

# Gesundheit gestalten mit den 4 Elementen

## So sichern Sie das Gleichgewicht Ihrer Kräfte!

von Dr. Peter Vill und PetRa Weiß

*(Susanne Schimmer) Schon in der Antike erkannte man die vier Elemente als allgegenwärtige, kosmische Energien. Ihnen wurden vier Körpersäfte und vier Temperamente zugeordnet, die der Arzt bei der Behandlung berücksichtigte. Die moderne 4-Elemente-Medizin macht sich dieses Erfahrungswissen zunutze, aktualisiert es und verbindet es mit den medizinischen Erkenntnissen der heutigen Forschung.*

Gesundheit ist kein Dauerzustand. Sie wird stetig neu erschaffen. Dies gelingt durch eine dynamische Balance. Ungünstige Einflüsse von außen oder Probleme in uns regulieren wir fortwährend, sodass wir insgesamt immer wieder ins Gleichgewicht finden. Dabei hat jeder Mensch seine eigene Konstitution, aus der sich individuelle Anfälligkeiten, aber auch individuelle Behandlungsansätze ergeben. Die 4-Elemente-Medizin erfasst ihn, so der Buchrückentext, „als das, was er ist: ein hochkomplexes System mit verschiedenen Regulationsbereichen, die alle miteinander in Wechselwirkung stehen und ständig ihr Gleichgewicht suchen“.

Das vorliegende Buch bringt die vielschichtigen Zusammenhänge zwischen Vorgängen im Menschen, seiner Umwelt und seinem Lebensstil leserfreundlich auf den Punkt. Es ist ein wahres Bilderbuch im besten Sinne des Wortes. Zahlreiche Fotos, farbige Überschriften, selbsterklärende Grafiken, guter Textaufbau, präzise Gliederung: Das Buch gewährt dem Leser Zugang zu einer neuartigen und ganzheitlichen Betrachtungsweise von Gesundheit für Körper, Seele und Geist. Es ist ein Sesam-öffne-Dich zur 4-Elemente-Medizin.

Therapeuten und interessierte Laien erfahren, wie die 4-Elemente-Medizin eingesetzt werden kann. Im Kapitel „Energetischer Atlas“ werden sie durch die Organsysteme geführt. Hier wird anschaulich, in welchen Bereichen sich die 4 Elemente spiegeln. So offenbaren sich logische Erklärungen für seelische und gesundheitliche Beschwerden.

Das Buch stellt den Standardisierungswahn in unserem Gesundheitssystem infrage. Es ist ein Plädoyer für eine wahrhaft individuelle und an den Bedürfnissen des Einzelnen orientierte Medizin. Und weit mehr als das: Es liefert gleichzeitig einen nachvollziehbaren Lösungsansatz. Mit vielen praktischen Beispielen werden unterschiedliche Herangehensweisen je nach Konstitution und Symptomatik plausibel.

Das von Dr. med. Peter Vill entwickelte dreiteilige Konstitutionsprofil erfasst den Menschen ganz individuell. Es betrachtet die Aspekte Geschlechtszugehörigkeit und Blutgruppe sowie Ort und Zeitpunkt der Geburt. Daraus entsteht eine Gesamtbeurteilung auf das energetische Gleichgewicht des Einzelnen.

Das Buch spricht Mediziner und Patienten gleichermaßen an. Komplexe medizinische Zusammenhänge werden im Theorieileiengerecht erläutert. Der umfangreiche Praxisteil zeigt, was jeder selbst typgerecht und bedarfsorientiert zum Gleichgewicht seiner Elemente beitragen kann. Er enthält viele alltagstaugliche Anregungen, wie sich die Elemente Feuer, Erde, Wasser und Luft durch eine typgerechte Lebensweise, Ernährung, Freizeitgestaltung etc. beeinflussen lassen.

Ein interessantes Buch zu einer erstaunlich umfassenden Betrachtungsweise, die zum Wohl der Menschen in Fachkreisen und bei den Patienten selbst hoffentlich schon bald ihren Platz finden wird.

