Artikel für die Zeitschrift CARDIO CARE Ausgabe Nr. 2 / 1998

**H A N D A U F S H E R Z ,**

**wie stehts mit I H R E R C O M P L I A N C E \* ?**

Compliance wird groß geschrieben bei Ihrer Tätigkeit. Sie erwarten von den Patienten, dass diese Ihren Rat zur Wiederherstellung der eigenen Gesundheit grundsätzlich befolgen. Ist Ihnen das Spannungsfeld zwischen Ihrer subjektiven Einschätzung der Patienten und der unter der Krankheit verborgenen Persönlichkeit bewusst? Ist Ihre Empathie auf dem neuesten Stand? Denken Sie, dass die Krankheit die Persönlichkeit der Patienten überlagert? Oder ist es umgekehrt?

Alle Welt redet von emotionaler Intelligenz, dem Herzquotienten. Plötzlich dürfen sogar Wirtschaftsverantwortliche Gefühle zeigen. Betroffenheit, Offenheit und vor allem Kommunikation sind nicht mehr länger Eigenschaften, die den Erfolg eines Unternehmens hemmen, nein sie werden neuerdings in Seminaren geweckt und geschult. Dass dabei der Sachbezug, in Ihrem Fall die Krankheit der Patienten, erste Priorität hat, ist klar. Um diese Sache jedoch möglichst umfassend in den Griff zu bekommen, ist das Erkennen der Persönlichkeit, die ihre eigene Krankheit produzierte, Voraussetzung. Denn nur in Beziehung zur Individualität der Patienten ist eine fachliche und emotionale Kompetenz möglich, welche die Eigenverantwortlichkeit der Patienten fördert und somit die Compliance gewährleistet.

## Die Macht von Vorurteilen

# Ihr Inhalt, subjektive Wahrnehmung.

Kennen Sie Ihren Patienten, kennen Sie Ihre Patientin wirklich? Gilt Ihr erster Blick bereits der Diagnose, lassen Sie sich von Empathie leiten? Wenn dem so ist, sind Sie sich bewusst, dass über Sympathie oder Antipathie ein subjektiv gefärbtes Bild entsteht?

Sind sie selbst ein dynamisches Organisationstalent, so werden Sie instinktiv von Ihren Patienten und Patientinnen klarere Lebensstrukturen, grössere Effizienz, mehr Beweglichkeit fordern. Ihre eigene Erfahrung hat Sie gelehrt, dass sie selbst einen weiten Aktionsradius zur individuellen Lebensgestaltung brauchen, also werden Sie alle diesbezüglichen Informationen bewusst aufnehmen und deren Umsetzung zum Wohle Ihrer Patientinnen und Patienten auch fordern und fördern wollen. Aber ist es wirklich zu deren Wohle?

Was macht also ein Patient, der mit seinen Kräften etwas ökonomischer umgeht?

* Fühlt er sich minderwertig, wenn er aus Ihrer Praxis nach Hause geht?
* Glaubt er wirklich an Ihre Ratschläge?
* Wie lange befolgt er sie?
* Wie steht es da mit der Compliance?
* Wechselt er vielleicht den Arzt, die Ärztin, weil er sich im Innersten eben doch nicht wirklich wahrgenommen und verstanden fühlt?

Nehmen wir an, Sie seien eine ruhige, kraftvolle Persönlichkeit, etwas rundlich, mit einigen Kilos zu viel auf der Waage, nichtsdestotrotz fühlen Sie sich gesund und munter, schön für dieselben Naturelle in Ihrem Wartezimmer. Und nun kommt eine Patientin, mit zartem Körperbau, blasser Haut und „Untergewicht“, haben sie nicht die Tendenz, dieser Patientin kräftigere Mahlzeiten und mehr Bewegung im Freien zu empfehlen?

## Empathie und Naturell

Kennen Sie Ihr Naturell? Hätten Sie Lust, sich und Ihre Patienten besser kennenzulernen?

das Naturell repräsentiert [[1]](#footnote-0) „die psychophysiologische Einheit und Ganzheit. Es ist der :

1. Formtypus des Gesamtkörpers,
2. der Strukturtypus nach a) anatomischer, b) physikalischer und c) biochemischer Richtung
3. der physiologische und schließlich
4. der seelisch-geistige Grundtypus, der die Grundwesensart, die Grundbedürfnisse- und Neigungen umfaßt und in dem alle individuellen Eigenarten nach der Hauptrichtung zusammengefasst sind.“

Carl Huter (1861 – 1912), der Begründer der Psychophysiognomik, belegt seine Naturellehre schon im Jahre 1904 mit der Keimblattheorie in seinem Hauptwerk[[2]](#footnote-1). Aus der Art der [[3]](#footnote-2)Keimblattdifferenzierung und der Anlagen in der befruchteten Eizelle, ergibt sich die qualitative und quantitative Organisation des Körperbautyps, das Naturell. Nach Carl Huter unterscheiden wir drei Grundnaturelle:

- das Empfindungsnaturell (Ektoderm)

- das Ernährungsnaturell (Entoderm)

- das Bewegungsnaturell (Mesoderm).

Aus der unterschiedlichen Dominanz der Organsysteme ergeben sich zwangsläufig entsprechende Besonderheiten der Körperformen. Ein ausgeprägter Ernährungs- und Verdauungsapparat benötigt eine andere Statik und somit einen anderen Körperbautypus als eine dominantes Bewegungssystem oder ein besonders differenziert ausgebildetes Empfindungssystem. Dass auch die entsprechenden charakteristischen Lebensbedürfnisse daraus entspringen wie Tätigkeits-, Gefühls-, Denk- und Verhaltensweisen ist nichts als eine logische Folgerung daraus.

## Konzentration ist Ihre Stärke

# Was sagt Ihnen der zweite Blick?

Da steht er vor Ihnen: gross, schlank, dynamisch und bestimmt im Auftreten, sein Gesicht ist länglich, markant, etwas knochig, kein Pfund zu viel, seine Muskeln sind gestählt, der Brustkorb ist breit und kräftig, „vom vielen Sport“ wie er knapp und deutlich bemerkt. Die Haut ist straff gespannt, mit kräftigen Adern durchzogen, bei allen Organen ist der Fettansatz zugunsten der Muskelmasse zurücktretend, sie haben es mit einem **physikalischen Tat-, Energie und Bewegungsnaturell** zu tun. Er schaut Sie an, sein Blick wirkt fest, nüchtern, er weiss was er will, und möchte auch wissen, was ihn erwartet. Sie bemerken, dass sein Stirnknochen direkt oberhalb der Augen stark entwickelt ist, seine Auffassungs- und Orientierungskraft, der Sinn für die Realität ist ausgeprägt. Das markante, vielleicht sogar vorspringende Kinn zeigt seinen starken Körperimpuls, er möchte etwas leisten, führen, der Beste sein. Der starke Unterkieferbogen wirkt, wie wenn er seine Zähne dauernd zusammen beissen würde. Beharrlichkeit ist für ihn denn auch wichtige Grundlage, um seine teils abenteuerlichen Ideen zu verwirklichen. Die markant sich abhebenden Jochbeine weisen auf eine starke Widerstandskraft hin. Entschlossen, kühl und berechnend geht er auf seine Ziele zu. Der Wille ist sein vorherrschende Werkzeug, „gelobt sei, was hart macht“, ist seine Devise. Das Recht des Stärkeren akzeptiert er gerne, wenn es Erfolg verspricht. Ethische und religiöse Bedürfnisse werden von ihm oft als Schwäche und Weichheit beiseite geschoben, er mag keine Gefühlsduselei. „Also, kommen wir zur Sache!“ Sein Mund besitzt einen energischen Ausdruck, seine Lippen sind schmal und scharf geschnitten, sein ganzes Mittelgesicht wirkt hager. Er mag gerne einfache, vielleicht einseitige Kost. Spaghetti, Salat, Käse Brot und Wein, ein kräftiges Stück rotes Fleisch stärkt und gibt ihm nach harter Arbeit neue Kraft. Wie Sie im Gespräch erfahren, vernachlässigt er die Ruhe und das Genussleben, er möchte etwas erreichen in seiner Zukunft, erobern, sich neue Ziele stecken und nun...

**Das dynamische Bewegungsnaturell**

**Seine Krankheiten, ihre Therapie.**

Ihr Kollege, der Chirurg könnte ein Lied davon singen: neue, möglichst strapaziöse Sportarten werden vom Bewegungsnaturell besonders bevorzugt. Es liebt Herausforderungen, gerne möchte es seine Grenzen erweitern, Neues erobern, seine motorischen Kräfte gezielt und strukturiert einsetzen, sich selbst über die Bewegung erfahren. Sportverletzungen und Abnützungserscheinungen sind typische Krankheiten des Bewegungssystems. Jedoch genau so oft sind es rheumatische Erkrankungen und Herz-Kreislaufprobleme. Stellen sie sich ein Bewegungsnaturell in einem Bürojob vor: eine andauernd sitzende Arbeitsweise macht dieses Naturell vorerst einmal unruhig und unzufrieden, seine Nerven werden stark belastet, es wird reizbar und aggressiv. Noch mehr als alle anderen muss sich das Bewegungsnaturell nach einer sitzenden Tätigkeit kraftvoll Luft holen können, seine Lungen füllen und sein starkes Herz trainieren, sonst sind gesundheitliche Probleme die Folge.

**Compliance** **ist für das Bewegungsnaturell kein Fremdwort**. Zusammen als Mannschaft zum Ziel, das macht ihm Eindruck! Es ist gut wenn Sie als Aerztin, als Arzt, Strenge und Festigkeit zeigen. Liebevolles Mitgefühl ist bei ihm fehl am Platz. Erarbeiten Sie lieber gemeinsam mit ihm ein Programm, was es zur eigenen Gesundung beitragen kann, geben Sie ihm klar definierte Anweisungen und Richtlinien. Den Heilungsprozess können Sie fördern, wenn Sie ihm baldige sportliche oder sonstige dynamische Aktivitäten, vielleicht auch Reisen in Aussicht stellen. Bewegungsnaturelle reagieren am besten auf die Einnahme von Medikamenten nach Zeitplan, auf allopathische Heilmittel, auf starke Auto- und Fremdsuggestionen, auf intensive Massagen und auf schockartige Kalt- und Warmwasseranwendungen.

## Sammeln sie Erfahrungen

# Hören Sie genauer hin.

Sie atmet etwas schwer, als sie durch Ihre Türe eintritt. Die Frau ist rundlich, Arme und Beine sind mittellang, voll am Rumpf und verlaufen konisch. Ihr Gesicht ist breit, weich, wirkt ruhig und freundlich. Gerne nimmt sie den Platz, den Sie ihr anbieten ein. Ihre Statur ist mittelgross, ihr Kleid spannt im Bereich des Bauches, der im Verhältnis zum restlichen Körper ausgeprägt ist. Ihr Hals ist kurz und füllig, ihr Knochenbau ist nicht besonders kräftig. Bemerken Sie die Gemütlichkeit, die von Ihrer Patientin ausgeht? Sie ist im **chemischen Ruhe- und Ernährungsnaturell.** Ihnen fällt auf, dass der Teil des Gesichtes unterhalb der Augen massiger ist als der obere. Ihre Nasenform ist im unteren Bereich ebenso füllig wie ihre Lippen und die Wangen. Das Kinn ist rund und fleischig, der körperliche Impuls ist demnach eher ruhig. Die chemischen Werkstätte des Körpers zeigen ihre muntere Aktivität im locker, porösen Gewebe. Die vollen Ohrläppchen weisen auf eine gute Reservekraft der Lyphme. „Ich esse halt gerne“ sagt Ihre Patientin mit einem verschmitzten Lächeln und streicht ihr weiches, glänzendes Haar aus der Stirne. Nun bemerken sie, dass der untere Teil der Stirn im Verhältnis zum oberen breit und plastisch gerundet ist, ihr Denken ist lebenspraktisch und klug. Das untere Seitenhaupt weist ebenfalls eine beträchtliche Rundung auf. Sie ist sparsam und versteht es, mit geringem Kraftaufwand, ökonomisch geschickt zu haushalten. Das runde untere Hinterhaupt wo das Kleinhirn lokalisiert ist, zeigt die gut entwickelte Anlage für den Familiensinn und die Häuslichkeit. „Ich brauche nicht besonders viel für mich, reisen tu ich auch nicht gerne“. Das obere Hinterhaupt ist schwächer ausgebaut, die Beintätigkeit wird eher vernachlässigt. „Ich habe es lieber wenn meine Familie zu Besuch bei mir zu Hause ist“, sagt sie mit ihrem ruhigen, nüchternen Blick. „Dann koche ich für alle ein Ragout und Kartoffelstock, mein Mann holt eine gute Flasche aus dem Keller, meine Tochter bringt den Kuchen zum Dessert. Nach dem Essen gehen die anderen mit den Kindern spazieren, ich ruhe mich ein bisschen aus, lege mich vielleicht in den Garten, aber nur wenn es nicht zu heiss ist draussen. Den Winter ertrage ich sowieso besser als den Sommer, ich schwitze schnell und bin nicht besonders sportlich. Wenn andere sich quälen mögen, sollen sie halt, ich lasse jeden leben, wenn er mich in Ruhe lässt“.

**Das ökonomische Ernährungsnaturell**

**Seine Krankheiten, ihre Therapie.**

Die Tendenz, das Ernährungsnaturell in seinem fülligen Körperbau schon primär als übergewichtig anzusehen, hat in den letzten Jahren zugenommen, beherrscht vom sportlich-dynamischen Wellnessdenken des Bewegungsnaturells. Ernährungsnaturelle sind gute „Futterverwerter“, setzen also schneller Gewicht an als andere Naturelle. Machen sie zu viel Sport, um schlank zu werden, können leicht die Lungen, das Herz und die schwächeren Knochen, Sehnen, Muskeln und Gelenke darunter leiden. Ist das Ernährungsnaturell für sein Verhältnis wirklich übergewichtig, lagert es jedoch mit dem Fett auch Stoffwechselabfallprodukte ein und entwickelt dadurch chronische Krankheiten. Stoffwechselkrankheiten, Diabetes mellitus, Hypo- und Hyperthyreose und Asthma sind seine Leiden. Vielfältiges aber mässiges essen und trinken, spazieren oder schwimmen und eine beschauliche ruhige Lebensart, tun dem Ernährungsnaturell gut.

**Sinnvolle Anweisungen, damit das Ernährungsnaturell Compliance billigen kann.** Praktisch, einfach und bequem sollten Ihre Anweisungen sein, sonst werden sie vom Ernährungsnaturell schnell wieder ad acta gelegt. Die Regulierung der Ernährung sollte nicht zu streng sein, lieber langsam zum Ziel als gar nicht. Abwarten und viel Tee trinken, darauf spricht das Ernährungsnaturell an. „Biochemie ja, aber bitte keine Homöopathie, das nützt ja doch nichts!“ Verordnen Sie lieber reichlich bittere Medizin. Kuren mit Kaltwasserbehandlungen oder Elektrotherapien, mittelstarke Massagen und Suggestionen sind ebenfalls beliebte Heilverfahren.

## Durchbrechen sie alte Muster

**Zeigen Sie Ihre Gefühle.**

Anscheinend haben Sie sein Eintreten gar nicht bemerkt. Ah, da steht Ihr Patient ja schon vor Ihnen, klein, schmächtig, sein Kopf erscheint Ihnen gross im Verhältnis zum zarten Körperbau. Aufmerksam und wach schaut er Sie aus seinen klaren, weit geöffneten Augen an. Sie bemerken, dass sein Schädel oberhalb der grossen Augen bedeutend markanter ausgebaut ist als unterhalb. Das Untergesicht tritt zurück, sein Mund und seine Wangen sind fein gezeichnet, das Kinn ist weich und ebenfalls zurücktretend. Sie haben es mit einem geduldigen, tatenschwächeren und gefühlsreicheren **psychischen** **Denk- und Empfindungsnaturell** zu tun. Das vorherrschende Geistes- und Gefühlsleben zeigt sich mit der Grosshirnbetonung, seine Stirne ist nach oben breit und rund ausgebaut, der Oberkopf im vorderen Teil, wo sich das ethische Denken, Mitgefühl und Humanität zeigen, ebenfalls. „Ich möchte Sie nicht lange aufhalten, Sie haben bestimmt viel zu tun, und draussen warten noch etliche Patienten“ bemerkt er mit leiser Stimme. Leicht und beweglich setzt er sich auf die vordere Stuhlkante, „wie schön die Birke vor Ihrem Fenster ist!“ Als er den Kopf nach links dreht, fällt Ihnen der grazile Hals, das zart gerundete untere Hinterhaupt, die schön geformte Ohrmuschel auf. „Ich bin Musiker, zurzeit leider arbeitslos, vielleicht habe ich deswegen gesundheitliche Probleme?“ Fragend schaut Sie eine lebendige Mimik an, seine Haut ist beinahe durchscheinend dünn, nun bemerken sie seine breit ausgeprägte Nasenwurzel, sein geistiges Auffassungs- und Wiedergabevermögen ist besonders gut. Die Nasenspitze ist dagegen eher fein. „Ich esse nicht sehr viel, ich bin Vegetarier, Süsses mag ich gerne und Obst. Die Leute meinen es immer speziell gut mit mir und wollen mich mästen, dann bekomme ich jedoch Magenbeschwerden,“ bemerkt er bescheiden. Ich lese gerne, gehe oft in Museen und Kunstausstellungen, fremde Kulturen und deren soziale Strukturen interessieren mich vor allem, leider habe ich momentan kein Geld für derartige Reisen“. Ihnen fällt auf, dass sein unteres Seitenhaupt relativ schmal ist, im Verhältnis zum oberen, er sammelt lieber Ideelles als Materielles. „Im nächsten Frühling, wenn es wärmer wird, wird es mir dann schon wieder besser gehen, ich mag den Winter nicht, ich friere so leicht und ausserdem sind die Menschen so verschlossen...

**Das sensible Empfindungsnaturell**

**Seine Krankheiten, ihre Therapie.**

Hüten Sie sich davor, das Empfindungsnaturell wegen seines zarten Körperbaus als weniger leistungsfähig zu bewerten als andere Naturelle. Seine Körperoberfläche, das Sinnesorgan Haut, ist im Verhältnis zur Körpermasse wesentlich grösser als bei anderen Naturellen. Empfindungsnaturelle sind nicht primär tat- und willenskräftig wie Bewegungsnaturelle, auch nicht ökonomisch-wirtschaftlich und praktisch wie Ernährungsnaturelle. Sie besitzen hingegen ein hervorragend differenziertes Wahrnehmungsvermögen für alles Psychische, Philosophische, Ethische und Soziale. Empfindungsnaturelle brauchen vor allem geistig rege Aktivität, körperlich eine feinere. Sie sind besonders anfällig auf Krankheiten der Psyche und der Nerven, diese werden von ihnen gerne überstrapaziert. Psychosomatische Störungen sind Empfindungskrankheiten. Auch für Erkältungen sind Empfindungsnaturelle sehr anfällig. Wärme, eine schön gestaltete helle Umgebung und vor allem ein liebevoll tragendes soziales Netz sind für Empfindungsnaturelle speziell wichtig.

**Ihre Einfühlsamkeit und seine Compliance stehen hier in fruchtbarer Wechselwirkung.** Ein gutes Wort, Ihre liebevolle Anteilnahme, bewirken mehr als viele Medikamente. Das Empfindungsnaturell besitzt einen ausnehmend schnell reagierenden Organismus. Was bei anderen Naturellen wenig ist, ist hier bald zu viel. Homöopathische Heilmittel, aber auch fein dosierte Biochemie sind angebracht. Milde Massagen und vor allem freundliche Suggestionen wirken Wunder. Wasseranwendungen dürfen hier ebenfalls nur warm und leicht kühl sein. Allopathische Heilmittel sollten Sie meiden, ebenfalls strenge und sachliche Anweisungen wie sie das Bewegungsnaturell liebt. Eine dem Empfindungsnaturell sympathische Umgebung und freundliche Pflege sind besonders wirksam.

## So einfach sollen Sie Ihre Patienten in drei Kategorien einteilen?

Natürlich gibt es ausser diesen drei Grundnaturellen die Mischnaturelle, wo zwei Organanlagen bevorzugt ausgebaut sind, die dritte zurücktretend ist, sowie unzählige Abstufungen in der individuellen Entwicklung des Menschen. Die persönliche Kräftekonfiguration, das Temperament, das Umfeld von Beruf, Familie, Freunden, so wie aussergewöhnliche Anlagen und Talente, können massgebend sein. Die individuelle Gesichtsform, kann im Verhältnis zum Körperbau differieren, es gibt selbstverständlich noch viele Eigenheiten, die interessante und spannende Aus- und Einsichten zum besseren Verständnis Ihrer Patienten geben, davon vielleicht ein anderes Mal.

Nichtsdestotrotz wage ich zu behaupten, dass ein Erkennen der Grundkonstitution Ihrer Patientin, Ihres Patienten, bereits zum besseren Verständnis und vor allem zu einer effizienteren Compliance führt. Versuchen sie es doch einfach, **leisten Sie Ihren Beitrag zur Compliance!**

\* Der Ausdruck Compliance wird im medizinischen Fachbereich als Zusammenarbeit zwischen Patienten und Medizinern verwendet. Er bedeutet: die Einwilligung und konsequente Befolgung von medizinischen Ratschlägen.

1. Aerni, Fritz Lehrbuch der Menschenkenntnis Kalos Verlag Zürich, 1988 (Seite 160) [↑](#footnote-ref-0)
2. Huter, Carl Menschenkenntnis durch Körper-, Lebens-, Seelen- und Gesichts-Ausdruckskunde

   Siegfried Kupfer-Verlag, Schwaig bei Nürnberg 3. Auflage, 1957 (Seite 376) [↑](#footnote-ref-1)
3. Aus dem äusseren Keimblatt, dem Ektoderm, entwickeln sich die Organe, welche für das Sensorium des Menschen zuständig sind, wie Haut, äussere Sinnesorgane, Leitungsnerven und Zentralnervensystem (Rückenmark und Gehirn).

   Aus dem mittleren Keimblatt, dem Entoderm, entwickeln sich die Organe, welche das Ernährungssystem bilden, wie Verdauungs-, Atmungs-, Blutgefäss-Apparat und die Haut, so weit diese als Atmungs- und Drüsen-Apparat in Frage kommt.

   Aus dem mittleren Keimblatt, dem Mesoderm, entwickelt sich schliesslich das Bewegungssystem mit den Knochen, den Muskeln, Bindegewebe, Bändern und teilweise auch dem Blut- und Lymphgefäss-Apparat. Der Schädelknochen bildet dabei eine Ausnahme, dieser entwickelt sich aus dem Ectoderm. [↑](#footnote-ref-2)