



# Vill, P. Weiß, P. Gesundheit gestalten mit den 4 Elementen

MAM

Dr. med. Peter Vill  
Petra Weiß

## Gesundheit gestalten mit den 4 Elementen

So sichern Sie das Gleichgewicht Ihrer Kräfte!



***zum Bestellen hier klicken***

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>

Dr. med. Peter Vill und PetRa Weiß

# **Gesundheit gestalten mit den 4 Elementen**

So sichern Sie das Gleichgewicht Ihrer Kräfte!



Der Inhalt des Buches wurde sorgfältig recherchiert, dennoch handeln Leserinnen und Leser in eigener Verantwortung, was die Umsetzung der angebotenen Anleitungen und Vorschläge betrifft. Das Buch erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Der Autor und der Verlag übernehmen für eventuelle Schäden keine Haftung.

© **M.A.M. Maiworm GmbH**

Hochheim 2016

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: M.A.M. Maiworm GmbH

Satz und Gestaltung: M.A.M. Maiworm GmbH

Druck: TZ-Verlag, Roßdorf

Printed in Germany

ISBN: 978-3-943261-10-3

# Inhalt

## Vorwort

Vorwort Dr. Peter Vill .....	10
Vorwort PetRa Weiß .....	12
<b>1. Was bedeutet gesund? .....</b>	<b>16</b>
<b>2. Was ist die 4-Elemente-Medizin? .....</b>	<b>26</b>
<b>3. Was sind eigentlich Elemente? .....</b>	<b>36</b>
<b>4. Die Elemente in unserer Umgebung .....</b>	<b>46</b>
<b>5. Die Elemente im Körper .....</b>	<b>64</b>
<b>6. Energetischer Atlas .....</b>	<b>72</b>
6.1. Zentrales Nervensystem und Intellekt .....	74
6.1.1. Neurotransmitter .....	74
6.1.2. Der Intellekt .....	76
6.2. Das vegetative Nervensystem .....	77
6.3. Die Psyche .....	81
6.4. Das endokrine System der Hormone .....	84
6.4.1. Stoffwechselaktive Hormone .....	87
6.4.2. Sexualhormone .....	91
6.5. Das Herz-Kreislauf-System .....	95
6.6. Das Immunsystem .....	98
6.7. Der Zellstoffwechsel .....	102
6.8. Der Säure-Basen-Haushalt .....	110
6.9. Zellstoffwechsel und Säure-Basen-Haushalt zusammen .....	113
<b>7. Was ist eigentlich Regulationsmedizin? .....</b>	<b>118</b>
<b>8. Das energetische Konstitutionsprofil .....</b>	<b>130</b>
8.1. Geschlechtszugehörigkeit .....	133
8.1.1. Das weibliche Prinzip .....	134
8.1.2. Das männliche Prinzip .....	136

## INHALT

8.1.3.	Das weibliche und männliche Prinzip in der Zusammenschau .....	138
8.2.	Die Blutgruppe .....	140
8.3.	Die Lebensenergie .....	150
8.4.	Die Gesamtbetrachtung .....	163
<b>9.</b>	<b>Das individuelle Attraktionsfeld .....</b>	<b>170</b>
<b>10.</b>	<b>Elemente-Balance zum Selbermachen .....</b>	<b>190</b>
10.1.	Bevor Sie loslegen können .....	194
10.2.	Fülle und Mangel.....	196
10.2.1.	Absoluter und relativer Mangel.....	196
10.2.2.	Prioritäten bei der Regulation .....	197
10.2.3.	Fülle ausgleichen .....	198
10.2.4.	Überkompensation .....	198
10.3.	Ein Blick auf die Achsen .....	199
10.4.	Elemente-Balance für Einsteiger .....	200
10.4.1.	Alles so schön bunt hier.....	201
10.4.2.	Oh wie duftet das so wohl! .....	203
10.4.3.	Aspekte in der Umgebung.....	205
10.4.4.	Essen und Trinken .....	206
10.4.5.	Menschen, die uns wohl tun.....	208
10.4.6.	Beruf und Berufung .....	211
10.4.7.	Ausgleichende Hobbies .....	214
10.4.8.	Eine passende Therapie finden .....	215
10.5.	Elemente-Balance für „Fortgeschrittene“ .....	217
10.5.1.	Der Lebenswandel .....	217
10.6.	Wie bemerken Sie, dass Sie etwas für Ihre Elemente-Balance tun müssen? .....	220
<b>11.</b>	<b>Luft-Element füllen.....</b>	<b>226</b>
11.1.	Farben, Muster und Bilder zum Luft-Element.....	228
11.2.	Luftige Düfte.....	230
11.3.	Eine luftige Umgebung schaffen .....	231
11.4.	Essen und Trinken für das Luft-Element .....	233
11.5.	Luftige Menschen.....	235

11.6.	Berufe, die für Luft-Element sorgen.....	236
11.7.	Luft-Element in der Freizeit .....	237
11.8.	Therapien für das Luft-Element.....	240
11.9.	Ein luftiger Lebenswandel.....	242
11.10.	Luft-Element in Fülle .....	245
<b>12.</b>	<b>Feuer-Element füllen .....</b>	<b>246</b>
12.1.	Farben, Muster und Bilder zum Feuer-Element.....	248
12.2.	Feurige Düfte .....	250
12.3.	Eine feurige Umgebung schaffen.....	251
12.4.	Essen und Trinken für das Feuer-Element.....	253
12.5.	Feurige Menschen.....	255
12.6.	Berufe, die für Feuer-Element sorgen.....	256
12.7.	Feuer-Element in der Freizeit .....	258
12.8.	Therapien für das Feuer-Element.....	260
12.9.	Ein feuriger Lebenswandel .....	263
12.10.	Feuer-Element in Fülle .....	265
<b>13.</b>	<b>Erd-Element füllen.....</b>	<b>268</b>
13.1.	Farben, Muster und Bilder zum Erd-Element.....	270
13.2.	Erdige Düfte .....	272
13.3.	Eine Erdige Umgebung schaffen.....	273
13.4.	Essen und Trinken für das Erd-Element.....	274
13.5.	Erdige Menschen .....	277
13.6.	Berufe, die für Erdung sorgen .....	278
13.7.	Erd-Element in der Freizeit .....	281
13.8.	Therapien für das Erd-Element.....	283
13.9.	Ein erdiger Lebenswandel .....	285
13.10.	Erd-Element in Fülle .....	288
<b>14.</b>	<b>Wasser-Element füllen .....</b>	<b>290</b>
14.1.	Farben, Muster und Bilder zum Wasser-Element .....	292
14.2.	Wässrige Düfte .....	294
14.3.	Eine wässrige Umgebung schaffen.....	295
14.4.	Essen und Trinken für das Wasser-Element.....	298

## INHALT

14.5	Wässrige Menschen.....	301
14.6.	Berufe, die für Wasser-Element sorgen .....	303
14.7.	Wasser-Element in der Freizeit.....	305
14.8.	Therapien für das Wasser-Element .....	308
14.9.	Ein wässriger Lebenswandel .....	310
14.10.	Wasser-Element in Fülle .....	312
<b>15.</b>	<b>Literaturempfehlungen .....</b>	<b>314</b>
<b>16.</b>	<b>Bildquellenverzeichnis .....</b>	<b>316</b>
<b>17.</b>	<b>Die Autoren .....</b>	<b>319</b>

## Vorwort

Liebe Leser, liebe Patienten,

Seit Anbeginn meiner Praxistätigkeit setze ich bei der Behandlung meiner Patienten auch auf die Kraft der Naturheilkunde. Schon bald erkannte ich, dass eine rein symptombezogene Behandlung eine wirkliche Genesung der Patienten nicht ermöglichte. Aus diesem Grunde suchte ich immer wieder nach einem ganzheitlichen medizinischen Weltbild mit neuen Therapiemöglichkeiten jenseits der etablierten Universtätsmedizin.

Immer wieder besuchte ich Weiter- und Fortbildungskurse sowie jedes Jahr die Medizinische Woche in Baden-Baden, Europas größten Kongress für Komplementärmedizin und Erfahrungsheilkunde. Hier lernte ich Denkansätze, Diagnosemethoden und Therapieverfahren kennen, die mir halfen, nach und nach ein neues ganzheitliches medizinisches Weltbild zu entwickeln.

Besonders einflussreiche Persönlichkeiten in meinem medizinischen Werdegang waren neben meinem Vater, von dem ich vor allem die Elektroakupunktur-Diagnostik und die Decoderdermographie gelernt habe, Professor Hartmut Heine, der die anatomischen Grundlagen der Matrixregulation erforschte, Dr. Wolfgang Ludwig, der als Physiker ein neues Verständnis der physikalischen Zusammenhänge in der menschlichen Regulation dozierte und von dem ich wichtige Informationen über astrologische Zusammenhänge erhielt, Professor Max Lüscher, der mit seiner Regulationspsychologie den Grundstein für mein 4-poliges medizinisches Weltbild legte, Dr. Bodo Köhler, der die Idee der 4-Poligkeit auf das Gesundheits- und Krankheitsverständnis der Medizin übertrug und so die Basis für eine neue lebenskonforme Medizin schaffte, Dr. Ulrich Warnke, der mit seinen Vorträgen ein Wegbereiter für meine spirituelle Sichtweise in der Medizin war, sowie Dr. Peter D Adamo, durch dessen Buch über die 4 Blutgruppen ich einen ersten Zugang zum konstitutionellen Denken im Menschen bekommen habe.

Darüber hinaus haben viele weitere Begegnungen und Erfahrungsaustausche mit Kollegen und Therapeuten, die ich hier nicht alle namentlich nennen kann, dazu beigetragen, dass ich systemische Zusammenhänge erkennen konnte, die nun endlich auch in Buchform vorliegen. In diesem Sinn möchte ich ganz besonders meiner Co-Autorin Petra Weiß danken, die mein Konzept unvoreingenommen in ihrer Praxis ausprobiert hat und es bis heute mit großer Begeisterung weiterführt. Da auch sie in ihrer Praxis vor allem Beratungsarbeit für ein konstitutionsgerechtes Leben leistet, war sie dafür prädestiniert, die Kapitel 10 bis 14 zu verfassen. Des Weiteren hat sie in umsichtiger Weise das Lektorat meines Manuskripts übernommen und es vorbildlich verständlich für Sie gestaltet.

Gesundheit will jeder, und wenn er sie sogar selbst gestalten kann, erfüllt das den Traum der Menschen. Sicher gibt es auch Krankheiten, die uns schicksalhaft erfassen, ich bin jedoch überzeugt, dass uns nur eine konstitutionsgerechte Lebensweise ein weitgehend unbeschwertes und gesundes Leben ermöglicht. Viele von uns machen das zwar automatisch richtig, aber mindestens genauso viele sind sich unsicher oder werden durch äußere Einflüsse an ihrer individuellen gesunden Lebensweise gehindert. All denen möchte ich mit diesem Buch Mut machen, ihre Gesundheit zum Großteil selbst in die Hand zu nehmen und mit Hilfe ihres persönlichen Konstitutionsprofils und dieses Buches einen neuen, für sie genau passenden Weg zu gehen.

Zum Schluss möchte ich meiner Familie und all meinen Freunden für die Geduld danken, die sie mit mir als ewig Suchendem gehabt haben, sowie ganz besonders all meinen Patienten, von denen ich so viel für mein eigenes medizinisches und spirituelles Weltbild lernen durfte. Ich würde mich freuen, wenn ich diese Erfahrungen und Erkenntnisse möglichst vielen anderen Menschen zu ihrem Wohle weitergeben kann. Das ist die Aufgabe dieses Buches.

Erlangen, im September 2015

*Dr. Peter Vill*

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

im Herbst 2009 hörte ich zum ersten Mal von der 4-Elemente-Medizin. Dr. Peter Vill lernte ich bei seinem Workshop im Rahmen der Medizinischen Woche kennen. Sein Ansatz war unkonventionell, das faszinierte mich. Andererseits war ich auch skeptisch. Zu viel alter Wein fließt in Baden-Baden und anderswo in neuen Schläuchen. Durch meine Arbeit als Redakteurin für ein Patientenmagazin kam ich mit zahlreichen Methoden in Berührung. Oft waren es Abwandlungen von Bewährtem oder Kombinationen aus Bekanntem. Einiges hat meine Arbeit in der Praxis inspiriert oder erleichtert. Wirklich spektakulär fand ich kaum etwas davon.

Die 4-Elemente-Medizin nach Dr. Vill ist keine neue Methode. Sie ist ein Denkmodell. Man könnte auch von einem eigenen Medizinsystem sprechen. Die Traditionelle Europäische sowie die Traditionelle Chinesische Medizin und das indische Ayurveda sind ebenfalls eigenständige Systeme. Sie sind in sich geschlossen. Die 4-Elemente-Medizin ist ein offenes System. Es integriert problemlos andere Medizinsysteme und Methoden. Das ist einzigartig. Darin unterscheidet sie sich prinzipiell von allen andern Ansätzen, die mir bisher begegnet sind. Die 4-Elemente-Medizin ist somit in einem umfassenden Sinne ganzheitlich.

Meine anfängliche Skepsis löste sich im praktischen Tun sehr schnell auf. Mit ausschweifenden Erklärungen habe ich 2010 den ersten Patienten erläutert, wie ich dazu komme, sie nach ihren Geburtsdaten und nach ihrer Blutgruppe zu fragen. Heute hat dieses Vorgehen für mich eine große Selbstverständlichkeit gewonnen.

Die 4-Elemente-Medizin hat sich mit überzeugenden Ergebnissen in meiner Praxis bewährt. Sie ist aus meinem medizinischen und psychotherapeutischen Alltag nicht mehr wegzudenken. Das ist besonders erfreulich für Patienten, die dem Medikamenten-Diktat der Schulmedizin kritisch gegenüber stehen und für solche, die selbst etwas zu ihrer Genesung beitragen wollen.

Vielleicht erahnen Sie, wie geehrt und erfreut ich war, als Dr. Vill mich fragte, ob ich an seinem Buch mitwirken möchte.

Zunächst sollte ich es mit journalistischem Gespür und medizinischem Sachverstand lektorieren. Später stellte sich heraus, dass meine praktischen Erfahrungen mit der 4-Elemente-Medizin eine inhaltliche Bereicherung sein konnten. So entstand der zweite Teil dieses Buches, der wie ein Patientenratgeber aufgebaut ist. Er speist sich aus den Anregungen von Dr. Peter Vill, aus meinen eigenen Beobachtungen und aus den vielfältigen Erfahrungen, die meine Patienten täglich mit mir teilen.

Wie Sie sich nun diesem Buch nähern, hat vermutlich einiges mit Ihrer Elemente-Verteilung zu tun. Menschen mit viel Luft-Element werden das ganze Wissen in sich aufsaugen, möglicherweise lesen sie kreuz und quer in dem Buch zu allen Stichpunkten, die sie gerade interessieren. Der Feurige mag sich nicht mit langen Vorreden aufhalten, sondern will schnell erfahren, was er selbst tun kann, und blättert womöglich gleich zum Praxisteil. Die Vertreter des Erd-Elements werden Seite für Seite lesen, sich ein paar Notizen machen und wichtige Aussagen mit einem Leuchtstift markieren. Und ein Leser mit reichlich Wasser-Element verweilt gerne bei einem Thema und vertieft es anhand von den Buchtipps, die er im Anhang findet.

Meine Empfehlung für die Wässrigen und Erdigen unter Ihnen: Wir haben versucht, die medizinischen Hintergründe laienverständlich zu formulieren. Wenn Sie dennoch manches nicht auf Anhieb verinnerlichen, lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Selbst für Mediziner sind die Gedankengänge neu und stellen das bisherige Weltbild ein Stück weit auf den Kopf. Sie können parallel zum Studium der Theorie damit anfangen, praktische Erfahrungen zu sammeln.

Für die Luftigen und Feurigen unter Ihnen: Ein paar Vorkenntnisse sind unerlässlich, um den Praxisteil zu verstehen. Bitte lesen Sie auf jeden Fall zuerst die Grundgedanken von Dr. Peter Vill bis zum Kapitel „Wie sind die Elemente in uns

verteilt?“ und dann wieder das Kapitel „Was ist eigentlich Regulationsmedizin?“ sowie die Erläuterungen zum „Energetischen Konstitutionsprofil“. Wenn Sie später bemerken, dass Details zu den verschiedenen Regulationsebenen nützlich für Sie sind, befassen Sie sich mit den Kapiteln dazwischen.

Dr. Peter Vill teilt ohne Vorbehalte seine kostbaren Erkenntnisse als Quintessenz aus 30 Jahren unermüdlichen Forschens mit den Lesern dieses Buches. Es erfüllt mich mit Stolz, daran beteiligt zu sein, dass dieses wertvolle Wissen seinen Weg in die Welt findet.

Von Herzen danke ich Dr. Vill dafür, dass er mit Forschergeist und Beharrlichkeit sein Denkmodell entwickelt hat. Ich bewundere seinen Mut und seine Bescheidenheit, mit denen er einen wahrlich unkonventionellen Ansatz in der Fachwelt vertritt. Meinen Dank will ich Dr. Vill auch im Namen meiner Patienten aussprechen, die durch die 4-Elemente-Medizin wesentliche Schritte in Richtung Gesundheit gehen können.

Meinen Lehrern danke ich herzlich für ihre Unterstützung, allen voran Dr. med. György Irmey. Durch die Zusammenarbeit mit ihm kam ich mit zahlreichen komplementärmedizinischen Methoden und unterschiedlichen Weltansichten in Berührung. Er war mir mit seiner Weitsicht und Besonnenheit sowie mit seiner integrativen Grundhaltung stets ein Vorbild.

Ich danke meinen Patienten, die unvoreingenommen bereit waren, sich auf die Elemente-Sicht einzulassen, für ihre Offenheit und ihr Vertrauen. Ihre Erfahrungen füllen das 4-Elemente-Denkmodell mit Leben. Daraus gewinne ich täglich neue Erkenntnisse. So haben viele praktische Ideen Eingang in dieses Buch gefunden. Meiner lieben Kollegin Susanne Schimmer danke ich herzlich für ihre kreative und fachkundige Unterstützung bei der Bildauswahl zum Kapitel 10 bis 14.

Nun wünsche ich Ihnen bei der Lektüre dieses Buchs erhellende Einsichten über das Wesen von Gesundheit und Krankheit, über sich selbst und die anderen, über ein sinnvolles Eingreifen in die Elemente-Balance und eine konstitutionsgerechte Lebensgestaltung.

Herzlich verbunden,

Ihre  
PetRa Weiß

A photograph of a person's arm pointing towards a bright sun in a park. The sun is low in the sky, creating a strong lens flare and illuminating the scene. The background shows a grassy field and trees, all slightly out of focus. The person's arm is in the foreground, wearing a white sleeve. The overall mood is bright and positive.

# 1. Was bedeutet gesund?



## 1. WAS BEDEUTET GESUND?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit so: *„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“*

Gebrechen sind Funktionseinschränkungen mit oder ohne Schmerzen, die langsam und schleichend entstehen. Im Folgenden werden wir beides unter dem Begriff Krankheit zusammenfassen.

Krankheiten nehmen wir wahr. Wir können ziemlich eindeutig beschreiben, wie sie vom normalen gesunden Befinden abweichen. Vor allem wenn wir von Geburt an gesund waren, versuchen wir herauszufinden, warum wir krank geworden sind. Wir wollen eine Therapie, die sich an den Ursachen der Erkrankung orientiert. Sie zielt in der Regel darauf, die Krankheit loszuwerden und zum unbeeinträchtigten Zustand der Gesundheit zurückzukehren.

Der Zustand der Gesundheit dagegen ist schwer zu beschreiben. Wenn die WHO von *„Wohlergehen“* spricht, so meint sie wahrscheinlich, dass uns alle notwendigen Funktionsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, die in uns angelegt sind – sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen und seelischen Ebene. Bemerkenswerter Weise wird die Seele in der WHO-Definition gar nicht erwähnt, obwohl sie sicher dazugehört.

Wenn keine Funktionsstörungen vorliegen, nehmen wir die Vorgänge im Inneren unseres Körpers nicht wahr und wir sind uns unseres Körpers und seiner „Einzelteile“ in der Regel nicht bewusst. Ungehindert können wir allein oder mit der Umwelt agieren. Jede Abweichung von diesem Zustand, sei es eine vorübergehende Befindlichkeitsstörung oder eine Krankheit, hätten wir gerne schnellstmöglich und vollständig behoben oder zumindest so behandelt, dass sie gut zu ertragen ist. Offensichtlich ist Gesundheit kein konstanter und selbstverständlicher Zustand, sondern eine aktive Erhaltungsleistung unseres Körpers. Wir gehen also ähnlich wie ein Seiltänzer durchs Leben, der ununterbrochen mit hoher innerer Anspannung seine Balance halten muss.



Wie ein Seiltänzer müssen wir unsere Gesundheit als innere Balance ständig aktiv aufrechterhalten.

Gelingt dies einmal nicht vollständig, erleben wir leichte Störungen der Befindlichkeit. Bei größeren Defiziten kommt es zu schwereren Befindlichkeitsstörungen bis hin zu Krankheiten. Normalerweise gelingt es unserem Körper nach einer gewissen Zeit, wieder zum normalen gesunden Funktionszustand zurückzukehren. Je älter wir aber werden, desto mehr „spüren“ wir das andauernde Einjustieren des gesundheitlichen Gleichgewichts. Ein Sprichwort verdeutlicht das augenzwinkernd: „Wer über 50 ist und morgens ohne Schmerzen aufwacht, der ist tot.“

Wie aber funktioniert die Balance der Gesundheit? In der Medizin haben sich verschiedene Spezialgebiete etabliert, die sich mit dieser Frage befassen. Die Experten richten ihre Aufmerksamkeit sehr fokussiert auf einzelne Details, die immer tiefer erforscht werden. Das Wissen über Krankheitsmechanismen hat sich daher in den letzten Jahrzehnten geradezu explosionsartig vermehrt. Kein einziger Mensch ist heute mehr in der Lage, es in Gänze zu erfassen. Die Details sind wichtig, genauso wichtig ist es aber auch, den ganzen Menschen im Blick zu behalten. Das ist notwendig, um die Vernetzung seiner einzelnen Funktionsbereiche und ihre Wechselwirkungen zum individuellen gesundheitlichen Gleichgewicht zu verstehen. Nur so wird man dem komplexen System Mensch gerecht.

## 1. WAS BEDEUTET GESUND?

Was unserer Gesundheit gut tut, wissen wir alle oft schon aus unseren Beobachtungen und Lebenserfahrungen. Zahlreiche Studien bestätigen, dass folgende Faktoren gesundheitsfördernd sind:

1. eine intakte genetische Grundausstattung,
2. eine naturnahe, vielseitige und frische Ernährung,
3. ein individuell passendes Maß an täglicher Bewegung,
4. ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Erholung,
5. natürliche Umwelt und Wohnbedingungen, die frei von schädlichen Belastungen sind,
6. intakte soziale Beziehungen mit sicheren Strukturen und persönlichen Freiheiten.

Solche Milieubedingungen erleichtern es uns sehr, unser gesundheitliches Gleichgewicht zu erhalten.

**Denn Gesundheit ist kein Dauerzustand, sondern sie wird in dynamischen Prozessen ständig neu erschaffen.**

Dabei können ungünstige Einflüsse von außen oder auch Probleme in uns, wie zum Beispiel Entzündungen oder ungelöste seelische Konflikte, diesen Prozess stören. Wir versuchen intuitiv, solchen Störeinflüssen auszuweichen oder sie aufzulösen. Wenn dies nicht gelingt, bemüht sich unser System automatisch darum, die Störeinflüsse unmerklich zu integrieren, indem es mit ihnen eine neue innere Balance sucht. Erst wenn unsere Ausgleichsmöglichkeiten dazu nicht ausreichen, kommt es zu Befindlichkeitsstörungen und Symptomen unterschiedlichster Art.

Gesundheit ist also ein automatischer Regulationsvorgang. Er betrifft das Innere des Individuums und wird auch von äußeren Faktoren beeinflusst. Die Gesundheit des Menschen ist so abhängig von seiner Umgebung wie eine einzelne Zelle von ihrem Milieu. Insofern begreifen wir den Menschen als ein sich selbst regulierendes Gleichgewichtssystem, das nicht nur für sich alleine be-

## 1. WAS BEDEUTET GESUND?



Die Umgebung des Menschen beeinflusst maßgeblich seine innere Balance

trachtet werden darf, sondern immer auch in Zusammenhang mit seinem Milieu gesehen werden muss.

**Die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen nennt man Resilienz.**

Dieses Wort stammt von dem lateinischen *resilire* ab, was zurückspringen bedeutet. In der Werkstoffkunde ist Resilienz ein Qualitätsmerkmal. Einen hohen Grad an Resilienz weisen Materialien auf, die große Belastungen aushalten und danach wieder in ihre ursprüngliche Form zurückfinden. Vielleicht erinnern Sie sich noch an entsprechende Versuche mit Federn im Physikunterricht. Der Begriff ist auch in der Technik gebräuchlich. Hoch resiliente Maschinen und Apparate werden so konstruiert, dass ihre wichtigsten Teilfunktionen mehrfach abgesichert sind. Dadurch ist ihre Störanfälligkeit gering. Im Management eines Unternehmens spricht man ebenfalls von Resilienz. Man unterscheidet zwischen proaktiver und reaktiver Resilienz. Die proaktive Resilienz bezieht sich auf die Fähigkeit, durch geeignetes Risikomanagement Krisen zu vermeiden. Reaktive

## 1. WAS BEDEUTET GESUND?



Ein Mensch mit guter Resilienz findet nach einer Störung immer wieder schnell zu seinem Gleichgewicht zurück.

Resilienz beschreibt, wie gut eine bereits eingetretene Krise gemanagt werden kann. In beiden Fällen geht es darum, Möglichkeiten des Ausgleichs zu finden und zu nutzen.

In der Psychologie meint man mit Resilienz die Fähigkeit, durch das Nutzen persönlicher und sozial vermittelter Ressourcen Krisen zu bewältigen und daran zu reifen. Demnach wird hier nicht nur der vorhergehende Zustand wieder erreicht, sondern die Widerstandsfähigkeit wird durch die Krisenerfahrung gestärkt. Die

hawaiianische Forscherin Emmy Werner fand in einer großen Studie in den 1950er Jahren heraus, dass vor allem Zuwendung im Kindesalter, ein festes soziales Netz, eine intakte Partnerschaft und ein gutes Selbstwertgefühl entscheidend für die psychische Resilienz sind.

Die körperliche Resilienz hängt wesentlich von den Faktoren ab, die in der Aufzählung weiter oben als gesundheitsfördernde Bedingungen aufgeführt sind.

Gesund ist also nicht einfach nur das statische Gegenteil von krank. Gesundheit bedeutet tagtägliche Ausgleichsarbeit unseres Körpers. Wir verrichten sie nicht bewusst und steuern die notwendigen Prozesse nicht intellektuell. Sie laufen weitgehend automatisch ab, und zwar vor allem dann besonders gut, wenn die Umweltbedingungen stimmen, wenn also das Milieu günstig ist.

Zwischen Pubertät und Klimakterium sind wir im Vollbesitz unserer ganzen Regulationskapazität. Daher wird uns die Gesundheit in diesem Lebensabschnitt nach subjektiver Wahrnehmung weitgehend geschenkt. Davor und auch danach sind wir anfälliger für gesundheitliche Störungen und bedürfen mehr oder weniger einer besonderen Pflege.

Ab dem Klimakterium müssen wir alle vermehrt auf unsere Gesundheit achten. Warum das nicht für jeden das Gleiche bedeutet, und wie die Gesundheitspflege individuell zu gestalten ist, werden wir in den folgenden Kapiteln dieses Buches ausführlich erläutern. In dem hier beschriebenen und von Dr. Peter Vill entwickelten Konzept gehen wir davon aus, dass jedem Menschen seine persönliche Konstitution in die Wiege gelegt wurde. Diese Konstitution ist wie eine von Natur aus bestehende Grundveranlagung, die bestimmte Eigenschaften, Stärken und Schwächen, Talente und Bedürfnisse mit sich bringt. Das Wissen um die individuellen Konstitutionen trägt dazu bei, sich selbst und andere besser zu verstehen. Wir sind nicht alle aus demselben „Holz geschnitzt“.

Aus der persönlichen Konstitution ergeben sich vollkommen unterschiedliche Begabungen und Bedürfnisse.

## 1. WAS BEDEUTET GESUND?

Bei unseren Patienten beobachten wir immer wieder, dass sie mit der Kenntnis ihrer Konstitution in der Lage sind, bislang ungeahnte Perspektiven für eine sinnstiftende und damit auch glückliche Lebensgestaltung zu finden.



### Zusammenfassung:

1. Gesundheit ist ein dynamischer Prozess, der aktiv alle Funktionen auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene im Gleichgewicht hält.
2. Das Gleichgewicht ist abhängig von den Umgebungsbedingungen.
3. Je stabiler das Gleichgewicht ist, desto höher ist seine Resilienz.
4. Jeder Mensch hat eine eigene Konstitution.

# 17. Die Autoren



**Dr. med. Peter Vill**, Jahrgang 1956, führt seit 1991 eine Privatpraxis für ganzheitliche Informations- und 4-Elemente-Medizin in Erlangen. Seit vielen Jahren ist er Dozent bei ärztlichen Fortbildungen. Er hat zahlreiche medizinisch-naturheilkundliche Fachartikel publiziert und an zwei Fachbüchern mitgewirkt. 2003 wurde er in den Vorstand der Ärztesellschaft für Erfahrungsheilkunde und Komplementärmedizin berufen. Zuvor war er zehn Jahre lang Präsident der Internationalen Ärztesellschaft für bioelektronische Funktionsdiagnostik (BFD)

e. V. Diese Messverfahren können Energielevels und Informationsmuster am Patienten sichtbar machen. Dr. Peter Vill beteiligt sich jedes Jahr an der Organisation der Medizinischen Woche in Baden-Baden und gestaltet so die inhaltliche Ausrichtung des größten Europäischen Ärztekongresses für Komplementärmedizin aktiv mit.

*„Die meisten meiner Patienten kommen mit chronischen Beschwerden, die bisher keiner konventionellen Therapie zugänglich waren. Früher fragte ich mich oft, warum es vielen von ihnen im Laufe der Behandlung erst einmal besser ging, aber die Besserung nicht von Dauer war. Für dieses Phänomen suchte ich eine Erklärung. Meine intensiven Forschungen haben mich zur 4-Elemente-Medizin gebracht. Heute kann ich die Ursachen von Erkrankungen in einer energetischen Dysbalance finden – und so mit neuen Ansätzen gezielt behandeln.“*

## **Kontakt:**

Anton-Bruckner-Str. 14 c, 91052 Erlangen

Tel.: 09131 35859, Fax: 09131 15218

E-Mail: [info@dr-vill.de](mailto:info@dr-vill.de), Internet: [www.dr-vill.de](http://www.dr-vill.de)



**PetRa Weiß**, Jahrgang 1970, ist seit 2006 medizinische Heilpraktikerin und Traumatherapeutin mit eigener Praxis in Weinheim. Parallel ist sie als Medizinjournalistin tätig. Sie hat an mehreren Büchern mitgewirkt, Interviews mit namhaften Kapazitäten aus der Komplementärmedizin geführt und zahlreiche Artikel veröffentlicht. 2013 wurde sie in den Vorstand von Ganimed e. V. (Ganzheit in der Medizin) gewählt. Der Verein veranstaltet die Vorlesungsreihe Ganzheitsmedizin an der Universität Heidelberg. PetRa Weiß hält dort sowie an der Akademie für Ganzheitsmedizin Vorträge und Kurse für medizinische Laien und Heilpraktiker. Die 4-Elemente-Medizin und ihren Begründer Dr. Peter Vill lernte sie 2009 während der Medizinischen Woche in Baden-Baden kennen.

*„Die 4-Elemente-Medizin ist aus meiner Praxis nicht mehr wegzudenken. Meine vielfältigen Behandlungsmethoden lassen sich mit Blick auf die Elemente sinnvoll einsetzen. Und das Beste: Ich kann meinen Patienten praktische Tipps mitgeben, was sie selbst tun können. Das allein hat schon einen therapeutischen Effekt.“*

### **Kontakt:**

Praxis Lichtblick

Peterstr. 9, 69469 Weinheim

Tel.: 06201 4883093

E-Mail: [gesund@praxis-lichtblick.eu](mailto:gesund@praxis-lichtblick.eu), Internet: [www.praxis-lichtblick.eu](http://www.praxis-lichtblick.eu)