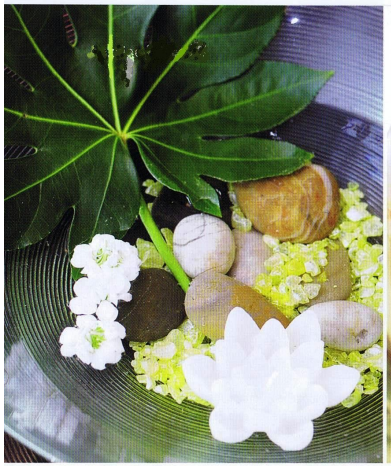

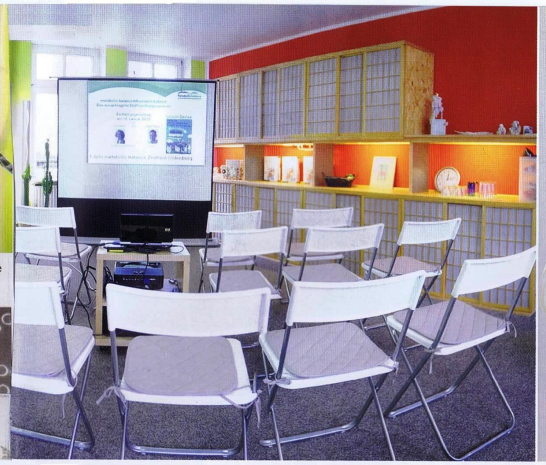

Alternative Wege zur Gesundheit

„Wenn die Menschen erkennen, welch ein wichtiges Gut ihre Gesundheit ist, wollen sie nicht Krankheiten bekämpfen, sondern die Gesundheit erhalten." Nach diesem Credo arbeitet Ralph Reck. Er ist seit 22 Jahren Arzt, vor 15 Jahren hat er sich auf Naturheilkunde und chinesische Medizin spezialisiert und verfolgt seither den ganzheitlichen Ansatz in der Therapie.

In seiner Praxis im Herzen Oldenburgs, mit Blick auf die ausladenden Kronen der alten Bäume des Schlossgartens, bietet Ralph Reck eine breite Leistungspalette an. Dabei konzentriert er sich auf die Naturheilverfahren und die Heilmethoden der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Das etwa 6.000 Jahre alte Heilkundesystem betrachtet den Menschen ganzheitlich. Umweltfaktoren und mentale Störungen können den harmonischen Fluss der Lebensenergie Qi behindern. Deshalb werden bei der Diagnose sowohl die Beschwerden als auch Lebens- und Ernährungsgewohnheiten betrachtet.
Klassische Behandlungsmethoden sind die Akupunktur, die Verwendung spezieller Heilkräuter, eine gezielte Ernährungsumstellung, Schröpfen, Massagen und Entspannungsmethoden.

Von links nach rechts: Ulrike Loidold, Dagmar Menzel, Catharina Steffens, Ralph und Christiane Reck, in der vorderen Position Mareike Hinrichs

Von den Waldameisen zur chinesischen Medizin

Seine Kindheit, ist Ralph Reck sicher, habe früh seinen beruflichen Lebensweg geprägt: Aufgewachsen inmitten idyllischer Kurorte, war er fasziniert zu sehen, dass Rheumapatienten mit einfacher Ameisensäure kuriert wurden. Zum 18. Geburtstag schenkte ihm der Großvater ein Lehrbuch über Homöopathie und schickte seinen Enkel damit wieder ein Stück weiter auf dem vorgezeichneten Pfad. Nach dem Medizinstudium und einigen Jahren als Klinikarzt wuchs der Wunsch, sich weiterzubilden. Über die Akupunktur kam Ralph Reck schließlich zur traditionellen chinesischen Medizin und wusste: Dies ist mein Weg! Schnell erkannte er, dass zur ganzheitlichen Behandlung untrennbar die Ernährung gehört. Vor zwei Jahren stieß er auf das Ernährungsprogramm metabolic balance®, das anhand von Blutanalysen individuelle Nahrungsmittelempfehlungen gibt und damit sowohl Erfolge in der Gewichtsreduzierung als auch in der Behandlung von vielen chronischen Erkrankungen erzielt. Langfristig, ist Ralph Reck überzeugt, werde er sich auf die Prophylaxe konzentrieren, denn: „Viele Krankheiten sind vermeidbar. Es ist wichtig, so zu leben, dass man gesund bleibt."

Neben der TCM ist Ralph Reck offen für andere Erfolg versprechende Wege: Die Neuraltherapie, alte Massagetechniken, Chirotherapie, klassische Homöopathie und die Gesprächstherapie gehören dazu. Ein Multitalent unter den Behandlungsmöglichkeiten ist die Ozongastherapie, die etwa bei der Behandlung von Arthrosen, chronischen Bindegewebserkrankungen mit Schmerzzuständen, Stoffwechselkrankheiten und Erkrankungen des Immunsystems erfolgreich angewendet wird. Für die Verödung von Krampfadern (Varizenskerosierung) greift Ralph Reck bevorzugt auf die wiederentdeckte Heilmethode mit konzentrierter Kochsalzlösung zurück, die einen operativen Eingriff überflüssig macht. Die optimale Versorgung seiner Patienten bedeutet für ihn lebenslanges Lernen und auch kritisches Hinterfragen einzelner Therapien. „Ansätze, die sich in meiner Praxis nicht bewährt haben, lasse ich zugunsten besserer Methoden wieder fallen."

Individuell angepasste Ernährung gehört für ihn untrennbar zur Gesundheitsvorsorge. „Die Diätetik ist eine Hauptsäule in der chinesischen Heilkunde", erklärt er und zitiert eine Weisheit fernöstlicher Mediziner: „Lasst Eure Nahrung Eure Medizin sein."

Neben frischen, qualitativ hochwertigen Lebensmitteln spielen auch Gewürze und Kräuter in dieser Lehre eine große Rolle. Doch der richtige Einsatz von Heilkräutern erfordert äußerste Sensibilität und Vorsicht. „Naturheilkundliche Medikamente sind meist nebenwirkungsfrei. Gleichzeitig gibt es aber hochwirksame Heilkräuter, die nur in geringsten Dosen abgegeben werden dürfen, weil schon ein kleiner Stängel davon den sprichwörtlichen Stier umwerfen würde." Die chinesische Pharmakotherapie basiert daher auf einer mehrjährigen Ausbildung. „Die Gelehrten gehen mit diesem Wissen wie mit einem großen Schatz um", erzählt Ralph Reck.

Schulmedizin und alternative Heilmethoden bei Bedarf sinnvoll zu verbinden, ist ihm ausgesprochen wichtig. „Bei einem langanhaltenden Magenproblem empfehle ich einem Patienten auf jeden Fall zunächst eine Magenspiegelung, um eine schwerwiegende Erkrankung auszuschließen", gibt er ein Beispiel. Dass sich immer mehr Mediziner für neue Wege interessieren, die Akupunktur etwa in vielen Praxen mittlerweile Einzug gehalten hat, sieht er mit Freude. Gemeinsam mit Kollegen hatte er 2001 eine der größten Akupunkturgesellschaften Deutschlands gegründet, das Colleg Akupunktur und Naturheilkunde, CAN, dem er bis heute als Dozent verbunden ist. Zudem absolvierte er in der renommierten „Arbeitsgemeinschaft für klassische Akupunktur und traditionelle chinesische Medizin", AGTCM, und bei dem Kräuterspezialisten Prof. Dr. med. Stefan Englert eine vierjährige Ausbildung zum „Chinesischen Pharmakotherapeuten".

VORTRAGSREIHE:

Was kann Naturheilkunde?

Über die Möglichkeiten naturheilkundlicher Therapien informiert Ralph Reck mit einer Vortragsreihe jeweils am zweiten Mittwoch im Monat von 18.30 bis 19 Uhr in seiner Praxis, Gartenstraße 4 in Oldenburg. Um Anmeldung unter Tel. 0441 / 258 44 wird gebeten, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die Termine für 2010:

10. März:	Behandlung von Allergien und Heuschnupfen
14. April:	Behandlung von Krampfadern und Venenschwäche
5. Mai:	Behandlung der Bindegewebsschwäche, der Cellulite und des Lipödems
29. Mai:	Feier zum zehnjährigen Bestehen der Praxis mit einem Tag der offenen Tür von 10 bis 18 Uhr mit musikalischer Begleitung und Häppchen
9. Juni:	Behandlung chronischer Schmerzzustände des Kopfes und des Bewegungsapparates
14. Juli:	Behandlung der Migräne
11. Aug.:	Behandlung autoimmuner Entzündungskrankheiten
8. Sept.:	Behandlung von Schlafstörungen und Erschöpfungszuständen
13. Okt.:	Behandlung gynäkologischer Krankheiten und Wechseljahrsbeschwerden
10. Nov.:	Behandlung von Hauterkrankungen
8. Dez.:	Behandlung immunologischer Schwächen