

Differenzierung von akuten und chronischen Erkrankungen

1. körperlich (*akut*)
2. psychosomatisch (*akut*)
 - a) seelisch
 - b) körperlich
3. psychosomatisch (*chronisch*)



1. Akute Beschwerden, körperlich, durch Anstrengung
entstehen plötzlich und verlaufen schnell, und selten mit Folgewirkung.¹
Akute Beschwerden, haben meist ihre Ursache in einer körperlichen Anstrengung, z. B. durch Unachtsamkeiten bei einer Bewegung („Hexenschuss“, Stolpern/Umknicken, etc.), ungewohnt langes Sitzen oder außergewöhnlich langanhaltende monotone Tätigkeiten. Sie sind **NICHT psychosomatisch!** Auch Unfälle durch „Fremdverschulden“ (z. B. Autounfall, Schleudertrauma) sind nicht psychosomatisch, nur können hier leider Folgewirkungen nicht immer ausgeschlossen werden.

→ Diese und andere Beschwerdebilder reagieren sehr gut auf Funktionelle Therapiemethoden, z. B. Wirbelsäulen-, Gelenk- oder [Faszientherapie](#).¹

Bedenken Sie:

Geht es dem Körper gut . . .

z. B. im Urlaub, ohne Schmerzen, **geht es auch dem Gemüt und Ihrer Stimmung wieder gut!**



2a. Psychosomatische Beschwerden, akut, seelisch verursacht
entstehen ebenfalls relativ plötzlich (z. B. Durchfall oder Kopf- und Magenschmerzen, etc., vor Prüfungen, durch Angst, Unruhe und Aufregung), und verschwinden nach dem Termin oder nach dem Terminausfall relativ schnell, ohne Folgewirkungen.¹

→ Bei vegetativen Beschwerden² können Reflexzonen-Therapiemethoden, z. B. eine [Ganzheitliche Therapie](#), eine Bindegewebsmassage (im Bereich des Dermatom/Head'sche Zone) oder die Behandlung von „[Kennmuskeln](#)“, unter Einbeziehung der [Meridiane der TCM](#) sehr hilfreich sein. Hierbei werden mit überwiegend sanften Grifftechniken die Verklebungen in der Unterhaut gelöst, um eine Beruhigung des Nervensystems zu erreichen. Selten sind mehrere Termine notwendig.¹

2b. Psychosomatische Beschwerden, akut, körperlich verursacht

entstehen schnell, aber nicht plötzlich. Die Ursache liegt z. B. in Völlerei oder Alkoholabusus, wobei die betroffene Person oftmals träge, müde, lustig oder gereizt wird, oder anderweitig verstimmt ist. Die Symptome verschwinden relativ schnell, meist 1-2 Tage nach Beendigung des Übermaßes.¹

→ Diese Beschwerden lassen sich ebenfalls positiv durch Ganzheitliche Reflexzonen-Therapiemethoden, oder auch durch [Viszerale Techniken](#) aus der Osteopathie. Hierbei werden mit sanft anhaltenden Gewebetechniken die inneren Organe mobilisiert und harmonisiert, um z. B. die Funktion und „[Entgiftung](#)“ zu unterstützen.¹



3. Psychosomatische Beschwerden, chronisch
treten gefühlt aus dem Nichts „[wie zufällig](#)“ auf (z. B. [Muskelriss](#), [Tinnitus](#)), aber **OHNE vorherige körperliche Anstrengung/Ursache**. Sie entstehen und verlaufen langsam, schleichend und teilweise unbemerkt, häufig mit Folgewirkungen.¹ Siehe Artikel: [Nichts kommt aus dem Nichts!](#)

Chronische Beschwerden entstehen nach ca. 200-500 Tagen

und besitzen sehr häufig auch einen psychosomatischen Einfluss, der uns oftmals unbewusst ist und von anderen vielleicht als Eigenart, Charakter, [Verhaltensmuster](#) oder Ernährungsgewohnheit (siehe unten: [Essen & Trinken als Kompensation](#)) beschrieben und akzeptiert wird.¹

Aber es kann auch zuerst körperlich beginnen,

OHNE Psyche, durch gewohnheitsmäßig langes Sitzen oder gewohnheitsmäßig langanhaltende monotone Tätigkeiten (z. B. [ständiges Kopf senken beim Putzen, Stricken, am Smartphone oder Laptop](#)). Wer **ständig die Körperhaltung einer verängstigten Person oder eines traurigen Menschen einnimmt, wird sich nie wie ein Lottogewinner fröhlich, glücklich und befreit fühlen!** Eine möglich Folge daraus kann eine flache Atmung, geringe Zwerfellbewegung, Darmstörungen, Reizbarkeit, Halsmuskelferspannungen und Armbeschwerden sein.¹

→ In chronischen Stadien zeigen sich **oftmals Veränderungen im Gesicht** ([Hautverfärbungen, Hautveränderungen, Falten](#)), die mit Hilfe einer [Antlitz-Diagnose](#) festgestellt/diagnostiziert werden können. Dadurch lassen sich bei sich einstellende Beschwerden und auch bei vorhandenen Erkrankungen rechtzeitig Maßnahmen ergreifen, um die Beschwerden zu beeinflussen, gleich ob körperlich oder geistig-seelisch. ¹

Ursachen chronischer Beschwerden

sind oft anhaltender Einfluss und dauerhaftes Verhalten¹, z. B.

~ **Alltagsverhalten** (Arbeit, Freizeit, Sport/Bewegungsmangel/Gewebeveränderungen)

~ **Ernährung** (inkl. Alkohol, Rauchen, Drogen, Medikamente etc.)

~ Umwelteinflüsse (Klima, Wohnort, Stadt/Land, Operationen, [Narben, Traumata](#), etc.)

~ Gemüteeinstellungen, Vorstellungen und Glaube zu den „Dingen“ im Leben und zu den Menschen

Essen & Trinken (und Rauchen) als Kompensation

Wenn Sie Essen, Trinken oder Rauchen zur Kompensation verwenden und sich die äußeren Umstände schwer oder gar nicht ändern lassen, wenn die Umstände ([Schulden, Hausbau, Ehe, Kinder, Zeitverträge auf der Arbeit](#), etc.) Durchhaltevermögen verlangen, wenn sich durch Gespräche und Hilfe nichts wirklich verändern lässt, wenn psychologische Therapien unendlich erscheinen, wenn das eigene Naturell oder das meines Gegenüber „so ist wie es ist“, dann **betreiben Sie Prophylaxe**, aber: [Reden reicht nicht!](#)

Abschließend . . .

[Betrachten Sie Ihre Schmerzen kritisch!](#)

Wer denkt, der Körper sei zu vernachlässigen und alles sei nur psychisch oder geistig ([energetisch](#)), kennt noch (immer) nicht die Wirkung von Verklebungen im Gewebe, der Ernährung und von Narbenverwachsungen.¹ Die sollten [be-Hand-elt](#) werden. Synonym: „Wer seinen „Taucheranzug“ nicht auszieht, wird Leichtigkeit bei Bewegung und im Leben, sowie das Gefühl „[wie neugeboren](#)“, nicht erfahren!“ ¹

Körper gesund – Laune, Lebenseinstellung und Lebensführung gut!

Anmerkungen:

1) Alle aufgeführten Beschwerdebilder lassen sich durch eine Vielzahl an Therapieformen und Therapiemethoden diagnostizieren und positiv beeinflussen. Auf Grund der Vielzahl von Therapieformen lässt sich hier jedoch keine vollständige Aufzählung aller in Frage kommenden Behandlungs- und Diagnoseverfahren platzsparend benennen! – Treten bei Durchführung der angebotenen Tipps Unwohlsein oder Schmerzen auf, sind die „neuen Lebensgewohnheiten“ abzubrechen, bei Ernährungsstellung ist zur gewohnten Kost zurückzukehren und im Zweifelsfall ist ein Arzt zu konsultieren. – Des Weiteren lassen sich alle aufgeführten Beschwerdebilder nicht pauschalisieren oder auf das eine oder andere Krankheitsbild „reduzieren“. Es gilt wie überall individuelle und persönliche Ausnahmen zu berücksichtigen. Auch gibt es keinen allgemein gültigen „gesunden Lebensstil“. – Im Zweifelsfall sollten Sie immer Rücksprache mit Ihrem Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker halten! – Aus rechtlichen Gründen wird hiermit noch einmal darauf hingewiesen, dass bei keiner der aufgeführten Therapien ein Heilungsversprechen zugrunde liegt, bzw. Linderung oder Verbesserung einer Erkrankung garantiert oder versprochen wird.

Hinweis: Alle Texte gehören urheberrechtlich Sven Bruns; die Nutzung der Druckmöglichkeiten (Ausdrucke) und Downloadmöglichkeiten (PDF) in dieser Homepage dienen ausschließlich der Eigeninformation; ein Vervielfältigung und Nutzung, z. B. für informative und/oder gewerbliche Zwecke, für Dritte, ist ausdrücklich verboten und ohne schriftliche Erlaubnis durch Sven Bruns nicht gestattet.