

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

so unspektakulär der Titel des Buches „Meditieren heilt“ klingt, so revolutionär ist der Inhalt. Die Autoren Banzhaf und Schmidt zeigen auf, dass Körper, Geist und Umwelt als eine Einheit zu sehen sind und die symptombezogene Behandlung endlich einem ganzheitlichen Ansatz weichen muss. Die isolierte Betrachtungsweise, die die Schulmedizin den Körper, die Psychologie den Geist und die Umweltmedizin die toxischen Umweltbelastungen therapiert, muss ein Ende haben. Banzhaf und Schmidt verordnen der Medizin eine neue Denkweise.

Man kann „Meditieren heilt“ nur jedem Arzt als Lektüre empfehlen. Eine Rezension des Buches finden Sie im Anlage der Mailnachricht.

Mit herzlichen Grüßen

Claus Scheingraber

## **Meditieren heilt - von Harald Banzhaf und Stefan Schmidt**

17.01.2015 - Rezension von Dr. Claus Scheingraber

Als der Autor dieser Rezension vor über 40 Jahren zur Vorbereitung auf das zahnärztliche Studium eine Krankenpflegerausbildung absolvierte, musste er folgende Feststellung machen. Trotz gleicher Diagnosen waren viele Heilungsverläufe völlig unterschiedlich. Aber nicht nur das, er stellte weiterhin fest, dass bestimmte Klinik-Ärzte bei gleichen Diagnosen bessere Heilungsverläufe aufweisen konnten als andere Klinik-Kollegen.

An der Therapie konnte es nicht liegen, denn die waren im Wesentlichen gleichartig, unterschiedlich war aber, wie die einzelnen Ärzte in der Therapie mit ihren Patienten umgingen. Die Ärzte konnte man in zwei Gruppen einteilen, die eine Ärztegruppe behandelte ihre Patienten sachlich, nüchtern und gut aufklärend über seine Erkrankung. Als Außenstehender hatte man das Gefühl diese Ärzte versuchten dem Patient ein Art Betriebsanleitung für seine Krankheit in die Hand zu geben. Dann gab es die zweite Gruppe von Ärzten, diese versuchte den Patienten als bivalentes Wesen zu erfassen und machten ihm Mut seine mentalen Kräfte einzusetzen.

Die Gesprächsdauer der zweiten Ärztegruppe war oft mehr als doppel so lange wie die der nüchtern aufklärenden Kollegen. Da ich das Glück hatte, oft bei ärztlichen Aufklärungsgesprächen anwesend sein zu dürfen, lernte ich für mich damals etwas sehr merkwürdiges kennen. Die Arztgespräche, derjenigen Kollegen, die sich viel Zeit für ihren Patienten nahmen, drehten sich oftmals gar nicht über Diagnose und Therapie der Krankheit sondern sie erkundigten sich nach allen möglichen Befindlichkeiten des Patienten. Als

Krankenpflegeschüler hatte ich den Eindruck es waren mehr seelsorgerische, als ärztliche Gespräche. Nach 2 Jahren Ausbildung an einer Klinik für Innere Medizin war mir klar, es ist nicht allein die Medizin, die entscheidet ob ein Mensch gesundet oder nicht. Es ist auch der Wille eines Menschen, der entscheidet ob ein Patient Genesung erfährt oder nicht. Die Medizin ist aus meiner Sicht nur ein wichtiges Hilfsmittel auf dem Weg zur Gesundheit.

Mit dieser Anschauung bin ich bei meinen Patienten immer gut angekommen, weniger gut bei meinen schulmedizinisch orientierten Kollegen. Als ich im Winterurlaub 2015/16 das Buch „Meditieren heilt“ las, erhielt ich die Antworten, die ich mir schon vor 40 Jahren gestellt habe. Was ist der 2. wesentliche Faktor, der über die Heilung von Krankheiten mit verantwortlich ist. Banzhaf und Schmidt geben die Antwort schon auf dem Buchdeckel, es ist die **Achtsamkeit** mit sich selbst. Das Buch zeigt auf wie jeder wieder seine eigene Mitte finden kann. Man lernt sich selbst zu finden, um nicht im alltäglichen Kampf um materielle und immaterielle Dinge zerrieben zu werden. Allein, den Weg über Achtsamkeit, die eignen Mitte wieder zu finden, verdient, dass das Buch ein großer Erfolg wird.

Aber das ist noch nicht alles, „Meditieren heilt“ zeigt auch den großen Bogen zu den vorherrschenden Umweltbelastungen auf. Der Umweltmediziner Banzhaf ist seinen schulmedizinischen Kollegen um Lichtjahre voraus, weil er neben der meditativen Kraft zur Heilung auch die notwendige Therapie von Umweltbelastungen aufzeigt. Der Mensch muss endlich als Ganzes gesehen werden, als ein Wesen aus Körper und Geist, das in seiner Umwelt eingebettet ist. Umweltbelastungen wie, Pestizide, Insektizide, Metalle, Biotoxine und physikalische Umweltbelastungen (Elektrosmog) dürfen nicht länger als Ursache für Krankheiten ignoriert werden.

Das Buch „Meditieren heilt“ von Banzhaf und Schmidt sollte Pflichtlektüre für jeden jungen Arzt sein, es ist aber auch in einer für Laien gut verständlichen Sprache geschrieben. Möge das Buch „Meditieren heilt“ ein Bestseller werden.

Dr. Claus Scheingraber - Vorstand  
Arbeitskreis Elektro-Biologie e.V.  
Taubenstr. 14  
85649 Brunnthal  
Tel: 08102-7845116  
Fax: 08102-773914  
Mail: [Claus.Scheingraber@t-online.de](mailto:Claus.Scheingraber@t-online.de)