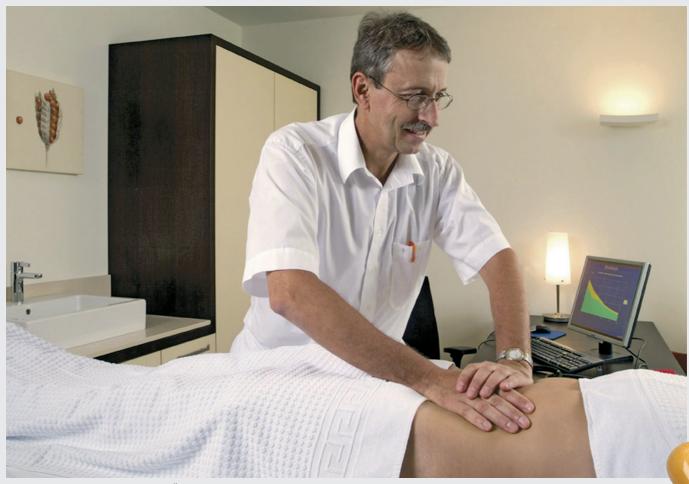
Dr. Alex Witasek: Schönheit durch Liebe zu sich selbst

Wir haben die Verpflichtung, uns gesund zu erhalten



Dr. Alex Witasek – der 51-jährige Österreicher setzt als Arzt auf der Insel Rügen auf das neue Bewusstsein für ganzheitliche Therapie und Betrachtung des Menschen.

Ein Arzt soll motivieren, Anregungen geben, aufklären und wach rütteln – das ist sein Credo. Mit dem Gesundheitszentrum »artepuri – purify your life« hat der 51-jährige Mediziner auf der Insel Rügen Herausforderung und Vision zugleich gefunden: Dr. Alex Witasek – ein Porträt.

Von Wiebke Bredemeyer

Einen Arzt zu treffen, kann leicht nervös machen, auch wenn es bloß um ein Interview geht. Plötzlich erscheinen alle erfolgreich verdrängten gesundheitlichen Sünden vor dem geistigen Auge, und es ist sonnenklar: mit Alex Witasek sitzt mir ein kompetenter Spurenleser gegenüber. Wenn er überhaupt sitzt: Von Zeit zu Zeit erhebt sich der 51-jährige Österreicher, um schnell ein paar Schritte zu gehen.

Daran muss man sich gewöhnen. Der Mann macht vor, was er auch propagiert: immer in Bewegung bleiben. Gestenreich referiert er Ansichten und Einsichten, Pläne und Patientengeschichten und verrät hier und da ein Detail aus der ärztlichen Trickkiste – nicht ohne augenzwinkernde Selbstironie. Verbieten würde er einem Patienten nie etwas, er entwirft da eher Perspektiven – zum Beispiel einer Raucherkarriere.
»Und die Menschen
erinnern sich noch nach Jahren
daran, was ich mal gesagt
habe.« Das glaube ich aufs
Wort.

Ein neugieriger Entdecker

Alex Witasek ist Mediziner, und das seit 23 Jahren. Ein Arzt, der nach wie vor fasziniert ist vom Menschen, physiologischen Vorgängen, seelischen

Komponenten. Ein Entdecker, der Neugier als seine schlechteste Eigenschaft sieht. Für seine Patienten ist es sicherlich eher eine gute. Die Neugier und die Lust auf Neues hat ihn schließlich zu der Art Medizin gebracht, die er jetzt vehement vertritt - auch um dem Mangel an Wissen entgegenzusteuern, der nicht selten Fehldiagnosen und Fehltherapien bewirkt. Die den Patienten nicht als »den Bandscheibenvorfall« oder »die Schlafstörung« sieht, sondern ganzheitlich betrachtet. Die auf Prävention und Regeneration setzt.

Wohlbefinden und Lebensqualität

Wenn Witasek seine medizinischen Vorträge hält, löst er Begeisterung aus. Neben der naturgegebenen Gabe, unterhaltsam zu sein, ist es seine Art, medizinisches Wissen an Frau und Mann zu bringen. Direkt, manchmal auch drastisch, in Watte packen ist sein Motto nicht. Das nimmt dem Ganzen das Mystische, der Krankheit das Bedrohliche und macht Gesundheit zu einem erstrebenswerten und erreichbaren Ziel. Der Mediziner bleibt ein Mensch wie du und ich und bereitet damit den Boden des Vertrauens. Das wiederum ist für Witasek die Basis für das Verhältnis Arzt und Patient. »Der Arzt soll motivieren, Anre-

gungen geben, aufklären und wach rütteln,« lautet sein Credo. Das ge-

selbst

unbequemen Thesen wie: »Wir haben nicht das Recht auf Gesundheit, wir haben die Verpflichtung, uns gesund zu erhalten.« Er strahlt die nötige Seriosität aus, die ihn als Arzt glaubwürdig macht - wirkt gleichzeitig aber erfrischend unkonventionell. Er ist ein Entertainer, der sein Publikum zu faszinieren weiß. Standing Ovations nicht ausgeschlossen. Dabei geht es hier um Gesundheit - ein Thema, das für uns eigentlich keins ist, solange wir nicht krank sind. Witasek macht es zu einem, weil seine Verschreibungen den Stempel Wohlbefinden und Lebensqualität tragen. Und weil er so lebendig und dynamisch wirkt, wie wir gern wären.

Legendärer Seefahrer **Odysseus als Vorbild**

»Artepuri - purify your life«: Das Konzept ist die Quintessenz aus seinem Leben als Arzt. Witaseks Vision: Gesundheitszentren überall in Europa zu etablieren und dazwischen so genannte Checkpoints einzurichten, in denen Ärzte auf der Grundlage moderner Mayr-Medizin wirken. Im November 2006 wurde das erste artepuri-Gesundheitszentrum auf Rügen offiziell eröffnet. Das Konzept entwickelte Witasek auf der Basis seiner Erfahrungen im renommierten Lanserhof bei Innsbruck, wo er 14 Jahre leitender Chefarzt war. »artepuri war eine Herausforderung und ist zu-

tasek. Herausforderungen liebt er. Seinen Präsenzdienst zum Beispiel absolvierte er als UNO-Arzt in Syrien, viermal überquerte er den Atlantik als Skipper auf einer Segelyacht. Und einen Pilotenschein hat er auch gemacht. Natürlich kann der Österreicher auch Skilaufen. Und reiten, das aber nur, weil Innsbruck nun mal keinen Hafen hat. Das Segeln, die Seefahrt und das Meer sind die große Leidenschaft des Arztes, der 1955 in Salzburg geboren wurde und in Innsbruck immer noch sein Zuhause hat. Gelernt hat er Segeln unter anderem in Lübeck während der Semesterferien und es erwies sich schnell als Möglichkeit, das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden: Mit den Gagen als Skipper konnte er sein Studium finanzieren. Seefahrt ist für ihn die größte Errungenschaft der Menschheit und ein seefahrender Held gehört zu denen, deren Lebensläufe ihn am meisten beeindruckt haben: »Odysseus. Er ließ sich Zeit und fand sich überall zurecht. Dass er sich an einen Mast binden ließ, war allerdings ein Fehler.« Das könnte Witasek nicht passieren. Zu ihm passt eher die indianische Formel: »Willst du jemanden auf einer Insel halten, gib ihm ein Boot.« Das hat er schon, es liegt jetzt im kleinen Hafen von Seedorf auf Rügen.

Die Regeln werden stets hinterfragt

lingt ihm gleich eine Vision«, Das Cello hingegen ist zu betont Wi-Hause geblieben. Witasek hat mit ascent magazin

eine Passion für Musik, insbesondere für Bach, so gehört Musik als Entspannungselement auch in sein Konzept einer ästhetischen Medizin. Ebenso wie Bewegung jede artepuri-Therapie ergänzt. Dabei geht es allerdings nicht um Rekorde, sondern um Ausdauertraining. Jeder soviel, wie er kann (medizinisch betrachtet) und wie er will: denn von Zwängen hält der Arzt nicht viel. Auch mit Regeln ist das so eine Sache: »Ich hinterfrage sie kritisch, mit der Hoffnung, sie dadurch guten Gewissens umgehen zu können«, sagt er mit der ihm eigenen Selbstironie. Obwohl es natürlich goldene Regeln für ein gesundes Leben gibt, zu denen wiederum die goldenen Regeln für die richtige Ernährung gehören. Aber die haben dann wohl der kritischen Analyse standgehalten.

Entgiftung und Entschlackung

Wohlgemerkt: artepuri ist eine Anleitung zum gesunden Leben. Aber es ist auch konkret Medizin. Die Bausteine einer Therapie setzen sich individuell aus den Ergebnissen eines Medical Checks zusammen, erster Schritt ist immer eine Entschlackung, eine Reinigung und Befreiung von Körper und Seele. Die Grundlage zu einem besseren Leben ist somit geschaffen. »Nur ein entgifteter und entsäuerter Körper kann seine

Regenerationskräfte mobilisieren und auf die verschiedenen Behandlungen positiv rea-



gieren«. So lautet die Erfahrung von Dr. Alex Witasek, der antepuri – quasi als Synthese seiner medizinischen Erfahrungen – entwickelt hat. Befreit von körperlichem (und mentalen Ballast) kann der Gast neu durchstarten.

Insgesamt gesehen lernt der Gast im artepuri-Gesundheitszentrum weniger Regeln als Rituale kennen und leben. Weil es einfacher ist, Erfahrungen in den Lebensalltag umzusetzen als

Lebensalltag umzusetzen als graue Theorie. Und Nachhaltigkeit im Alltag ist eines der Ziele, das artepuri-Medizin verfolgt. Zu den Erfahrungen gehört auch, sich selbst und seine Bedürfnisse kennen zu lernen, sich auf das Wesentliche zu reduzieren. Tolerant sich selbst gegenüber zu werden, und damit auch tolerant anderen gegenüber. »Die Liebe des Menschen zu sich selbst macht seine Schönheit aus,« sagt Alex Witasek. Das trifft sich mit fernöstlicher Weisheit: »Wer nicht auf sich selbst schaut, strahlt nicht in die Welt«, sagt ein Sprichwort – und beschreibt die Vision von artepuri in doppelter Bedeutung, »denn Binz ist nur der Anfang«.

Dr. Alex Witasek

Dr. Alex Witasek ist der Arzt für Allgemeinmedizin, Moderne Mayrmedizin, Neuraltherapie und Manuelle Therapie. Er war 15 Jahre lang ärztlicher Leiter des Gesundheitszentrums Lanserhof bei Innsbruck und Leiter des Instituts für Regenerationsforschung. Er ist ein Experte, wenn es um effiziente Vorsorge- und Regenerationsmedizin geht. Als jetziger ärztlicher Direktor des Gesundheitszentrums "meerSinn" auf Rügen, versteht er es, mit den neuesten Errungenschaften der Präventivmedizin in seinem Seminaren und Tagungen zu begeistern.

