

---

## Rezension

Dacher, Elliott S.:  
Ein Kurs in Selbstheilung:  
18 Schritte zur Vorbeugung und  
Heilung von Krankheiten. Frei-  
burg: Verlag Hermann Bauer,  
1997, 272 Seiten, 39.80 DM

### Zum Autor

Dr. med. Elliott S. Dacher promovierte 1970 an der "State University of New York" in Buffalo. Er war als Internist im "Michael-Reese-Krankenhaus" in Chicago tätig; gleichzeitig leitete er verschiedene Projekte zur Förderung von Gesundheit und Wohlergehen. Sein Wissen gibt er in Seminaren und Interviews, in Rundfunk und Fernsehen weiter an Ärzte, Auszubildende und Laien.

Die Medizinische Forschung kann heute längst nachweisen, daß Körper und Geist sowohl in Sachen Gesundheit als auch in Sachen Krankheit zusammenarbeiten. Dieses Forschungsfeld, "Psychoneuroimmunologie" (PNI) genannt, führt traditionelle Heilmethoden mit zeitgenössischer medizinischer Technologie zusammen.

Als praktizierender Arzt stellt Elliott Dacher in *Ein Kurs in Selbstheilung* PNI erstmals in einer für Laien verständlichen Sprache dar. Mit Hilfe traditioneller Heilverfahren, moderner PNI-Forschung und Beispielen aus seiner Praxis zeigt er dem Leser, daß Selbstheilung funktioniert und möglich ist, sobald die Fähigkeiten zur Selbstregulierung des Körpers und Geistes gelernt und angewendet werden.

In dem von ihm entwickelten und in der Praxis erprobten Heilungsprogramm für Körper und Geist stellt er Übungen vor, die auf Methoden des Yoga, der Imagination, Meditation und Biofeedback-Forschung beruhen.

Verständlich und medizinisch fundiert, ist dieses Programm eine ideale Hilfe zur Selbsthilfe, um Krankheiten vorzubeugen und zu

heilen, Anfälligkeiten zu verringern und die Genesung zu fördern. Und nebenbei erfährt der Leser, wie die konstruktive Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient aussehen sollte oder wie er sich zu Hause und am Arbeitsplatz eine heilende Umgebung schaffen kann.

Ein Buch für Ärzte, Therapeuten, Patienten und alle Menschen, die mit einfachen Mitteln selbst etwas für ihre Gesundheit tun wollen.