der Dotierungsatome, wie z.B. Gallium, Phosphor oder Aluminium (jeweils ca. 180 Pikometer). Zwar wird man mit geschicktem Parallelbetrieb und weiteren Kunstgriffen diesen Verkleinerungsschritt vermutlich noch vollführen können, jedoch nicht mehr innerhalb des Mooreschen Zeitraums und danach ist „Ende im Gelände“.

Die Technologie der Elektronencomputer, also mit Elektrizität betriebener, ist ausgereizt und das Ganze läuft jetzt in einer Flanke aus. Ersatz ist noch nicht in Sicht – Photonen- oder Quantencomputer müssen noch höhere Know-how Hürden meistern, als wir sie im nächsten, sechsten Zyklus überspringen können. Die Basisinnovationen, die nun anstehen, werden also mit den vorhandenen und eben optimierten Silizium-Chip Computern arbeiten. Dies ist typisch für das Ineinandergreifen der Zyklen. Die auslaufende Flanke ist, auch das ist typisch für die Zyklen, inklusive der typischen „beiläufigen Wirtschaftswunderzeit“ kurz vor Schluss und inklusive der typischen chaotischen „Endzeit-Philosophien“, die aus den diffusen Ängsten und den Wiederholungen (!) resultieren.

Auch wenn es die meisten schon wieder vergessen oder nicht miterlebt haben – wie war das nochmal Ende der 60er Jahre, als der vierte Kondratjew auslief ...?

Eine Mischung aus ekstatischer Mondlandungseuphorie, Sinnsuche der 68er Love & Peace Bewegung, kalter Krieg und Ablehnung des Establishments, die sogar im RAF Terrorismus mündete. Diesmal haben wir es glücklicherweise mit (weitgehend) friedlichen Klimakatastrophen-Propheten zu tun. All dies passt in die Muster der langen Wellen. Diese Leute berufen sich auf die Wissenschaft, doch sie lesen die wissenschaftlichen Daten falsch, denn die Erderwärmung ist in vollem Gange und ganz und gar nicht mehr aufzuhalten, auch nicht „gaaaanz schnell“ und auch nicht am nächsten Freitag.

Deswegen werden keine Endzeit-Propheten (mehr) gebraucht, sondern Generationen von Instant-Ingenieuren (ich nenne sie so, seit der Umstellung/Verkürzung der Studienordnungen von Diplom- auf Bachelorstudiengänge), die den Schlamassel, den die „alte Ingenieur-Epoche“ mit ihrer auf größer, schneller, glänzender reduzierter Denk- und Arbeitsphilosophie angerichtet hat, wieder hinzubiegen.

Die Kondratjew-Zyklen dauern ca. 50 bis 60 Jahre an. Wenn man die bisherigen, also von 1750 bis heute, betrachtet, sind es im Mittel 54 Jahre. Wobei, auch das haben wir in der Schule gelernt, eine Statistik eigentlich erst ab 7 Ereignissen „erlaubt“ ist. Tendenziell verkürzen sich die Zyklen mit der Zeit etwas, sodass also 50 Jahre, von 1970 bis 2020, passen. Microsoft wurde 1975 gegründet, Apple 1976 und weitere Visionäre, die heute an den Börsen gefeiert werden, traten hinzu.

Nun jedoch mündet alles, wie üblich, in diffuse Ängste. Die erste Botschaft, um diese Ängste hinter sich zu lassen und daran nicht zu erkranken, ist deswegen: Auch „damals“ wurde gesagt: „Ich werde mich doch nicht in einen Zug setzen oder in einen Motorwagen, sondern ich werde meine Pferdekutsche behalten.“ Auch damals wurde gesagt: „Ich werde mir kein elektrisches Licht ins Haus legen, das ist wahnsinnig gefährlich.

Ich werde meine Petroleumlampen behalten.“ Und: „Ich werde keine elektrische Waschmaschine kaufen – sie wird nicht so sauber waschen, wie ich mit den Händen!“ Und so weiter und so fort.

Unsere (un)bewussten Widerstände gegenüber dem schon Angekündigten sind also zunächst einmal ganz normal, ganz menschlich. Doch es gibt noch gewichtigere Gründe dafür, sich nicht den allgemeinen Ängsten, weder vor neuen Technologien noch vor Klimawandlungen, hinzugeben. Es ist die wichtigste Eigenschaft des Menschen selbst, dass er einen einmal ausgelösten Schlamassel auch wieder ordnen, das heißt mit notwendigen Veränderungen und Reaktionen, zukunftsfähig agieren kann. Dies gelingt am besten ohne Angst!

Wo immer im Universum eine multifunktionale Schnittstelle zwischen Geist und Materie entsteht (wir nennen diese Schnittstelle hier bei uns Gehirn oder Verstand), beginnt, neben technologischen Erfindungen wie dem Faustkeil, unweigerlich das Ringen zwischen Gut & Böse, zwischen Hell & Dunkel. In der Mythologie entspricht dies dem Kosten vom „verbotenen Baum der Erkenntnis des Guten und des Bösen“. Statt gegen diese ewige Tatsache innere Widerstände aufzubauen und immer neu zu fragen „Wann ist denn endlich überall auf dem Planeten Frieden?“ oder „Gegen was müssen wir denn nun schon wieder demonstrieren?“ können wir sie zur Grundlage unseres Handelns machen – uns ganz konkret für das Helle entscheiden.

Wie wir wissen, kann jede Technologie für oder gegen den Menschen und die Natur eingesetzt werden. Auch dies galt schon für den Faustkeil, mit dem man entweder weiteres Werkzeug oder Behausungen bauen konnte oder einen anderen umbringen konnte. Selbstverständlich und leicht können wir neue Technologien zum Wohle der Menschen einsetzen, wenn wir das Helle anstreben. Eines Tages vielleicht auch für eine ergebnissichere Medizin, die momentan noch unerreichbar ist. Das liegt daran, dass die technologischen Meilensteine dafür ungleich höher liegen, als für ergebnissichere Kurznachrichten, Online-Bestellungen, Social Media Nachrichten oder Sofort-Überweisungen.

Dies sollte in realistischer Bescheidenheit ab und zu in Erinnerung gerufen werden. Dafür brauchen wir größere Visionäre und Genies als die bisherigen, denn es handelt sich beim Menschen und seinem Organismus um das komplexeste System, das es zu erkunden gilt.

” *Unsere Gesundheit sollten wir also nach wie vor in den eigenen Händen halten.*

Mit materiellen Hausmitteln für den Körper und mit spirituellen Hausmitteln für den Geist können wir Gesundheit bewahren und Krankheit behandeln.

Intuition, Freiheit und Leichtigkeit können allgemein aufkommende Ängste auflösen.

Die neuen Technologien Künstliche Intelligenz und Robotik werden uns dienen, wenn wir achtsam sicherstellen, dass wir selbst nicht ihnen dienen! Das Konzept „Die Dinge dienen uns und nicht wir den Dingen“ beginnt schon beim alltäglichen Umgang mit dem Smartphone, das kennt jeder aus eigener Erfahrung.

Künstliche Intelligenz mit neuronalen Netzwerken und damit programmierte „Roboter“ können Routinetätigkeiten ebenso übernehmen wie die Lösung von komplexen Problemstellungen. Kritische Äußerungen über Spülmaschinen hört man nur von Menschen, die nie eine hatten.

Wenn uns in der Zukunft viele Arbeiten von „Maschinen“ abgenommen werden, dann rücken wir näher an unsere eigentliche Bestimmung. Denn kein Roboter, bestückt mit künstlichem neuronalem Netzwerk, kann so etwas tun, wie ein Kind ins Leben bringen oder einen Permakultur-Garten anlegen oder einen alten Menschen im Tod begleiten. Der Homo sapiens, der Verstehende, wird dann zum Homo sapiens rex, dem Königlichen unter den Vernünftigen.

Trotz aller Unsicherheiten und Kritik ist die Digitalisierung eindeutig mit gesellschaftlichen Erfolgen verknüpft, wie auch der bekannte Soziologe Armin Nassehi in seinem Buch „Muster“ anschaulich erläutert. Und die Digitalisierung begann nicht erst mit der Erfindung der Chips, sondern viel früher, nämlich auch mit Beginn der Industrialisierung. Sie beginnt dort, wo der Mensch anfängt zu zählen und auszuwerten. Einwohnerzahlen, Geburten, Produktivität, Krankheitstage usw.. Nur dass eben der 5. Zyklus erst die rasante Verbreitung der Digits bis in unsere Hosentaschen befördert hat.

Eine fulminante Zeit geht zu Ende – von der Postkarte und dem Wählscheibentelefon bis zu WhatsApp und Facebook hat sie erreicht. Eine neue Handvoll Jahrzehnte steht bereit und wird uns abermals verändern und wachsen lassen, wenn wir sie in heller Absicht annehmen. Habt keine Angst, sondern bewahrt innere Ruhe. Es kommt (wieder einmal) Hermann Hesse zu Hilfe: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...“.



Angst macht (nur) krank! – Die größte Angst ist ...?

Allgemein wird angenommen, die größte Angst des Menschen wäre diejenige vor dem physischen Ende auf Erden, vor dem, was wir allgemein mit Tod bezeichnen.

Wie jedoch aus der Beobachtung von Handlungsabläufen und auch aus Gesprächen mit Menschen, die sich nahe dem physischen Ende ihrer Existenz wähnen, abzuleiten ist, gibt es da eine deutlich größere Angst. Sie wirkt in uns allerdings nicht erst am vermeintlichen Lebensende, sondern schon viel früher.

Es ist die Angst, ein Niemand zu sein.

Wäre die Angst vor dem reinen physischen Ende sehr stark, dann müssten andere Handlungsweisen, andere gedankliche Prioritäten angetroffen werden. Es müsste sich beispielsweise alles um eine mögliche weitere Lebenserhaltung drehen. Dagegen zeigt die Praxis, zum Beispiel die Erfahrungen in der therapeutischen Praxis und auch die Erfahrungen in der Sterbebegleitung, dass mögliche Wege zur Wiederherstellung von Gesundheit oder zumindest Verbesserung von Symptomen von den Betroffenen oft „links liegen gelassen werden“. Viele Therapeuten sagen dann: „Die Patienten wollen lieber ihre Krankheit behalten, weil sie dann eine Geschichte haben.“ Ein bekanntes Phänomen.

Dieses typische „Aufgeben“ gilt jedoch keineswegs für vielerlei Aktivitäten anderer Art. Ich habe es vor langer Zeit schon als „Pharao-Effekt“ bezeichnet. Eine Art hektische Betriebsamkeit um weiterhin, über den Tod hinaus, „Jemand“ zu sein.

Das weithin bekannte Verteilen von Gegenständen an Kinder und/oder Enkelkinder gehört dazu. Ebenso „das Ausgraben“ von Fotoalben, Sterbebildchen von Verwandten und anderen Erinnerungen. Auch verbal werden vergangene Leistungen wieder sehr viel mehr thematisiert als in all den Jahren zuvor. Mit anderen Worten: Es werden „Schnüre“ in die Zukunft und in die Vergangenheit gespannt oder Anker ausgeworfen. Das alles mit überdeutlich mehr Eifer und Drang als ein Kümmern um Genesung des Körpers.

Freilich wird oft eingeräumt, dass die Menschen (un)bewusst ihr körperliches Ende „spüren“, welches nicht aufhaltbar sei und sich deshalb ans Aufräumen machen, daran die Dinge zu regeln, wie man sagt. Doch mit der Zeit und mit der Anzahl der Erlebnisse in der Sterbebegleitung kristallisierte sich für mich diese Wahrnehmung heraus, dass die „**Angst davor Niemand zu sein**“, die eigentliche **treibende Kraft** hinter dem beschriebenen Verhalten ist.

Die Angst vor einem Tod unserer verschiedenen Rollen. Die Rolle als Vater/Mutter, als Oma/Opa, als Bruder/Schwester, als Nachbar, als Vereinsmitglied, als Bekanntheit, als Autor, als Kunst-Sammler,

Es werden „Jemand-Anker“ ausgeworfen. Das Enkelkind bekommt die Armbanduhr, damit die Oma/der Opa darin weiter existent ist. Besucher bekommen wieder alte „Heldengeschichten“ erzählt. Kunstgegenstände werden übereignet. Oder es soll sichergestellt werden, dass Fotos, Portraits, von „besseren Tagen“ bei den Verwandten auf den Kommoden verbleiben.

Diese betriebsamen, äußerlichen und innerlichen Aktivitäten zur Sicherstellung unserer Rolle sind für die dringend anstehenden Loslassprozesse jedoch eher hinderlich. Gerade dieser Punkt ist nicht nur für Menschen am vermuteten Lebensende wichtig, sondern schon vom jungen Erwachsenenalter an. Vielleicht noch früher. Die Etablierung einer Rolle hindert uns zeitlebens am Loslassen. In allen Ebenen unseres Daseins.

Als ich vor über 20 Jahren in der Ausbildung zum Sterbebegleiter war, gab es eine Übung. Man sollte einen Brief an jemanden schreiben, der nicht abgesendet, sondern einfach aufbewahrt wird. Als ob man einen Pfeil in die Zukunft schießt, dessen Eintreffen man nicht kennt und trotzdem weiß, dass man Jemandem als Jemand geschrieben hat und also selbst Jemand ist.

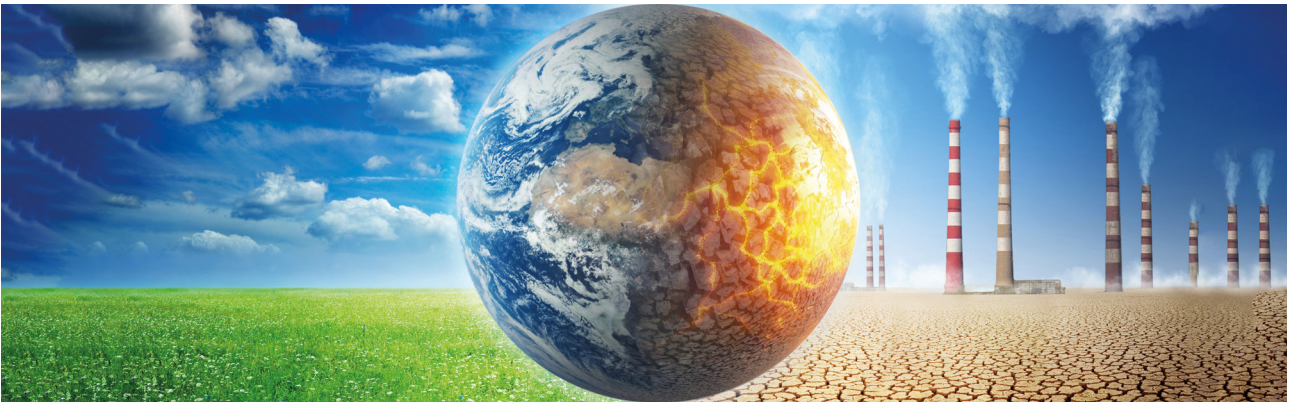
Was könnte man tun, um die Angst davor zu überwinden, Niemand (mehr) zu sein?

Die Identifikation mit Rollen, die Definition des eigenen Wesens über die die Wechselbeziehung zu anderen Wesen, ist sehr stark in uns verankert.

Ich habe schwer kranken Menschen wiederholt empfohlen, einfach alles hinter sich zu lassen und zu diesen oder jenen verbliebenen Naturvölkern zu gehen, von denen man weiß, dass sie in jedem kleinen Dorf einen Heiler oder eine Heilerin haben, der/die gut helfen könnte. Die Reaktionen bezogen sich nicht auf eventuelle Kosten, die Organisation oder Sonstiges. Die Reaktionen bezogen sich auf die Angst, die eigene Rolle, in der körperlichen oder imaginären Präsenz bei den Rollengebern, zu verlieren. „Dann bin ich so weit weg von meinen Kindern/Enkelkindern“ oder „Da wird mein Mann, meine Frau nicht mitgehen“ oder „Was soll mein Hausarzt von mir denken?“.

Wie kann man angesichts solcher Denkweisen annehmen, dass des Menschen größte Angst, die vor dem körperlichen Tod sei?

Einen Rat zur Auflösung der größten Angst will ich hier also nicht angeben. Das ist auch gar nicht erforderlich. Der- und diejenige, welche das Dilemma verstanden haben, werden durch diesen Impuls allein einen guten Weg finden.



Angst macht (nur) krank! – Klima draußen, Klima drinnen

Ohne Frage: Der Schutz von Umwelt und Natur in vielfältigem Sinne, sollte/dürfte/könnte für uns alle eine viel höhere Priorität einnehmen. Von A wie Abbau von Bodenschätzen über M wie Methan durch industrielle Tiermast bis Z wie Zementierung von Bodenflächen – die Liste dessen, was wir als Menschen dem Planeten und seiner Atmosphäre zufügen und zumuten, ist lang und wiegt schwer. Insofern ist die Fokussierung auf lediglich einen einzigen Aspekt des humanen Eingriffs in die Ökosysteme, nämlich die vermehrte Erzeugung von CO₂, und die damit forcierte Erwärmung, schon ungeeignet, um über die Bewahrung der Natur insgesamt für kommende Generationen zu urteilen und zu diskutieren.

Der Prozess ist ohnehin soweit fortgeschritten, dass es zum jetzigen Zeitpunkt keiner „Klimawarnungen“ oder Krawall machender „Fridays for future“ mehr bedarf, sondern der Mensch sich schon eilig daran machen sollte, die unweigerlichen Folgen zu handhaben.

Jede/r, der auch nur ein bisschen von seinem Schulwissen in den Fächern Geographie, Mathematik, Physik, Biologie rekrutiert und auf genau eben die zitierten Wissenschaftler und ihre Forschungsergebnisse aus Zahlen, Kurven, Messungen schaut, glasklar erkennen kann: Die Erwärmung ist in vollem Gange und nicht mehr aufzuhalten. Auch nicht „gaaanz schnell“ und auch nicht am nächsten Freitag.

Insofern spreche ich gerne von der Panthermie des 21. Jahrhunderts (Panthermie ist hier eine Wortneuschöpfung, die 2009 auftauchte und kann bedeuten „Globale-Wärme-Erkrankung“ oder „Globale-Temperatur-Krankheit“).

Dabei geht es durchaus nicht nur um CO₂. Jeder, der Gold liebt, um nur ein einziges winziges Beispiel zu bringen, trägt weitreichend zur Zerstörung uralter Ökosysteme bei.

Panthermie ist sicher, jedoch wissen wir so gut wie nichts über die kybernetischen, komplexen Zusammenhänge und auch nicht, inwieweit evtl. eine rapid-climate-change Phase überlagernd wirken könnte. Aus dem universitären Elfenbeinturm heraus zu behaupten, wie vor wenigen Tagen geschehen, man könne jetzt jahrgenau berechnen, wann Friesland unter Wasser steht, grenzt an Größenwahn.

Wir werden zunächst einmal, die sich jetzt beschleunigend entwickelnde „Künstliche Intelligenz“ dringend benötigen, um überhaupt mögliche Szenarien berechnen und einschätzen zu können. Bei allem Getöse – wir wissen nur wenig bis gar nichts von der Zukunft. Oder mit den Worten von Sadhguru: „Unser Wissen ist ein kleiner Teil vom Ganzen, aber unser Unwissen ist grenzenlos.“

Anstatt also Energie in hippe jugendliche „Publicity“ zu stecken und so zu tun, als ob die Welt oder besser gesagt die besiedelte Landfläche der Erde, nur aus ein paar wenigen soweit entwickelten Ländern bestünde, die sich momentan die CO₂ Reduktion als politisches Ziel leisten wollen und diese wenigen alles retten könnten, sollten wir aufrecht nach vorne blicken. Als Kind musste ich mir den Satz anhören „Der kluge Mensch baut vor“ (eigentlich hieß es „der kluge Mann baut vor“, aber das ist heute nicht mehr zulässig).

In Bezug auf den durchaus wissenschaftlich belegten, unumkehrbaren Klimawandel heißt das zum Beispiel: Sind wir fähig und bereit unseren Schwestern und Brüdern, die eben noch an der Küste wohnen, dabei zu helfen, ein paar Meter höher landeinwärts ein neues Zuhause aufzubauen? Das mag sich flapsig anhören, ist jedoch konkreter als Gretas Wiederholungen: „Ich will, dass ihr die Angst spürt ...“ oder die Botschaft „Wir fahren mit dem Segelboot.“

Ohnehin benötigen wir für die Feststellung, dass wir uns in einem langfristigen Temperaturanstieg befinden, keine Experten, denn wir wissen aus eigener Erfahrung: Winter mit ordentlichem Schnee und zugefrorenen Fischteichen, wie wir sie als Kinder regelmäßig erlebt haben, sind seit bald 30 Jahren zunehmend selten. Und den zugefrorenen Main oder sonstige größere Flüsse, den/die man mit Pferdewagen von Dezember bis März sicher überqueren konnte, habe ich im Gegensatz zu den Großeltern und Eltern überhaupt nie mehr gesehen. Daher ist es auch gänzlich unwichtig darüber zu diskutieren, ja zu streiten, ob die Erwärmung nun menschengemacht ist oder sich in übliche, historisch belegbare Kalt- und Warmphasen einordnen lässt.

Während dies alles also offensichtlich ist und die Panthermie die Menschheit zu neuen Anstrengungen, Erfindungen und Veränderungen zwingen wird, benötigen wir eins am wenigsten, nämlich sich schleichend radikalisierte Endzeit-Stimmungsmacher, die sich im Ursprung als niedlich und angeblich segensbringend ausgebreitet haben.

Dieser Tage war eine ganz kleine Meldung in den Medien, die anscheinend wenig Interesse auslöste und schon gar nicht gefeiert wurde: Das „Ozonloch“ ist derzeit wieder so klein, wie seit den frühen 80er Jahren nicht mehr. Hoppla – da erinnern wir uns doch glatt an ein ungeschriebenes Gesetz im Journalismus: Wenn du mehr als eine gute Nachricht in Folge bringst, schaltet der Zuschauer um oder der Leser blättert weiter. Oder anders herum: Sobald zwei gute Nachrichten in Folge gezeigt werden, bricht die Quote weg.

Zur Erinnerung: In den 90er Jahren mussten wir uns tagtäglich diese „Ozon-Loch-Horror-Szenarien“ anhören. Viele hatten schon Alpträume von massenhaft mutierten Kreaturen und Pflanzen, wegen der erhöhten UV-Strahlung auf Erden. Und selbstredend gab es enorm großzügige Forschungsgelder für die Atmosphären-Wissenschaftler. Angeblich konnte man jahrgenau ausrechnen, wann die Ozon-Schicht zusammenbricht und wir schutzlos der harten, kurzweiligen UV-Strahlung ausgesetzt sind. Immerhin wurden damals im großen Stil die toxischen Spraydosen Treibmittel abgeschafft/ersetzt.

Jeder kann sich selbst seine Denkkonsequenzen aus diesem Beispiel ableiten und, um auf die Überschrift zurückzukommen, sehen, wie sehr Information und Angst genutzt werden. Was wäre also, wenn sich die Panthermie abbremsen würde/ließe? Würde die Menschheit dann gemeinsam feiern oder sogleich einen neuen globalen „Feind“ benennen, mit dem man Angstmacherei betreiben, Forschungsgelder eintreiben und Geschäfte machen kann.

Eine andere Meldung dieser Tage, die mehr Beachtung fand: Eine Gruppe von Wissenschaftlern hat herausgefunden, dass Pyridin, ein wichtiges industrielles Lösemittel bzw. das Pyridinium-Kation, C₅H₆N⁺, entscheidenden Einfluss auf die Bildung von Kondensationskeimen in der Atmosphäre hat. Mit anderen Worten: Diese simple, organische, jedoch toxische Substanz, die 1851 erstmals durch Destillation von Knochenöl isoliert wurde, kann sehr effektiv Wolken entstehen lassen.