

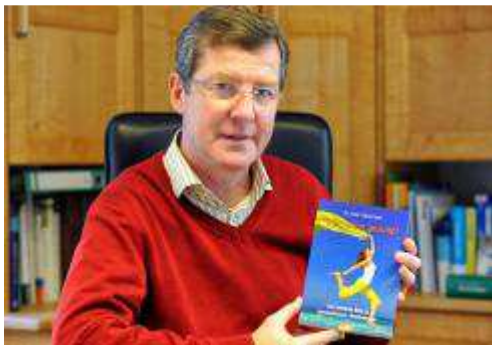
Fuldaer Zeitung vom 12. Januar 2012

## „Man darf sich auch mal vergeben“

Anne Baun

### Arzell

**„Trotz allem gesund! Der einfache Weg zu ganzheitlichem Wohlbefinden“ – so lautet der Titel von Dr. Klaus Iserts (51) neuestem Werk.**



Der Allgemeinarzt und Ganzheitsmediziner aus Arzell hat eine Mission: Er will den Begriff „Gesundheit“ wieder deutlicher ins Zentrum der Medizin stellen und hat daher „Trotz allem gesund!“ verfasst. Denn: „Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Somit ist das Leben mehr als der sichere Weg zum Tod.“

Der Ratgeber ist leicht zu lesen, humorvoll geschrieben und in spannende Kapitel unterteilt. So gibt es beispielsweise eine Passage über „Psychohygiene“. „Aus der Opferrolle heraus zu jammern, scheint für viele Menschen das Grundkonzept ihres Lebens zu sein“, schreibt Isert. „Besser wäre es, das Leben als große Chance anzunehmen, etwas zum Positiven hin zu verändern. Wir sind Teil dieser Welt und dürfen an ihr mitbauen.“ Worte, die man von einem Mediziner nicht unbedingt gewohnt ist.

Doch Isert praktiziert, wo Heilpraktiker schon lange ansetzen: ganzheitlich. „Medikamente“, sagt Isert, „werden zur Linderung eingesetzt, aber vor allem zum Zerschlagen der Symptome. Symptome sind aber Botschafter, die es eigentlich gut mit uns meinen; sie möchten uns darauf hinweisen, auf unsere Gesundheit zu achten.“ Das ist auch schon ohne Symptome oder Krankheit möglich, wie Iserts Büchlein beweist. „Der Patient der Zukunft sollte im gesunden Zustand zum Arzt gehen, um seine Gesundheit zu erhalten“, sagt Isert. „Wir bringen unser Auto ja auch zwei Mal im Jahr zur Inspektion.“

### Humorige Schreibe

Doch was gehört dazu? Bewegung natürlich, mindestens zwei Liter Wasser am Tag, zwei Mal im Jahr den Körper ordentlich entsäuern, ausreichend Licht, die bereits erwähnte Psychohygiene – und natürlich eine große Portion Selbstdisziplin, um dies alles einzuhalten. „Demut und Geduld sind dabei sehr wichtig“, sagt der Arzt, „und man darf sich auch mal vergeben, wenn’s nicht gleich klappt“. Damit die Durchführung einfacher vonstatten gehen kann, gibt es im Buch verschiedene Tests – unter anderem zu den Themen Immunsystem,

Durchblutung, Bewegung oder Wasserkonsum.

Damit kann ganz leicht ermittelt werden, wo man gesundheitlich gerade steht; auf diesem Ergebnis, das mithilfe von Schulnoten ausgewertet wird, kann dann aufgebaut werden. Und natürlich können die Tests nach Belieben wiederholt werden. „Haben Sie den Mut, sich von Denkmustern zu befreien, die Ihnen übergestülpt wurden, und entwickeln Sie Ihr eigenes individuelles Denken“, rät Klaus Isert zum Abschluss seines Gesundheits-Ratgebers. „Schauen Sie in die Welt, und interessieren Sie sich für die vielen wunderbaren Schönheiten, die sie zu bieten hat.“

**Dr. Klaus Isert: Trotz allem gesund! Der einfache Weg zu ganzheitlichem Wohlbefinden. 100 Seiten. 12,90 Euro. Ventanas.**