



Dirk Huxol

Heilung geschieht im Gleichgewicht

Erfahrungen and Impulse aus der
ganzheitlichen Naturheilpraxis

Impressum

Titel:

Heilung geschieht im Gleichgewicht

Erfahrungen und Impulse aus der ganzheitlichen Naturheilpraxis

Autor und Herausgeber

Dirk Huxol

Anschrift:

Dirk Huxol

Wehlener Weg 8

01824 Kurort Rathen, Deutschland

Kontakt:

E-Mail: info@naturheilpraxis-huxol.de, Internetseite: www.naturheilpraxis-huxol.de

Berufsbezeichnung

Heilpraktiker

(verliehen in der Bundesrepublik Deutschland)

Rechtlicher Hinweis

Die Inhalte dieses E-Books dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine medizinische, psychotherapeutische oder heilkundliche Behandlung. Sie stellen keine Diagnose oder Therapieempfehlung dar. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte an einen Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens.

Meine Therapieverfahren und deren Wirkungen sind schulmedizinisch / wissenschaftlich weder bewiesen noch anerkannt. Sie beruhen ausschließlich auf dem Erfahrungswissen der Naturheilkunde. Der Verlauf und Erfolg der Behandlung hängt stets von individuellen Faktoren des Patienten ab. Bei keiner der aufgeführten Therapien verspreche oder garantiere ich eine Heilung oder Linderung einer Erkrankung.

Haftungsausschluss

Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden materieller oder immaterieller Art, die durch die Nutzung der in diesem Buch dargestellten Informationen entstehen. Die Anwendung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung.

Urheberrecht

© [2025] Dirk Huxol

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Autors unzulässig.

Hinweis zu externen Inhalten

Sofern in diesem E-Book auf externe Internetseiten verwiesen wird, liegt die Verantwortung für deren Inhalte bei den jeweiligen Betreibern.



Inhalt

Impressum	2
Persönliche Einleitung.....	6
Teil I.....	7
Einleitung.....	7
Warum Ganzheitlichkeit heilt.....	7
Der Körper denkt mit.....	7
Regulation statt Kontrolle.....	8
Der Mensch hinter den Beschwerden.....	8
Ganzheitlichkeit braucht Zeit – und Vertrauen.....	8
Kapitel 1.....	9
Gesundheit ist kein Zustand – sie ist ein Prozess.....	9
Symptome als Ausdruck von Anpassung.....	9
Regulation – die Grundlage von Gesundheit.....	9
Warum Kontrolle oft nicht heilt.....	9
Der individuelle Weg zur Gesundheit.....	10
Gesundheit als Beziehung zu sich selbst.....	10
Kapitel 2.....	11
Der Körper kompensiert – lange bevor er krank wird.....	11
Akute und chronische Symptome unterscheiden.....	11
Der Zusammenhang von Körper, Atem und Emotion.....	11
Symptome als Wegweiser.....	11
Vom Kampf zur Zusammenarbeit.....	12
Kapitel 3.....	12
Der Lebensstil als Verstärker.....	12
Die Lebensgeschichte im Körper.....	13
Der Übergang zur Ordnung.....	13
Teil II - Ayurveda.....	14
Kapitel 4.....	14
Ayurveda verstehen – ohne Fachchinesisch.....	14
Die fünf Elemente (Panchamahabhuta).....	14
Was Ayurveda wirklich meint.....	15
Gleichgewicht statt Reparatur.....	15
Ayurveda im modernen Alltag.....	15
Kapitel 5.....	16
Die Doshas im Alltag – sich selbst besser verstehen.....	16
Vata – Bewegung und Veränderung (Elemente Luft und Äther).....	16
Pitta – Struktur und Umsetzung (Elemente Feuer und Wasser).....	17
Kapha – Stabilität und Substanz (Elemente Erde und Wasser).....	18
Doshas sind Orientierung – keine Schubladen.....	19
Warum dieses Wissen so wirksam ist.....	19
Kapitel 6.....	20



Agni und Ama – Verdauung als Schlüssel zur Gesundheit.....	20
Agni – mehr als nur Magenfunktion.....	20
Wenn das Feuer aus dem Gleichgewicht gerät.....	20
Ama – wenn etwas unverarbeitet bleibt.....	21
Wie Ama entsteht.....	21
Verdauung ordnen statt optimieren.....	21
Agni stärken – ganzheitlich betrachtet.....	22
Kapitel 7.....	22
Ayurvedische Anwendungen in der Praxis und im Kuralltag.....	22
Wie ich Therapiepläne individuell kombiniere.....	25
Die Reihenfolge macht den Unterschied.....	25
Ayurveda als Ordnungsrahmen.....	26
Therapie als lebendiger Prozess.....	27
Warum Entlastung im modernen Alltag so zentral ist.....	27
Basische Ernährung als Ordnungssystem.....	28
Der Zusammenhang mit Ayurveda.....	28
Literaturempfehlungen.....	28
Teil III – Basische Ernährung.....	29
Vom Tun zum Zulassen.....	29
Kapitel 8.....	29
Der Säure-Basen-Haushalt – Grundlagen verständlich erklärt.....	29
Was „sauer“ und „basisch“ wirklich bedeutet.....	29
Wie Übersäuerung entsteht.....	30
Warum der moderne Alltag besonders belastend ist.....	30
Mögliche Anzeichen eines belasteten Säure-Basen-Haushalts.....	30
Der Zusammenhang mit Atmung und Ausleitung.....	31
Kapitel 9.....	32
Basisch essen im echten Alltag – ohne Verzicht.....	32
Ohne Perfektion – mit Wirkung.....	33
Kapitel 10.....	34
Basische Anwendungen – Bäder, Wickel und Fußbäder.....	34
Basische Anwendungen im Gesamtkonzept.....	35
Literaturempfehlungen.....	35
Teil IV.....	36
Kapitel 11.....	36
Der Atem – die vergessene Verbindung.....	36
Warum Entlastung allein nicht immer ausreicht.....	36
Der Atem als Spiegel des Nervensystems.....	36
Warum wir das Atmen verlernt haben.....	36
Atemarbeit als Einladung, nicht als Technik.....	37
Der Atem verbindet alle Ebenen.....	37
Der Atem als Regulationssystem – Verbindung von Körper und Nervensystem.....	37
Der Atem reagiert schneller als jeder Gedanke.....	38
Das vegetative Nervensystem verstehen.....	38



Wenn der Atem zum Stressmuster wird	38
Der Atem beeinflusst den gesamten Organismus	38
Atemarbeit ist keine Technik	39
Der Atem als Ressource im Alltag.....	39
Integration in die ganzheitliche Therapie.....	39
Kapitel 12	39
Die CO ₂ /O ₂ -Balance – warum mehr Atmen nicht mehr Sauerstoff bedeutet	39
CO ₂ als Regulationsfaktor	40
Überatmung im modernen Alltag	40
Warum weniger manchmal mehr ist.....	40
Die Verbindung zum Nervensystem.....	41
CO ₂ -Balance im therapeutischen Kontext	41
Kapitel 13	42
Praktische Atemtherapie – Übungen für Stress, Erschöpfung und Schmerz.....	42
Grundhaltung für alle Atemübungen	42
1. Atembeobachtung – Ankommen im Körper.....	42
2. Verlängerte Ausatmung – bei Stress und innerer Unruhe	43
3. Bauchatmung – bei Erschöpfung und flacher Atmung	43
4. Atempausen wahrnehmen – bei Überforderung.....	44
5. Atem und Schmerz – Raum schaffen.....	44
6. Kurze Atemimpulse für den Alltag.....	44
Atemtherapie braucht Geduld.....	45
Der Atem als täglicher Begleiter	45
Literaturempfehlungen	45
Die Kunst der Kombination – Ayurveda, Ernährung und Atem.....	45
Ernährung als tägliche Regulation	46
Der Atem als verbindendes Element.....	46
Integration statt Optimierung.....	47
Der individuelle Rhythmus.....	47
Abschlusskapitel	47
Der Mensch im Mittelpunkt – Therapie als Beziehung	47
Anhang.....	49
Über den Autor & die Naturheilpraxis in Rathen	49
Dosha-Test	50
Säure–Base-Vergleichstabelle (Lebensmittel).....	55



Persönliche Einleitung

Manchmal beginnt ein neuer Lebensweg nicht aus einer Suche heraus, sondern aus einer Krise.

So war es auch bei mir.

Ein Verkehrsunfall brachte mich vor vielen Jahren an einen Punkt, an dem mein Körper nicht mehr selbstverständlich funktionierte. Schmerzen, Einschränkungen und das Gefühl, nicht mehr ganz in mir zu Hause zu sein, bestimmten meinen Alltag. Die schulmedizinischen Möglichkeiten waren wichtig, aber sie beantworteten für mich nicht die zentrale Frage: *Warum bleibt der Körper in diesem Zustand – und was braucht er wirklich, um zu heilen?*

In dieser Zeit kam ich erstmals mit Ayurveda in Berührung. Was mich von Anfang an faszinierte, war der andere Blick auf Krankheit: nicht als Defekt, sondern als Ausdruck eines verlorenen Gleichgewichts. Durch ayurvedische Anwendungen, Ernährung und Lebensweise konnte ich mich Schritt für Schritt von meinen körperlichen Beschwerden befreien. Diese Erfahrung hat mein Leben nachhaltig verändert.

Aus dieser eigenen Heilung heraus entstand der Wunsch, tiefer zu verstehen – und dieses Wissen weiterzugeben. Zunächst begann ich eine Ayurveda-Ausbildung, später folgten zahlreiche Weiterbildungen in unterschiedlichen naturheilkundlichen Verfahren. Im Jahr 2008 legte ich erfolgreich die Heilpraktiker-Prüfung ab. Seither begleite ich Menschen mit akuten und chronischen Beschwerden auf ihrem individuellen Weg zu mehr Gesundheit.

Besonders prägend waren für mich die Ausbildungen in Körperpsychotherapie und die Arbeit mit Gruppenprozessen. Sie haben mir gezeigt, wie eng körperliche Symptome mit emotionalen Erfahrungen, Beziehungsmustern und frühen Prägungen verbunden sind. Diese Erkenntnisse haben nicht nur meine therapeutische Arbeit, sondern auch mein eigenes Leben grundlegend bereichert.

Heute befindet sich meine Naturheilpraxis im Kurort Rathen, direkt an der Elbe. Ein Ort, der Ruhe, Weite und Natur auf besondere Weise verbindet. Hier biete ich Ayurvedakuren an, bei denen sich Therapie, Ernährung, Bewegung und Rückzug zu einem ganzheitlichen Heilraum verbinden. Die Gäste wohnen in einer von fünf Ferienwohnungen und werden in der Praxiswohnung mit ayurvedischer Vollpension versorgt. Je nach gewähltem Programm erhalten sie zwei bis drei Behandlungen pro Tag. Der Morgen beginnt häufig mit Yoga – wenn möglich draußen, mit Blick auf die Elbe.

In meiner Arbeit geht es mir nicht um schnelle Lösungen oder reine Symptombekämpfung. Gemeinsam mit meinen Patientinnen und Patienten suche ich nach den Ursachen ihrer Beschwerden. Manchmal zeigen sie sich schnell, manchmal braucht es Zeit, Geduld und Vertrauen. Denn dieses Suchen ist oft mehr als eine medizinische Fragestellung – es ist ein Weg zu den eigenen Potenzialen, Bedürfnissen und Lebenszielen.

Viele Menschen haben früh gelernt, ihre Gefühle und Bedürfnisse zu unterdrücken – oft als Schutz vor schmerzhaften Erfahrungen in der Kindheit. Der Körper vergisst diese Erfahrungen jedoch nicht. Symptome können zu einer Sprache werden, die gehört werden möchte.



Auf dem Weg zu mehr Gesundheit, Lebendigkeit und innerem Gleichgewicht möchte ich Sie begleiten und unterstützen. Dieses Buch ist eine Einladung, den eigenen Körper wieder als Verbündeten zu verstehen – und Gesundheit als einen lebendigen, individuellen Prozess.

Teil I

Einleitung

Warum Ganzheitlichkeit heilt

Viele Menschen kommen mit einer klaren Erwartung in die Praxis: Sie möchten, dass ein Symptom verschwindet. Schmerz, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Verdauungsprobleme oder innere Unruhe sollen möglichst schnell „wegbehandelt“ werden. Dieser Wunsch ist verständlich – und dennoch greift er oft zu kurz.

In meiner langjährigen Praxis hat sich immer wieder gezeigt: Symptome sind selten das eigentliche Problem. Sie sind Ausdruck eines Ungleichgewichts, das sich über Monate oder Jahre entwickelt hat. Wer ausschließlich das Symptom behandelt, übersieht die tieferliegenden Zusammenhänge – und verpasst damit die eigentliche Chance auf nachhaltige Heilung.

Ganzheitlichkeit bedeutet nicht, alles gleichzeitig zu behandeln. Sie bedeutet, den Menschen in seiner Gesamtheit wahrzunehmen: mit seinem Körper, seinem Atem, seinen Emotionen, seiner Lebensgeschichte und seinem aktuellen Lebensumfeld. Erst wenn diese Ebenen miteinander in Beziehung gesetzt werden, entsteht ein therapeutisches Bild, das über Diagnosen und Laborwerte hinausgeht.

Der Körper denkt mit

Der menschliche Körper ist kein mechanisches System, das man beliebig reparieren kann. Er ist ein hochintelligentes Regulationssystem. Jede Zelle reagiert auf Belastung, Mangel, Überforderung und emotionale Spannungen. Symptome entstehen häufig dann, wenn diese Regulationsfähigkeit erschöpft ist.

Fallbeispiel:

Ein 52-jähriger Mann kommt wegen chronischer Schulter- und Nackenschmerzen in die Praxis. Die Beschwerden bestehen seit Jahren, bildgebende Diagnostik zeigt altersentsprechende Veränderungen. Im Gespräch wird deutlich, dass er unter dauerhaftem beruflichem Druck steht, kaum Pausen macht und flach atmet. Die Schmerzen sind nicht isoliert zu betrachten – sie spiegeln eine dauerhafte innere Anspannung wider. Erst durch Atemregulation, rhythmische Tagesstruktur und entlastende Anwendungen beginnt sich der Zustand nachhaltig zu verändern.

Ganzheitliche Therapie setzt genau hier an: Sie fragt nicht nur *wo* es weh tut, sondern *warum* der Körper diesen Weg gewählt hat, um Aufmerksamkeit zu erzeugen.



Regulation statt Kontrolle

Viele therapeutische Ansätze zielen auf Kontrolle: Kontrolle von Symptomen, von Laborwerten, von Funktionen. Ganzheitliche Naturheilkunde verfolgt einen anderen Ansatz. Sie stärkt die Selbstregulation des Organismus.

Ayurveda, basische Ernährung und Atemtherapie haben dabei eines gemeinsam: Sie entlasten den Körper, anstatt ihn zusätzlich zu fordern. Sie schaffen Bedingungen, unter denen der Organismus wieder selbst in Balance finden kann.

Ein geschwächtes Verdauungssystem, ein überreiztes Nervensystem oder ein dauerhaft angespannter Atem lassen sich nicht „überlisten“. Sie brauchen Unterstützung, Rhythmus und Zeit.

Der Mensch hinter den Beschwerden

In der ganzheitlichen Arbeit zeigt sich immer wieder: Chronische Beschwerden haben häufig eine Geschichte. Sie entstehen nicht isoliert, sondern im Kontext von Lebensumständen, Beziehungserfahrungen und inneren Konflikten.

Viele Menschen haben früh gelernt, sich anzupassen, zu funktionieren und ihre eigenen Bedürfnisse hintanzustellen. Der Körper übernimmt dann oft die Aufgabe, Grenzen zu setzen – durch Erschöpfung, Schmerzen oder andere Symptome.

Heilung bedeutet in diesem Zusammenhang nicht nur Symptomfreiheit. Sie bedeutet, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen: mit dem eigenen Körpergefühl, dem Atem, den eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten.

Ganzheitlichkeit braucht Zeit – und Vertrauen

Ganzheitliche Heilprozesse lassen sich nicht erzwingen. Manchmal zeigen sich Veränderungen schnell, manchmal braucht es Geduld. Dieses gemeinsame Suchen nach Ursachen ist kein Umweg – es ist der eigentliche Weg.

Therapie wird so zu einem Prozess, in dem der Mensch nicht passiv „behandelt“ wird, sondern aktiv beteiligt ist. Das stärkt nicht nur die Gesundheit, sondern auch Selbstwirksamkeit und Lebensqualität.

Dieses Buch möchte Ihnen genau dafür Impulse geben: Zusammenhänge verständlich machen, einfache Wege zur Regulation aufzeigen und Mut machen, den eigenen Körper wieder als Verbündeten zu erleben.



Kapitel 1

Gesundheit ist kein Zustand – sie ist ein Prozess

Viele Menschen verbinden Gesundheit mit einem Idealzustand: keine Schmerzen, gute Leistungsfähigkeit, stabile Stimmung. Wird dieses Ideal gestört, entsteht schnell das Gefühl, etwas sei „kaputt“. In der Praxis zeigt sich jedoch immer wieder: Gesundheit ist kein fixer Zustand, den man erreicht und dann behält. Sie ist ein fortlaufender Prozess der Anpassung und Regulation.

Der menschliche Organismus ist darauf ausgelegt, auf Veränderungen zu reagieren. Temperatur, Ernährung, emotionale Belastungen, Schlaf, Bewegung – all diese Faktoren wirken täglich auf uns ein. Solange die inneren Regulationsmechanismen gut funktionieren, bleibt dieses Zusammenspiel flexibel. Erst wenn diese Anpassungsfähigkeit überfordert ist, entstehen Symptome.

Symptome als Ausdruck von Anpassung

Ein Symptom ist selten ein Fehler des Körpers. Viel häufiger ist es ein Versuch, ein Ungleichgewicht auszugleichen oder auf eine Überforderung hinzuweisen. Schmerzen, Entzündungen, Erschöpfung oder funktionelle Störungen sind dabei keine zufälligen Ereignisse, sondern sinnvolle Reaktionen eines Systems, das an seine Grenzen gekommen ist.

In der naturheilkundlichen Arbeit bedeutet das: Symptome verdienen Aufmerksamkeit, nicht Unterdrückung. Sie sind Hinweise auf Zusammenhänge, die verstanden werden wollen.

Regulation – die Grundlage von Gesundheit

Gesundheit entsteht dort, wo Regulation möglich ist. Dazu gehören unter anderem:

- ein funktionierender Stoffwechsel
- ein anpassungsfähiges Nervensystem
- ein freier, natürlicher Atem
- ausreichende Erholungsphasen

Ayurveda beschreibt diesen Zustand als Gleichgewicht der Doshas und als stabiles Verdauungsfeuer. In der westlichen Naturheilkunde sprechen wir von Selbstregulation, Homöostase oder vegetativer Balance. Die Begriffe unterscheiden sich – das Prinzip ist dasselbe.

Therapie bedeutet in diesem Verständnis nicht, Prozesse zu erzwingen, sondern Bedingungen zu schaffen, unter denen der Körper wieder selbst regulieren kann.

Warum Kontrolle oft nicht heilt

Viele moderne Therapiekonzepte arbeiten kontrollierend: Werte werden gesenkt, Funktionen gedämpft, Symptome unterdrückt. Das kann kurzfristig notwendig und sinnvoll sein. Langfristig jedoch bleibt die Ursache häufig bestehen.



Ganzheitliche Therapie fragt daher:

- Was überfordert den Organismus?
- Wo fehlt Entlastung?
- Welche Ressourcen stehen zur Verfügung?

Ein dauerhaft gestresstes Nervensystem, eine überlastete Verdauung oder ein chronisch veränderter Atem lassen sich nicht durch Kontrolle „korrigieren“. Sie brauchen Unterstützung, Rhythmus und Zeit.

Der individuelle Weg zur Gesundheit

Kein Mensch erkrankt auf die gleiche Weise – und kein Mensch heilt auf identische Art. Konstitution, Lebensgeschichte, emotionale Prägungen und aktuelle Lebensumstände bestimmen, wie Symptome entstehen und wie Regulation wieder möglich wird.

Deshalb gibt es in der ganzheitlichen Arbeit keine Standardlösungen. Was für den einen stabilisierend wirkt, kann für den anderen überfordernd sein. Therapie wird zu einem gemeinsamen Prozess des Beobachtens, Anpassens und Verstehens.

Fallbeispiel:

Eine 40-jährige Frau mit ständiger Müdigkeit und Verdauungsbeschwerden hat bereits zahlreiche Ernährungsformen ausprobiert. Erst als neben der Ernährung auch Atemarbeit und emotionale Entlastung einbezogen werden, verbessert sich ihr Zustand. Die Müdigkeit war nicht Ausdruck eines Mangels – sondern eines permanenten inneren Drucks.

Gesundheit als Beziehung zu sich selbst

Gesundheit ist nicht nur eine körperliche Funktion. Sie ist auch Ausdruck der Beziehung, die ein Mensch zu sich selbst hat. Wer eigene Bedürfnisse dauerhaft übergeht, Grenzen ignoriert oder den eigenen Körper als Gegner erlebt, verliert den Kontakt zu wichtigen inneren Signalen.

Ganzheitliche Heilung bedeutet deshalb auch, diese Beziehung wieder zu stärken: den Körper wahrzunehmen, den Atem zu spüren und innere Zustände ernst zu nehmen.

Dieses Buch versteht Gesundheit als etwas Lebendiges. Als Prozess, der sich verändern darf. Und als Einladung, den eigenen Körper nicht länger zu kontrollieren, sondern wieder mit ihm zusammenzuarbeiten.

