



## 1. Ganzheitlichen Medizin und Die Naturheilkunde (GM-NH)

Wie von Andrawis A, (2018) erwähnt wurde, sind die Begriffe "Ganzheitliche Medizin" und "Naturheilkunde" eng miteinander verwandt und teilen viele gemeinsame Prinzipien, da sie beide einen ganzheitlichen Ansatz zur Gesundheitsversorgung verfolgen. Hier sind die Bedeutungen dieser Begriffe:

### Ganzheitliche Medizin

Die ganzheitliche Medizin, auch als integrative oder holistische Medizin bezeichnet, ist ein medizinischer Ansatz, der den Menschen als Ganzes betrachtet und nicht nur als eine Ansammlung von Symptomen oder Krankheiten. Die Grundidee hinter der ganzheitlichen Medizin ist, dass Körper, Geist und Seele eng miteinander verbunden sind und gemeinsam die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Menschen beeinflussen.

Einige Schlüsselprinzipien der ganzheitlichen Medizin sind:

**Ganzheitliche Betrachtung:** Sie betrachtet den Menschen als ein komplexes System, bei dem physische, psychische, emotionale, soziale und spirituelle Faktoren miteinander verknüpft sind.

**Individuelle Behandlung:** Behandlungspläne werden individuell auf die Bedürfnisse und die Lebenssituation des Patienten zugeschnitten.

**Betont Prävention:** Die ganzheitliche Medizin legt Wert auf Prävention durch eine gesunde Lebensweise, Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung.

**Integration von verschiedenen Ansätzen:** Sie kann sowohl konventionelle medizinische Behandlungen als auch alternative Therapien und Ansätze umfassen.

## Naturheilkunde

Die Naturheilkunde ist ein Teilbereich der ganzheitlichen Medizin und konzentriert sich auf die Verwendung natürlicher Heilmethoden und Substanzen, um die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu behandeln. Die Naturheilkunde basiert auf dem Prinzip, dass der Körper die Fähigkeit zur Selbstheilung besitzt, und sie zielt darauf ab, diese Fähigkeit zu unterstützen und zu stärken (Andrawis A, 2018).

### Einige Kernkonzepte der Naturheilkunde sind

Naturheilmittel: Sie nutzt natürliche Heilmittel wie Kräuter, Pflanzenextrakte, Ernährung, Bewegung und Hydrotherapie.

Ganzheitlicher Ansatz: Ähnlich wie bei der ganzheitlichen Medizin betrachtet die Naturheilkunde den Menschen als Ganzes und berücksichtigt physische, psychische und soziale Faktoren.

Vermeidung von schädlichen Substanzen: Sie betont die Bedeutung der Vermeidung von schädlichen Stoffen, wie chemischen Zusatzstoffen in Lebensmitteln oder Umweltgiften.

Individualisierte Behandlung: Die Naturheilkunde passt die Behandlung an die individuellen Bedürfnisse jedes Patienten an.

In vielen Fällen werden die Begriffe "ganzheitliche Medizin" und "Naturheilkunde" synonym verwendet, da sie ähnliche Prinzipien und Ansätze teilen. Beide legen Wert auf die Förderung der Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten auf eine Weise, die den ganzen Menschen berücksichtigt (ebd.).

### konventionelle Medizin ganzheitlichen Medizin

Die Wechselwirkung zwischen der Schulmedizin (auch als konventionelle Medizin bekannt) und der ganzheitlichen Medizin sowie der Naturheilkunde ist häufig vielschichtig und kann je nach Region, Kultur und individueller Perspektive stark variieren. Hier sind einige Aspekte, die die Beziehung zwischen diesen verschiedenen medizinischen Ansätzen kennzeichnen:

Koexistenz und Ergänzung: In vielen Ländern und Gesundheitssystemen existieren die Schulmedizin, die ganzheitliche Medizin und die Naturheilkunde oft nebeneinander. Manchmal ergänzen sie sich sogar, wenn Patienten alternative oder ergänzende Ansätze zusätzlich zur schulmedizinischen Behandlung in Anspruch nehmen.

Kritik und Skepsis: Die Schulmedizin betrachtet alternative Ansätze wie die ganzheitliche Medizin und die Naturheilkunde häufig mit Skepsis. Dies ist teilweise auf den Mangel an umfassender wissenschaftlicher Forschung und Beweisen für die Wirksamkeit vieler alternativer Therapien zurückzuführen.

Integrative Medizin: Einige medizinische Einrichtungen und Praktizierende haben einen integrativen Ansatz angenommen, bei dem schulmedizinische Behandlungen mit ganzheitlichen und naturheilkundlichen Methoden kombiniert werden, um die Qualität der Gesundheitsversorgung zu steigern. Dies kann als Versuch betrachtet werden, das Beste aus beiden Ansätzen anzubieten.

Patientenautonomie: Viele Menschen wählen ganzheitliche Medizin und Naturheilkunde, um mehr Kontrolle über ihre Gesundheitsversorgung zu haben und alternative Behandlungswege zu erforschen. Dies unterstreicht die Bedeutung der Selbstbestimmung der Patienten und ihres Rechts, ihre eigenen Entscheidungen bezüglich ihrer Behandlung zu treffen.

Bildung und Kommunikation: Es besteht ein wachsendes Interesse daran, die Kommunikation und das Verständnis zwischen Schulmedizinern und Praktizierenden der ganzheitlichen Medizin und der Naturheilkunde zu fördern. Die Förderung von Bildung und Dialog kann dazu beitragen, Missverständnisse auszuräumen und die Versorgung der Patienten zu verbessern.

Regulierung und Standards: In einigen Ländern gibt es Bestrebungen, die Regulierung und Qualitätsstandards für alternative und ganzheitliche Praktiken zu stärken, um die Sicherheit der Patienten zu gewährleisten.

Letztendlich hängt die Beziehung zwischen Schulmedizin, ganzheitlicher Medizin und Naturheilkunde von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich der individuellen Entscheidungen der Patienten und der Einstellungen von Gesundheitseinrichtungen und medizinischem Fachpersonal. Ein integrierter Ansatz, der die Stärken jeder Methode nutzt, um die bestmögliche Versorgung für den Patienten sicherzustellen, wird oft als wünschenswert angesehen (ebd.).

## Wir können profitieren

Menschen können von beiden Ansätzen, der konventionellen Medizin und der ganzheitlichen Medizin, profitieren, indem sie die Stärken und Vorteile beider nutzen. Hier sind einige Möglichkeiten, wie dies erreicht werden kann:

**Integrative Medizin:** Ein integrativer Ansatz kombiniert die schulmedizinische Versorgung mit ganzheitlichen Ansätzen. Dies kann bedeuten, dass Patienten sowohl konventionelle Medikamente und Therapien als auch naturheilkundliche oder alternative Behandlungen erhalten. Ein integrativer Arzt oder Therapeut kann dabei helfen, einen maßgeschneiderten Behandlungsplan zu erstellen, der das Beste aus beiden Welten nutzt, um die Gesundheit des Patienten zu fördern.

**Selbstmanagement:** Menschen können von der ganzheitlichen Medizin lernen, wie sie selbst zur Förderung ihrer Gesundheit beitragen können. Dies kann durch eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Stressbewältigungstechniken und andere ganzheitliche Ansätze geschehen. Diese Methoden können die Gesundheit unterstützen und zur Prävention von Krankheiten beitragen.

**Ganzheitliche Betrachtung:** Die ganzheitliche Medizin betont die Bedeutung der Berücksichtigung des ganzen Menschen, einschließlich physischer, emotionaler und psychischer Aspekte. Menschen können von dieser Betrachtungsweise profitieren, indem sie sich bewusstwerden, wie verschiedene Faktoren ihre Gesundheit beeinflussen, und indem sie eine umfassendere Herangehensweise an ihre Gesundheitsversorgung annehmen.

**Prävention:** Sowohl die konventionelle als auch die ganzheitliche Medizin betonen die Prävention von Krankheiten. Menschen können von beiden Ansätzen profitieren, indem sie einen gesunden Lebensstil führen, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen durchführen und sich frühzeitig um ihre Gesundheit kümmern, um Krankheiten zu verhindern oder in einem frühen Stadium zu behandeln.

**Individualisierte Versorgung:** Beide Ansätze berücksichtigen die individuellen Bedürfnisse und Umstände eines Patienten. Menschen können von einer individualisierten Versorgung profitieren, indem sie mit ihren Ärzten oder Therapeuten offen über ihre Bedenken, Präferenzen und Lebensumstände sprechen, um sicherzustellen, dass ihre Versorgung ihren spezifischen Anforderungen entspricht.

Die Schlüssel liegt darin, eine offene Kommunikation mit medizinischen Fachkräften zu pflegen, die verschiedene Ansätze verstehen und koordinieren können. Es ist wichtig, dass Patienten informierte Entscheidungen treffen und sich bewusst sind, dass beide Ansätze, wenn sie sorgfältig und verantwortungsbewusst angewendet werden, dazu beitragen können, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern (ebd.).

## Literaturverzeichnis

Andrawis A, (2021) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum – Warsaw Management University Univ.

Andrawis A, (2018) Humanmedizin und Psychotherapiewissenschaft, zwischen Theorie und Praxis, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model Freud, 2.überarbeitete Auflage, Verlag Poligraf, Wydawnictwo, 2. überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o. o.ISBN: 978-3-9504659-0-4.

Andrawis A, (2018) Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ul ISBN: 978-3-9504659-0-7.

Andrawis A, (2015) Der verborgene Teil des Eisbergs, Eine zweijährige Patientenanalyse von Jänner 2012 bis Februar 2014, 1. überarbeitete Auflage, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-2-1.

Andrawis A, (2018) Psychoneuroimmunologie PNI Komplementärmedizin, und Ganzheitliche Heilung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o.,ISBN: 978-3-9504659-3-8.

Andrawis A, (2013) Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse eigene Verlag.

Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M, (2009) Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2, überarbeitete Auflage, Verlag Huber.

Dilling H, Mombour W, Schmidt M H, (2011) Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Auflage, Verlag Hans Huber.

Kernberg O F, (1998) Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Verlag Hans Huber

Mentzos S (2010) Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer-Verlag.

Möller H-J, Laux G, und Deisster A (2010) MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag.

Möller H-J, Laux G, Deister A (2014) Psychiatrie und Psychotherapie, 5. Auflage, Thieme Verlag.

Schuster P, Springer-Kremser M (1997) Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung in die Tiefenpsychologie, 4. Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Schuster P, Springer-Kremser M (1998) Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit und Krankheit aus psychoanalytischer Sicht, 2. überarbeitete Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Zepf S, (2000) Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Andrawis Andrawis