Erfahrungsbericht von Hans Bensing, der im November 2007 an der Ornish-Spezial-Woche in Bad Krozingen teilgenommen hat.

Er beschreibt seine Geschichte, seine Erfahrungen mit dem Ornish-Konzept und seine Erlebnisse in Bad Krozingen. Lassen Sie sich ermutigen! Sie können für sich etwas tun!

VORGESCHICHTE :
Nachdem ich vor 12 Jahren nach einigen Angina-Pectoris - Anfällen und einem kleinen Herzinfarkt eine 3-fach-Bypass-Operation über mich ergehen ließ (ich wußte bis dato nichts von Ornish) lernte ich Dank eines befreundeten Arztes das Buch " Revolution in der Herztherapie " von Dean Ornish kennen und entschloß mich - nach einem Telefonat mit Dr. Brusis - zur AHB nach Königsfeld zu gehen, um dort das Ornish-Konzept persönlich kennen zu lernen. Dies war eine der besten Entscheidungen meines Lebens! Nun lebe ich also seit 12 Jahren (fast) 100% nach diesem Therapiekonzept und es geht mir immer noch sehr gut. Bei einer Herzkatheteruntersuchung im Jahr 2001 (ich hatte damals immer wieder " Auffälligkeiten " in der linken Brust, wie sich dann herausstellte, wohl muskulär bedingt), konnte man sehen, daß die ehemals deutlich über 50% ige Stenose im Hauptstamm sich auf etwa 20% zurückgebildet hatte, so daß jetzt ein konkurriender Fluß besteht. Anfangs nahm ich noch an der einen oder anderen Jahreshauptversammlung teil, konsultierte selten noch mal - telefonisch oder auch persönlich - Dr. Brusis - und teile das Los vieler Ornishler, nämlich das des Einzelkämpfers. Deshalb dann endlich dieser Entschluß, mich zu der Spezialwoche in Bad Krozingen anzumelden.

FAZIT vorweg : Es hat sich für mich gelohnt.

Nun möchte ich zu dem Programm dieser Woche meine subjektiven Empfindungen abgeben:

Die MORGENGYMNASTIK im Rosengarten unter Anleitung von Dr. Brusis war ein wunderbarer Tagesanfang. Ich genoß diese Übungen in der Gruppe, dieses hoch - noch höcher - noch höcherer - Wolkengeschiebe (vielleicht hatten wir ja auch gerade deshalb während der ganzen Woche fast nur schönes Wetter), den Originalkammerton und den abschließenden "Spaziergang" mit dem Ausklopfen und Ausstreichen. Danach war sicher auch der Verschlafenste munter.

YOGA[nbsp]mit Ulla Boos war für mich ein weiterer absoluter Höhepunkt dieser Woche. Ulla vermittelt ihre Kenntnisse und das Einüben mit soviel Herz und Einfühlungsvermögen, daß Yoga mit ihr eine Wohltat für Herz, Seele, Geist und Körper ist. Sehr schade, daß Ulla erst am Mittwoch dazu kam, ich hätte mir mehr gewünscht. Eine Anregung:[nbsp]Vielleicht kann Ulla beim nächsten Mal einen weit gefaßten Vortrag darüber halten, wie Yoga die Psyche, den Kreislauf und den übrigen Organismus beeinflussen kann, wie die Zusammenhänge sind und deren Abläufe.

Viel Spaß gemacht hat mir auch die LEHRKÜCHE mit Frau Kreiselmeyer - Brusis und Frau Sabarowski. Obwohl ich nun schon 12 Jahre[nbsp] regelmäßig nach den Ornish-Prinzipien koche, konnte ich doch wieder Neues dazu lernen und freute mich über neue Ideen und Anregungen .(Besser geht´s nimmer: Frau Kreiselmeyers Blitzbrot schmeckt göttlich) Vielleicht haben ja auch durch die

Lehrküche die Teilnehmer, die gar nicht selber kochen, Lust und Anregungen dazu bekommen? (Meine persönliche Meinung: JederMANN sollte auch selber kochen können)

Gut gefallen hat mir auch das TERRAINTRAINING , sei es geführt von Dr. Brusis in die Weinberge, zu zweit oder auch mal alleine. Nicht zu Unrecht wird das Markgräfler Land auch die " Toskana Deutschlands " genannt. Nie bin ich soviel gelaufen wie in dieser Woche.

Zum ERGOMETERTRAINING kann ich keinen Kommentar abgeben, ich fahre zuhause im Alltag soooviel Rad, deshalb verzichtete ich hier...

Interessant, lustig, manchmal auch ganz schön intensiv waren die offenen GESPRÄCHE am Abend, das gesellige Beisammensein , der Erfahrungsaustausch , die Berichte und Geschichten der einzelnen TeilnehmerInnen . Ich selber fühlte mich dann in der Gruppe immer wohler. Aber so etwas ist natürlich nicht so gut einplanbar.

SONST NOCH? Mit Dr. Brusis erfolgte eine Kulturfahrt nach Colmar zum Museum Unterlinden mit spezieller Besichtigung des Isenheimer Altars von Matthias Grünewald, anschließend ging es weiter zur Weinprobe in der Nähe Colmars. Am Wochenende schloß sich dann die Jahreshauptversammlung mit teilweise sehr interessanten Vorträgen an und am Nachmittag machten wir uns auf den über 2stündigen Fußmarsch zum Festabend mit einem Festessen vom Sternekoch James della Torre und angenehmer Live-Musik.

Ja und zum Abschluß:

Die KLINIK ist angenehm, die Zimmer in Ordnung, das Personal freundlich, die Küche hat sich sehr bemüht und die Lage der Klinik bietet viele Möglichkeiten.

Ich jedenfalls will nicht wieder 12 Jahre bis zu meinem nächsten "Ornish-Event " warten.

Und übrigens: ohne je zu hungern habe ich mit dem Ornish-Programm 17 kg abgenommen und fühle mich heute mit 58 Jahren fitter als mit 45!

Hans Bensing