

Zu viel Säure im Kopf

Kanton Der Muotathaler Arzt Matthias Gauger legt sein zweites Buch vor: ein Ratgeber für Menschen mit chronischen Schmerzen – aber auch für alle anderen.

Andreas Seeholzer

Der Allgemeinmediziner Matthias Gauger hat ein Buch unter dem Titel «Schmerzlos. Schmerzen vergehen, wenn wir sie verstehen» veröffentlicht. Gauger schreibt, dass viele Schmerz- kranke von der Schulmedizin im Stich gelassen würden, da diese oft keine wirkungsvollen Rezepte habe. Er ermöglicht mit viel Zahlenmaterial, Studien und Quellen einen neuen Blick auf chronische Schmerzen und kritisiert dabei die Schulmedizin, die seiner Meinung nach an der falschen Stelle die Schmerzen zu beheben versucht.

Wenn nach schulmedizinischen Kenntnissen keine Ursache für den Schmerz gefunden werden könne, liege die Ursache nicht am Ort, der schmerze, sondern vielmehr im Gehirn. Anders gesagt, warum gibt es den sogenannten Phantomschmerz – wenn ein Finger weh tut, der bereits lange schon abgetrennt wurde? Oder warum ist die Wirkung von Placebo-Präparaten erwiesenermassen gleich stark wie die von herkömmlichen Medikamenten?

Denkanstösse, wie man Schmerz begegnen kann

Gauger bietet an anschaulichen Beispielen einen neuen und tiefen Blick in das eigene Ich – auch für Menschen ohne chronische Schmerzen. Jenen, die selbst oft Schmerzen haben, bietet es neue Denkanstösse, wie man dem Schmerz gedanklich begegnen kann. Dabei hat Gauger als Allgemeinmediziner keine Studien erfasst, vielmehr stellt er Hypothesen auf – wandert auf den Pfaden der Psychologie. Seine Hypothesen stünden der «derzeitigen Ausrichtung unserer Medizin und überhaupt dem derzeitigen kollektiven Denken» entgegen, schreibt er. «Ich habe mich entschieden, mich offen und ehrlich mit diesen Hypothesen zu befassen.»

Von der Gicht und der «Mind-Gicht»

Gauger schafft den Begriff der Mind-Gicht (Verstand-Gicht) und vergleicht



Schmerzen können nach schulmedizinischen Ansätzen oft nicht zugeordnet werden. Das Buch «Schmerzlos» vermittelt Rat. Bild: Andreas Seeholzer

die Mind-Gicht mit der wirklichen Gicht, welcher eine Übersäuerung des Körpers zugrunde liegt. Die Senkung des inneren Säurespiegels helfe, dass chronische Schmerzen verschwinden, «indem sie sich von innen her und verblüffend schnell auflösen». Der innere Säurespie-

gel steige bei Groll, Gram, Verbitterung, Hader, Wut, Hass, Scham oder Unwürdigkeit. Entscheidend dabei sei unsere Wahrnehmung. «Was es braucht, ist eine längst überfällige Änderung der Blickrichtung.» Gauger folgert dann weiter, dass man sich selbst treu sein müsse, um die Mind-Gicht zu bekämpfen, was einfach und schwierig zugleich sei.

Einfache und allgemein wirksame Heilmethode

Mit dem Krankheitskonzept Mind-Gicht rücke eine einfache und allgemein wirksame Heilmethode ins Blickfeld: Die Behandlung der Krankheit bestehe darin, sich der oft unpassenden Bewertungsfilter bewusst zu werden: ob wir uns also an etwas stören und uns über etwas aufregen – oder eben nicht. «Alles was ich therapeutisch zu tun habe, ist, ab jetzt anwesend bei den Vorgängen in meiner Wahrnehmung zu sein», schreibt Gauger, um dann bewusst zu entscheiden, alte Deutungsmuster zu- oder wegzulassen. Dies sei die permanente Macht der Wahl und «die beste Steuerung meines Körpers und damit meiner Gesundheit».

Hinweis

Das Buch «Schmerzlos» ist bei Triner Media + Print, Schwyz, erhältlich.

«Es braucht eine längst überfällige Änderung der Blickrichtung.»



Matthias Gauger
Arzt und Buchautor