**Naturheilkundliche Therapien und Roy Amaras Gesetz**

Wir neigen dazu, die Auswirkungen eine Technologie kurzfristig zu überschätzen und langfristig zu unterschätzen („Roy Amaras Gesetz“)

Amaras Beobachtungen am menschlichen Verhalten beschreiben, dass wir neugierig, aber ungeduldig sind. Wir Menschen lassen uns leicht von Neuem begeistern, sind aber schnell enttäuscht, wenn es nicht so gut funktioniert wie gedacht (Zitat aus dem Magazin, nach Mikael Krogerus und Roman Tschäppeler).

Wir können diesen Satz auf viele Bereiche des Lebens und auch auf naturheilkundliche Therapien und Rezepturen anwenden.

Das Vorgehen in der Naturheilkunde ist grundsätzlich ganzheitlich und betrachtet den ganzen Menschen inklusive seines ganzen Umfeldes.

Es gibt verschiedene Ansätze für Therapien, je nach Fall

1. Symptomatisch
2. Konstitutionell
3. Präventiv

**Symptomatische Ansätze** lindern akute Beschwerden oder Schmerzen und sind lokal, vielleicht auch systemisch angewandt sinnvoll. Z.B. Arnika wirkt schnell bei Blutergüssen und stumpfen Verletzungen. Ebenso kann Schüssler Salz Nr. 3 ein Akutmittel sein.

**Konstitutionelle Therapien** betrachten die Konstitution, das heißt die spezielle Verfassung und Eigenheit eines jeden Menschen. Es gibt z.B. pflanzliche Heilmittel, die bei Menschen mit einem gestauten, schwachen Lymphsystem den Lymphfluss anregen (die Eberraute für das Lymphsystem im unteren Körperteil).

**Präventive Therapien** wirken nicht unmittelbar, sondern langfristig und werden oft bei chronischen Beschwerden angewendet. Viele Heilmittel brauchen Wochen oder Monate bis sie ihre Heilwirkung voll entfalten können (z.B. die Teufelskralle bei Beschwerden im Bewegungsapparat).

Doch was hat das Ganze mit „Amaras Gesetz“ zu tun?

Vor allem präventive und konstitutionelle naturheilkundliche Therapien und Rezepturen können z.T. viel Zeit und Geduld erfordern. Entscheidend ist deshalb, dass wir die nötige Therapie lange genug anwenden und durchziehen, damit wir von deren wahren Nutzen und Heilwirkung optimal und nachhaltig profitieren können. Wenn wir ungeduldig oder zu schnell enttäuscht sind und die Therapie frühzeitig abbrechen, wird nach der anfänglichen Begeisterung wenig langfristiger Nutzen bleiben.

Deshalb unser menschliches Verhalten: Wir neigen dazu, die Auswirkungen von Therapien und Rezepturen kurzfristig zu überschätzen und langfristig zu unterschätzen.

Faulensee, 09.02.2024, TEN Praxis Kurt Weber