



Dieser Artikel ist ein Gastbeitrag unserer [Netzwerkpartnerin Corinna van der Erden](#).  
[veröff. 02.06.2020]

---

## Funktionelle Medizin – ein zukunftsweisendes Konzept findet seinen Weg nach Europa

**Die Reaktion auf meine Berufsbezeichnung ist immer dieselbe. Verwundertes Stirnrunzeln. Ein Coach für Funktionelle Medizin – was soll das nun schon wieder sein?**

Die Funktionelle Medizin steckt in Europa noch in den Kinderschuhen. Ganz anders ist dies in den USA – einem Land, das uns in Sachen chronische Krankheiten schon einige Jahre an Erfahrung voraus hat. Die Amerikaner sind schon länger dick als wir Europäer. Aber nicht nur das. Viele Dinge, die wir in Europa gerade aus Bequemlichkeit oder wirtschaftlicher Effizienz begeistert willkommen heißen, werden dort schon seit Jahren genutzt – und bringen eine Flut inflammations-bedingter Krankheiten mit sich. Das konventionelle amerikanische „Gesundheits“-system fängt all diese Langzeitkranken nicht auf – was sicherlich mit ein Grund ist, warum die Funktionelle Medizin dort früher Fuß fassen konnte als hierzulande. In den Staaten gibt es mittlerweile ganze Kliniken mit Funktionellen Medizinern, die Hand in Hand mit Coaches wie mir ihre Kunden/Patienten dabei unterstützen, die Entscheidungen zu treffen, die ihr Leben wieder in gesündere Bahnen lenken. Die Cleveland Clinic um Dr. Marc Hyman dient hier als ein Aushängeschild – potenzielle Patienten müssen monatelange Wartezeiten in Kauf nehmen um dort behandelt zu werden - mittlerweile gibt es in den Staaten viele verschiedene Institute, die diesem Beispiel folgen.

### Was aber verbirgt sich hinter dem Begriff „Funktionelle Medizin“?

Funktionelle Medizin ist charakterisiert durch die ewige Frage nach dem „Warum“ – der Suche nach der **Root Cause**, also der Wurzel einer Krankheit oder eines Beschwerdebilds. Warum wird ein Mensch mit seinem individuellen Satz an Genen, mit seiner individuellen Lebens- und Gesundheitsgeschichte und seiner individuellen Lebensumgebung krank. Welche **Lebensstilfaktoren** führen zu diesem Krankheitsbild. Und vor allem – wie stehen sie zueinander in Beziehung? Was beeinflusst das Wohlbefinden oder die Chance auf Heilung in positiver oder negativer Weise? Dabei nimmt die Funktionelle Medizin Abstand davon, den Körper in einzelne Systeme einzuteilen, sondern sieht ihn als große Einheit und erkennt die Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Systemen an. Die Funktionelle Medizin bezieht immer den Menschen als Ganzes in die Betrachtung ein - Gesundheit oder Krankheit, im Englischen so schön als **Dis-ease** übersetzbar, also dem Nicht-Wohlfühlen, sind das Ergebnis vieler unterschiedlicher Komponenten. **Nicht nur die Genetik, sondern auch Faktoren wie die Ernährung, sog. „primary foods“, nämlich psycho-emotionalen Faktoren, Bewegung, Toxizität, u.v.m. spielen eine entscheidende Rolle ob wir uns wohl oder un-wohl fühlen, gesund oder krank sind, energiegeladen oder lethargisch, begeistert oder gestresst unsere täglichen Aufgaben meistern.** Ein wesentlicher Aspekt der Funktionellen Medizin ist der Ansatz der Epigenetik – unsere täglichen Entscheidungen beeinflussen den Ausdruck unserer Gene – wir entscheiden aufgrund unserer alltäglichen Entscheidungen und Handlungen, ob unsere Gene aktiviert werden oder nicht und haben dadurch direkten Einfluss auf alle relevanten Systeme. Sei es das Hormon-, das Immun-, das Nervensystem, die Verdauung, den Stoffwechsel oder unsere Fähigkeit, zu entgiften!

Möchte man dies alles in einer einfachen Formel zusammenfassen, so wäre es wohl diese:

**Crap Food + Toxins + Stress = Dis-ease**

Eine weitere Besonderheit der Funktionellen Medizin ist ihr Fokus auf die **Partnerschaft zwischen Patient/Kunde und Therapeut** – Gesundheit kann nur entstehen, wenn der Patient/Kunde sich selbst in der Verantwortung sieht - bereit ist, Dinge in seinem Leben zu ändern die ihm nicht gut tun. Funktionelle Medizin heilt nicht durch Medikation alleine – sie verschreibt nicht die Pille für das Übel.

Sie zeigt Wege auf, die zu einer gesundheitlichen Verbesserung führen können – was aber voraussetzt, dass der Kunde/Patient auch bereit ist, diese zu gehen. An dieser Stelle wird auch deutlich, warum Coaches wie ich in diesem Modell solch eine zentrale Rolle einnehmen – Verhaltensänderung ist nicht einfach und eine schlichte Vorgabe durch den behandelnden Arzt ist aufgrund der Komplexität und des Ausmaßes, welche diese Veränderungen im Alltag der Kunden bewirken, schlicht nicht ausreichend. **Der funktionelle Arzt gibt in diesem Modell das Ziel vor – der Coach findet gemeinsam mit dem Kunden Wege, wie dieses Ziel nachhaltig erreicht werden kann.** Hat ein offenes Ohr für Bedenken und Schwierigkeiten und steht mit Ideen und Lösungen bereit, wenn es schwierig wird. Er informiert, inspiriert und versetzt seine Kunden in die Lage, diese für sie so wichtigen Veränderungen anzugehen damit es nicht bei einem weiteren theoretischen Behandlungsplan bleibt, sondern Arzt und Patient das Ergebnis erreichen, das sie sich gemeinsam gesetzt haben.

Mein persönliches Ziel als Coach für Funktionelle Medizin ist es, das geradezu inflationär verwendete Wort „ok“ aus der Welt zu schaffen. Auf die Frage, wie es meinen Kunden geht, möchte ich eine Antwort erhalten die dem Rechnung trägt, dessen wir uns alle bewusst sind: wir haben nur ein Leben. Die Gesundheit ist unser teuerstes Gut. Ich möchte, dass meine Kunden sich ausgeglichen, zufrieden, energiegeladener, unternehmungslustig, optimistisch,... fühlen. Nicht ok! Ich möchte, dass sie sich gesund, glücklich und ganz fühlen - voller Energie, Tatendrang und Dankbarkeit für das, was ihnen gegeben wurde! Wir haben nur ein Leben - es wäre Verschwendung, sich mit einem „ok“ abzufinden!

## Netzwerk für Funktionelle Medizin

Wer so wie ich in der Funktionellen Medizin die Zukunft sieht und sich verstärkt mit dem Thema beschäftigen möchte, ist ganz herzlich in unserem Netzwerk „Functional Medicine Europe“ willkommen. Im Moment können Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, KPNl-Therapeuten, Osteopathen und Coaches diesem Netzwerk über Facebook beitreten, wer Interesse hat kann mich gerne auf diesem Weg kontaktieren (<https://www.facebook.com/groups/functionalmedicineurope/>) und ich lade in die Gruppe ein.



## Neues Projekt: Monatliche Show zum Thema Funktionelle Medizin

Ein weiteres Projekt, auf das ich gerne hinweisen möchte, ist meine ab Juni 2020 **monatlich erscheinende Show in der ich mit meinem Co-Moderator Matt Dippl in jeder Sendung mit zwei weiteren Gästen verschiedene Krankheitsbilder und die Herangehensweise der westlichen Medizin und der Funktionellen Medizin besprechen werde.** Meine Gäste werden erfahrene deutschsprachige Ärzte, Therapeuten und Coaches sein, die in der Sendung über ihre Erfahrungen berichten und damit Inspiration und Information für Betroffene und Interessierte zur Verfügung stellen werden! Mehr Informationen hierzu sind unter diesem Link erhältlich – ebenso eine Registrierungsmöglichkeit, um über künftige Sendungen informiert zu werden: <https://mailchi.mp/05ec605b1b85/functionalmedicinerunde>

Corinna van der Eerden

Functional Medicine Certified Health Coach, [www.familyfoodcoach.de](http://www.familyfoodcoach.de)

[Zur Netzwerkpartner-Seite von Corinna van der Eerden >>](#)