

Die orthomolekulare Welt



Ist Sie Ihnen bekannt, oder haben Sie noch nie etwas davon gehört? Dann ergeht es Ihnen wie mir bis vor rund einem Jahr.

Als ich in einer Psychose war, suchte ich nach Ansätzen, die neben der Bekämpfung der Symptome auch eine Genesung

versprochen. Doch in diesem Wirrwarr im Internet, wie konnte ich etwas finden? Lange suchte ich, auch nach Büchern.

Dass etwas nicht stimmte wusste ich bereits mit 17 Jahren. Ich spürte es. Damals war ich anorektisch und voller Ängste. Ich fühlte mich tief verunsichert, ohne sicheren Hafen. Ich hatte ‚keine Stimme‘.

Dass etwas nicht stimmte, bemerkten dann auch meine Eltern drei Jahre später und meldeten mich bei einem Psychiater an. Damit begann die Geschichte mit der Psychiatrie.

Schwere Depressionen, Borderline, und schlussendlich Schizophrenie mit einem Hang zu manisch-depressiv wurde bei mir festgestellt. Insgesamt etwa 14 Eintritte und Austritte in die Psychiatrie folgten in dieser Zeit. Und ich hatte immer noch den Nerv, stur wie ich war, und suchte nach einem Ausweg in Richtung Heilung. Fehlende Krankheitseinsicht und schwierige Klinikaufenthalte, hielt man im Bericht fest.

Jetzt, ein Jahr nach meiner letzten Psychose, befinde ich mich tatsächlich auf dem Weg zur Besserung. Langsam, sehr langsam reduziere ich die Medikamente, es geht auch um Persönlichkeitsentwicklung, darum dass ich lerne mich auszudrücken und eine Stimme zu haben die wichtig ist. Und darum wieder Beziehungen aufzunehmen.

Und daneben nehme ich Mikronährstoffe gemäss der orthomolekularen Therapie nach Abram Hoffer. Dies ist auch bei einer langsamen Reduktion der Medikamente von grösster Bedeutung. Die Reduktion muss sehr, sehr langsam gehen und das Aufdosieren mit Mikronährstoffen hilft dem Nervensystem und dem Körper und seinen Systemen im allgemeinen die Reduktion zu verkraften und zu genesen.

Ich habe das grosse Glück, Therapeuten gefunden zu haben, die mit mir an diesen Themen arbeiten und auch die orthomolekulare Therapie kennen und schätzen. Neben der orthomolekularen Therapie ist auch die Auflösungsarbeit nach Christoph Fasching wichtig und sehr hilfreich.

So kann Genesung stattfinden, langsam, mich immer wieder neu entdeckend, auch meine Träume festhaltend (die nächtlichen), langsam gehe ich auf dem Weg. Langsamkeit ist hier wohl besser als schnell und instabil. Langsamkeit ist hier eine Tugend.

Immer wieder finde ich Menschen, die mir Mut machen, die ein Stück mit mir gehen.

Den Boden unter den Füßen finden, war lange Zeit unmöglich. Doch ich denke, dass das möglich ist.

Ich bin noch auf dem Weg, doch sehe ich jetzt eine Veränderung. Und dafür bin ich sehr dankbar, auch allen Ärzten, Psychiatern

und Therapeuten, welche mit mir schreiten oder mich geistig unterstützen mit Büchern und Filmen.

Julia Rheintaler