

# Wissen und Disziplin heilen Krankheiten – Ein Erfahrungsaustausch

**DZ:** *Liebe Gundi, du hast uns berichtet, dass du mit persönlichem Einsatz, mit selbstständigem und konsequentem Handeln, äußerst positive Erfahrungen hinsichtlich deines gesundheitlichen Zustandes gemacht hast. Um auch unsere Leser ein Stück weit daran teilhaben zu lassen, würde ich dich bitten, kurz deine Beschwerden zu schildern, die dich letztendlich dazu gebracht haben, deine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.*

GL: Diese Situation hat sich ergeben, weil, ausgelöst durch den Wechsel (*Anmerkung der Redaktion: Klimakterium*), mehrere Faktoren gleichzeitig auf mich einwirkten und meine Krankheitssymptome zusätzlich verstärkten.

Mein Hauptproblem besteht in einem Karpaltunnel-Syndrom an beiden Händen, das lt. Schulmedizin nur durch eine Operation zu beheben gewesen wäre. Ich verweigerte dies. Dazu schwollen meine Fingergelenke an, waren rot und sehr schmerzhaft, sodass ich keinen Ring mehr tragen konnte und ein Händedruck nur unter großen Schmerzen möglich war. Ich hatte Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, Schleimbeutelentzündungen an der Außenseite der Oberschenkel und auch Entzündungen an den Muskelansätzen der Oberschenkel. Zu „guter“ Letzt wurde ich noch von Schlafstörungen geplagt.

**DZ:** *Diese Zustände sind vermutlich nicht von heute auf morgen aufgetaucht, sondern allmählich entstanden. Was hast du dagegen unternommen?*

GL: Ich unternahm über mehrere Jahre Versuche mit Physiotherapie, Osteopathie, Bowen-Technik und Akupunktur. Ich nahm Tabletten, wendete Salben und verschiedene Elixiere und vieles andere mehr an, jedoch ohne nennenswerten Erfolg. Langsam begann ich zu resignieren, vor allem weil ich Tag und Nacht unter Schmerzen litt. Die Ärzte rieten mir zu Operationen.

**DZ:** *Was geschah dann?*

GL: Am 11. März 2016 startete ich meinen bislang letzten, und wie sich herausstellte, besten Versuch, diese Situation zu ändern. An diesem Tag besuchte ich das erste Mal die



v.li. n. re. Gotthard Leo, Dr. Josef A. Egger und Gundi Leo Dr. Egger. Als langjähriges Mitglied des VNL ist er mir schon lange bekannt, und seine Heilmethoden wollte ich immer schon gerne im Selbstversuch „testen“. Anhand der in der Ordination gemachten Laborbefunde, der Dunkelfeldanalyse sowie meines Beschwerdebildes begannen wir noch am selben Tag mit den Infusionen. Im Zuge dieses Besuchs stellten mein Mann Gotthard, der mich begleitet hatte, und ich sofort unsere Ernährung entsprechend dem Ernährungsplan zur Kurvorbereitung um.

**DZ:** *Worin bestand diese Ernährungsumstellung?*

GL: Die ersten zwei Tage nach meinem ersten Besuch bei Dr. Egger habe ich nur zwei Mal am Tag eine Handvoll ungesalzenen Reis gegessen und nur lauwarmes Wasser getrunken. In der Folgezeit haben wir alle tierischen Produkte (Wurst, Fleisch, Fisch, Eier, Eierprodukte, Milchprodukte, Butter, Rahm Käse usw.) weggelassen, ebenso Kaffee, Tee, Presssäfte,

Alkohol, Essig, Öl, Suppenwürfel, Sojaprodukte, Ketchup und Senf. Außerdem haben wir bis zum Kurbeginn keinen Zucker, Mehlspeisen, Kekse, Schokolade, Weißmehlprodukte, Fertigprodukte, frische Kräuter sowie wenig Kochsalz und Bananen konsumiert. Nach der Kur haben wir uns nach dem für uns persönlich zusammengestellten Ernährungsplan (*Anmerkung der Redaktion: auf Basis der Traditionellen Chinesische Medizin*) gehalten. Das ist uns alles nicht schwer gefallen.

**DZ: Damit für unsere Leser das klar wird. Du bist mit deinen Beschwerden zu Dr. Egger, einem Allgemeinmediziner, gegangen, der dir nicht einfach irgendwelche Mittel verschrieben hat oder sonst irgendwelche Therapien zukommen hat lassen, sondern dir zunächst eine grundlegende Ernährungsumstellung und die Teilnahme an einer Kur „verpasst“ hat.**

GL: Ja, am 3. April 2016 traten mein Mann und ich gemeinsam zur Kurwoche in Maria Alm an, die schon sehr heftig, aber auch sehr lehr- und erfolgreich war. Spezielle Infusionsprogramme, Darmsanierung, Schulungsvorträge und laufende Kontrolle der Laborwerte waren am Programm. Daher hielten wir uns die nächsten zwei Wochen auch weiterhin an die Ernährungspläne, die wir in der Woche erhalten hatten.

**DZ: Was hat sich bei dir in der Folge getan?**

GL: Wie mir erst danach langsam bewusst wurde, sehr viel. Das Erste und Wichtigste: **Endlich war ich s c h m e r z f r e i !** Finger- und Zehengelenke hatten keine Rötung und Schwellung mehr und waren frei von Schmerzen. Ebenso waren auch die Schmerzen an der Hüfte und bei den Oberschenkeln völlig weg, und ich hatte keine eingeschlafenen Arme und Hände mehr. Die Verspannungen waren verschwunden, und seither kann ich wieder in Seiten- und Bauchlage schlafen, ohne ein Kissen zwischen die Knie nehmen zu müssen. Auch das hat dazu beigetragen, dass nicht nur mein Schlaf, sondern insgesamt auch meine Laune besser wurde. Zu guter Letzt, sozusagen als Bonus, habe ich mein Wohlfühlgewicht erreicht.

**DZ: Männer brauchen aus der Erfahrung heraus oft länger, um sich einem Veränderungsprozess zu stellen, v.a. wenn es um das Essen geht. Wie ist es deinem Mann in diesem Veränderungsprozess gegangen?**

GL: Vor Beginn der Kur hatte Gotthard keine gravierenden Beschwerden, außer der Neigung zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, die jedoch seit der besagten Kur nicht mehr aufgetreten sind. Durch die Ernährungsumstellung und die Einhaltung der Essenspausen hat er viel an Gewicht verloren. Im Februar wog er noch 92 kg jetzt 76. Er fühlt sich sehr wohl und leistungsfähig damit und ist sehr bemüht, diesen Zustand auch zu halten. Außerdem schnarcht er nur mehr selten, was für mich sehr angenehm ist. Gleich nach der Kur hat er bemerkt, dass seine Hautflecken (Altersflecken?) an der Hand durch den Kureffekt verschwunden sind.

**DZ: Das sind gesamt betrachtet beeindruckende Erfolge, die naturgemäß vor allem bei dir auf Grund der umfangreicheren und gravierenden Beschwerden deutlich wurden. Aus den Schilderungen gewinne ich den Eindruck, dass dieser Erfolg sehr stark auf eurem Engagement basiert, zunächst in Form von Eigeninitiative und in weiterer Folge durch die konsequente Umsetzung der empfohlenen Maßnahmen. Siehst du das auch so?**

GL: Ja, das stimmt genau. Wenn ich eine Sache angehe, dann gründlich, aber ich folge den Anweisungen mit Hausverstand. Es betrifft ja schließlich meine eigene Person und die sollte einem am wichtigsten sein.

**DZ: So schnell solche Erfolge realisiert werden können, so schnell sind sie erfahrungsgemäß auch wieder weg, wenn man erneut ins alte Muster verfällt. Nachhaltig werden sie nur, wenn Veränderungen konsequent und dauerhaft vorgenommen werden. Wie sieht das in eurem Fall aus?**

GL: Mittlerweile verhält es sich so, dass wir uns zwar am Samstag ein gutes Frühstück „leisten“ (mit Eiern und Käse, das aber in Maßen) und am späten Nachmittag eventuell grillen. Im Großen und Ganzen werden wir mit dem Wissen um „Essenssünden“, fehlende Fastenzeiten und wie diese zu korrigieren sind, den eingeschlagenen Weg fortsetzen.

**DZ: Danke für das Gespräch.**

*Das Gespräch mit Fr. Hildegund Leo führte Dieter Zapletal.*

*Sie wohnt mit ihrem Mann im Zillertal. Gotthard ist Berufskraftfahrer und Hildegund ist Hausfrau.*

