

**EINE SANFTE  
METHODE HILFT BEI  
ERKRANKUNGEN  
& LEBENSKRISEN**

Wie Frauen sich  
**selbst heilen**  
können

## Neue Kraft. Eine moderne Methode der Selbstheilung arbeitet mit inneren Bildern und Körper- botschaften. Wie geht das? Der Health-Talk.

**S**tellen Sie sich vor, Sie können den Ort Ihrer Erkrankung „wahrnehmen“ – und „innere Bilder“ können diese heilen. Was – zugegebenermaßen – schwer esoterisch klingt, stützt sich jedoch auf jüngste neurobiologische Erkenntnisse: „Die Methode Wildwuchs® ist eine wissenschaftlich fundierte und sehr erfolgreiche Methode der Selbstheilung, die mit inneren Bildern und Körperbotschaften arbeitet“, weiß die Wiener Diplompädagogin und Frauenforscherin Gabriele Pröll.

**Individuell.** Sie arbeitet seit über zehn Jahren mit der Methode, die speziell für Frauen entwickelt wurde – und daher auch insbesondere bei typischen Frauenleiden – von Menstruationsbeschwerden bis zu unerfülltem Kinderwunsch – zum Einsatz kommt (siehe Kasten Seite 51). In nur vier Sitzungen können Frauen ihre Erkrankung oder ihr Problem auf körperlicher und seelischer Ebene betrachten und nehmen aus der Beratung ihre ganz persönlichen und sehr konkreten Heilungsschritte mit. Die Methode Wildwuchs® ergänzt sich auch sehr gut mit schul- und komplementärmedizinischen Methoden. Der Gesundheits-Talk:

### Innere Bilder können heilen? Das klingt sehr esoterisch...

**GABRIELE PRÖLL:** Das ist aber nicht so. Die Methode Wildwuchs stützt sich vielmehr auf die Erkenntnisse der Neurobiologie und Psychoneuroimmunologie. Das sind relativ junge, interdisziplinäre Wissenschaften, die sich unter anderem mit der Wirkung innerer Bilder im Körper und der Wechselwirkung der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems beschäftigen.

### Wie genau funktioniert die Methode Wildwuchs®?

**PRÖLL:** Sie arbeitet auf verschiedenen Ebenen. Die wichtigste ist die körperliche, eine weitere ist die mentale Ebene. Dabei geht es darum, Glaubens- und Denkmuster, die Heilung blockieren, zu verändern. Dazu hat die Neurobiologie mehrere Studien anzubieten, die belegen, dass ein Mensch ein Leben lang Denkmuster verändern kann. Und dass diese Änderungen im Denken tatsächlich auch unsere Körperzellen verändern können.

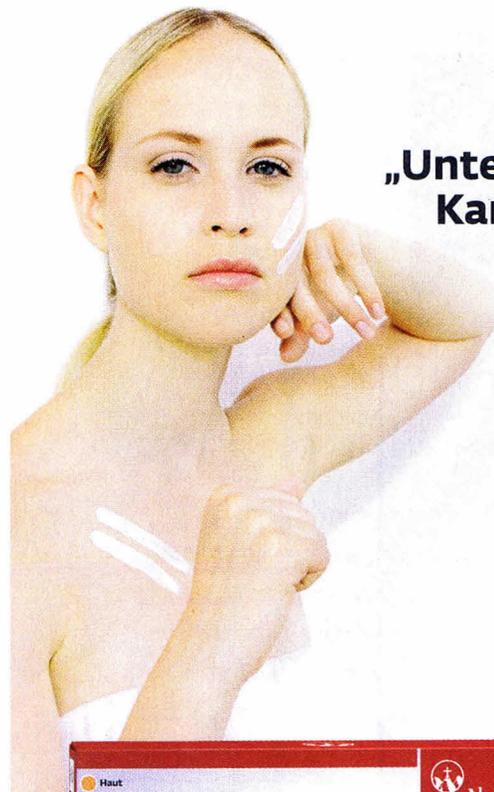
### Das heißt, ich kann krankmachende Informationen aus meinen Zellen löschen?

**PRÖLL:** Genau. Es ist eben nicht so, dass wir immer so bleiben müssen, wie wir einmal als Kind geprägt worden sind. Und selbst „vererbte“ Krankheiten – wo man sagt, das liegt in der Familie und das kann man nicht ändern – können geheilt werden.

### Wie genau funktioniert das? Indem ich mir Krankheiten wegredete? Mich glücklich denke?

**PRÖLL:** Im Prinzip ja – nur ganz so einfach ist es nicht. Es genügt nicht, sich täglich positive Affirmationen wie „Ich bin gesund und glücklich“ zu suggerieren. Das ist nur ein Teil des Ganzen. Es gibt auch den anderen Teil, der ebenfalls gesehen werden will: der schwere, dunkle, der unglückliche. Der hat auch seine Berechtigung. Der will ja auch etwas sagen. Und die Methode Wildwuchs® widmet sich diesem Teil, um

„Unterstützt im  
Kampf bei  
juckender,  
irritierter  
Haut.“



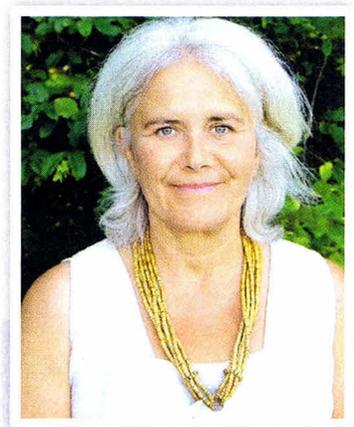
**Alpinamed® Wehrauchbalsam** pflegt irritierte und beanspruchte Haut. Er eignet sich hervorragend zum täglichen Gebrauch bei allen Formen trockener Problemhaut.

Für seine besonders beruhigenden Eigenschaften sind die im Trockenextrakt **des Indischen Wehrauchs** enthaltenen Boswelliasäuren verantwortlich. Irritationen werden gemildert und die Haut wird spürbar weicher und widerstandsfähiger. Die natürliche Rezeptur regeneriert und stärkt die Haut darüber hinaus mit wertvollem **Jojoba- und Nachtkerzenöl** und dem **natürlichen Feuchthaltefaktor Urea**.

Für Kinder geeignet. Auch als regenerierende Pflege nach einer Therapie mit kortisonhaltigen Salben.

- ✓ paraben- und wollwachsfree
- ✓ ohne Erdölderivate
- ✓ parfümfrei
- ✓ ohne Farbstoffe

**Apothekenexklusives Kosmetikum**



## Mag. Gabriele Pröll

ist u. a. Frauenforscherin, Kräuterpädagogin, Beraterin zur Selbstheilung nach Methode Wildwuchs  
[www.pröll.info](http://www.pröll.info)

## MUT ZUR SELBSTHEILUNG

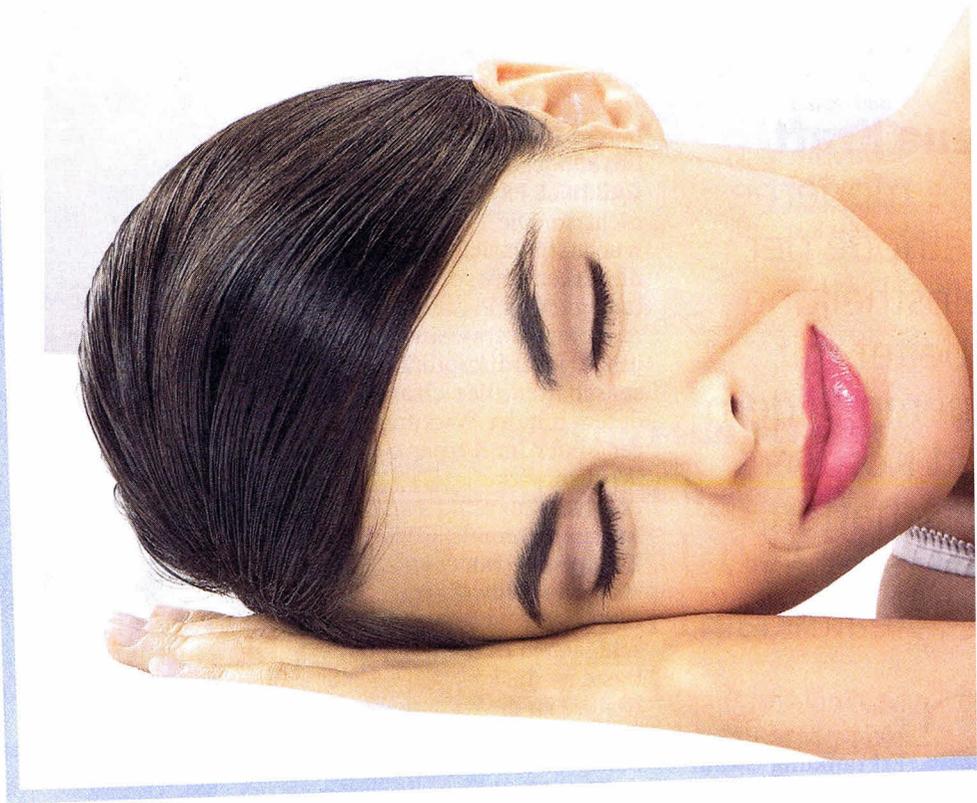
**Workshop.** Interessiert an der Methode Wildwuchs? Sie haben jetzt die Möglichkeit, diese im Rahmen eines Workshops (geleitet von Mag. Gabriele Pröll) kennenzulernen, um daraus ihre persönlichen Heilungs- oder Lösungsschritte zu entwickeln. Der Workshop beinhaltet u. a. die ersten beiden Sitzungen (von insgesamt vier) eines Beratungsprozesses.

Wann: Sa., 23. 11. 2013, 9–17 Uhr, So., 24. 11. 2013, 9–13 Uhr  
Wo: Werkstatt Krähe Westbahnstraße 7 1070 Wien, Kosten: 250 Euro. Anmeldung: 0699/14703657 oder [mail@gabrieleproell.at](mailto:mail@gabrieleproell.at)

dahinter das Glückliche hervorzuholen.

### Bei welchen Beschwerden zeigt die Methode Erfolge?

**PRÖLL:** Eigentlich bei allen. Da die Methode aber in den 80er-Jahren von einer Frau – Angelika Koppe – entwickelt wurde, die selbst unter Endometriose (*gutartige, aber schmerzhaftes Wucherungen der Gebärmutter-schleimhaut, Anm.*) litt, wird sie vor allem bei typischen Frauenbeschwerden angewandt – von Regelschmerzen über Zysten bis zu unerfülltem Kinderwunsch. Der Schwerpunkt der Methode liegt bei Erkrankungen der weiblichen Organe. Ich arbeite auch mit



**Entdecken.** Es genügt nicht, sich täglich „Ich bin gesund“ zu sagen. Es gibt auch einen dunklen Teil, der gesehen werden will. Die Methode Wildwuchs spürt ihn auf...

Männern – aber das sind maximal zehn Prozent.

### Wie schnell wirkt die Methode? Wann kann ich Verbesserungen erwarten?

**PRÖLL:** Es gibt vier Sitzungen zu je zwei bis zweieinhalb Stunden. Die Frau kommt dabei in eine tiefe Entspannung, um sich dort selbst zu begegnen. Die Visualisierungen selbst dauern etwa 45 Minuten. Dabei kommt sie zum Thema: Auch Ängste oder Verstimmungen sind immer im Körper verankert – die Frauen wissen oft gar nicht, warum es ihnen nicht gut geht. Ich begleite aber nur und gebe den Rahmen – die Frauen entwickeln ihre Heilungsschritte selbst. Die Methode ist auf Selbstverantwortung aufgebaut.

### Hat denn jedes körperliche Problem seelische Ursachen?

**PRÖLL:** Ja. Und die Frauen spüren während der Selbstheilungsarbeit auch, dass alles miteinander verbunden ist.

### Und nach vier Sitzungen bin ich meine Probleme los?

**PRÖLL:** Die Sitzungen finden meist im Abstand von jeweils einer Woche statt – und für auswärtige Frauen auch in Form einer Intensivberatung über ein verlängertes Wochenende. Die Beratung bringt einen Selbstheilungsprozess in Gang, der danach mit einem konkreten Trainingsprogramm weitergeht. Aus meiner Erfahrung passiert aber

## „Oft wissen die Frauen gar nicht, warum es ihnen nicht gut geht.“

**MAG. GABRIELE PRÖLL, Beraterin nach der Methode Wildwuchs®**

ein Teil der Heilung sozusagen „von selber“ – wenn ich mich öffne und es zulasse. Es gibt auch eine Wechselwirkung mit meinem Umfeld und ich kann gerade das auslösen, was in mir los ist – das ist mit dem Gesetz der Spiegelneuronen sogar wissenschaftlich nach-

weisbar. In unserem Umfeld ist zum Beispiel sehr oft das Weibliche kein Platz mehr – sicher mit ein Grund, weshalb Zysten, Unfruchtbarkeit oder Brustkrebs so zunehmen.

### Was kostet eine Sitzung?

**PRÖLL:** Eine Stunde kostet 70 Euro; eine Sitzung, die meist zweieinhalb Stunden dauert, 180 Euro – inklusive Telefonbetreuung zwischen den Sitzungen und schriftlicher Auswertung (*Gesamt-Package von vier Sitzungen: 720 Euro*). Ich schreibe alles mit, was mir die Frauen erzählen. Das wertet aus und das bekommen sie bei der letzten Sitzung mit dem Selbstheilungsprogramm.

### Wie schnell kann man mit einer Besserung rechnen?

**PRÖLL:** Wenn ich in der ersten Sitzung merke, dass jemand viel Schweres mit sich trägt, empfehle ich oft eine Psychotherapie. Oft kommen Frauen aber schon in der ersten Sitzung aus ihrer Ohnmacht und spüren: Ich kann etwas tun, ich habe Potenzial! Das allein



gibt schon viel Energie frei. Ich gebe keine Heilsversprechen, das wäre unseriös. Der Erfolg zeigt sich unterschiedlich schnell: Bei Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch kommt es vor, dass sie schon einen Monat nach der letzten Sitzung schwanger werden. Viele Frauen merken auch schon im Rahmen der Sitzungsphasen, dass sich ihre Schmerzen lindern. Dass Myome gänzlich verschwinden, dauert meist etwas länger. Meine Erfahrung ist, dass sich das Leben der Frauen oft verändert – etwa, dass sie sich ein Jahr später scheiden lassen, ihren Beruf wechseln oder plötzlich zum Rauchen aufhören. Durch kleine Schritte, die die Frauen machen, baut sich eine neue Kraft von innen heraus auf – und diese macht dann auch Schritte nach außen hin möglich.

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■

DIE BESCHWERDEN AUF EINEN BLICK:

**Themen, bei denen sich die WILDWUCHS-METHODE® besonders bewährt hat:**

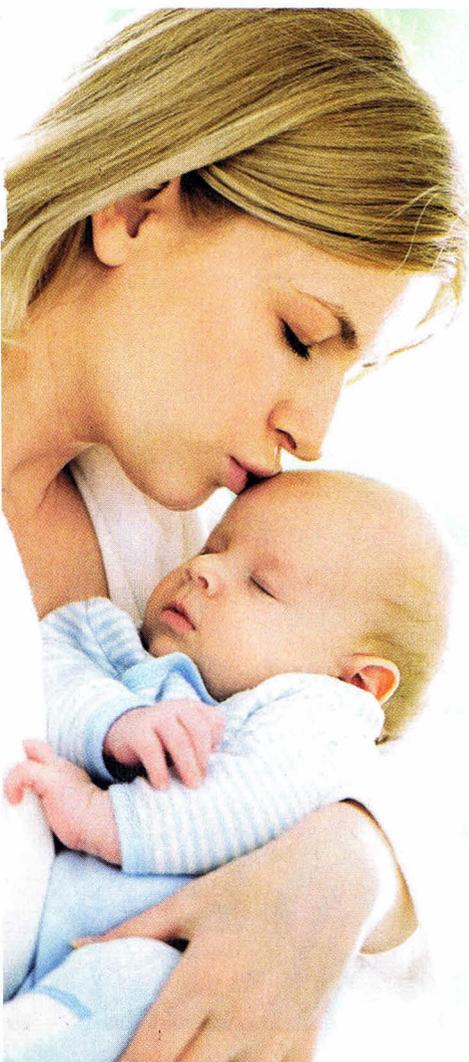
- ▶ Sämtliche Beschwerden rund um Menstruation und Zyklus
- ▶ Stimmungsschwankungen, Depressionen
- ▶ Umgang mit Gefühlen, Wut, Angst, Traurigkeit, Selbstzweifel, Nervosität
- ▶ Zysten, Myome, Endometriose (gutartige Wucherung der Gebärmutter-schleimhaut)
- ▶ Schilddrüsen- und Hormonprobleme
- ▶ Brustgesundheit und -erkrankungen
- ▶ Migräne, Verspannungen, Rückenprobleme
- ▶ Kinderwunsch, Geburtsvor- und -nachbereitung
- ▶ chronische Erkrankungen, Verdauungsprobleme
- ▶ Psychosomatische Probleme, Allergien, Wechseljahrsbeschwerden



**Weitere Infos:**

Plattform Österreich: [www.selbsteilungsarbeit.at](http://www.selbsteilungsarbeit.at)

Internationaler Verband: [www.wildwuchsberatung.eu](http://www.wildwuchsberatung.eu)



## Ich bin so müde – ich kann nicht mehr!

Diese oder ähnliche Aussagen hört man immer öfter von Patienten und vor allem von Patientinnen. Dazu kommen Beschwerden wie Antriebslosigkeit, Blässe, Haarausfall usw. Eine Ursache an die hierbei häufig nicht gedacht wird, ist Eisenmangel!

### Wie kommt es zu dem Mangel an Eisen?

Eisenmangel ist weit verbreitet und dennoch völlig unterschätzt. Jede 4. Frau leidet hierzulande an dieser Mangelerscheinung - ohne es zu wissen. Vor allem junge Frauen und Mütter sind betroffen: Durch eine stärkere monatliche Regelblutung, eine Geburt, die oft auch mit höherem Blutverlust verbunden ist, oder durch das Baby selbst, welches die Eisenreserven im mütterlichen Körper mit aufgebraucht hat, ist der Eisenmangel bei Diagnosestellung häufig schon sehr ausgeprägt. Da die Symptome vielseitig, unspezifisch und leider einfach „alltäglich“ sind, wird der Mangel an Eisen oft nicht erkannt oder sogar fehldiagnostiziert, z.B. als Burnout. Die Folge davon ist eine falsche Behandlung und somit in manchen Fällen sogar eine Verschlechterung der Beschwerden.

### Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Durch Schlafmangel und weitere Begleiterscheinungen ist gerade bei jungen Müttern der Leidensdruck meist sehr hoch und eine rasche Behandlung, bzw. Verbesserung der Beschwerdesymptomatik ist von großer Bedeutung. Da Tabletten vielfach nicht gut vertragen werden, bietet die intravenöse Eisengabe eine sehr gute Alternative. Die modernen Präparate sind äußerst selten mit Nebenwirkungen verbunden, können in kurzer Zeit verabreicht werden und wirken extrem schnell. Oft geht es den Patientinnen schon am nächsten Tag deutlich besser! Eiseninfusionen sind somit wesentlich zeitgemäßer. Wichtig ist aber gleichzeitig, dass die Ursache erhoben und behoben wird und es nicht nur bei der alleinigen Behandlung der Symptome bleibt.

### Wie stellt man einen Eisenmangel am besten fest?

Ob ein Eisenmangel vorliegt ist leicht durch eine Blutuntersuchung festzustellen. Auch ein Schnelltest unter [www.eisencheck.at](http://www.eisencheck.at) liefert schon einmal einen ersten Hinweis, außerdem sind auf dieser Homepage wichtige Informationen zum Thema und zu den Ansprechpartnern in ganz Österreich zu finden.



#### Dr. Angelika Stöckl-Diem

Allgemeinmedizinerin, Wahlärztin & Ansprechpartnerin für Eisentherapie in Klagenfurt

Kontakt: St. Veiter Straße 7, 9020 Klagenfurt, 0699 – 154 13 507

