

Leben ohne Kopfschmerz und Migräne – Interview mit dem Heilpraktiker und Autor Thomas Bezler

Thomas Bezler ist ein wahrer Ökopionier. Er sitzt für die ÖDP (Ökologisch-Demokratische Partei) im Kreistag des Rems-Murr-Kreises, ist Beirat und Gründungsmitglied des Mitglieder-Bio-Ladens »plattsalat« und Vorstand einer Gruppe der Solidargemeinschaft »Artabana«. Seit 17 Jahren ist der Kernener Heilpraktiker in der eigener Praxis tätig und hat ein bemerkenswertes dreiteiliges Werk veröffentlicht, das von einer der Volkskrankheiten Nr.1 handelt, dem Kopfschmerz – und wie man diesen überwinden kann.



Lieber Herr Bezler, hunderttausende Menschen in unserem Lande leiden an Migräne oder an anderen Formen von Kopfschmerz. Warum ist das so? Und was könnte man - außer Kopfschmerztabletten - selbst dagegen tun?

Thomas Bezler Treten Kopfschmerzen und Migräne immer häufiger und immer früher auf, was auf die Zunahme negativer Einflüsse unseres zivilisierten Lebens zurückzuführen ist: Umweltverschmut-

zung, E-Smog, Mangelernährung durch denaturierte Nahrungsmittel sowie Qualitätseinbußen durch Ausbeutung unserer Ackerböden, Zusatzstoffe in Lebensmitteln, unzureichende und nicht-menschenartige Bewegung vor allem bei der Schreibtisch- und Computerarbeit, permanenter Berufs- und Alltags-Streß durch zu hohe Erwartungshaltung und falsche medizinische Behandlung, die fast ausschließlich nur die Symptome bekämpft.

Die Schulmedizin geht immer noch davon aus, daß ca. 90 % aller Kopfschmerzen sog. »primäre Kopfschmerzen« sind, deren Ursachen trotz modernster Diagnostik keiner anderen Krankheit zugeordnet werden können. So kommt es, daß bei Migräne, Cluster-Kopfschmerz, Spannungskopfschmerz und anderen Kopfschmerzarten der Griff zur Schmerztablette für die meisten Menschen das Mittel der Wahl ist.

Ganz anders sieht es jedoch unter einer naturheilkundlichen und ganzheitlichen Betrachtungsweise aus, bei der der (Kopf-)Schmerz immer auf ein Problem bzw. eine Dysfunktion des Organismus hinweist und deswegen nicht als eigentliche Krankheit oder Diagnose gelten kann. Allein durch eine Verbesserung der Ernährung, der Reduzierung des Streß-Levels, durch regelmäßigen Sport und andere gesundheitsförderliche Maßnahmen können bei vielen Menschen innerhalb weniger Wochen Kopfschmerz und Migräne reduziert oder gar ausgeheilt werden. Dies sind meine Erfahrungen seit 25 Jahren.

Sie haben an Ihren Werken »Leben ohne Kopfschmerz und Migräne« viele Jahre geschrieben und waren auch selbst »Betrof-

fenere«. Wie kamen Sie auf Ihre Lösungsansätze? Und wie wird Ihr Buch angenommen?

Thomas Bezler Mein Leidensdruck als Migräne-Betroffener war so groß, daß ich als junger Erwachsener über den Tellerrand der Schulmedizin hinausschauen mußte, denn die Erfolge waren unbefriedigend. Die Umstellung auf eine vollwertige und vitalstoffreiche Ernährung, wie dies der Arzt M. O. Bruker empfahl, brachte mir eine drastische Besserung, und ich empfinde es heute noch als meine Rettung!

Entspannungsmethoden und Meditationen, aber auch Einstellungsänderungen in so manchen Lebensbereichen führten ebenso zu einer weiteren Verbesserung. Als Sportlehrer und Gesundheitsberater stellte ich fest, daß ich auch anderen Kopfschmerz- und Migräneoplagten mit meinem Wissen helfen konnte. Motiviert durch die Erfolge erwarb ich die Zulassung zum Heilpraktiker und erhielt so zusätzlich positive Erfahrungen mit Homöopathie, Neue Medizin, Akupunktur, Neuraltherapie, Osteopathie, Heilhypnose u. a.

Mein Wissen begann ich vor fast 20 Jahren in ein Buch zu fassen, denn unter all den Kopfschmerz-Ratgebern und Fachbüchern war keines, das

die praktische Anwendung in den Vordergrund stellt und von dem sowohl Therapeuten als auch Patienten profitieren können. Die Rückmeldungen bestätigen mir, daß mein Buch von vielen als das moderne naturheilkundliche Standardwerk bei Kopfschmerz und Migräne angesehen wird. Die Rezensionen zu allen drei Werken könnten nicht besser sein, ebenso die Berichte von Heilerfolgen Betroffener. Eine lokale Zeitung betitelte mich gar als Kopfweh-Papst!

Das Rezeptheft zur »Anti-Kopfschmerz- und Migräne-Ernährung« mit leckeren, einfachen, vegetarischen und vollwertigen Rezepten erleichtert die praktische Umsetzung in der Küche. Die geführte Heilhypnose auf CD unterstützt auf entspannte Weise den Weg zu einem freien Kopfgefühl. Es war mein Anspruch, leidgeplagten Kopfschmerz-PatientInnen das notwendige Wissen über effiziente natürliche und naturheilkundliche Hilfen zur Verfügung zu stellen. Daß mir dies gelungen ist, macht mich sehr glücklich.

In unserer Herbstausgabe 2018 hatten wir den Bestsellerrau-

tor Dr. Markus Strauß im Interview, der für ein »artgerechtes Leben« plädiert - nicht nur für die Tiere, sondern auch für uns Menschen. Auch Sie setzen sich ja für die Rückkehr zum Natürlichen ein. Was ist ein »artgerechtes Leben«? Und wie könnten wir dieses in die Praxis umsetzen?

Thomas Bezler
Es ist eine Tatsache, daß unser menschlicher Körper zu Höchstleistungen fähig ist. Denken wir an Ultramarathonläufe, Meeresüberquerungen mit Muskelkraftantrieb u.a.m. Alles, was zwischen körperlicher Degeneration und Höchstleistung liegt, trägt zur Gesundheit und Gesundheit bei. Ich dürfte unzählige Menschen kennenlernen, die durch menschenartgerechte Bewegung und Ernährung Krankheiten und Medikamente hinter sich gelassen und geplante OPs verhindert haben.

Eigentlich ist das alles Bio-logisch! Wer dies im wahrsten Sinne des Wortes begriffen hat, wird mit Begeisterung zu mehr körperlichen Tätigkeiten tendieren, genauso wie zu einer vollwertigen Ernährung mit hohem Anteil an naturbelassenen Lebensmitteln und Wildkräutern

und dem Meiden von Fabriknahrungsmitteln und gentechnisch veränderten Lebensmitteln, die sowieso niemand benötigt.

Der Trend, sich in Massen-Fitness-Studios zu bewegen, verbessert zumindest die körperliche Fitness, jedoch ersetzt er nicht den Aufenthalt in der freien Natur mit all den energiegelosen Naturerlebnissen wie Sonne, Pflanzen, Tiere u. a. Dort wird uns wieder bewußt, daß die Milch nicht wirklich aus dem »Tetra Pak« und der Strom nicht aus der Steckdose kommt, daß unser Körper Vitamin D nicht aus der Tablette benötigt und die besten Heilkräuter sowie so direkt vor unserer Haustür wachsen.

Im Moment kursieren ja viele Schreckensszenarien, was die Zukunft unserer Spezies angeht. Von der Digitalisierung über die Künstliche Intelligenz bis zu »5G«, der neuesten Form der Mobilfunkkommunikation. Wird 5G Wirklichkeit, werden alle 100 Meter Mobilfunkmasten stehen, die uns permanent mit Mikrowellenstrahlung beschließen. Das kann doch weder gesund noch artgerecht sein, oder?

Thomas Bezler
Nach dem Willen der Region Stuttgart 5G eingeführt werden. Es geht dabei um Konzerninteressen (autonomes Fahren) und um einen Hype, der offensichtlich ein vernünftiges Denken ausblendet. 5G wird alle bereits installierten Mobilfunknetze in punkto Strahlenintensität und Stromverbrauch überbieten. Es wird davon ausgegangen, daß ca. 20.000 Satelliten ins All geschickt werden müssen, um die Dater zu vernetzen, und es ist davon auszugehen, daß Straßenlaternen zu 5G-Antennen aufgestockt werden, da die 5G-Technik keine große Reichweite aufweisen kann.

Eine Technikfolgenabschätzung soll ganz nach dem FDP-Wahlslogan »Digital first, Bedenken second« nicht stattfinden, im Gegenteil: Die bisherigen völlig unwissenschaftlichen und nur auf eine themische Wirkung ausgelegten Grenzwerte für Mobilfunk, WLAN u. a. sollen beibehalten werden. Die mittlerweile gut untersuchten Wirkmechanismen der Mobilfunkstrahlung auf unseren Organismus, wie z. B. vermehrte Freisetzung von freien Radi-

ation

Praxis Für Ganzheitliche Kieferorthopädie

Dr. Martin Kamp
-Kieferorthopäde-

Schwerpunkte:

- Bionator Therapie
- Bioadaptive Therapie
- Erwachsenen Behandlung
- Schmerztherapie
- Kiefergelenk-Behandlungen
- Kieferorthopädie „ohne“ Zähnezahnen

In Verbindung mit: Osteopathie, Cranio-Sacral Therapie, Logopädie, Heil-Eurythmie, MedReflexTherapie®

Bandhausstr. 10, D-74336 Brackenheim

Tel.: 07135 - 963 337

www.dr-kamp.de

kalen, beschleunigtes Tumorstadium, Spermenschäden etc., bleiben unberücksichtigt. Ich hoffe sehr, daß die Bevölkerung in Deutschland und in anderen Ländern aufwacht und ihren Protest kraftvoll kundtut. Während die meisten Politiker große Angst haben, daß wir das Digitale Zeitalter verpennen, treiben mich dagegen andere existenzielle Themen um: Renaturierung ausgelagerter Ackerböden und verschmutzter, vergifteter Gewässer, Stopp von unnötigen Antibiotika-Verordnungen bei Mensch und Tier, Erhaltung des sozialen Friedens u.

a. Wenn wir das erreicht haben, bleibt immer noch Zeit für weitere digitale Entfaltung, wenn es denn dem Gemeinwohl dienlich ist und gesundheitstragliche Techniken zum Einsatz kommen.

Sie sind neben Ihrem Heilberuf auch in der Regionalpolitik tätig. Die ÖDP repräsentiert ja, wenn man sich die politischen Ziele anschaut, den Großteil unserer Bevölkerung. Man bekennt sich zum freiheitlich-demokratischen Rechtsstaat, plädiert für den Frieden in der Welt und möchte die Natur be-

wahren und schützen. Warum wählen so wenige Menschen die ÖDP, und wie könnte sich das zukünftig ändern?

Thomas Bezler
Wer schon einmal einen Wahlvergleich auf der Homepage der Bundeszentrale für politische Bildung »www.wahl-o-mat.de« durchgeführt hat und die ÖDP mit anderen Parteien verglich, wird mit großer Sicherheit die ÖDP ganz oben gesehen haben. Es gibt viele Gründe, weshalb die ÖDP auf Bundesebene jedoch nur von ca. 1 % der Wählerinnen und Wähler gewählt wird.

Lassen Sie mich drei nennen: Erstens: Die Suggestion der »Verlorenen Stimme« für Kleinparteien sitzt tief verankert, wobei ja genau das Gegenteil der Fall ist. Denn ich sollte ausschließlich dort mein Kreuz machen, wo ich die größte Schnittmenge meiner Überzeugungen vorfinde. Ansonsten wähle ich das geringere Übel, und die Gewählten fühlen sich in ihrem Programm bestätigt.

Zweitens geht es um die Tatsache, daß in den großen Medien sich ausschließlich die Politiker der etablierten Parteien die Klinke reichen und

sich somit alles um sie dreht. Ich erlebe es auch bei der Richterstattung nach einer Kreistagsitzung im Rems-Murr-Kreis, daß oftmals meine Anträge und Stellungnahmen kaum oder keine Erwähnung finden, währenddessen die größeren Parteien immer erwähnt werden. Dies bleibt dann bei den Lesern hängen, und sie entscheiden sich vor der nächsten Wahl zwischen den ihnen bekanntesten und medial präsenten Parteien.

Und drittens: Die meisten Menschen wünschen sich starke Führungspersonen, die eine Partei vertreten und die es »richten werden«. Wer mit solchen Personen aufwarten kann, zieht in die Parlamente ein. Hape Kerkeling wäre zum Beispiel so eine Person, die an der Spitze einer 1 %-Partei schlagartig die 5 %-Hürde knacken könnte.

So rechne ich derzeit nicht damit, daß sich die ÖDP zur Volkspartei entwickeln wird, jedoch erwarte ich für die Europawahlen ein gutes Ergebnis, da Ökologie derzeit hoch im Kurs steht und der Spitzenkandidat der ÖDP, Prof. Klaus Bachner, das Thema Ökologie wie kaum eine zweite Person vertritt.

Um zum Abschluß nochmal auf Ihr dreiteiliges Werk »Leben ohne Kopfschmerz und Migräne« zurückzukommen. Wo können interessierte und betroffene Leser dieser Ratgeber erwerben?

Thomas Bezler
Im Buchhandel oder auf Amazon. Oder natürlich bei mir selbst unter www.thomas-bezler.de/shop

Lieber Herr Bezler, wir bedanken uns für das Gespräch und wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg bei Ihrer Arbeit.



Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Weitere Informationen
Naturheilpraxis, Thomas Bezler
Kelterstraße 56/2, 71394 Kernen
07151 / 94 41294
info@thomas-bezler.de
www.thomas-bezler.de/shop

Gesunde Zähne - gesunder Körper!

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Laser-Zahnmedizin
- Ganzheitliche Zahnmedizin
- Umwelt-Zahnmedizin

Problemsprechstunden nur nach Vereinbarung:

- Mundgeruch: 1. Samstag im Monat
- Schnarchen: 3. Samstag im Monat

Zahnarztpraxis

Dr. Steffen Balz

Gesunde Zähne - gesunder Körper!

Sprechzeiten:

Mo.	8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ und 14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ Uhr	
Di.	9 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ und 14 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	
Mi.	geschlossen	
Do.	8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ und 14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ Uhr	
Fr.	7 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ und 14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr	

Zahnarztpraxis Dr. Steffen Balz • Am Schillerplatz 5 • 71522 Backnang • Telefon: 071 91. 6 88 34 • Telefax: 071 91. 98 09 04