

Praxis für Naturheilkunde

Jürgen Naegele, funktionelle und integrative Medizin

Trenne nicht, führe zusammen



Herzlich willkommen in der Praxis für Naturheilkunde Jürgen Naegele

Bevor wir uns persönlich kennenlernen

Liebe Patientin, lieber Patient,
vielen Dank für Ihr Vertrauen.

Viele Menschen kommen zu mir, nachdem sie bereits zahlreiche Untersuchungen, Arztbesuche und Therapieversuche hinter sich haben. Häufig liegen umfangreiche Befunde vor, dennoch bleiben wichtige Fragen offen:

- Warum habe ich diese Beschwerden?
- Warum fühle ich mich trotz vieler Untersuchungen nicht wirklich gesund?
- Warum helfen manche Therapien nur vorübergehend?
- Was kann ich selbst tun, um meine Gesundheit nachhaltig zu verbessern?

Genau diese Fragen stehen im Mittelpunkt meiner Arbeit.

Gesundheit verstehen statt Symptome verwalten

Die moderne Medizin kann akute Erkrankungen hervorragend erkennen und behandeln. Sie kann Organe untersuchen, Laborwerte bestimmen und Krankheiten diagnostizieren.

Viele chronische Beschwerden entstehen jedoch nicht durch ein einzelnes krankes Organ, sondern durch das Zusammenspiel verschiedener Körpersysteme.

Dazu gehören beispielsweise:

- Nervensystem und Stressregulation
- Immunsystem
- Hormon- und Stoffwechselregulation
- Darm und Mikrobiom
- Schlaf und Regeneration
- Ernährung
- Bewegung
- Umwelt- und Lebensstilfaktoren

Deshalb betrachte ich nicht nur einzelne Laborwerte oder Diagnosen. Mir ist wichtig zu verstehen, wie die verschiedenen Befunde zusammenhängen und welche Faktoren zu Ihren Beschwerden beitragen können.

Mein Ziel ist nicht nur die Frage:

„Welche Diagnose liegt vor?“

sondern vor allem:

„Warum reagiert Ihr Körper so, wie er reagiert?“

Warum ich manchmal umfangreicher untersuche

Menschen mit ähnlichen Beschwerden können völlig unterschiedliche Ursachen haben. Erschöpfung, Schmerzen, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Konzentrationsstörungen, Herzrasen, Schwindel oder chronische Entzündungen können beispielsweise mit Veränderungen des Nervensystems, des Stoffwechsels, des Immunsystems oder der Regenerationsfähigkeit zusammenhängen.



Deshalb setze ich – je nach Fragestellung – unterschiedliche diagnostische Verfahren ein, beispielsweise:

- Laboruntersuchungen
- Ultraschalldiagnostik
- Herz-Kreislauf-Diagnostik
- HRV- und vegetative Funktionsdiagnostik
- Darmdiagnostik
- Stoffwechsellanalysen
- Mikronährstoffdiagnostik

Nicht jede Untersuchung ist für jeden Menschen notwendig.
Ziel ist immer, die wichtigsten Einflussfaktoren auf Ihre Gesundheit zu erkennen und daraus ein individuelles Behandlungskonzept abzuleiten.

Befunde allein verändern noch keine Gesundheit

Viele Patienten erhalten im Laufe ihres Lebens Diagnosen, Laborwerte und Therapieempfehlungen. Doch Wissen allein führt selten zu einer nachhaltigen Veränderung. Entscheidend ist das Verständnis der Zusammenhänge.

Wenn Sie verstehen,

- warum Beschwerden entstanden sind,
- warum bestimmte Untersuchungen durchgeführt wurden,
- warum bestimmte Maßnahmen empfohlen werden,

dann fällt die Umsetzung im Alltag meist deutlich leichter.

Deshalb lege ich großen Wert darauf, Befunde verständlich zu erklären und gemeinsam mit Ihnen ein schlüssiges Gesundheitskonzept zu entwickeln.

Ihr Körper besitzt erstaunliche Regenerationsfähigkeit

Der menschliche Organismus verfügt über beeindruckende Fähigkeiten zur Anpassung, Heilung und Regeneration.

Meine Aufgabe besteht darin,

- Belastungsfaktoren zu erkennen,
- Hindernisse für Regeneration aufzudecken,
- Regulationsstörungen sichtbar zu machen,
- und günstige Voraussetzungen für Heilungs- und Anpassungsprozesse zu schaffen.

Nicht jede Erkrankung lässt sich vollständig heilen.

Sehr häufig lassen sich jedoch Belastbarkeit, Lebensqualität, Wohlbefinden und Gesundheit deutlich verbessern.

Dabei geht es nicht darum, gegen den Körper zu kämpfen.

Es geht darum zu verstehen, was Ihr Körper benötigt, um seine natürlichen Fähigkeiten möglichst gut entfalten zu können.

Die Bedeutung von Ernährung, Fasten und Lebensstil

Ein wichtiger Teil meiner Arbeit besteht darin, gemeinsam mit Ihnen zu erkennen, welche Faktoren Ihren Körper belasten und welche ihn unterstützen.

Dabei spielen häufig Themen eine Rolle, die im Alltag selbstverständlich erscheinen:

- Ernährung
- Essrhythmus
- Bewegung
- Schlaf
- Stressbelastung
- Erholungszeiten
- Tagesstruktur



Die wissenschaftliche Forschung zeigt zunehmend, dass diese Faktoren zahlreiche Körpersysteme beeinflussen können, darunter:

- Immunsystem
- Darmgesundheit
- Stoffwechsel
- Hormonregulation
- Nervensystem
- Entzündungsprozesse

Gerade bei chronischen Beschwerden können sie einen wesentlichen Einfluss auf Gesundheit, Belastbarkeit und Lebensqualität haben.

Deshalb ist Ernährung in meiner Praxis nicht nur ein Nebenthema, sondern häufig ein wichtiger Bestandteil eines ganzheitlichen Behandlungskonzeptes.

Warum Fasten manchmal sinnvoll sein kann

Fasten wird seit Jahrtausenden in vielen Kulturen praktiziert und wird heute auch wissenschaftlich intensiv untersucht.

Unter geeigneten Voraussetzungen kann Fasten den Körper dabei unterstützen,

- Stoffwechselprozesse neu zu regulieren,
- Reparatur- und Regenerationsmechanismen zu aktivieren,
- Entzündungsprozesse günstig zu beeinflussen,
- und die Wahrnehmung für den eigenen Körper zu verbessern.

Fasten ist keine Pflicht und nicht für jeden Menschen geeignet.

Wenn es sinnvoll erscheint, bespreche ich mit Ihnen individuell, welche Form des Fastens oder der Nahrungspausen zu Ihrer Situation passen könnte.

Gesundheit entsteht jeden Tag

Die meisten chronischen Erkrankungen entstehen nicht innerhalb weniger Tage.

Ebenso entsteht Gesundheit meist nicht durch eine einzelne Tablette, eine Infusion oder eine Untersuchung.

Viel häufiger sind es die täglichen Entscheidungen, die langfristig einen Unterschied machen:

- Was esse ich?
- Wie bewege ich mich?
- Wie schlafe ich?
- Wie gehe ich mit Belastungen um?
- Wo finde ich Erholung?
- Welche Gewohnheiten unterstützen meine Gesundheit?

Diese Entscheidungen müssen nicht perfekt sein.

Aber sie dürfen regelmäßig in die richtige Richtung wirken.

Vom Verstehen zum Handeln

Viele Menschen erleben sich über Jahre als Betroffene ihrer Erkrankung.

Das ist verständlich.

Mein Ziel ist jedoch, dass Sie Ihre Gesundheit zunehmend wieder aktiv mitgestalten können.

Dazu gehört zunächst das Verständnis:

- Was wurde gefunden?
- Wie hängen die Befunde zusammen?
- Warum reagiert mein Körper so?
- Welche Faktoren kann ich beeinflussen?

Aus diesem Verständnis entsteht Orientierung.

Aus Orientierung entsteht Motivation.

Aus Motivation entsteht Veränderung.

Und aus Veränderung entstehen oft neue Möglichkeiten.



Gesundheit braucht ein persönliches Ziel

Eine wichtige Frage lautet:

Was möchten Sie durch eine bessere Gesundheit wieder tun, erleben oder erreichen können?

Vielleicht möchten Sie:

- wieder mehr Energie haben,
- schmerzfreier leben,
- besser schlafen,
- mit Ihren Kindern oder Enkeln aktiver sein,
- wieder reisen,
- Sport treiben,
- arbeiten,
- oder einfach mehr Lebensfreude empfinden.

Gesundheit ist häufig nicht das eigentliche Ziel.

Gesundheit ermöglicht das, was uns wichtig ist.

Dieses persönliche Ziel kann ein wichtiger Kompass auf Ihrem Weg sein.

Ihre Rolle im Therapieprozess

Eine erfolgreiche Behandlung ist immer Teamarbeit.

Ich bringe medizinisches Wissen, Erfahrung, Diagnostik und therapeutische Möglichkeiten ein.

Sie bringen etwas ebenso Wichtiges mit:

Ihre Bereitschaft, die für Sie passenden Empfehlungen Schritt für Schritt in Ihren Alltag zu integrieren.

Dabei erwarte ich keine Perfektion.

Erfahrungsgemäß entstehen die größten Veränderungen nicht durch einzelne große Maßnahmen, sondern durch viele kleine Schritte, die regelmäßig umgesetzt werden.

Was Sie von mir erwarten dürfen

Mir ist wichtig, dass Sie meine Praxis nicht nur mit neuen Befunden verlassen.

Ich möchte, dass Sie verstehen:

- welche Faktoren zu Ihren Beschwerden beitragen,
- wie die einzelnen Befunde zusammenhängen,
- welche Maßnahmen für Sie besonders wichtig sind,
- und was Sie selbst aktiv zu Ihrer Gesundheit beitragen können.

Denn Verständnis schafft Orientierung.

Orientierung schafft Zuversicht.

Zuversicht stärkt die Motivation.

Und Motivation ermöglicht Veränderung.

Mein Ziel für Ihren Besuch

Gesundheit entsteht selten durch eine einzelne Untersuchung, ein einzelnes Medikament oder ein einzelnes Nahrungsergänzungsmittel.

Sie entsteht meist durch viele kleine Entscheidungen, die Tag für Tag in dieselbe Richtung wirken.

Mein Anliegen ist es, gemeinsam mit Ihnen die wichtigsten Einflussfaktoren auf Ihre Gesundheit zu erkennen und einen Weg zu entwickeln, der zu Ihnen, Ihrem Alltag und Ihren Möglichkeiten passt.

Nicht Perfektion ist das Ziel.

Sondern Schritt für Schritt mehr Gesundheit, mehr Belastbarkeit, mehr Lebensqualität und mehr Vertrauen in den eigenen Körper.

Ich freue mich darauf, Sie persönlich kennenzulernen.

Herzlichst

Jürgen Naegele

Praxis für Naturheilkunde

