

Erlebnisbericht von Heinz Kameier: „Sich einlassen zum Öffnen des Herzens“

Wie soll man das verstehen? Ganz einfach:
Sich einlassen zum Ornish-Life-Style-Programm.
Wie das geht? Wieder ganz einfach!

Dazu meine Vorgeschichte:

- 1998 = 3 Bypässe, mit 58 Jahren, berufstätig, selbständig
- 2005 = 2 Stents, einen davon im Bypass
- 2008 = 2-mal innerhalb von 14 Tagen Herzkatheter mit Stents und Feststellung: Herzklappenverkalkung
- 2009 = im Juli Herzklappenkatheter mit 2 Stents in den Gefäßen
- im September 1 Stent in der Halsschlagader
- im Oktober 1 Stent in der Nierenbeckenarterie

So, was nun? „Sie kennen doch Ihre Baustellen“, sagte der behandelnde Kardiologe.[nbsp]Ich schicke voraus, dass ich keinen unvernünftigen Lebenswandel geführt habe; gesunde Ernährung , Biogemüse aus dem eigenen Garten, Handball und Wandern als Sport betrieben.

Im Juni 2009 bin ich durch einen Wellness-Arzt aus Kassel auf Dean Ornish aufmerksam geworden. Ich habe in seinem Buch gelesen und mich sofort um eine Anmeldung in Bad Krozingen bemüht.

Am 1. November 2009 traten meine Frau und ich gemeinsam das 3-wöchige Heilverfahren an. Gemeinsam ist wichtig, - wenn man einen Partner hat, der mitmacht, schon wegen der Ernährungsumstellung. Die drei Wochen haben mir mit allen Programm-Einheiten sehr viel gebracht! Die Abschlusswerte haben es in allen Belangen gezeigt.

Heute, nach drei Monaten Ornish-Leben haben sich meine Werte und vor allen Dingen mein körperliches Wohlbefinden mit Belastung wesentlich verbessert. Ich bin überzeugt, wenn ich 2005 schon von Ornish gewusst und danach gelebt hätte, wäre mir 2008 und 2009 (s.oben) erspart geblieben.

Heute weiß ich, ein dreiwöchiges Heilverfahren bei Dr. Brusis und seinem Team bringt einen sich darauf einlassenden Herzpatienten in jedem Fall auf den richtigen Weg.

Hinzukam, dass wir in unserer kleinen Gruppe ein sehr harmonisches Verhältnis hatten, das Zwischenmenschliche passte, es hat ja oft auch entscheidenden Einfluss.

Die Teilnahme an der Spezialwoche im November 2010 ist für mich eine Selbstverständlichkeit!

Gibt es oberhalb des Mains oder in Norddeutschland schon Herzpatienten, die auf dem Ornish-Weg sind? Zwecks Erfahrungsaustausch.

Heinz Kameier
33813 Oerlinghausen
05202 993300
Mail: saba.heka@t-online.de