

wir.Heilpraktiker

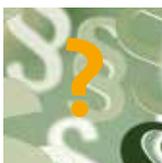
Okt. – Dez. 2021 | IV. Quartal 2021 | www.freieheilpraktiker.com

Fachzeitschrift für Naturheilkunde, Berufs- und Medizinalpolitik
ISSN 1430-7847



*Wohl ist es Herbst; doch warte nur,
Doch warte nur ein Weilchen!
Der Frühling kommt, der Himmel lacht,
Es steht die Welt in Veilchen.*

Storm, Theodor (1817-1888)
Oktoberlied



Gesundheits- ministerium

Antworten auf
12 Fragen

32



Gesundheits-Tipps

Weihnachtsdüfte –
die himmlischen Öle

6



Kneipp zum 200. Geburtstag

Die Natur ist die beste
Apotheke

10

Mensch und Berufung

Zum Glück helfen Sie.

Mehr erfahren:
dhu-fachkreise.de

Hilft Ihnen helfen: das neue Fachkreisportal der DHU.

Nicht jeder kann sich über das Glück guter Gesundheit freuen. Genau für diese Menschen sind Sie als Ärzte und Heilpraktiker da: mit nachhaltigen, natürlichen Therapien und individuell ausgestalteten Ansätzen. Ab sofort steht Ihnen das neue Fachkreisportal der Deutschen Homöopathie-Union zur Verfügung. Hier finden Sie unsere Informationen und Services zur Homöopathie und Schüßler-Salz-Therapie: dhu-fachkreise.de.



Gesundheit erfahren.

Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG



hom_fkp_HP_2_0121_FK

www.dhu.de

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

im Bundesgesundheitsministerium wird weiter an Änderungsvarianten des Heilpraktikerrechts gearbeitet. Wir können heute noch nicht endgültig abschätzen, wohin die Reise geht. Wir warten jetzt auf die Bildung einer neuen Bundesregierung und darauf, wie dann mit der „Heilkunde der Heilpraktiker/innen“ unter einer neuen (oder alten) Ministeriumsleitung umgegangen wird.



2020 haben wir mit dem „Eigenen Gutachten zum Heilpraktikerrecht“ von Dr. R. Sasse einen vorausschauenden und zielgerichteten Weg in Gemeinschaft mit 15 Berufs- und Fachbänden, über 40 Heilpraktikerschulen und Firmen und über 400 Einzelpersonen beschritten.

2021 konnten wir so das Gutachten des Bundesgesundheitsministeriums qualifiziert bewerten und im Spätsommer 2021 zusammen mit 18 Berufs- und Fachverbände eine gemeinsame Stellungnahme auf Fragen des Ministeriums abgeben (weitere Verbände hatten sich mit eigenen Erweiterungen auf diese Stellungnahme bezogen).

Wir werden dabei jetzt nicht stehen bleiben. Das hat der FH-Vorstand in seiner Sitzung Ende September noch einmal einhellig bekräftigt.

Uns bleibt wichtig:

1. Die Information und Einbeziehung aller Kolleginnen und Kollegen – unabhängig von einer Verbandsmitgliedschaft.
2. Erarbeitung von sachbezogenen, umsetzbaren und juristisch durchdachten Vorschlägen.
3. Wo immer es geht, arbeiten wir mit den anderen Berufs- und Fachverbänden zusammen.

Die Heilpraktiker/innen und ihre Verbände sind kein monopolistischer Block. Wir sind vielfältig, kreativ und manchmal auch sehr unterschiedlich. Wenn der Ton kollegial ist, Offenheit sowie Verlässlichkeit vorherrscht, dann gereicht uns das zur Stärke.

Herzlichst, Ihr

Dieter Siewertsen

Heilpraktiker und Vorsitzender Freie Heilpraktiker e.V.



Inhalt



© Jäckle/Kneipp-Bund

EDITORIAL

3 Wir sind vielfältig, kreativ und manchmal auch sehr unterschiedlich

GESUNDHEITSTIPPS

6 Weihnachtstüfte

KNEIPP-JAHR 2021

10 200 Jahre Sebastian Kneipp

GESUNDHEITSTIPPS

14 Äpfel in der Naturheilkunde

TIBETISCHE MEDIZIN

18 Myrobalanen - Heilkräftige Helfer der Natur

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

22 „Schamanismus“ der Shang-Zeit in China

REZENSIONEN

31 Rezensionen

42 Buchbesprechungen

BERUFSRECHT, POLITIK UND PRAXIS

32 Rechtsgutachten zum Heilpraktikerrecht – Stellungnahme

37 FH-Aktuell



© vegefox.com/stock.adobe.com



32 Berufsrecht,
Politik und Praxis,
FH-Aktuell

22 Traditionelle
Chinesische Medizin



18 Tibetische Medizin

© miraoror/stock.adobe.com

VERANSTALTUNGSKALENDER

38 Veranstaltungen von November 2021 bis Februar 2022

INDUSTRIEMITTEILUNG

- 40 Pflanzliche Präparate gegen Wechseljahresbeschwerden
- 41 Tipps zur Selbsthilfe bei Reizdarmbeschwerden
- 41 Schüßler-Salze für ein aktives Leben

KLEINANZEIGEN FREIE HEILPRAKTIKER E.V.

43 Stellen-, Kauf-, Verkaufs-, Gelegenheits- und Ausbildungsangebote

IMPRESSUM

Herausgeber:

Freie Heilpraktiker e.V.
Benrather Schloßallee 49–53, 40597 Düsseldorf
T: 02 11/90 17 290, F: 02 11/90 17 29 19
E: info@freieheilpraktiker.com
www.frieheilpraktiker.com

Redaktionelle Leitung:

Dieter Siewertsen, Heilpraktiker,
V.i.S.d.P. Geschäftsführender Vorsitzender
Freie Heilpraktiker e.V.
info@freieheilpraktiker.com

Redaktion und Lektorat

Doris Schultze-Naumburg, Lektorat Wortnatur

Anzeigen:

Freie Heilpraktiker e.V.
Berufs- und Fachverband
Benrather Schloßallee 49–53, 40597 Düsseldorf
T: 02 11/90 17 290, F: 02 11/90 17 29 19
E: info@freieheilpraktiker.com, www.frieheilpraktiker.com
Verantwortlich für Anzeigen: Dieter Siewertsen
Zurzeit gilt Anzeigenpreisliste Nr. 14, gültig ab dem 1. Januar 2019. Ein Anspruch auf Anzeigenaufnahme besteht nicht.

Konzeption, Layout und Reinzeichnung:

enter-design – Gudrun Fabian, Heike Ponge

Druck:

Druckstudio GmbH, Professor-Oehler-Str. 10, 40589 Düsseldorf
Auflage: 5.200

Datenschutz-Information:

Bitte beachten Sie unsere Hinweise zur Datenverarbeitung gem. Artikel 13 DS-GVO <http://datenschutz.frieheilpraktiker.com>

Bezugspreis und Erscheinungsweise:

Die WIR erscheint vierteljährlich. Die Mindestvertragslaufzeit beträgt ein Jahr. Bestellungen nur über den Herausgeber. Es gelten die Allgemeinen Geschäfts- und Lieferbedingungen für den Bezug der Verbandszeitschrift, abrufbar unter <http://www.frieheilpraktiker.com/Heilpraktikerinfo/> Zeitschrift WIR Heilpraktiker. Für Mitglieder Berufsverband „Freie Heilpraktiker e.V.“ ist der Bezug im Mitgliederbeitrag enthalten. Einzelpreis je Heft 5,50 € incl. Versandkosten. Die Erscheinungsweise ist alle drei Monate jeweils Januar, April, Juli, Oktober. Bei Nichterscheinen aus technischen Gründen oder höherer Gewalt entsteht kein Anspruch auf Nachlieferung oder Gebührenerstattung.

Nachdruck: Fotomechanische Wiedergabe, sonstige Vervielfältigung sowie Übersetzung des Text- und Anzeigenteils, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder sowie Berichte aus der Industrie wird keine Gewähr übernommen. Bei den Beiträgen unter der Rubrik „Industriemitteilungen“ handelt es sich um keine redaktionellen Beiträge. WIR ist unabhängig und überverbandlich ausgerichtet. Kennzeichnete Artikel stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt die der Redaktion dar. Für alle Veröffentlichungen werden keine Haftung und keine Gewähr übernommen.

WIR ist unabhängig und überverbandlich ausgerichtet. Kennzeichnete Artikel stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt die der Redaktion dar. Für alle Veröffentlichungen werden keine Haftung und keine Gewähr übernommen.

Titelfoto:

© Angelika Tilgert

ISSN 1430-7847



Weihnachtsdüfte mit Gesundheitsplus

Nicht umsonst sagt man, ätherische Öle seien „himmlische Öle“, zum einen, weil sie so wunderbar duften, zum anderen aber auch, weil „ätherisch“ bzw. „Äther“ in der griechischen Philosophie „Himmel“ bedeutet. Wann sind wir dem Himmel näher, als wenn wir glücklich und zufrieden sind und uns aus ganzem Herzen auf das bevorstehende Weihnachtsfest freuen können?

Es gibt ganz bestimmte Düfte, die eng verbunden sind mit der Zeit des Advents und der des Christfestes. Könnte man eine entsprechende Umfrage starten, so würden wahrscheinlich alle Befragten als erstes den Duft von würzig harzigem Tannengrün und dem von flackernden Kerzen nennen. Dann folgte der Geruch frisch gebackener Weihnachtsplätzchen und des nach Marzipan und Gewürzen riechenden Christstolens. Wer gern Weihnachtsmärkte besucht, wird vielleicht auch das würzig-süße Bukett dampfenden Glühweins aufzählen. All das gehört für uns zur Vorweihnachtszeit – man könnte sogar sagen: So in etwa riecht Weihnachten.

Schöne Düfte fesseln unsere Sinne und sind durchaus in der Lage, auch noch nach vielen Jahren uns ganz bestimmte Erlebnisse – auch aus der Kindheit – wieder ins Gedächtnis zu rufen. An einen ganz bestimmten Duft gekoppelt gelangen vergessene geglaubte Bilder und Empfindungen wie in einer Rückblende in Sekundenschnelle wieder an die Oberfläche des Bewusstseins. Wir alle haben das schon erlebt: ein Geruch umweht unsere Nase und urplötzlich fallen uns Begebenheiten oder Ereignisse ein, an die wir nie mehr gedacht haben. Dieses vermeintliche Phänomen kann man in der Medizin jedoch ganz einfach erklären: in einem ganz bestimmten Teil des Gehirns, im limbischen System, wurden diese „Koppelungen“ zum Zeitpunkt des Geschehens – uns nicht bewusst – gespeichert. So hat jeder seine ganz individuellen und unterschiedlichen Düfte, die nur ihm ganz persönlich „etwas sagen“. Mit den Weihnachtsdüften verhält es sich ähnlich.

Weihnachtliches Flair mit Gesundheitsplus

Weihnachtliche Düfte können wir uns auch in Form vergleichbar duftender Pflanzenessenzen ins Haus holen, wo sie nicht nur der Raumluft ein weihnachtlich festliches Flair verleihen, sondern auch unserem Gemüt zugutekommen.

Die zufällige Auswahl der nachfolgend genannten ätherischen Öle stimmt nicht nur auf Weihnachten ein, sondern ist für Körper, Geist und Seele das, was wir in der arbeitsintensiven Zeit vor den Festtagen besonders gut gebrauchen können. Interessanterweise gehören dazu auch Essenzen, die aus „Weihnachts-Gewürzen“ gewonnen werden. Nach ganz persönlichem Ermessen entscheiden wir anhand des vor-

herrschenden Körpergefühls, welches der weihnachtlich duftenden ätherischen Öle in Frage kommt. Über das Einatmen des ätherischen Öls werden auf ganz subtile Weise positive Stimmungen sowie körperliche und geistige Kräfte geweckt.

Ätherisches Weihrauch-Öl

In der Weihnachtsgeschichte bringen die heiligen drei Könige dem Neugeborenen Gold, Weihrauch und Myrrhe. Abgesehen vom Gold gibt es vom Harz des Weihrauchs und dem des Myrrhenbaumes wunderbar duftende ätherische Öle, die beide gleichermaßen als wohltuender Weihnachtsduft geeignet sind.

Ätherisches Myrrhen-Öl

Der Myrrhenbaum wird als „Schatz des Orients“ bezeichnet und gehört zur Familie der Balsambaumgewächse, wodurch er mit dem Weihrauchbaum verwandt ist. Durch das Einritzen der Rinde gewinnt man das Harz des Baumes. Durch die anschließende Wasserdampf-Destillation ergibt sich ein gelblichrotes, ätherisches Öl. Dieses hat einen sehr schönen balsamischen Geruch, der dem des Weihrauchs ähnelt, aber noch feiner und weicher ist. Er wird als bittersüß, exotisch und geheimnisvoll beschrieben und verfügt über eine starke Intensität. Dieses Charakteristikum ist bei der Dosierung des Myrrhen-Öls in der Duftlampe zu berücksichtigen.

Weihnachtliche Düfte können wir uns auch in Form vergleichbar duftender Pflanzenessenzen ins Haus holen, wo sie nicht nur der Raumluft ein weihnachtlich festliches Flair verleihen, sondern auch unserem Gemüt zugutekommen.

Ätherisches Weihrauch-Öl gewinnt man aus dem Harz des Weihrauchbaumes, der in Indien, im Jemen und Somalis wächst. Nach der „Ernte“ wird das Harz wasserdampfdestilliert, bis ein dünnflüssiges, klar bis leicht gelbliches Öl entsteht. Um 1 ltr. Weihrauch-Öl zu gewinnen, benötigt man ca. 20 Kilo Harz.

Wie kaum ein anderes ätherisches Öl eignet es sich für die Advent- und Weihnachtszeit, da sein Duft als besonders aromatisch, harzig-rauchig und fein beschrieben wird und eine wohlige Stimmung herbeiführt. 2 Tropfen des Öls werden in die Duftlampe mit der entsprechenden Menge Wasser gegeben und die entspannende, ausgleichende Wirkung wird nicht lange auf sich warten lassen. Wer zudem aufgrund der kalten Jahreszeit an einer Erkrankung der Atemwege leidet, wird vom Einatmen des Weihrauchduftes doppelten Nutzen ziehen.

Vorsicht: Schwangere müssen leider auf den wunderbaren Duft des Weihrauch-Öls verzichten, da seine Anwendung während dieser Zeit kontraindiziert ist.

Auch die Mischung aus Weihrauch und Myrrhe eignet sich hervorragend zur Beduftung der Räume in der Advents- und Weihnachtszeit und zur Verbesserung des Wohlbefindens.

Vorsicht: Ebenso wie das Weihrauch-Öl verbietet sich auch die Verwendung des Myrrhen-Öls in der Schwangerschaft.

Ätherisches Tannen- und Fichtennadel-Öl

Das ätherische Öl wird aus den Zapfen, Nadeln und Zweigen entweder von Tannen oder/und Fichten gewonnen und ist nach der Destillation dünnflüssig und klar. Der Duft ist „Wald pur“, frisch und würzig, einfach typisch Tannengrün.

Da in unserer Kultur der „Tannenbaum“ zur Advents- und Weihnachtszeit dazu gehört, ist es der Duft, der Weihnachtsstimmung verbreitet. Einige Tropfen des Öls in die Duftlampe gegeben, erzeugen eine wunderbar frische Atmosphäre, die man auch gut in Räumen mit viel Publikumsverkehr nutzen kann, um dort einen Weihnachtsduft zu verbreiten. In der Winterzeit von zusätzlichem Nutzen ist die gesundheitsfördernde Wirkung des Öls, die allein schon durch das Einatmen erfolgt. Wer in der winterlichen Erkältungszeit an einem Katarrh der oberen Luftwege, an Bron-



© M. Steinbach/stock.adobe.com

chitis oder Nasennebenhöhlenentzündung leidet, sollte in jedem Fall zu diesem ätherischen Öl greifen.

Ätherisches Ingwer-Öl

Durch Destillation der getrockneten und gemahlene Wurzeln der Ingwerstaude gewinnt man ihr ätherisches Öl. 25 kg ergeben einen Liter der Pflanzenessenz, die dünnflüssig und von klarer bis leicht gelblicher Farbe ist. Der Duft wird als „frisch, holzig, blumig, warm mit würziger Koriander-Zitrone-Beinote“ beschrieben (aus „Aromatherapie von Erich Keller). Andere Autoren beschreiben ihn als „sehr frisch und fruchtig, balsamisch und etwas zitronig“, wobei es letztendlich eine ganz persönliche Geschmacks- bzw. Geruchssache ist, welches der verschiedenen ätherischen Öle insbesondere für die Weihnachtszeit als geeignet empfunden wird. Als Besonderheit des Ingwer-Öls ist noch zu erwähnen, dass es u.a. die Eigenschaft besitzt, „die Körperwärme zu verteilen“. Wer an chronisch kalten Händen oder Füßen leidet, aber einen heißen Kopf von den Weihnachtsvorbereitungen hat, kann auch in dieser Beziehung vom ätherischen Ingwer-Öl profitieren.

Ätherisches Nelken-Öl

Es sind die Blütenknospen des Nelkenbaumes, von denen das ätherische Öl durch Wasserdampfdestillation gewonnen wird. Mindere Qualitäten stammen aus den Blättern des Baumes. 6–8 kg der kleinen Knospen sind nötig, um 1 ltr. des ätherischen Öls zu erhalten. Sein Duft ist würzig, erdig, warm und süß und harmonisiert gut mit Orangen-Öl. Um eine warme weihnachtliche Stimmung zu erzeugen, gibt man einige Tropfen Nelken-Öl in die Duftlampe.

Vorsicht: Schwangere dürfen das ätherische Nelken-Öl nicht verwenden.

Ätherisches Orangen-Öl

Durch Auspressen der Fruchtschalen ergibt sich das gelblich-rote Öl, das von dünnflüssiger Konsistenz ist. Sein Duft wird als spritzig, warm, süß und sonnig beschrieben. Obwohl diese Duftnote uns an den Sommer erinnern könnte, ist sie doch sehr gut dazu geeignet festliche weihnachtliche Stimmung zu erzeugen.

Besonders in der Vorweihnachtszeit, wenn Hektik und Trubel Körper und Gemüt zu sehr belasten, wirkt dieses Öl beruhigend



© PhotoSG/stock.adobe.com

und hellt die Stimmung auf. Man sagt ihm sogar antidepressive Wirkung nach, ferner, dass es eine Harmonisierung der Hypophyse und des sympathischen Nervensystems bewirkt. Erich Keller beschreibt die bedeutendste Wirkung des Öls jedoch folgendermaßen:

„Die wichtigste Eigenschaft des Öls liegt in seinem ausweitenden Effekt auf Organismus und Psyche durch die Entspannung der glatten Muskulatur. Bereits der Duft vermittelt das Gefühl der Ausdehnung und Entspannung auf allen Ebenen. Ein sehr weiblicher, warmer Duft für Lichtmangel in der Winterzeit“.

Ätherisches Latschenkiefer-Öl

Das dünnflüssige, klare ätherische Öl wird aus den Nadeln der Latschenkiefern der Alpenländer und Österreichs gewonnen, wozu jedoch eine Sondergenehmigung erforderlich ist. 200–300 kg dieser Nadeln benötigt man, um einen Liter des ätherischen Öls zu gewinnen. Sein Duft ist balsamisch, mild, frisch, erdig und erinnert an Wald – ein schöner Duft, der sich hervorragend für die weihnachtliche Beduftung der Räume eignet. Latschenkiefern-Öl regt den Organismus zu tieferem Atmen an, was bei unserer gewohnten oberflächlichen Atmung sehr sinnvoll ist.

Die Verwendung in der Duftlampe bietet sich nicht nur zur Advents- und Weihnachtszeit an, sondern grundsätzlich im Winter, weil das ätherische Latschenkiefer-Öl auch bei Erkältung und Schnupfen hilft.

Ätherisches Sandelholz-Öl

Der bis zu 10 mtr. hoch werdende immergrüne Sandelholzbaum wächst in Ostindien und in Neukaledonien, einer Inselgruppe vor der australischen Nordostküste. Das Kernholz des Stammes wird fein geraspelt, um das in ihm befindliche Sandelholz-Öl zu gewinnen.

Das ätherische Öl ist von gelblicher Farbe und verströmt einen balsamisch-süßen, holzig-harzigen Duft, dessen Intensität als „mittel bis stark“ beschrieben wird. Auch dieses Öl ist geeignet, in der vorweihnachtlichen Zeit seinen Duft zu verbreiten, der nicht nur stimmungsaufhellend, sondern auch harmonisierend auf die Psyche wirkt.

Ätherisches Zedern-Öl

Zedern werden bis zu 30 mtr. hoch und können ein sehr hohes Alter erreichen. Das dünnflüssige, leicht gelbliche ätherische Öl gewinnt man durch die Destillation der Holzspäne oder des Sägemehls vom „Echten Zedernbaum, Cedrus atlantica.“ Der Duft ist unterschiedlich je nach Standort und Herkunft des Holzes und reicht von warm, balsamisch, holzig bis zu leicht herb. Zedern-Öl hat u.a. auch eine beruhigende und entspannende Wirkung, wird aber selten allein verwendet. Optimal ist eine Mischung aus Sandelholz- und Zedern-Öl, die neben ihrer gesundheitlichen Wirkung auch für die weihnachtliche Raumbeduftung geeignet ist.

Vorsicht: Die unechten Zedern-Öle, gewonnen aus *Juniperus virginiana* und *Juniperus mexicana*, duften nicht nur herber,



© gal2007/stock.adobe.com

sondern sind auf Grund ihrer Inhaltsstoffe nicht ganz ungefährlich und dürfen vor allen Dingen in der Schwangerschaft nicht verwendet werden.

Die Beduftung der Räume mittels Duftlampe

Speziell für die Weihnachts- und Winterzeit werden im Handel unterschiedlich zusammengestellte ätherische Öle als Duftmischung angeboten, bei deren Kauf man darauf achten sollte, dass sie naturbelassen, d.h. zu einhundert Prozent pflanzlichen Ursprungs sind. Synthetisch hergestellte Öle sind zwar preiswerter, aber sie verfügen nicht über die positiven Wirkungen der pflanzlichen Essenzen und sind nicht zu empfehlen.

Grundsätzlich dürfen ätherische Öle nie unverdünnt angewandt und verwendet werden. Das gilt selbstverständlich auch für die Verwendung in der Duftlampe. Auf die Beduftung von Kinder- und Krankenzimmer muss verzichtet werden, da die meisten ätherischen Öle dafür nicht geeignet sind. Im Zweifelsfall einen fachlich geschulten Aromatherapeuten befragen.

Die Duftintensität des ätherischen Öls – der konzentrierten Pflanzenessenz – ist eng gekoppelt mit der Duftdauer. Ein als „mittelstark“ beschriebener Duft wird nach 4–8 Stunden nicht mehr bewusst wahrgenommen, ein starker dagegen kann noch 2–3 Tage im Raum wahrgenommen werden; es sei denn, es würde zwischendurch gut gelüftet.

Bei der Beduftung der Räume ist auch die herrschende Raumtemperatur zu berücksichtigen; je wärmer ein Zimmer ist, desto geringer muss dosiert werden, da sich die ätherischen Duftmoleküle in einer warmen Umgebung viel schneller ausbreiten als in einem kühlen Raum. Ebenso wird empfohlen, die Duftlampe nicht ständig in Betrieb zu lassen, denn andauernde Beduftung oder unterschiedliche Düfte in mehreren offenen Räumen können zu Konzentrationsstörungen, Übelkeit und Kopfschmerzen führen.

In der Literatur wird darauf hingewiesen, dass man fälschlicherweise meinen könnte, nach ca. 10–15 Minuten ließe die Intensität eines ätherischen Duftes nach, dem ist aber nicht so. Prüfen kann man das, indem man kurz den Raum verlässt; bei der Rückkehr wird man feststellen, dass das Zimmer immer noch intensiv duftet und sich die Duftstärke keineswegs verringert hat. Auch hier gilt: bei zu hoher Dosierung können sich Kopfschmerzen und Unwohlsein einstellen, deshalb erst einmal vorsichtig mit einigen wenigen Tropfen beginnen, um festzustellen, wie der Duft am angenehmsten wahrgenommen wird.

Da jeder Mensch ein Individuum mit ganz persönlichen Vorlieben ist, wird er auch seine ganz persönliche individuelle Dosierung herausfinden. Beherzigt man dabei den Rat der Aromatherapeuten, dass gute Beduftungsgeräte pro 50 qm Raumgröße maximal 3 Tropfen Duftstoff mit mittlerer Duftstärke pro Stunde abgeben, kann eigentlich nichts mehr falsch gemacht werden.

Wichtig ist, dass das Wasser-Ölgemisch, das durch ein brennendes Teelichtchen erwärmt wird, in der Duftlampe langsam verdunsten kann, denn nur so entfaltet das ätherische Öl seine wohltuende und erwünschte Wirkung.

Literaturhinweis

Aromatherapie von Erich Keller, erschienen im Ullsteinverlag

AUTORIN

Hildegard Willms-Beyárd

KNEIPP-JAHR 2021

Jubiläumsjahr „200 Jahre Sebastian Kneipp“

„Die Natur ist die beste Apotheke“, wusste schon Sebastian Kneipp vor mehr als 120 Jahren. Sein Gesundheitskonzept wurde stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfasst heute fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein richtig funktionierendes Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine gute Stressresistenz wichtig für die Selbstheilungskräfte sind, mit denen die Widerstandsfähigkeit gestärkt wird.

Sebastian Kneipps Erkenntnisse sind heute aktueller denn je: Es sei „(...) kein Wunder, wenn Krankheiten so viele Opfer fordern, denn die Menschheit ist weit von der früheren, einfachen, natürlichen Lebensweise abgewichen. Nicht etwa, dass die Errungenschaften unserer Zeit wieder geopfert werden müssten, aber es muss ein Ausgleich gefunden werden, um die überanstrengten Nerven zu stärken, ihre Kraft zu erhalten. Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Arbeit und der Lebensweise.“ An der Notwendigkeit und der Aktualität dieser Aufforderung hat sich – leider – nichts geändert. Deshalb ist es wichtiger denn je, einen Ausgleich zu finden, um Körper und Seele in Balance halten zu können.

Sebastian Kneipp war nicht nur Menschenfreund und Visionär; wie kein anderer hat er den Präventionsgedanken gelebt und bereits damals überregional bekannt gemacht. Viele Menschen denken über Gesundheit erst nach, wenn es an ihr fehlt. Dabei hat uns Kneipp ein Gesundheitssystem hinterlassen, mit dem es jedem leichtfallen sollte, die eigene Gesundheit zu fördern und Krankheiten zu verhindern.

Im Hinblick auf Sebastian Kneipps 200. Geburtstag hat der Kneipp-Bund das Jahr 2021 zum „Kneipp-Jahr“ ausgerufen. Kneipps Beitrag zum deutschen Gesundheitswesen, zur deutschen Kultur und zur Ausprägung des Präventionsbegriffes soll angemessen gewürdigt werden. So soll nun das Bewusstsein für die eigene Gesundheit im Vordergrund stehen, wie auch die zwischenmenschlichen, sozialen und ökologischen Aspekte, die damit einhergehen.

Mit Aktionen und Kampagnen wird der Kneipp-Bund gemeinsam mit allen Kneipp-Vereinen auf das besondere Jahr hinarbeiten – auch um die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken und Aufklärungsarbeit in Sachen Prävention zu betreiben.

Das Behandlungsspektrum

Das Behandlungsspektrum der fünf Elemente der Kneipp-Therapie ist immens – neben dem Aspekt der Prävention können viele gesundheitliche Beschwerden auch geheilt oder Schmerzen gelindert werden. Dies bedeutet besonders im Hinblick auf die besorgniserregende Zunahme der sogenannten Zivilisationskrankheiten ein enormes Potenzial. Bei bereits bestehenden

Krankheitsbildern sollte aber stets zwingend mit dem behandelnden Arzt Rücksprache gehalten werden. So kann die naturheilkundlich erweiterte Medizin einen Beitrag dazu leisten, das steigende Bedürfnis der Menschen nach sanfter, natürlicher Medizin zu unterstützen, indem sie bei ihren Empfehlungen auch auf naturheilkundliche Maßnahmen zurückgreift und eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen vornimmt.

Die fünf Elemente der klassischen Naturheilkunde nach Kneipp

Sämtliche Anwendungsmöglichkeiten an dieser Stelle aufzuzählen, würde den Rahmen dieses Beitrags sprengen. Allein im Bereich der Hydrotherapie gibt es um die 120 verschiedenen Anwendungen. Das Wassertreten und die Kneipp-Güsse sind aber nach wie vor die wohl bekanntesten Komponenten der Kneippschen Naturheilverfahren. Die Hydro- oder Wassertherapie ist eine Reiztherapie mit kalten sowie ergänzend auch warmen Wasseranwendungen, sie dient der Stärkung des Immunsystems und der Abhärtung gegen Stress. Sie ist bei verschiedenen akuten und



*Ein Zusammenspiel:
Kneipp ist viel mehr als „nur Wasser“:
Bewegung, vollwertige Ernährung, Ordnungstherapie,
Achtsamkeit, Heilkräuter ...*

chronischen Erkrankungen bewährt. Dazu gehören beispielsweise die Behandlungen mit Waschungen, Wassertreten, Bäder, Güsse, Auflagen und Wickel.

Das Zusammenspiel der fünf Elemente

Kneipp ist aber viel mehr als „nur Wasser“: Zum Element Bewegung gehören alle Formen der körperlichen Aktivität, die den Bewegungsapparat unterstützen und Herz und Kreislauf, aber auch Stoffwechsel und Nerven harmonisieren. Im Bereich der Ernährung propagieren wir eine bedarfsgerechte, vollwertige und möglichst naturbelassene Kost als wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden. Die Ordnungstherapie nach Kneipp befasst sich mit den Themen Lebens- und Zeitordnung, Gesundheitserziehung und Psychohygiene. Sie vermittelt die für ein gesundes Leben erforderlichen Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele. Hierzu zählen auch Kurse aus der Mind-Body-Medizin, besonders solche im Bereich der Achtsamkeit. Heilkräuter sind wichtige Helfer bei Alltagsbeschwerden und bei der Behandlung von Krankheiten. Sie können dazu beitragen, bestimmte chemische Medikamente, darunter Schlaf- und Beruhigungs-, Verdauungs- oder Schmerzmittel, einzusparen, in ihrer Dosis zu verringern oder sogar zu ersetzen.

Wissenschaftliche Evidenz

Während in der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts die Kneipptherapie als wissenschaftlich gut untersucht galt, sind nach der heutigen Sichtweise klinische Studien an Patienten im Sinne der Evidence based Medicine notwendig. Hierzu besteht für die Kneippische Hydrotherapie Nachholbedarf: Es ist ungeklärt, wie lange eine Wassertretkur bei verschiedenen Krankheiten durchgeführt werden muss, um gut zu wirken, wie häufig die Anwendungen fortgesetzt werden müssen, um den Erfolg herbeizuführen bzw. zu erhalten – ferner welche Anwendungen an welchen Körperteilen eventuell besonders vorteilhaft sind. Deutlich besser untersucht sind bestimmte Ernährungsweisen und Ernährungsumstellungen, gesundheitsportliche Programme, Mind-Body-Programme wie Entspannungsverfahren. Es scheint plausibel, dass gleichzeitig durchgeführte Programme mit mehreren Naturheilverfahren noch viel wirksamer sind – hierzu liegen aber nur wenige Studien über kombinierte Programme aus Ernährung, Bewegung und Ordnung vor. Mit einfachen Studien zu bestimmten Anwendungen wie Kohl-



© Jäckle/Kneipp-Bund

blattaufgaben bei Arthrose des Kniegelenks konnten die volksmedizinischen Erfahrungen bestätigt werden. Gerade an diesem letzten Beispiel zeigt sich ein aktuelles Dilemma: Es handelt sich ja um jahrhundertalte, traditionell „bewährte“ Heilverfahren oder auch „Hausmittel“; für deren klinischen Wirksamkeitsnachweis fehlen aber meist Auftraggeber, die diese Forschung finanzieren und damit dazu beitragen, dass die alten Hausmittel in der Praxis der modernen Medizin angemessen Berücksichtigung finden. Staatlicherseits gibt es keinerlei Förderung von solchen klinischen Studien, während alle möglichen Laborstudien, auch solche mit irgendwelchen Heilpflanzen, durchaus gefördert werden – in der vagen Hoffnung daraus chemische Substanzen für neue chemische Arzneimittel zu finden.

In einer von 2010 bis 2015 durchgeführten „Kneipp-Pflegestudie“ wurde gezeigt, dass Kneippische Naturheilverfahren gut in den Pflegealltag integrierbar sind und sich positiv auf die Gesundheit von Pflegebedürftigen und Pflegenden auswirken können. In den „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannten Senioreneinrichtungen“ wurden laut Studie weniger Bedarfsmedikamente als in den anderen Pflegeheimen eingesetzt, herausforderndes Verhalten von demenzkranken Menschen kam mit naturheilkundlichen Maßnahmen seltener vor. Dies kann wiederum das Stressniveau bei Pflegekräften senken. Eine hohe Anwendungsfrequenz von gesundheitsfördernden Maßnahmen im Pflegealltag kann die Lebensqualität und die Gesundheit von Bewohnern in Seniorenwohnheimen verbessern und die Belastung von Pflegenden verringern. Diese Feststellung unterstreicht, dass sich „ein

Leben nach Kneipp“ auch positiv auf die Psyche auswirkt: Die seelische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil dieses Gesundheitskonzeptes. Im Mittelpunkt steht der Prozess, die seelische Gesundheit in der Balance zu halten. Kneipp erkannte: „Erst, als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser.“

Kneippen Zuhause – aber richtig!

Natürlich können Kneipp-Anwendungen auch Zuhause praktiziert werden. Allerdings muss unbedingt darauf geachtet werden, die Anwendungen sach- und fachgerecht auszuführen, damit nicht ungewollt ein gegenteiliger Effekt erzeugt wird, vor allem zu langandauernde Kaltanwendungen sind zu vermeiden. Die einschlägige Fachliteratur kann hierfür eine gute Orientierungshilfe sein. Auch sollte darauf geachtet werden, zwischen verschiedenen Kneipp-Anwendungen einen Zeitabstand von einigen Stunden einzuhalten.

So kann der Kneippische Knieguss mit kaltem Wasser gut nach der morgendlichen Dusche durchgeführt werden, um morgens gleich Kreislauf und Stresssystem zu trainieren. Das Armbad gilt ebenfalls als die „Tasse Kaffee des Kneippianers“ und erfrischt bei nachmittäglicher Abgeschlagenheit und Müdigkeit, denn es fördert die Durchblutung von Armen, Herz und Lunge. Der kalte Gesichtsguss wiederum ist beliebt als „Kneippischer Schönheitsguss“. Er wirkt nicht nur belebend, schenkt ein frisches Aussehen und fördert die Durchblutung der Haut, sondern kann auch bei Kopfschmerzen, müden Augen und Erschöpfung helfen.

Quelle und weitere Informationen: www.kneipp2021.de
Kneipp-Bund e.V., Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen, www.kneippbund.de



Phönix Laboratorium GmbH

Phönix Ausleitungskonzept

Informationsbroschüren und
Patienteneinnahmepläne bitte kostenlos anfordern:

fon: 0800-6648307
fax: 0800-6648308
kontakt@phoenix-lab.de

www.phoenix-lab.de



PHÖNIX Silybum spag. Homöopathisches Arzneimittel. Zusammensetzung: 100ml enthalten: 5 ml Acidum arsenicosum spag. Glückselig Dil. D4 [HAB, SV. 54b; Ø mit ger. Wasser, Ethanol 86% (m/m) (90:10)]; 1 ml Aesculus hippocastanum e semine sicc. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 5 ml Arnica montana e floribus sicc. Glückselig Dil. D2 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 2 ml Atropa bella-donna e foliis rec. Glückselig Dil. D4 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 38% (m/m)]; 7 ml Aurum chloratum Dil. D5; 9 ml Bolus alba spag. Glückselig Ø [HAB, SV. 54b; Ø mit ger. Wasser, Schwefelsäure 96% (99:1)]; 4 ml Camphora Dil. D3 [HAB, SV. 5a; Lsg. D3 mit ger. Wasser]; 1 ml Chelidonium majus ex herba rec. spag. Glückselig Dil. D7 [HAB, V. 54a; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 4 ml Crataegus e foliis cum flores rec. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 12 ml Cuprum sulfuricum Dil. D4; 4 ml Digitalis purpurea Glückselig Dil. D4 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 38% (m/m)]; 1 ml Filipendula ulmaria ex herba rec. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 6 ml Hydrargyrum bichloratum spag. Glückselig Dil. D6 [HAB, V. 54b; Ø mit Ethanol 86% (m/m)]; 3 ml Juniperus communis e fructibus sicc. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 5 ml Kalium nitricum Dil. D3; 2 ml Orthosiphon stamineus e foliis sicc. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 20% (m/m)]; 2 ml Paeonia officinalis e floribus sicc. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 4 ml Silybum marianum Dil. D2; 2 ml Solidago virgaurea ex herba rec. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 6 ml Stibium sulfuratum nigrum Dil. D8; 2 ml Tartarus depuratus spag. Glückselig Ø [HAB, SV. 54b; Ø mit Ethanol 20% (m/m)]; 1 ml Zincum metallicum Dil. D8. Enthält 30 Vol.-% Alkohol.

PHÖNIX Solidago spag. Homöopathisches Arzneimittel. Zusammensetzung: 100ml enthalten: 6 ml Arnica montana e floribus sicc. Glückselig Dil. D2 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 7 ml Aurum chloratum Dil. D5; 11 ml Bolus alba spag. Glückselig Ø [HAB, SV. 54b; Ø mit ger. Wasser, Schwefelsäure 96% (99:1)]; 8 ml Camphora Dil. D3 [HAB, SV. 5a; Lsg. D3 mit ger. Wasser]; 11 ml Cuprum sulfuricum Dil. D4; 6 ml Digitalis purpurea Glückselig Dil. D4 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 38% (m/m)]; 7 ml Filipendula ulmaria ex herba rec. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 6 ml Hydrargyrum bichloratum spag. Glückselig Dil. D6 [HAB, V. 54b; Ø mit Ethanol 86% (m/m)]; 9 ml Juniperus communis e fructibus sicc. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 10 ml Solidago virgaurea ex herba rec. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 7 ml Stibium sulfuratum nigrum Dil. D8; 6 ml Urtica urens ex herba rec. Glückselig Dil. D2 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]. Enthält 25 Vol.-% Alkohol.

PHÖNIX Urtica-Arsenicum spag. Homöopathisches Arzneimittel. Zusammensetzung: 100ml enthalten: 5 ml Acidum arsenicosum spag. Glückselig Dil. D4 [HAB, SV. 54b; Ø mit ger. Wasser, Ethanol 86% (m/m) (90:10)]; 7 ml Arnica montana e floribus sicc. Glückselig Dil. D2 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 4 ml Aurum chloratum Dil. D5; 10 ml Bolus alba spag. Glückselig Ø [HAB, SV. 54b; Ø mit ger. Wasser, Schwefelsäure 96% (99:1)]; 6 ml Camphora Dil. D3 [HAB, SV. 5a; Lsg. D3 mit ger. Wasser]; 11 ml Cuprum sulfuricum Dil. D4; 4 ml Digitalis purpurea Glückselig Dil. D4 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 38% (m/m)]; 3 ml Dryopteris filix-mas ex herba rec. Glückselig Dil. D4 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 2 ml Euspongia officinalis Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 20% (m/m)]; 3 ml Filipendula ulmaria ex herba rec. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 6 ml Hydrargyrum bichloratum spag. Glückselig Dil. D6 [HAB, V. 54b; Ø mit Ethanol 86% (m/m)]; 3 ml Hypericum perforatum ex herba Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 3 ml Juniperus communis e fructibus sicc. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 6 ml Kalium nitricum Dil. D3; 2 ml Orthosiphon stamineus e foliis sicc. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 20% (m/m)]; 3 ml Solidago virgaurea ex herba rec. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 6 ml Stibium sulfuratum nigrum Dil. D8; 3 ml Tartarus depuratus spag. Glückselig Ø [HAB, SV. 54b; Ø mit Ethanol 20% (m/m)]; 2 ml Urtica urens ex herba rec. Glückselig Dil. D2 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 2 ml Zincum metallicum Dil. D8. Gegenanzeigen: Bei Schilddrüsenerkrankungen nicht ohne ärztlichen Rat anwenden. Iodüberempfindlichkeit. Enthält 28 Vol.-% Alkohol.

PHÖNIX Thuja-Lachesis spag. Homöopathisches Arzneimittel. Zusammensetzung: 100ml enthalten: 6 ml Arnica montana e floribus sicc. Glückselig Dil. D2 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 13 ml Bolus alba spag. Glückselig Ø [HAB, SV. 54b; Ø mit ger. Wasser, Schwefelsäure 96% (99:1)]; 6 ml Cuprum sulfuricum Dil. D4; 9 ml Dryopteris filix-mas ex herba rec. Glückselig Dil. D4 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 9 ml Echinacea angustifolia e planta tota rec. spag. Glückselig Dil. D2 [HAB, V. 54a; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 6 ml Hydrargyrum bichloratum spag. Glückselig Dil. D6 [HAB, V. 54b; Ø mit Ethanol 86% (m/m)]; 9 ml Iodum Dil. D4; 5 ml Lachesis mutus Dil. D7; 13 ml Stibium sulfuratum nigrum Dil. D8; 5 ml Thuja occidentalis Dil. D2; 5 ml Verbena officinalis ex herba sicc. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 20% (m/m)]; 5 ml Zincum metallicum Dil. D8. Gegenanzeigen: Iodüberempfindlichkeit. Überempfindlichkeit gegen Echinacea oder andere Korbblütler oder gegen einen der Wirk- oder Hilfsstoffe. Aus grundsätzlichen Erwägungen nicht anzuwenden bei progredienten Systemerkrankungen wie Tuberkulose, Leukose, Kollagenose, multipler Sklerose, AIDS, HIV-Infektion und anderen Immun-Erkrankungen. Bei Schilddrüsenerkrankungen nicht ohne ärztlichen Rat anwenden. Nebenwirkungen: Sehr selten können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. Für Arzneimittel mit Zubereitungen aus Echinacea wurden Hautausschlag, Juckreiz, selten Gesichtsschwellung, Atemnot, Schwindel und Blutdruckabfall beobachtet. Enthält 32 Vol.-% Alkohol. Die Arzneimittel sind in Packungsgrößen zu 50 und 100 ml erhältlich.

Phönix Laboratorium GmbH, Benzstr. 10, 71149 Bondorf.

Fructus Piri mali – Äpfel in der Naturheilkunde

Ein Korb voller Äpfel verströmt einen wunderbaren Duft, hervorgerufen durch die in der Schale befindlichen Öldrüsen, die allein schon über das Einatmen Appetit machen. Wer Äpfel liebt, weiß, weshalb Adam der Versuchung nicht widerstehen konnte und von der „verbotenen Frucht“ aß; – so zumindest erzählt es die biblische Geschichte....

Die ausgewogene Menge und Vielfalt der Inhaltsstoffe setzen den Apfel an die Spitze aller heimischen Obstarten. Tatsächlich handelt es sich nicht nur um eine wohlschmeckende Frucht, sondern um ein Heilmittel sondergleichen, das in Form einer Apfelkur selbst bei schweren Darmerkrankungen helfen kann.

In diesem Zusammenhang sei erinnert an die verblüffenden Erfolge *Dr. med. Kutroffs*, Leiter der Ruhrabteilung eines Kriegslazaretts, der selbst schwerste Fälle von Ruhr allein nur mit der Apfelkur heilte. Täglich mussten die Patienten drei Pfund reife Äpfel mit Schale gut zerkaut zu sich nehmen. Das war die einzige „Arznei“ die sie zu sich nahmen. Gegessen und getrunken wurde weiter nichts. Schon am zweiten Tag hatte sich der Stuhl der Erkrankten wieder normalisiert und wies keine Blut- und Schleimbeimischungen mehr auf. Dabei spielt das reichlich vorhandene Pektin der Äpfel – bis zu 30 Prozent – eine maßgebliche Rolle, da es im Darmtrakt wie ein Schwamm alle giftigen Stoffe und Fäulnisbakterien in sich aufsaugt und mit dem Stuhl ausscheidet.

Wie *Dr. med. Bernd Jürgens* in seinem Buch „Hausrezepte der Naturheilkunde“ schreibt, soll diese Kur selbst dann noch wirksam sein, wenn jegliche Therapien erfolglos waren. Sie ist angebracht zur Heilung schwerer bis schwerster Darmerkrankungen wie Ruhr, Parathypus und anderer Durchfallerkrankungen sowie bei Magen- und Darmkatarrh. Bei letzterem lindert das im Apfel enthaltene Pektin Entzündungen und umhüllt schützend die angegriffenen Schleimhäute von Magen und Darm.

Apfelkur bei Darmerkrankung

(entnommen dem Buch „Hausrezepte der Naturheilkunde“ von Dr. med. Bernd Jürgens)

Auf einer Glasreibe werden drei Pfund reife Äpfel mit der Schale gerieben, wobei das Kerngehäuse entfernt werden muss. Dieses rohe Apfelmus wird über den Tag verteilt gegessen. Für die Dauer der Kur dürfen keine anderen Speisen, keine Medikamente und auch keine Getränke zu sich genommen werden. Meist genügt es, diese Therapie über 3–4 Tage einzuhalten. Alternativ zum rohen Apfelmus können auch 3 Pfund Äpfel roh und gut gekaut gegessen werden, wie das Beispiel Dr. Kutroff zeigt.

Nicht nur bei Darmerkrankungen, sondern auch bei Herz- und Gefäßkrankheiten, bei Wassersucht und zu hohem Cholesteringehalt wird eine 3-tägige Apfelkur empfohlen, da sie – so Dr. med. Bernd Jürgens – auch hier oft verblüffende Wirkung zeigt.

Einmal im Monat einen Apfeltag zur Entgiftung

Ein gut funktionierender Darm ist wichtiger als wir annehmen, denn ungesunde Darmverhältnisse sind der Grund für viele Beschwerden. Unregelmäßige Stuhlgänge, gelegentliche Stuhlverstopfung oder Durchfälle, Bauchschmerzen, Blähungen und stark riechende Stühle sind Hinweise auf ein gestörtes Darmmilieu. In diesem entwickeln sich massenhaft Fäulnisbakterien, die schädliche Gärungsgifte entstehen lassen, die das Allgemeinbefinden verschlechtern und die Abwehrkräfte schwächen. Hält der Zustand an, beginnt die schleichende Selbstvergiftung aus dem Darm, die vielen Krankheiten zugrunde liegt.

Mit dem Apfeltag bietet sich für jeden Menschen eine ebenso einfache wie natürliche Methode an, den Darm zu entgiften.

Da das Pektin der Äpfel die Gift- und Schadstoffe im Darm aufsaugt, wird deren Übertritt ins Blut verhindert und bewahrt damit vor manchem Übel.

Sobald man Anzeichen nachlassender Energie und Leistungsfähigkeit feststellt, genügt es oft schon, solch einen Apfeltag einzulegen. Diese einfach durchzuführende Maßnahme dient nicht nur der Entgiftung des Darmes, sie hat auch positive Wirkung auf das gesamte Stoffwechselfeuchten. Wer diese eintägige, gut durchzuführende und zudem auch noch wohlschmeckende Maßnahme regelmäßig in den Jahresablauf integriert, erzielt damit eine Stimulierung und Kräftigung des Organismus, ganz zu schweigen von der positiven Wirkung auf das Verdauungssystem.

Im Buch „Heilsame Früchte und Kräutertees“ von Johannes Winter ist zu lesen, dass der monatliche Darmentgiftungstag auf Apfelbasis auf alle Erkrankungen, bei denen die Übersäuerung des Körpers ursächlich mitbeteiligt ist, z.B. Rheuma, Gicht, Stoffwechselleiden, Arteriosklerose und frühzeitig beginnende Verschleißerscheinungen – eine heilende Wirkung hat.

Und so sieht ein Apfeltag aus

Statt Kaffee und Frühstück nimmt man morgens nur ein Glas reinen Apfelsaft zu sich, dem man den Saft einer halben Zitrone und einen Teelöffel guten Honig beifügt. Der Apfelsaft wird im Wasserbad etwas erwärmt (lauwarm) und dann schluckweise getrunken.

Im Verlauf des Vormittags werden zwei rohe ungespritzte Äpfel mit Schale gut gekaut und statt des üblichen Mittagessens trinkt man nur warmen Apfelschalentee* mit Honig gesüßt.

Ca. 2 Stunden später werden wieder 4 ungeschälte rohe Äpfel gegessen und gegen 15

und 17 Uhr wird, wie am Morgen, ein Glas Apfelsaft getrunken.

Am Abend isst man schließlich einen Teller rohes, leicht angewärmtes Apfelmus, das mit 3 Teelöffeln Honig gesüßt wird.

*Der Apfelschalentee wird folgendermaßen hergestellt: ein bis zwei Teelöffel getrocknete und zerkleinerte Apfelschalen werden mit 250 ml kochendem Wasser übergossen und 10–15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Apfelschalentee wird auch bei rheumatischen Krankheiten empfohlen.

Was Äpfel sonst noch bewirken

- Zusätzlich zur Apfelkur und einigen Rohkosttagen hilft und heilt bei allen entzündlichen Erkrankungen des Nervensystems frischer Apfelsaft, der eine beruhigende und entspannende Wirkung hat.
- Der hohe Pektingehalt der Äpfel befreit nicht nur den Darm von Giften, sondern hat auch noch andere Wirkung, denn Pektin fördert die Gerinnung des Blutes. Intravenöse Injektionen mit Apfelschalentee stoppen bei Blutern in kürzester Zeit die nicht zu stillenden blutenden Verletzungen. Deshalb die Empfehlung Dr. Jürgens für Menschen, die an der Bluterkrankheit leiden: jeden Tag vorbeugend mindestens 5–6 Äpfel essen.
- Grundsätzlich regeneriert regelmäßiges Apfelessen den gesamten Stoffwechsel und nimmt positiven, tiefgreifenden Einfluss auf alle Organe des Körpers. Täglich zwei ungespritzte und ungeschälte Äpfel – einer am Vormittag und einer am Nachmittag gegessen – tragen zur Verhütung von Arteriosklerose und Herzinfarkt bei.
- Da Äpfel auch über eine blutreinigende Wirkung verfügen, können mit Apfelduren selbst hartnäckige Ekzeme geheilt werden und – wie Dr. Jürgens schreibt – bei genügender Geduld auch Rheuma und Gicht.



Es muss nicht unbedingt eine Tasse Kaffee sein, die Energie spendet. Auch Äpfel können das, sofern es sich um süße handelt. Saure Äpfel besitzen die Fähigkeit der Energiezufuhr nicht, da sie wesentlich weniger Fruchtzucker enthalten. Wer sich aufgrund geistiger Arbeit abgespannt fühlt, kann sich mit einem ungeschälten, in kleine Stücke geschnittenen Apfel helfen, der mit heißem Wasser überbrüht, ca. eine Stunde ziehen soll. Danach gibt man 3 Teelöffel guten Bienenhonig hinzu, isst die Apfelstückchen und trinkt den entstandenen Saft.

(Aus „Hausrezepte der Naturheilkunde“ von Dr. med. Bernd Jürgens)

Der allmorgendliche Gesundheitsdrink

Da Äpfel von Natur aus reich an Wirkstoffen sind, finden sich die meisten von ihnen erstaunlicherweise im Apfelessig wieder. Kalium, Natrium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Chlor, Schwefel, Kupfer, ein als Vitamin P bezeichnetes pflanzliches Flavonoid, Tannin und verschiedene Aminosäuren konnte man neben Essigsäure, Propion-, Zitronen- und Karbolsäure im Apfelessig nachweisen.

Schon die Ärzte der Antike wussten, dass Essig der Gesundheit dienlich war. Obwohl Essig als probates Hausmittel immer schon einen festen Platz in der Volksmedizin einnahm, geriet er im Laufe der Zeit und mit der Entdeckung neuer Medikamente wieder in Vergessenheit, bis der amerikanische Arzt *Dr. Clinton Jarvis* wieder daran erinnerte. Immer schon ein Verfechter natürlicher Heilmethoden empfahl er seinen Patienten ebenso wie den Lesern seiner Bücher, täglich morgens auf nüchternen Magen ein Glas Wasser zu trinken, dem zwei Teelöffel Apfelessig und zwei Teelöffel Honig zugefügt werden.

Dr. Bernd Jürgens berichtet von einer „Apfelessigkur“, die bei vielen gesundheitlichen Problemen angebracht ist. Die Indikation ist breitgefächert. „Bei nahezu allen Krankheiten, wie z.B. bei entzündlichen Prozessen, Gelenkerkrankungen, Rheuma, Übergewicht, Hautkrankheiten, Asthma, Schlaflosigkeit usw., außerdem zur Wasserabgabe, zur Vorbeugung gegen Krankheiten und zur Kräftigung des Körpers wie auch bei Allergien.“ Anders als bei *Dr. Jarvis* soll das Wasser abgekocht sein und erst bei Absinken der

Temperatur auf Mundwärme werden 2 Teel. Honig und 2 Teel. Apfelessig zugeben und gründlich verrührt. Dreimal täglich wird ein Glas so zubereitet und langsam schluckweise getrunken. Je nach Erkrankung variiert die Dauer der Apfelessigkur von einigen Wochen bis zu Monaten.

Hier kann auch Apfelessig zum Einsatz kommen

Nachfolgend einige der Einsatzmöglichkeiten, bei denen Apfelessig den Organismus bei der Heilung unterstützt.

Gelenkschmerzen

Aufgrund seiner entschlackenden und entgiftenden Wirkung soll das Apfelessiggetränk – über längere Zeit morgens nüchtern getrunken – dem weitverbreiteten Beschwerdebild rheumatischer Erkrankungen entgegenwirken, bestenfalls sie sogar verhindern helfen. In Bezug auf Gelenkschmerzen finden sich in der Literatur vermehrt Hinweise, dass sich die im Apfelessig enthaltenen Säuren und Mineralstoffe günstig auf die Funktion der Gelenke auswirken und damit akute Schmerzen bekämpfen helfen.

Muskelschmerzen

Man gibt einem warmen Wannenbad 1–2 Tassen Apfelessig zu und massiert reibend den Körper unter Wasser mit einem Luffaschwamm oder einer Massagebürste von den Füßen aufwärts bis zum Hals. Nach dem Bad sollte man sich etwas hinlegen und ausruhen.

Muskelzerrungen, Schwellungen, Blutergüsse und Prellungen

Hier haben sich Umschläge mit verdünntem Apfelessig bewährt, die die Schmerzen reduzieren und einer Schwellung entgegenwirken. Über das ausgewrungene Tuch ein trockenes Frottiertuch wickeln und 5–10 Minuten einwirken lassen. Nach einer Weile wiederholen.

Entschlackung und Entgiftung während des Fastens

Bei einer Entschlackungs- oder Fastenkur gilt das morgendliche Trinken eines Glases Apfelessig-Honig-Wasser als geradezu optimal, da es die Ausscheidungsorgane Nieren, Darm, Lunge und Haut bei ihrer Entgiftungsarbeit unterstützt. Zudem kann damit einem Mineralstoffmangel während der Fastenkur vorgebeugt werden.

Schnupfen

Man mischt Apfelessig und Wasser im Verhältnis 1:1 und füllt die Mischung in ein kleines Gefäß. Dann hält man ein Nasenloch zu, während man das Essigwasser durch das andere Nasenloch vorsichtig hochzieht. Diese Nasenspülung kann öfter wiederholt werden.

Dampfbäder

Wasser und Apfelessig im Verhältnis 1:1 in einen kl. Topf füllen, dann die Flüssigkeit erhitzen. Sobald Dampf aufsteigt, den Topf vorsichtig herunternehmen. Das Dampfbad an geeigneter Stelle vornehmen, indem man eine leichte Decke oder ein entsprechend großes Tuch über den Kopf legt, damit der Dampf nicht zu schnell entweicht. Während der Anwendung die Augen schließen und durch die Nase atmen. Dauer: nicht länger als 5 Minuten!

Halsschmerzen

Man gibt einen Esslöffel Honig und 2 Teelöffel Apfelessig in ein Glas heißes Wasser und nimmt diese Mischung langsam und in kleinen Schlucken zu sich. Mehrmals täglich wiederholen. Zusätzlich kann mit dem beschriebenen Apfelessigtrunk gegurgelt werden.

Husten

Eine halbe Tasse Honig mit 3–4 Teelöffel Apfelessig gut vermischen, davon bei jedem Hustenanfall 1 Teelöffel einnehmen, oder 6 Teelöffel über den Tag verteilt zu sich nehmen. Diese Mischung wirkt schleimlösend, entkrampfend, entzündungshemmend und beruhigend. Vor dem Schlafengehen, nötigenfalls auch in der Nacht, einen Teelöffel voll einnehmen.

Fiebersenkende Wadenwickel

Sie haben bei Erkältung und Grippe fiebersenkende Wirkung, sollten aber nur angewendet werden, wenn dem Patienten nicht kalt ist. Man mischt $\frac{3}{4}$ Liter Wasser mit $\frac{1}{4}$ Liter Apfelessig und taucht zwei Leinen- oder Baumwolltücher hinein. Auswringen und um jede Wade wickeln. Dann mit einem Frottiertuch abdecken und den Kranken warm einpacken. Sobald die Wadenwickel getrocknet sind, kann die Anwendung wiederholt werden.

Äpfel haben's in sich

Da Äpfel dem Apfelessig zugrunde liegen, noch ein paar abschließende Worte dazu. Äpfel haben roh und ungeschält verzehrt natürlich den allerhöchsten Wert. Schale und Fleisch der Frucht enthalten im biolo-

gisch ausgewogenen Verhältnis eine ganze Menge gesundheitlich wertvoller Stoffe wie organische Fruchtsäuren, Kalium, Natrium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Schwefel, Gerbstoff, Chlor, Kieselsäure, natürliches Aluminium, Kohlehydrate und die Vitamine A, B1, B2, B6, C und E.

Äpfel haben einen relativ hohen Kaliumgehalt. Bedenkt man, dass der mittlere Tagesbedarf eines Erwachsenen 2 Gramm beträgt, darf bezweifelt werden, dass dies mit der heute üblichen Ernährung bewerkstelligt werden kann. Ein Mangel an Kalium kann sich u.a. in Erschöpfung, geistiger und körperlicher Müdigkeit, Erschlaffung von Haut und Muskulatur und in Funktionsstörungen von Herz und Nervensystem zeigen. Ohne Kalium könnte das vielfältige Stoffwechselfgeschehen des menschlichen Organismus überhaupt nicht funktionieren. Es ist nicht nur für die reibungslose Funktion des Herzens wichtig, sondern auch für die Aktivität unserer Körperzellen und vielem anderen mehr.

Obwohl sie sauer schmecken, wirken Äpfel im Körper basisch – einer von vielen Gründen, weshalb Apfelessen gesund ist. Mit ihrem Überschuss an Basen sind sie ein Pendant zur heutigen säurelastigen Ernährung.

Äpfel sollten generell immer ungespritzt sein – vor allen Dingen, wenn sie als Heilmittel fungieren sollen. Die Früchte dürfen nicht zu schnell gegessen werden und müssen Zimmertemperatur haben, ansonsten kann es zu Magenschmerzen und Unverträglichkeit kommen. Optimal ist, jeden Bissen gut zu kauen und ihn tüchtig einzuspeicheln, ehe er hinuntergeschluckt wird. Nach 17.30 Uhr soll kein Obst mehr gegessen werden, weil dies den nächtlichen Stoffwechsel stören würde. Werden die Äpfel als Therapiemaßnahme eingesetzt, darf man sich, da die Heilung der Krankheit Priorität hat, über dieses Gebot hinwegsetzen.

Literatur

„Hausrezepte der Naturheilkunde“ von Dr. Bernd Jürgens. Erschienen im Hallwag-Verlag, Bern u. Stuttgart, ISBN 3-444-10427-7
 „Heilsame Früchte und Kräutertees“ von Johannes Winter, erschienen bei Midena, ISBN 3-310-00497-X
 „Apfelessig“ von Christina Zacker & Caroline Bayer
 „Heilkraft der Natur, Apfelessig“ von Margot Hellmiß, aus der Reihe „Natürlich gesund“
 „Rheuma ist kein Schicksal“ von Dr. D. Jarvis

AUTORIN

Hildegard Willms-Beyárd

NATUR-HEILKRAFT AUS AFRIKA

Bekannt seit
1859!

WIR LEGEN IHNEN
g-Strophanthin
ANS HERZ

Aus
Strophactiv®
wird
Wabain®



Zusammensetzung:
g-Strophanthin = Ouabain D 4
Gegenanzeigen und
Nebenwirkungen: nicht bekannt
Apothekenpflichtig:
PZN 11653828

www.infirmarius.de

Infirmarius
natürlich heilen - natürlich gesund





Myrobalanen

Heilkräftige Helfer der Natur

Ein Überblick über die Heilwirkungen aus der Sicht der Tibetischen Medizin

Die verschiedenen Sorten der Früchte der Myrobalanenbäume werden seit alters her, insbesondere in der Tibetischen Medizin und im indischen Ayurveda, als Heilmittel hoch geschätzt und sind dementsprechend in vielen Rezepturen enthalten. Auch in der europäischen Naturheilkunde sind die Myrobalanen spätestens seit etwa dem 15. Jahrhundert als „Wunderbaumfrüchte“ bekannt. Erstaunlicherweise werden die Myrobalanen in der Chinesischen Medizin „nur“ als eines unter den vielen Heilsubstanzen gelistet, und auch nur bei relativ wenigen Indikationen (z.B. bestimmten Erkrankungen des weiblichen Unterleibs) angewendet.

Die vielen verschiedenen Arten und Subspezies der Myrobalanenbäume wachsen in ganz Südasien, insbesondere an den südlichen Hängen des Himalaya und in den Ebenen von Pakistan bis Südwestchina (*Yünnan*). Manche Arten sind im gesamten indischen Sub-Kontinent und auch in Sri Lanka heimisch. Jede Art und jede Subspezies weist spezifische Indikationen auf. In der traditionellen Medizin Tibets und Indiens werden vor allem **die drei Arten** verwendet:

- **Myrobalan chebula** (syn.: Terminalia chebula = Rispiger Myrobalanenbaum; tibetisch: arura; sanskrit: Haritaki),
- **Myrobalan emblica** (syn.: Emblica officinalis/Phyllanthus emblica = Embelischer Myrobalanenbaum; tibetisch: kjurura; sanskrit: Amalaki, Amla), und
- **Myrobalan bellirica** (syn.: Terminalia bellirica; tibetisch: barura; sanskrit: Bibitaki)

Nachfolgend wird in diesem Artikel vor allem auf die Rolle der **Myrobalanen innerhalb der Tibetischen Medizin** eingegangen. Eigentlich stammen die Bezeichnungen *Arura*, *Barura* und *Kjurura* aus dem Sanskrit, werden aber im Allgemeinen in der Tibetischen Medizin verwendet. Erst bei der Klassifizierung der Unterarten wendet man dann die genauen tibetischen Bezeichnungen an. Der **Rispige Myrobalanenbaum (Arura)** gilt als „König der Arzneien“ und es gibt zahlreiche mythologische Geschichten in diesem Zusammenhang. So wächst die Pflanze auf dem „Berg des Wohlgeruchs“ beim „Herrn des Reichtums“. In sehr frühen Zeiten gab es eine Varietät mit der Bezeichnung „Siegereicher Myrobalanenbaum“. Die Früchte dieses Baumes wiesen alle sechs Geschmacksrichtungen und alle primären und sekundären Wirkkräfte auf. Sie konnten alle durch *Lung* (Wind), *Tripa* (Galle) und *Peken* (Schleim) hervorgerufenen Erkrankungen heilen. Leider wächst diese Sorte heutzutage nur noch in himmlischen Gefilden, und es ist davon auszugehen, dass es sich um eine Allegorie handelt, die darauf hinweist, dass die letztendliche Heilung im Geistigen zu finden ist. Der **Medizinbuddha Sangye Menla** hält als höchstes Heilattribut eine Arura-Blüte in seiner ausgestreckten rechten Hand.

Man unterscheidet fünf Unterarten, und insbesondere die gelbe und die schwarze Sorte der **Früchte** (getrocknete, äußere, fleischige Anteile) werden verwendet. Der **Geschmack** ist süß, sauer, bitter, scharf

und zusammenziehend. (Im Vergleich mit dem „Siegereichen Myrobalanenbaum“ fehlt also nur die Geschmacksrichtung salzig.) Die **Wirkkraft** ist ausgleichend und neutral. Die Früchte kurieren ein Übermaß aller drei körperlichen Energien (*Lung/Tripa/Peken*) und sorgen für deren Ausgeglichenheit. Hierdurch können komplexe, kombinierte Erkrankungen der drei körperlichen Energien behandelt werden. Weitere Indikationen sind Stottern, Durchfall, chronische Erkrankungen der Lungen und der Nieren, Erkältung, Wundheilung, Anregung der Verdauungshitze u.v.a.; die Früchte gelten als nahrhaft und lebensspendend, sind also Roborantia und Tonika. Weitere Varietäten der Früchte werden bei Augenerkrankungen, Parasiten, negativen äußeren Einflüssen (= nicht-

sichtbaren Phänomenen), auszehrenden Erkrankungen, Verlust der Körperkraft, Entzündungen, Fieber u.v.a. angewendet.

Die reifen, entkernten Früchte von Myrobalan emblica (**Embelischer Myrobalanenbaum; Kjurura**) werden an einem kühlen und schattigen Ort getrocknet. Der **Geschmack** ist sauer und zusammenziehend, die **Wirkkraft** ist kühl, stumpf, rau und etwas schneidend-scharf. Die Früchte sind hervorragend bei „heißem“ und „übergiftetem“ Blut, dienen also der Blutreinigung sowie der Entlastung von Leber und Milz. Sie werden zudem bei Entzündungen der Gallenblase, ständigem Harnrang, Haarausfall und Lymphschwellungen im Bauchraum bzw. Aszites in Verbindung mit Hitze (*Tripa*) verwendet.



Die Früchte wirken prinzipiell ausgleichend auf alle drei körperlichen Energien.

Vom **Belerischen Myrobalanenbaum (Barura)** werden ebenfalls die getrockneten, entkernten, fleischigen Anteile der Früchte verwendet. *Barura*-Früchte sind weicher als jene von *Arura*, und die sehr guten Qualitäten sind klein und gelb. Der **Geschmack** ist zusammenziehend, der **Geschmack nach der Verdauung** ist süß und scharf. Die **Wirkkraft** ist stumpf, nicht-ölig, trocken, neutral und ausgleichend. *Barura* kuriert vor allem Kombinationen von Erkrankungen von *Peken* (Schleim) und *Tripa* (Galle), und ist zudem hilfreich bei erhöhtem *Lung* (Wind). *Barura*-Früchte reinigen die Lymphflüssigkeit. Äußerlich angewendet fördern sie das Haarwachstum.

Wie bereits ausgeführt sind die drei Myrobalanen-Früchte in sehr vielen tibetischen Arzneivermischungen enthalten. Insbesondere *Arura* wird häufig als ausgleichender, harmonisierender Inhaltsstoff angewendet. Eine einfache Mischung aller drei Früchte wird in der Tibetischen Medizin als „**Dabu-3-thang**“ („**3-Früchte-Abkochung**“) bezeichnet. Im Ayurveda wird die Kombination als *Triphala* bezeichnet. Hier gilt die Mischung als sog. „*rasayana*“, d.h. „Lebenselixier“; *rasayana* reinigen und klären alle Gewebe bis in die Tiefe und sorgen so für Wohlbefinden, Kraft und langes Leben. Man kann diese Abkochung bereiten, indem man ca. 3–5 Gramm der zermahlene Früchte mit ca. 250 ml Wasser bis zu dem Zeitpunkt, an dem nur noch ein Drittel des Wassers übrig ist, köchelt. Die Abkochung wird noch warm getrunken. Eine einfachere Zubereitung bereitet man, indem 3–5 Gramm der Rezeptur mit einer Tasse Wasser einige Minuten sanft geköchelt werden. Diese einfache Abkochung ist natürlich nicht ganz so tiefgreifend. Die Abkochungen sind insbesondere am Anfang einer Erkältung bzw. einer Infektionskrankheit sehr hilfreich, um die Entzündung zu reifen und auszuleiten, sodass keine Entzündungsreste entstehen und sich als chronische und/oder versteckte Entzündungen („*silent inflammations*“) im Körper ablagern können. Es gibt verschiedene traditionelle *Ratios* der Vermischung der Früchte, z.B. zu gleichen Anteilen. Um die Rezeptur etwas milder und ausgleichender zu gestalten und etwaige Probleme bei der Einnahme praktisch völlig zu eliminieren wird die Menge von *Arura* in der europäischen **Fertigrezeptur** verdoppelt. Diese Fertigrezeptur ist in jeder Apotheke erhält-



lich. Prinzipiell könnte man im Sommer bei Hitze und dem Aufkommen von Sommergrippen etc. auch die Menge von *Kjurura* verdoppeln, wobei hier dann darauf zu achten ist, dass die Rezeptur deutlich stärker kühlend wirkt.

Die Einnahme der getrockneten Früchte in Pulverform ist ebenfalls sehr hilfreich und leichter anzuwenden. Die **Indikationen** dieser einfachen Rezeptur sind sehr vielfältig. Prinzipiell ist die Mischung ein Fieber- und Entzündungsmittel und wirkt blutreinigend und entgiftend. Sie sorgt für einen Ausgleich der Kombination von erhöhtem Wind (*Lung*) und Blut (z.B. bei Bluthochdruck), kann bei chronischen Entzündungen (Entzündungsherde, alte Viren- und/oder Bakterienbelastung etc.) angewendet werden, und sorgt für die Separierung und Reifung von Hitze im Blut sowie zu deren Ausleitung. Dies ist auch im Hinblick auf **ausleitende Maßnahmen** wie Aderlass (insbesondere Tibetischer Aderlass und Hildegard-Aderlass), blutiges Schröpfen, Blutegel etc. interessant. Beginnt man die Anwendung der Rezeptur 3–5 Tage vor der ausleitenden Maßnahme zwei Mal täglich bis zu deren Durchführung, dann ist das „alte“ Blut bereits vom frischen Blut getrennt. Die Lebenskraft des Patienten wird bei der Blutentnahme geschont indem jetzt nur noch das alte, übergiftete Blut entzogen werden kann, was sich durch die Farbe des Blutes äußert. Wie in der europäischen Hildegard-Medizin wird der tibetische Aderlass an dem Zeitpunkt abgebrochen, an dem das Blut hell wird.

Die Rezeptur kann bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit sowie zur generellen Regeneration angewendet werden. Weitere In-

dikationen sind die Harmonisierung der Leberhitze, die prinzipielle Stärkung des Körpers, Hautprobleme, die indirekte unspezifische Entlastung des Lymphsystems und die Unterstützung des Immunsystems. Die positive Wirkung bei Pfortaderstauungen sowie bei unbekanntem, umherwandernden Beschwerden, die mit Hitze einhergehen (z.B. Fibromyalgie) sind weitere Möglichkeiten des Einsatzes.

Fazit: Die Früchte der Myrobalanenbäume können bei einem breiten Feld von Beschwerden und Erkrankungen entweder als direktes Heilmittel oder begleitend eingesetzt werden. Man kann die Früchte sowohl einzeln als auch in den oben beschriebenen Kombinationen von verschiedenen Apotheken und Anbietern erhalten, sollte jedoch auf jeden Fall auf die Herkunft und die saubere Qualität achten. Auch die oben beschriebene Rezeptur mit verdoppeltem *Arura*-Anteil ist als Fertigpräparat in Apothekenqualität in jeder Apotheke erhältlich und sicher einsetzbar.

Buchempfehlungen

Thomas Dunkenberg, „Das tibetische Heilbuch“, Windpferd-Verlag

Thomas Dunkenberg, „Tibetische Heilmassage und Moxabustion – Energetisch wirksame Körperpunkte der tibetischen Medizin für Massage, Moxa, Akupunktur und Aderlaß“, Bacopa-Verlag; (zu diesem Buch ist auch ein Poster erschienen)

Thomas Dunkenberg, „Heilsubstanzen und Rezepturen der Tibetischen Medizin“, Windpferd-Verlag

AUTOR

Thomas Dunkenberg
Heilpraktiker



Die Kraft der Natur

– für Ihre Patienten NATÜRLICH das Beste

Wir, der Feelgood Shop, waren im Jahr 2003 der erste reine Online-Shop für **Nahrungsergänzungsmittel mit natürlichen Vitaminen, Mineral- und Pflanzenstoffen** und zählen heute zu den Marktführern im deutschsprachigen Raum. Zu unseren Kunden zählen neben den Endverbrauchern, Apotheken und Ärzten vor allem **Heilpraktiker** – weil sie die unerschöpflichen Möglichkeiten der Natur besonders zu schätzen wissen.

95% unserer Produkte entwickeln wir selbst. Warum? Damit so viel Natur wie möglich bei Ihnen und Ihren Patienten ankommt. Alle Produkte werden in **EU-zertifizierter Qualität** hergestellt, **geprüft von deutschen Instituten**.

Ob Curcuma, Weihrauch, MSM, Ginkgo, OPC, Moringa, Mariendistel, Omega-Fettsäuren, Enzyme, Bittertropfen oder Vitalpilze: Bei uns finden Sie fast **alles, was die Kraft der Natur** zu bieten hat – und was auch Ihre **Patienten** lieben werden.

Die Vorteile auf einen Blick

- ✓ Umfangreiches Sortiment an Premium-Produkten
- ✓ Mit 100% natürlichen Vitalstoffen
- ✓ In Deutschland geprüfte Qualität
- ✓ Viele Produkte EU-BIO-zertifiziert
- ✓ Trusted-Shops-Siegel
- ✓ Qualifizierte Beratung
- ✓ Attraktive Konditionen für Heilpraktiker

Wir sollten uns kennenlernen

Sie möchten mehr über uns erfahren? Auf www.feelgood-shop.com oder über den **QR-Code** lernen Sie unser **großes Sortiment an 100% natürlichen Vitalstoffen** kennen!

Gerne beraten wir Sie **individuell** per E-Mail reseller@feelgood-shop.com oder **telefonisch** unter **0800 - 678 7997** und senden Ihnen, auf Wunsch, jederzeit unsere **attraktive Preisliste** zu. Sie erreichen uns immer montags bis freitags in der Zeit von 08.00 bis 17.00 Uhr.

Aktion

1. Bestellung versandkostenfrei*
Mindestmenge 1 VE à 6 Stück
pro Artikel

*Bitte geben Sie bei Ihrer Erstbestellung
 folgenden Code an: **HEILPRAKTIKER2021**



BOTANICITY

pure
ella.

Vitactiv
Natural Nutrition

LIPSOYOU
NUTRACEUTICALS

KRITISCHE AUSEINANDERSETZUNG MIT DEM SCHAMANISMUSKONZEPT
VON MIRCEA ELIADE AM BEISPIEL DES

„Schamanismus“ der Shang-Zeit in China

Vorbemerkung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit den Besonderheiten des Schamanismus in der Zeit des chinesischen Altertums der *Xia*- und *Shang*-Dynastie und um den Beginn des chinesischen Mittelalters der *Zhou*-Dynastie¹. Hierbei wird deutlich, dass wesentliche grundlegende definierende Aspekte des Schamanismus, die Mircea Eliade

Mircea Eliade

Mircea Eliade war ein rumänischer Religionswissenschaftler beziehungsweise Religionsphilosoph und Schriftsteller.

schon 1950 formulierte, auf die Entwicklung in China nur sehr eingeschränkt zutreffen. Die frühesten schriftlichen Aufzeichnungen über schamanistische Rituale in China sind das *Shu Jing* 書經 (Buch der Dokumente) aus der *Xia*- und der *Shang*-Dynastie (2000 bis etwa 1000 v. Chr.), das allerdings erst in der späteren *Zhou*-Dynastie kompiliert wurde.

Die Kosmologie der Xia- und Shang-Zeit

Die Kosmologie des chinesischen Altertums ging von einem ausgedehnten „Himmelsbegriff“ *Tian* 天 aus, der neben dem „Firmament“ und dem meteorologischen Himmel die gesamte Natur, die von den Vorgängen des Himmels begründeten Zeitvorstellungen und die nicht-sichtbare Welt umfasste. Die Menschen sahen sich – ebenso wie diejenigen des antiken Griechenlands – wieder als geprägt durch das „Oben und das Unten“. Sie standen auf der Erde, lebten von dem, was die „Mutter Erde“ ihnen gab, und öffneten sich mit der Atmung für die Umgebung, die nahtlos in den Himmel verfloß. Bei den Griechen

wurden diese Beeinflussungen mit Götternamen beschrieben. Uranos (Himmel) und Gaea (Erde) vereinigten sich und erzeugten Chronos, die Zeit. Aus dem Zusammenwirken von Himmel und Erde ergab sich auch in der chinesischen Weltsicht das zeitlich limitierte Leben auf der Erde. Das Wasser des Himmels bewirkte die Fruchtbarkeit der Erde und garantiert somit das Wachstum – mithin die Entwicklung allen Lebens in einem bestimmten Zeitabschnitt. Solange Himmel und Erde harmonierten, war die Existenz der Menschen garantiert.

Der Himmel markierte mit der zyklischen Wiederkehr der Gestirne die Tage, Monate und Jahre (-zeiten), und somit auch die Lebenszeit. Er bestimmte Leben und Tod,

Gegenwart und Vergangenheit.² Das Sichtbare, für die Menschen Wahrnehmbare des Himmels waren Sonne, Mond und Sterne. Insbesondere der Mond in seinen täglichen/monatlichen Veränderungen spiegelte diese Bedeutung wider und war gerade in der Frühzeit der chinesischen Kultur das bestimmende Emblem des Himmels. In ihm symbolisierte sich die Zweiheit von *Yin* und *Yang*, dargestellt dann in der Gestalt des Gottes *Fuxi*, der mit seiner Schwester/Gattin *Nü Gua* und den Symbolen Winkelmaß und Zirkel die Einheit von *Yin* und *Yang* darstellte.

¹ *Xia*-Dynastie: ca. 2000-1520 v. Chr./*Shang*-Dynastie: ca. 1520-1030 v. Chr./Westliche *Zhou*-Dynastie: ca. 1030-771 v. Chr. /Zeitalter des Frühlings und Herbstes: 722-481 v. Chr./Zeitalter der Streitenden Reiche: 403-221 v. Chr.

² Wobei der Begriff „Himmel“ im Verlauf der Geschichte durchaus unterschiedliche Bedeutungen hatte: Von der alles umfassenden vierdimensionalen Umwelt, der Natur, von der in diesem Zusammenhang am ehesten zu sprechen ist, über die Vorstellung eines zweidimensionalen Baldachins, der über die Erde gespannt ist, bis hin zu einer gottesähnlichen Bedeutung. Hierauf werde ich später noch einmal zu sprechen kommen.

Die Mythologie dieses Kulturtyps hatte als Auslegung des durch den zweigeteilten Mond und die Sterne gekennzeichneten Nachthimmels die Struktur eines Polytheismus, dessen Gestalten durch die Zweiheit von Lichtseite und Schattenseite, *Yin* und *Yang* gegliedert waren, wie es eben die zweigeschlechtliche Gestalt des *Fuxi* mit Menschenkopf und Schlangenkörper darstellt. Solche hermaphroditischen Paarwesen waren es, die in nächtlicher Ekstase zum Himmel hinaufschwebten, um den Mond und die Sterne zu besuchen, und sich mit dem Tagesanbruch wieder herunter auf die sonnenbeschienene Erde begaben. Wie aus dem »Buch der Dokumente« hervorgeht, bezeichnete der Ausdruck *hou* in *houshi* (>Königssippe<) die zwischen Himmel und Erde verkehrenden göttlichen Wesen.³

Durch die Werkzeuge des *Fuxi* (Zirkel/Winkelmaß) wurde als Emblem des Himmels der Kreis – ohne Anfang und Ende gewählt, als das der Erde – abgrenzbar mit Linien – das Quadrat emblematisiert. Ihre gemeinsame Darstellung besteht aus einem Kreis und einem Achsenkreuz. Der Kreis, nicht endend und immer wiederkehrend steht für die zeitlichen und somit himmlischen Aspekte unseres Daseins. Aspekte, die sich zyklisch wiederholen, wie der Lauf der Sonne und mit ihm der Lauf der Jahreszeiten, der Mondzyklus und auch unser menschliches Entstehen und Vergehen in diesem Kosmos. Das Achsenkreuz hingegen, die Kreuzung zweier Geraden, vier Striche ergebend, stellt Ausdehnung und Begrenztheit der räumlichen, irdischen Ordnung dar. Die Erfassung der Erde und der irdischen Dimensionen über die vier Himmelsrichtungen, die erst möglich wird durch die Kreuzung dieser Linien.⁴

Die Zeit und vor allem die Vergänglichkeit galt es als das Leben definierende und limitierende Instanz zu verstehen und der Um-

gang mit ihr zu regeln. Wir werden sehen, dass dieses dann als Angelegenheit höchster Priorität die Pflicht zunächst in der bäuerlichen Gesellschaft der Schamanen, dann mit zunehmender Zentralisierung in den Städten, die des Fürsten war.

Unsichtbare Kräfte

Die Ahnen

Mit der Erfahrung der Endlichkeit des Lebens und der Unfassbarkeit des Todes entstanden Ideen über den Verbleib der vorher als integraler Bestandteil der aktuellen Lebenswelt verstandenen Individualität. Es erschien unbegreiflich, dass ein Individuum völlig verschwunden sein könnte – zeigte doch die Natur, das tägliche Leben, dass aus dem Abgestorbenen immer etwas neues Lebendiges erwuchs. Aus der ruhenden Erde des Winters mit den vermoderten Resten der vorjährigen Bepflanzung kam immer wieder neues Getreide. Das Alte zeigte sich immer wieder als unverzichtbare Grundlage für das Entstehen von Neuem⁵. Und somit entwickelte sich bei der bäuerlichen Bevölkerung der *Shang*-Dynastie die Vorstellung einer „Existenzgemeinschaft“ von Lebenden und Toten⁶. Die Einflussmöglichkeiten der Verstorbenen verschwanden aus der sichtbaren Welt in die Umwelt, die Natur, sie waren aber nichtsdestoweniger dennoch präsent und am Schicksal der Lebenden beteiligt. Widerfuhr einem Menschen etwas Schlechtes, so galt das als Zeichen der unzureichenden Verehrung der Ahnen. Durch Opfer, Rituale und Verehrung versuchte man ihre Mildtätigkeit und Gerechtigkeit zu erreichen. Voraussetzung hierfür war, dass der Tod eines eben noch das eigene Umfeld prägenden Menschen – anders als im Okzident – nicht als Ablösung, sondern als Transformation betrachtet wurde. Die individuelle Autorität wurde in der unsichtbaren Welt behalten, auch die Verantwortung und Verpflichtung für die noch lebende Sippe.⁷

Die Verstorbenen, die Ahnen stellten für die Lebenden die Brücke aus der Gegenwart heraus her zu den himmlischen Kräften ebenso wie der gesamten unsichtbaren Welt. Unbill wie Dürre, Überschwemmungen, Kälte- oder Hitzeperioden bedrohten die Existenz der Bauerngesellschaft und signalisierten, dass der Himmel – die Natur – den Menschen nicht wohlwollend war. Die Ahnen waren nun eins mit dem Himmel. Die Lichter des Himmels wurden dann auch als Embleme der Ahnen verehrt, die Sterne ebenso wie die Sonne, die als hellstes Licht die Ahnen des Kaisers versinnbildlichte. Es lag nahe, sich der aus ihrer Lebenszeit bekannten und überlieferten Mittler zwischen dem Himmel/Jenseits und dem Diesseits zu bedienen, sich also an die Ahnen zu wenden, wenn der Himmel den Lebenden nicht wohlgesonnen zu sein schien.

Die Geister

Neben den Ahnen war die unsichtbare Welt der Chinesen im Altertum bevölkert von einer Vielzahl von Geistern, es war eine überaus belebte Welt. Diese Vorstellung einer von Göttern und Dämonen durchdrungenen Welt hat sich über die Jahrtausende in China gehalten. Die Geister der Tiere, Pflanzen, Berge und Flüsse wurden verehrt und/oder gefürchtet, wie beispielsweise „Fuchsgeister“, die sich aus gegebenem Anlass in Menschengestalt verwandeln und den Menschen Unheil zufügen.⁸ Es herrschte in China jedoch nicht die Vorstellung einer „belebten Natur“ im Sinne des klassischen Animismus. Die Geister der Tiere, Flüsse, Berge etc. waren diese nicht selbst, sondern diese unsichtbaren Wesen führten ein eigenständiges Dasein und beeinflussten dann neben den Menschen vor allem die Natur.⁹ Was den Einfluss auf die Lebenden betrifft, so übernahmen in der späteren Geschichte (in der *Zhou*-Zeit) dann die Geister und Dämonen in der Vorstellung der Menschen die Rolle der Ahnen (s.u.).

³ Fiedeler 1993, S. 51/52

⁴ Granet 1985

⁵ Das hieraus abgeleitete Kontinuum des Lebens über Generationen hinweg bildete die entscheidende Grundlage chinesischer Kultur. Das Alte wird nicht abgelöst durch neue Errungenschaften, es wird durch sie nicht überflüssig oder gar falsch. Denn die neuen Errungenschaften wurden erst möglich durch das Alte – wie kann denn das Neue richtig und gut sein, wenn das Alte falsch und schlecht ist?

⁶ Unschuld 2003, S. 19 f.

⁷ Das System der Ahnenverehrung bedingt dann auch eine über Generationen betriebene Aufrechterhaltung der Normen und Strukturen. Es sind kaum Ausbruchmöglichkeiten und Veränderungen möglich, es handelt sich um ein nahezu geschlossenes verwandtschaftsgebundenes System.

⁸ Blofeld 1998

⁹ Grube 1910, S. 25

Shangdi 上帝

Der im Verlauf der *Shang*-Dynastie mehr und mehr in den Vordergrund tretende *Shangdi* war dann als „oberster Herrscher“ die höchste Instanz, die sowohl Ahnen- als auch Naturgeister hierarchisch integrierte. *Shangdi* 上帝 war somit die ganze Welt – sichtbar und unsichtbar – untergeordnet, von ihm erhielt der Kaiser sein Lehen und seine Legitimation, seinen Ahnen wiederum war ein besonderer Einfluss auf den „obersten Herrscher“ zugeschrieben worden. Wenn gleich man ihn sich (noch) nicht als den „Himmelsheerher“ der späteren feudal organisierten *Zhou*-Dynastie vorstellen kann. Dieser, dann mit dem bedeutungsmäßig gewandelten (siehe oben) Begriff „*tian*“ bedacht, war dann tatsächlich ein himmlischer Kaiser, der insoweit schon personifiziert war, dass die eineinhalb Jahrtausende später nach China kommenden Jesuiten ihn als durchaus ihrem Gott vergleichbar betrachteten.^{10 11}

Die alte Religion des Einzelnen war fast ausschließlich Ahnenkultus, der noch heute charakteristisch für chinesische Verhältnisse ist. Menschen und Naturgeister werden nicht gänzlich getrennt gedacht; die ganze Natur ist von Geistern (*Schin*) belebt.

Der Himmel (*Tian*) ist das Höhere, die Erde (*Ti*) das Niedrigere. An der Spitze aller Geister steht der Himmel oder, wie man auch sagt, der *Shangdi*, der »obere Kaiser« oder Gott; in der philosophischen Sprache werden diese beiden Gegensätze durch *Yang* und *Yin*, etwa das lichte und dunkle Prinzip, ausgedrückt. Durch die Zusammenwirkung von Himmel und Erde entstehen alle Wesen und das vorzüglichste derselben, der Mensch.

Beim Tode erfolgt die Auflösung des Menschen in einen himmlischen und irdischen Teil; die Vorstellungen über diesen Unterschied sind zahlreich, doch herrscht in allen Äußerungen darüber wenig Klarheit. Auch über die Vorstel-

lungen, welche sich die alten Chinesen von dem Zustand der Toten machten, finden sich nur wenige, unbestimmte Angaben. Die verstorbenen Herrscher werden als dem obren Kaiser (Gott) im Himmel zur Seite stehend gedacht; an anderen Stellen wird der Aufenthaltsort der Toten unter die Erde verlegt, und dies ist jedenfalls später die herrschende Meinung geworden. Der Kaiser und die Ahnen aller werden noch als wirksam in Bezug auf das Schicksal ihrer Nachkommen auf Erden gedacht. Von Belohnung oder Bestrafung ist nirgends die Rede, die Gestorbenen bleiben in demselben Verhältnis zu ihren Fürsten und wie auf Erden; noch 621 v. Chr. wurden Menschen mit dem Fürsten begraben, um ihn in der anderen Welt zu bedienen; auch gab man zu demselben Zweck hölzerne Menschengestalten ins Grab mit. Im einzelnen durchgebildet ist die Lehre von der Fortdauer nach dem Tode nicht, die Annahme einer Seelenwanderung findet sich nirgends.¹²

Heilige Orte in Dörfern und Städten – die Folgen der Urbanisierung

In den bäuerlichen Regionen versammelte man sich an heiligen Orten, zu denen die Stammsitze der Familie mitsamt ihren Ahnen geworden waren. Sie waren Ort der Kommunikation mit dem Himmel. Dieser Himmel war für die damaligen Menschen weder eine konkrete Gottheit noch das „Firmament“, sondern dieser Terminus umfasste das gesamte zeitliche Dasein, die Faktoren der zeitlichen Dimension ebenso wie die Umwelt. Vielleicht kann man den Terminus „*tian*“ 天 in diesem Zusammenhang, in diesem zeitlichen Rahmen, auch als „Natur“ übersetzen. Wie auch heute noch in China, oder wie auch bei uns noch vor wenigen Jahrzehnten, waren diese heiligen Orte nicht nur Opfer- und Anbetungsstätten, sondern Orte des Austauschs

von Informationen und vor allem von Waren. So wie bei uns der zentrale Marktplatz von der lokalen Kirche beherrscht wurde.

An den Heiligen Orten wurden die großen Feste, denen auch jahrmärkthafte Züge eigen waren, abgehalten, dort nahm man sakrale Verbindung zum heimatlichen Boden auf, beschwor man die Ahnen, sich zu reinkarnieren¹³

Die auch im Altertum schon recht dichte Besiedelung des chinesischen Kernlandes führte zu dieser Zeit, in den ersten Dynastien der *Xia* und *Shang*, schon dazu, dass sich aus der Zusammenlegung von Ortschaften und Regionen Fürstentümer und Städte bildeten. Die Funktionen der Heiligen Orte verlagerten sich nun in jeder Hinsicht in die zentralen Städte. Auch diese waren jetzt die Zentren des Austauschs und Orte, an denen die Ahnen verehrt wurden:

Die Wesenszüge des heiligen Ortes sind auf die Stadt des Fürsten übergegangen: Der Herrscher ist das Doppel einer heiligen, ursprünglich unpersönlichen Kraft, der die Verehrung einer Gemeinschaft entgegengebracht wurde. Sie stellte sich im Laufe der Zeit im Erscheinungsbild eines Ahnen dar und wurde so zum Kultobjekt einer hierarchisch gegliederten Gemeinde. Auch der sakrale Charakter der bäuerlichen Kultstätten hat sich vollständig auf den Herrscher und seine Stadt übertragen.¹⁴

Mittler der Menschen zwischen Himmel und Erde

Die Unterschiede zwischen Land und Stadt, der bäuerlichen und der städtischen Bevölkerung blieben jedoch weithin bestehen,¹⁵ man lebte in verschiedenen Welten. Die Verstädterung und somit die Kolportierung der zunächst nicht-personalisierten Himmelsvorstellung in die der Fürstentümer machte den Fürsten zu einem persönlichen Mittler zwischen der sichtbaren und

¹⁰ Forke 1964, S. 39

¹¹ Die etwa im 5. Jahrhundert v. Chr. sich gründenden philosophischen Strömungen des Konfuzianismus und Taoismus ließen diese religiöse Entwicklung hin zu einem Monotheismus auf dem damaligen Stand belassen. Eine Zeit, in der man aus meiner Sicht überhaupt die Entwicklung systematischer religiöser Gedanken in China als abgeschlossen zu betrachten hat – wenn man von gelegentlichen reformatorischen oder synkretistischen Bemühungen in den nächsten 10 Jahrhunderten absieht.

¹² Plath, 1862

¹³ Granet 1989, S. 44

¹⁴ Granet 1989, S. 45

¹⁵ auch dies sicherlich ein Grund dafür, dass trotz der einige Jahrhunderte später verstärkten Personalisierung des Himmels in Form des Tian Zi = Sohn des Himmels=Kaiser – auf die ich später zurückkommen werde – sich diese ursprünglichen Himmels- und Ahnenvorstellungen so tief und lange im chinesischen Alltag halten konnten.

der unsichtbaren Welt. Der oberste Herrscher der irdischen Welt wurde zum personifizierten „Himmel auf Erden“.

...wenn beispielsweise der Fürst außerhalb seiner Stadt Kulthandlungen zu Ehren dieses Berges oder jenes Flusses vollzog. Denn in Bergen und Flüssen bewahrte sich ungeschwächt die Wirkkraft jener Orte, die schon den bäuerlichen Versammlungen heilig waren. Sie wurden gleichsam zu Lenkern der natürlichen und menschlichen Ordnung. Genau wie sie ist auch der Fürst ein Lenker, der über Natur und Untertanen herrscht: Gemeinschaftlich mit den Heiligen Orten seines Landes ist er Träger derselben Kräfte, die er in der Natur als Grundlagen seiner eigenen Macht offenbar werden sieht. Seine Macht bleibt ohne Wirkung, wenn sich der Berg oder der Fluß machtlos erweisen; Berge und Flüsse sind machtlos, wenn sich die spezifische Tugend des Herrschergeschlechts erschöpft hat: »Ein Fürstentum muß sich auf seine Berge und Flüsse stützen. Es ist ein Vorzeichen des Untergangs, wenn die Berge einbrechen und die Flüsse versiegen.« Die Macht des Herrschers und die Macht des Heiligen Ortes sind von gleicher Dauer und erstrecken sich auf dasselbe Gebiet. Beide haben die gleichen Wesensmerkmale und sind so untrennbar miteinander verbunden, daß der Feudale Heros und sein Heiliger Ort jeweils das Doppel voneinander sind.¹⁶

Auf dem Land: Die Schamanen und die Entwicklung des Orakelwesens

Die später als Schamanen bezeichneten *Wu* 巫 hatten die Aufgabe der Herstellung einer Verbindung zwischen den Verstorbenen, den Ahnen und den Lebenden. Beide wurden in dieser Epoche als Bestandteile einer Lebensgemeinschaft verstanden. Sie erfüllten diese Funktion, indem sie an „heiligen Orten“ der Dörfer die Verbindung zum Himmel und v.a. den mutmaßlichen Willensäußerungen der Ahnen zu den Lebenden versuchten herzustellen. Aus den dabei benutzten Techniken erwuchs dann gegen Ende der *Shang*-Dynastie das Orakelwesen mit Schildkrötenknochen und den Schafgarbenstängeln des *Yi Jing*, den 8 Trigrammen und 64 Hexagrammen.

Der Himmel wurde aus dieser Weltperspektive als Tag-Himmel definiert. Die Sonne, das strahlende Zentrum des Tag-Himmels, war die Residenz des höchsten Gottes Shangdi, des „Kaisers in der Höhe“, der die Welt beherrschte. Dieser schickte in der Nacht, wo die Lichtseite des Mondes sich herabwendet, seine Sendboten herunter auf die Erde, nämlich das Mondlicht, das in seinen bizarren Gestaltbildungen die Geister der Toten erscheinen ließ. Hier teilte man ihnen die Wünsche mit, die sie dem Himmelskaiser vortragen sollten, wenn sie auf der Tagseite bei ihm vorsprechen würden. Das geschah allmonatlich, indem sich die Lichtseite des abnehmenden Mondes wieder hinaufwandte zum Himmel und schließlich in der Konjunktion vom Sonnengott empfangen wurde. Dieser Vorgang wurde ritualisiert durch das Brandopfer und die pyrotechnischen Formen des Knochen- und Panzerorakels. Der Knochen stellte den Mond dar, der mit einer Frage beauftragt wurde, die der Himmelskaiser beantwortete, indem er durch die Hitze des symbolischen Sonnenfeuers bestimmte Risse im Knochen erzeugte. Zum Anzünden der Scheiterhaufen beim Opfer wurde in der Tat nur Feuer verwendet, das man durch einen Brennspeigel aus Sonnenlicht gewann. Das Orakel war eine rituelle Form der Voraussage, der „Prädikation“.¹⁷

Die Schildkröte hat die Menschen im alten China schon seit den Frühzeiten fasziniert. Bereits im dritten vorchristlichen Jahrtausend hieß es, dass im Reich des *Jiu Jiang* 九江 der Fürst von großen Schildkröten begleitet wurde. Diese langlebigen Tiere wurden zu Rate gezogen, wenn der Fürst schwerwiegende Entscheidungen zu treffen hatte. So die Sage. Aber nicht nur die Langlebigkeit war es, was den Fürsten als Emblem des Himmels dazu bewegte, sie um Rat zu fragen. Die Schildkröten galten als Darstellung der Welt, als Miniaturisierung des Makrokosmos. Ihr Rückenpanzer ist gewölbt wie der Himmel, der wie ein Dach oder Baldachin die Erde bedeckt. Der Kreis ist – wie an anderer Stelle bereits ausgeführt – Symbol des Himmels, der zeitlichen Dimensionen, von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Die Erde hingegen ist durch das Quadrat gekennzeichnet. Und so sieht auch der Bauchpanzer dieser Reptilien aus: mit seiner viereckigen Form und den quadratischen Platten

ist er Sinnbild der Erde, und das lebendige Tier zwischen den beiden Schalen ist das Leben, die Menschheit selbst.

Als ehemals Nü-kua daranging, den Kosmos in Ordnung zu bringen, »waren die Vier Pole umgekehrt, die Neun Provinzen zerschlissen, während der Himmel nicht überall hinreichte und die Erde nicht den ganzen Erdkreis trug; das Feuer loderte, ohne jemals zu verlöschen, und die Fluten überspülten das Land, ohne jemals zu versiegen, die wilden Tiere verschlangen rechtschaffene Leute, und die Raubvögel führten die Alten und Schwachen davon. Da schmolz Nü-kua Gestein von den Fünf Farben, um den Blauen Himmel zu flicken; sie schnitt der Schildkröte die vier Füße ab, um die Vier Pole aufzurichten; sie tötete den Schwarzen Drachen, um im Lande Chi die Ordnung einkehren zu lassen; sie häufte Schilfasche an, um die ausschweifenden Fluten einzudämmen. Da war der Himmel geflickt, die Vier Pole ragten empor, die ausschweifenden Fluten verliefen sich, das Land von Chi kam ins Gleichgewicht, die wilden Tiere gingen zugrunde, die rechtschaffenen Leute blieben am Leben, die quadratische Erde trug auf ihrem Rücken und der runde Himmel umfing alles und das Yin und das Yang vereinigten sich».

So wurden die Schildkrötenpanzer und die Schafgarbenstängeln benutzt, um die Chancen für Heil und Unheil des Staates und seiner Untertanen zu erkunden. Nur wenn er in der Lage war, den *tian dao* 天道, den Weg des Himmels, herauszufinden, konnte er sich als Mittler zwischen Himmel und Menschen, aber auch zwischen den Lebenden und ihren Vorfahren, den Ahnen, beweisen. So entwickelte der Schamane (s.u.) gerade in den städtischen Zentren die Funktion des Orakelpriesters. Der Fürst übernahm in der späteren *Zhou*-Dynastie größtenteils diese Aufgabe und war in seiner Position somit dann gleichermaßen weltlicher Herrscher, Priester, aber auch noch ein Schamane. Im *Shujing* 書經, dem Buch der Dokumente, wird im Kapitel *Hung Fan* die Bedeutung der beiden Orakelformen betont¹⁸:

Wenn es irgendeinen Zweifel gibt, sollte zunächst der Führer selbst sein Herz befragen, dann die Wür-

¹⁶ Granet 1989, S. 46

¹⁷ Fiedeler 1993, S. 53

¹⁸ Karlgren 1950, S. 33 f.

den Träger und das Volk. Dann lasst ihn Schildkröte und Schafgarbe befragen. Wenn alle in ihrer Entscheidung übereinstimmen, ist das die große Eintracht. Du selbst wirst reich und stark sein, deine Söhne und Enkel mächtig. Das Orakel ist günstig. Nun stimmst du zu, die Schildkröte und die Schafgarbe, die Würdenträger und das gemeine Volk hingegen nicht. Auch das ist noch günstig. Das gemeine Volk stimmt zu, ebenso Schildkröte und Schafgarbe, aber du und die Würdenträger nicht: auch das ist noch günstig. Wenn du und die Schildkröte dafür, Schafgarbe, Würdenträger und das Volk dagegen sind, so ist das in inneren Angelegenheiten des Staates dennoch positiv, in äußeren Angelegenheiten negativ zu sehen.

Das *Shujing* 書經 schreibt zudem, dass es 5 Schildkrötenorakel gibt (über Regen, Aufklaren, Tränen/Unglück, Sieg, Zerstörung) und eigentlich 2 Schafgarbenorakel, bestehend aus einem oberen und unteren Trigramm ☰ ☷. Insgesamt also 7 Orakel, die Auskunft geben über den Weg des Himmels, *tian dao* 天道. Zu der unterschiedlichen Aussagekraft sagt das *Shu Jing* 書經:

Wenn die Übereinstimmung von Schafgarbe und Orakel nicht da ist, so gibt die Schafgarbe Auskünfte über die kurzfristige Gegenwart, die Schildkröte hingegen gibt Lösungen für die sichere, stabile Zukunft¹⁹.

Die Schriftzeichen für die Divination, die Weissagung sind 卜筮 *bu shi*; *shi* 筮 besteht aus dem schon bekannten Schriftzeichen für den *Wu*-Tänzer, auch „Schamane“ genannt (巫) sowie darüber zwei „Gras-Radikale“, also den Schafgarbenstängeln – ein deutlicher Hinweis auf diese Entwicklung der Wahrsagerei aus dem Schamanentum. Warum nun gerade die Stängel der Schafgarbe, *Achillea millefolium* L. für die Weissagungen genommen wurden, ist nicht klar, vermutet wird als besonderer Vorzug der auch in unseren Breiten über-

aus häufigen Pflanze ihre Widerstandsfähigkeit gegen Insektenfraß. Als Fachleute hatten sich zunächst im bäuerlichen Umfeld besondere „Spezialisten“ für diese Aufgabe des Mittlers zwischen Himmel und Erde gefunden. Im *Guoyu* 國語 (Gespräche aus den Feudalstaaten, verfasst etwa 500 v. Chr.) heißt es dazu:

Es gab unter den Menschen welche, die waren so scharfsinnig, konzentriert und zugleich ehrfürchtig und korrekt in ihrer inneren Haltung²⁰, dass ihre Weisheit sie dazu befähigte, das Oben und Unten zu Bedeutungen zu verknüpfen. Durch ihre Intuition konnten sie erhelten und erklären, was fern und glänzend ist. In ihrer Erleuchtung vermochten sie es klar widerzuspiegeln, durch ihre Klugheit konnten sie es verstehen und durchdringen. Auf diese Weise stiegen in ihnen die Gottheiten des Lichtes herab. Im Falle eines Mannes nannte man sie *Xi*, im Falle einer Frau *Wu*.²¹

Das waren sie also, die Schamanen: Sie waren also auf alle Fälle herausragende Persönlichkeiten mit außerordentlichen Fähigkeiten.

Gendertypisch betrachtet: Schamanen und Schamaninnen

Ursprünglich waren es im alten China besondere Frauen, die diese Verbindung zu den Ahnen und zum Himmel herstellen konnten. Waren sie es doch, die eindeutig für die Folge der Generationen und somit für die zeitliche Dimension offensichtlich zuständig waren. Verwandtschaftsbeziehungen folgten der mütterlichen Linie, waren doch nur sie durch die uterine Herkunft eines jeden Kindes eindeutig bestimmt.

Es war einmal eine göttliche Schamanin (shen wu 神巫)... Sie kannte der Menschen Tod und Geburt, Weiterleben und Aufhören, Unglück und Glück, langes Leben und frühen Tod. Ließ man sie hierüber Jahr, Monat, Dekade und Tag angeben, so war das wie ein Götterspruch.²²

Diese weibliche Dominanz in der alten chinesischen Welt ist im Vergleich zu anderen Verbreitungen des Schamanentum ungewöhnlich und bemerkenswert. Auch das heute noch gebräuchliche Schriftzeichen *wu* 巫 zeigt explizit nach dem Han-zeitlichen etymologischen Wörterbuch *Shuowen Jieci* eine Frau mit flatternden Ärmeln, die

die Arme geöffnet dem Himmel entgegenstreckt. Bis spät in die *Han*-Zeit hinein übten die Schamaninnen noch eine – allerdings immer geringer werdende – Funktion im Staatsgefüge aus – bis hin zu Assimilation ihrer Aufgaben durch Taoismus, Konfuzianismus und Buddhismus. Ein wenig gebräuchliches anderes Schriftzeichen bezeichnet den männlichen Schamanen, es ist *Xi*, das Schriftzeichen ist das o.g. für *Wu*, vorangestellt ist das Radikal für „Sehen“²³. Die Vermutung liegt nahe, dass sich die männlichen Schamanen *Xi* im Lauf der Zeit zu den „Sehern“, den Orakelpriestern hin entwickelten, die weiblichen *Wu* 巫 hingegen zu den später weitgehend durch den Taoismus resorbierten Zaubern und Magiern.

Schamanen-Zauberer-Priester

Die Schamanen unterschieden und unterscheiden sich heute noch von Priestern vor allem durch ihre besondere Art, das Verhältnis zwischen Menschen und Göttern zu regeln. Priester sind als Hüter eines Kultes im Amt. Sie regeln den Ritus, durch den sie sich als Mittler zu Gott diesem nähern können. Gebete und Opfer sind essenzielle Bestandteile des Kultes und Ausdruck der Abhängigkeit des Menschen von den Göttern. Priester erhalten ihre besondere Stellung durch Vererbung oder die Weihe, und sie müssen sie pflegen durch besondere Maßnahmen, wie z.B. Askese, Übungen etc.

Die Schamanen hingegen, gerade wenn sie – wie es in China in späterer Zeit der Fall war – zunehmend als Zauberer und Magiere in Erscheinung traten, nutzen die besonderen Fähigkeiten eines Menschen, sie assimilieren quasi die göttlichen Fähigkeiten oder werden als Besessene von Geistern okkupiert. Man kann also sagen, dass im Priestertum die Grenzen zwischen Göttern und Menschen via Kultus/Ritus aufrechterhalten werden, bei den Schamanen jedoch mittels ihres *ling* 靈 verfließen. Dieses *ling* 靈 ist eine den Menschen in unterschiedlichem Masse gegebene „magische Wirkkraft“, die sie in die Lage versetzt, „nicht-normale“ oder „nicht-erklärbare“ Dinge zu vollbringen. Schamanen mit ihrer Fähigkeit zur Kommunikation mit den Göttern und Geistern, aber auch Zauberer mit dem Potenzial wundersamer Handlungen im Diesseits verfügten über ein großes Quantum von *ling* 靈.

Gerade im China der *Shang*-Dynastie vor etwa 3500 Jahren war dieses offensichtlicher als in den späteren Dynastien, in denen *tian* 天, der Himmel, nicht mehr von

¹⁹ Wieger, S.J. 1927

²⁰ jing shuang bu xie er zhe 精爽不攜貳者

²¹ Fiedler 1993, S.24

²² Zhuang Zi, Kap. 3

²³ De Groot 1918, S. 356

so allumfassender, kosmischer Bedeutung war und mehr und mehr in Gestalt des Himmelssohnes *Tianzi* 天子 personifiziert und assimiliert wurde. Dieses Ineinanderfließen, das Verschwimmen der Grenzen, bedeutete dann auch, dass der Himmel tatsächlich *im* Menschen seinen Ausdruck finden konnte: in der Seele, den Emotionen, Stimmungen und Empfindungen des Menschen. So wurden Schamanen eher als die Priester zu Spezialisten für die individuelle Seele, und hierin ist auch der besondere Stellenwert des Schamanismus in der Heilkunde zu sehen.

Für die spätere Entwicklung ist zudem bedeutungsvoll, dass sich das in ländlichen Regionen verbreitete Schamanentum im Verlauf der Herausbildung der Religionen in der Mitte des ersten vorchristlichen Jahrtausends (der „Achsenzeit“ Karl Jaspers) hin zum Taoismus entwickelte. Das in städtischen Zentren an den Fürstenhöfen sich etablierende Orakelpriestertum hingegen entwickelte sich mit zunehmendem Stellenwert des Ritualwesens, der Geschichtsschreibung und Etikette hin zum Konfuzianismus, bzw. wurde von diesem absorbiert.²⁴

Ungeachtet aller Differenzierungs- und Abgrenzungsversuche der Termini Schamane-Priester-Zauberer ist aber zu bedenken, dass es gerade in nichtchristlichen Religionen multiple Überschneidungen ihrer Funktionen und Aufgaben gibt.

Herausbildung von städtischen Zentren – Vom Land in die Stadt, von der Erde in den Himmel, vom Schamanen zum Fürsten

Mit der Übertragung der Funktionen der – bäuerlichen – Schamanen auf den städtischen Fürsten fand dann auch eine Bedeutungsverschiebung von der für bäuerliche Riten überaus wichtigen „Mutter Erde“ zu den „Himmel-Söhnen“ der Städte statt. Dort war nun der Herrscher der Mittler zwischen der sichtbaren und unsichtbaren Welt. Und dies in allen Bereichen, die wir schon erwähnt hatten. Vor allem war er derjenige, der die Zeit ordnete und für den Kalender verantwortlich zeichnete. Umso bedeutungsvoller waren Ereignisse des

Himmels, der die Zeit vorgab, wie Sonnen- und Mondfinsternisse, Kometen etc. Und der Herrscher war ebenso verantwortlich für die Geschichtsschreibung. Wer die Geschehnisse der Zeit aufschreibt, stellt gleichsam die Verbindung zur Vergangenheit her. Das älteste Buch Chinas ist das *Shujing* 書經, in dem Dokumente vom 20. bis zum 8. Jahrhundert aufgezeichnet sind. In Personalunion treten nun in den städtischen Zentren der oberste Schamane, der Astrologe und der Geschichtsschreiber in Gestalt des Herrschers auf. Als Herrscher über Vergangenheit, Gegenwart und die Zukunft. Das Wissen um sie bedeutete Macht, es war die Legitimation der Herrschaft der Fürsten.

Den *Wu* 巫 verblieb die Magie und die Beherrschung der Geisterwelt, bis in der späten *Han*-Zeit um die christliche Zeitenwende herum die Trennung zwischen der am Schein orientierten mythischen Weltansicht und der logischen Struktur des Gesellschaftssystems durch das politisch dominante konfuzianische Denken erfolgte.

Gui 鬼 und Shen 神

Bereits in der *Shang*-Zeit entstand die Vorstellung von Göttern, Geistern und Dämonen, die neben den Ahnen die Natur beherrschten. Bei Tageslicht sichtbare *Shen* 神 bedeuteten gute und wohlwollende Einflüsse, des nachts im Mondlicht schemenhaft zu erahnende *Gui* 鬼 war alles mögliche Schlechte zu unterstellen. Das Schicksal der Lebenden hing jedoch weniger vor ihrem Wohlwollen als von dem der Ahnen ab, also galt es auch durch die Rituale der *Wu*-Schamanen die Verbindung zu letzteren herzustellen, wie im Knochen- oder Schafgarbenorakel. In der darauffolgenden *Zhou*-Dynastie veränderte sich die Gewichtung – nunmehr waren die *Gui* 鬼 es, die es zu beschwören und zu besänftigen galt – mit Ritualen, Amuletten und Arzneimitteln. Mit dem Aufkommen des Konfuzianismus und einer zunehmenden „Säkularisierung“ der chinesischen Gesellschaft wurden Geister und Dämonen „Privatangelegenheit“, ihre Eigenschaften wurden quasi inkorporiert und hielten Einzug in die Chinesische Medizin als „psychotherapeutisches“ Konzept der „5 Seelen“²⁵.

Besonderheiten des Schamanismus in China versus Schamanismuskonzept Mircea Eliades

Der Schamanismus war und ist teilweise heute noch vor allem in den nördlichen, arktischen Regionen der Erde von Sibirien bis Nordamerika verbreitet. Inzwischen wurden in allen Erdteilen Praktiken mit schamanischen Tendenzen nachgewiesen. Der Schamane wird definiert als ein Techniker der Ekstase, er ist Mittler zwischen der profanen und der sakralen, der sichtbaren und unsichtbaren Welt. Zudem gilt er als Magier, Heiler, Ekstatischer und Begleiter für Seelen und Geister.

In der mystischen Dreiteilung der Welt in Himmel, Erde und Unterwelt ist er ein „Wanderer im Zwischenraum“. Dadurch, dass er (bzw. sie) in der Lage ist, in der Ekstase (ex stasis – aus dem Stehen heraus) den Körper zu verlassen, kann er alle Bereiche des Daseins bereisen. Verschiedene Mittel hat der Schamane hierbei zur Verfügung, wie Bäume, Pfähle oder Säulen, aber auch die Fähigkeit zu fliegen.



Weltenbaum aus der östl. Han-Dynastie

„Weltenbaum“ mit Münzen (Kreis+Quadrat als Emblem von Himmel und Erde sowie Phönix an der Spitze

²⁴ Bauer 2001, S. 37 f.

²⁵ In diesem Prozess der Säkularisierung, der in China in der späteren Zhou-Dynastie und in der Periode der „Streitenden Reiche“ stattfand, kann man durchaus eine Phase der chinesischen „Aufklärung“ wieder erkennen. Der Mensch wurde zusehends als autonomes, selbstbestimmendes Wesen definiert, dessen Heil und Unheil nicht mehr abhängig ist von Ahnen, Geistern und Göttern, sondern von seinem eigenen gesellschaftlichen und individuellen Wohlerhalten.

Die grundsätzliche Fähigkeit zum Schamanentum erfolgt entweder durch erbliche Übertragung – in China vorwiegend zunächst auf der mütterlichen Linie – spontane Berufung (durch Geister und Götter) oder durch eigene Ereignisse/Berufungen und Ausbildungen.

Die *Initiation* eines Schamanen erfolgt Mircea Eliade folgend einem häufig zu beobachtendem Schema im Verlauf von ekstatischen Erlebnissen: Leiden-Tod-Auferstehung. Klassisch ist folgender Ablauf eines Initiationsprozesses:

- Zerstückelung des Körpers; Skelettierung
- Erneuerung der inneren Organe und Eingeweide
- Auffahrt zum Himmel; Himmelsflug
- Unterredung mit Göttern und Geistern
- Abstieg in die Unterwelt
- Unterredung mit den Geistern und Seelen der verstorbenen Schamanen
- Berufungserlebnisse – Offenbarungen religiöser wie schamanischer Art

Gerade die ersten beiden beschriebenen Initiationschritte eines Schamanen werden für China jedoch nicht beschrieben, bei den Schamanen der Frühzeit sind keine Traumatisierungs-Initiationen bekannt.

Diese klassischen Charakteristiken treffen also nur teilweise auf die alten chinesischen Schamanen zu. Auch diese benutzten jedoch das Mittel des potenziell ekstatischen Tanzes, um später noch als Fürsten ihre Ordnungsmacht unter Beweis zu stellen. Die Fähigkeit zum Fliegen hingegen spielte in China eine wichtige Rolle für Kultfiguren jeglicher Couleur. Zeigte sie doch an, dass man in der Lage war den Himmel in allen seinen Dimensionen und Assoziationen (Macht, Unsterblichkeit, Zeit, Sonne, Ahnen...) zu erreichen. Die taoistischen Unsterblichen *Shenxian* 神仙 konnten es ebenso wie der legendäre Kaiser *Yao* 尧, auch *Huai Nanci* besaß dieses Talent und der Gelbe Kaiser *Huang Di* 皇帝 wurde samt Personal und Frauen – siebzig insgesamt an der Zahl – durch einen bärtigen Drachen zum Himmel entführt.²⁶



Geflügelter Unsterblicher

Diese Fähigkeit zum Verlassen des Körpers war aber zu dieser Zeit – anders als sonst häufig bei schamanistischen Ekstasen – noch nicht von Besessenheitszuständen begleitet. Erst mit dem zunehmenden Auftreten von böswilligen Geistern (*gui* 鬼) in der *Zhou*-Dynastie konnten diese vom Körper des Schamanen Besitz ergreifen. Wie dem obigen Zitat aus dem *Guo Yu* zu entnehmen ist, kommen die *Shen* 神 in den aufnahmebereit gewordenen Körper. Es sind aber eben *Shen* 神, und nicht *Gui* 鬼. *Shen* 神 sind Einflüsse des Himmels, die den Menschen aufrichten. Das Schriftzeichen besteht im vorderen Teil aus dem Zeichen für die 3 Lichtquellen des Himmels (Sonne, Mond, Sterne), im zweiten Teil stellt es eine Hand dar, die etwas an beiden Seiten nach oben zieht. Diese lichten Einflüsse bewirken die herausragenden Fähigkeiten des Schamanen zur Meisterung der himmlischen Phänomene wie Zeit, Vergangenheit und Zukunft, Leben und Tod. Die *Gui* 鬼 hingegen „leben“ im gleichen Raum wie der ekstatische Schamane, sie können ihn als „finstere Gestalten“ an der Kontaktaufnahme mit dem Himmel wie mit der Unterwelt hindern.

Eine weitere Aufgabe des Schamanen war das „Zurückrufen der Seele“, *Zhao Hun* 招魂, sowohl von Kranken als auch der herumirrenden Seelen der Verstorbenen.

Als Verfasser des ältesten Gedichtes über das *Zhao Hun* bezeichnet man wohl einstimmig den Dichter Song Yu. Über das Leben dieses Dichters ist nur sehr wenig bekannt, er wirkte in der Periode der streitenden Reiche, ca. 290 v. Chr.²⁷ Sein Gedicht über das *Zhao Hun* ist nun eine ganz eigenartige Schöpfung, die nicht bloß als Zeugnis für das Zurückrufen der Seele in Süchina, sondern überhaupt als kulturgeschichtliches Dokument höchst bedeutungsvoll und interessant ist.

Es beginnt mit der Klage des verstorbenen Ku Yuan, dessen umherirrende Seele ihr Unglück und ihre traurige Verlassenheit beklagt. Der oberste Gott **Shang Di** 上帝 hört dies und befiehlt der Zauberin Wu Yang die Seele zurückzurufen. Wu Yang, nach anfänglichem Zögern, in den Bereich des Chang Meng, einer geisterhaften Erscheinung, einzugreifen, beginnt dann ihr Ritual: sie winkt der Seele zu und beginnt den Klageruf.

Unter dem immer wieder ertönenden **Hun Xi Gui Lai** 魂兮歸來 „Oh Seele, kehre zurück“ malt sie der Seele in den schwärzesten Farben die Gefahren aus, die ihrer in den vier Weltgegenden, im Himmel und in der Hölle warten. Sie warnt die Seele vor dem Osten, wo die Riesen nach Seelen jagen und die Glut der zehn Sonnen alles verbrennt; vor dem Süden, wo menschenfressende Wilde, Raubtiere und Schlangen Gefahr drohen und die neunköpfige Kobra – vielleicht ein Ungetüm indischen Ursprungs – ihre Opfer verschlingt. Sie warnt vor dem Westen, wo in öder Wüste, im Bereich des Donnerschlundes riesenhafte Insekten Tod und Verderben bringen; vor dem Norden, wo auf dem ewigen Eise der Schneesturm tobt; dann vor dem Himmel, darin reißendes Getier die Seele zerfleischt, und der Hölle, in der Tu Peh, der Erdfürst, und das tigerköpfige Dreiauge sie hetzen. Dann entwirft sie im Gegensatz dazu ein lockendes Bild von den häuslichen Freuden: in der stillen Halle steht das

²⁶ Si Matian, *Memoires historiques*, aus: Mircea Eliade 1975

²⁷ also immerhin 1000 Jahre später als die Zeitepoche, die gemeinhin als die „schamanistische Zeit“ betrachtet werden kann.

Bild des Toten, reichgeschmückt ist das prächtige Haus, das Mahl – dessen Genuss mit einer für den chinesischen Volksgeist äußerst bezeichnenden behaglichen Breite vorgeführt werden – wartet auf den Herrn, Wein, Weib und Gesang und Tanz, rauschende Musik, Spiel und Jagd sollen ihn erfreuen. Wie die Schilderung des Weltbildes die mythologischen, geographischen und ethnographischen Vorstellungen Altchinas in interessanter Weise beleuchtet, so gibt die eingehende und anschauliche Darstellung des häuslichen Lebens ein lebendiges Bild von der Lebensführung eines vornehmen Südchinesen der damaligen Zeit – ein Gebiet, über das wir sonst nur wenig unterrichtet sind.²⁸

In der Zeitschrift „Paideuma“ hat Mircea Eliade bereits 1950 aus seiner Sicht wesentliche Charakteristika des „Schamanismus“ herausgearbeitet. Problematisch stellt sich für mich grundsätzlich hierbei die Festbeschreibung bestimmter Kriterien dar, die auf das Vorhandensein des „Schamanismus“ weltweit hinweisen. Wobei Eliade bereits im Eingang des o.e. Beitrages relativiert:

Jedoch ist es notwendig, zwischen Religionen zu unterscheiden, die von schamanistischer Ideologie beherrscht werden (wie z.B. die sibirischen und indonesischen Religionen) und solchen, bei denen der Schamanismus ein isoliertes Phänomen darstellt, das auf bestimmte Randbereiche beschränkt ist.²⁹

Später in „Schamanismus und archaische Ekstasetechnik“ relativiert er weiter, indem er im „alten China“ praktizierte religiöse und magische Praktiken als „Beweis“ für die weltweite Verbreitung des Schamanentums hinzuzieht.

Wesentliche Prämissen der Schamanismus-Definition von Mircea Eliade aus dem Jahr 1950 sind m.E. nicht auf den Schamanismus des chinesischen Altertums (Xia-, Shang und frühe Zhou-Dynastie) anzuwenden:

a. Die Berufung zum Schamanen erfolgt durch göttliche/übernatürliche Wahl im Verlauf einer hysterischen/epileptischen Krankheit

Der „Schamanismus“ in der Shang-Dynastie war begründet durch das Vorhandensein eines Heiligen Ortes und durch die besonderen Fähigkeiten („Intelligenz“) einzelner Personen, den Kontakt zum Himmel i.S. der Ahnen herzustellen. Später erfolgte die Berufung des größtenteils zum Orakelpriester transformierten Schamanen in seiner Funktion durch seinen Status als Fürst und „Sohn des Himmels“.

b. Die Initiation als Ritual ist für jeden notwendig, der Diener am Heiligen werden will

Initiationen der von Mircea Eliade geschilderten Art waren in China nicht bekannt und sind m.W. auch nicht in Abbildungen etc. überliefert. In der späteren Zhou-Zeit werden die höfischen Rituale ausgeweitet. Die Initiation des Fürsten/Kaisers Tianzi (Sohn des Himmels) und somit als die Verbindung zwischen den Menschen und dem Himmel herstellende Instanz anstelle des shang-zeitlichen Schamanen wurde dort essenziell und ist im Buch der Riten (Yili) eingehend beschrieben.

c. Essenziell für die Durchführung schamanistischer Rituale ist die ekstatische Himmelsreise und die damit bewiesene enge Verbindung zwischen dem Schamanen und den Himmelsgöttern. Der Schamane ist aktiver Begleiter und Führer, kein Medium/Katalysator, er ist Heilkundiger und Seelenführer

Über Ekstasezustände im China der Shang-Dynastie wird nicht berichtet. Ob Ritualtänze als solche als „Ekstasetechnik“ interpretiert werden können, könnte in Frage gestellt werden. Wie oben ausgeführt, waren die Schamanen m.E. auch keine aktiven Begleiter/Reisenden etc., sondern „durchlässiges“ Medium, sozusagen gerade eben Katalysator für das Himmlische, Shen.

Der Begriff der Seele ist im chinesischen Denken auf verschiedenere Weise zu verstehen: einmal als Geister und Dämonen (shen und gui), die – wie oben beschrieben – außerhalb des Menschen agieren und das Leben beeinflussen. Als solche waren sie dann auch Quelle für Heil und Unheil, Empfänger von Gebeten und Opfergaben. Erst in den letzten Jahrhunderten vor der Zeitenwende kam es zu einer „Internalisierung“ dieser Geister und Dämonen. Sie standen dann für geistig/seelische Qualitäten des Einzelnen, so als „Atemseele Po“, „Geistseele Hun“, „Wille Zhi“,

„Nachdenken Zi“ und das „Göttliche Shen“. Zeitlebens blieben diese Qualitäten dem Menschen verbunden. Im Tod trennten diese Fähigkeiten sich dann vom Körper und konnten dann, falls Bestattungsrituale nicht beachtet wurden, in der Tat zu „ruhelosen Geistern“ werden, die die Lebenden auch beherrschen konnten. Erst diese dann waren durch Schamanen und Zauberer zu beeinflussen, zu vertreiben und zurückzuholen.

d. Nach M. Eliade hat der Schamane drei Möglichkeiten zum Zurückholen der Seele: aus Unterwelt, Meer und Himmel, letzteres spezifisch für Schamanismus

Unterwelt und Meer spielen m.W. im China der Shang-Zeit keine Rolle, zumindest nicht in den überlieferten Quellen, die Gesellschaft, Kultur und religiöse Praktiken im Herrschaftsgebiet der Shang am Mittellauf des Gelben Flusses (Huang He) beschreiben; die Unterwelt/Hölle als Aufenthaltsort der Verdammten/Verbrecher ist erst im später entstandenen religiösen Daoismus (dao jia) wichtig geworden.

e. Entscheidend charakterisierend ist die ekstatische Technik des Reisens/Fliegens. Vogelkostüme, -krallen, Gestik, Tänze kennzeichnen den Schamanen als Person, die dem Himmel und den Göttern nahesteht

Fliegen konnten viele herausragende Persönlichkeiten, Huai Nan Zi, Huang Di, etc. Siehe auch meine Ausführungen weiter oben! Die Frage ist dann auch eine Neubewertung der griechischen Mythologie.

f. Symbole und Bilder sind eingeordnet und gestaltet in einer allgemeinen kosmo-theologischen Theorie, die vom Schamanen konkret gestaltet wird

Der Wu-Schamane in China hat magische Fähigkeiten, Ling und ist somit in der Lage, Shen 神 als das Göttliche und Kraft des Himmels konkret werden zu lassen. Da er Medium ist, kann er nicht konkret und aktiv gestalten.

g. Schamane ist nicht besessen, da im Zwiegespräch sich befindend, nicht der Geist spricht durch seinen Mund; aber von Ahnen und Seelen der Verstorbenen besessen.

Besessenheitskonzepte tauchen erst im China der Zhou-Zeit auf; Shen 神 und Gui als beherrschende Götter und Dämonen lösen die in der Shang-Zeit vorherrschende Ahnenidee ab.

²⁸ Die Ausführungen sind dem Band 1 der Reihe „Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin“, Noll/Lorenzen, Verlag Müller & Steinicke entnommen und modifiziert nach der inaugural Dissertation von Eduard Erkes: Das Zurückrufen der Seele, Leipzig 1914

²⁹ Eliade 1950, S.7

Resümee

Zusammenfassend ist zu sagen, dass das Schamanismuskonzept von Mircea Eliade auf den speziellen Schamanismus in China in der *Shang*-Zeit nicht zutreffend ist. Wohl gab es in der darauffolgenden Zeit der Zhou und in den 3000 Jahren danach Rituale und Techniken, die mit denen der sibirischen Schamanen partiellen Übereinstimmung aufwiesen – gerade in der mandschurischen *Qing*-Dynastie. Grundsätzliche Abweichungen sind festzustellen in der Frage des Initiationsweges, der Himmelsvorstellung und der Rolle des Schamanen als aktiver Führer einer Seele. Gerade letzteres ist nicht zu belegen, was das chinesische Altertum betrifft.

Bibliographie

Bauer, Wolfgang 2001: Geschichte der chinesischen Philosophie, München: Beck Blofeld, John 1998: Der Taoismus, Köln: Diederichs
 De Groot, J.J.M. 1918: Universismus, Berlin: Reimer
 Eliade, Mircea 1950: Einführende Betrachtungen zum Schamanismus, Frankfurt: Paideuma
 Eliade, Mircea 1975: Schamanismus und archaische Ekstasetechnik, Frankfurt: Suhrkamp
 Fiedeler, Frank 1993: Yin und Yang – Das kosmische Grundmuster in den Kulturformen Chinas, München: Dumont
 Forke, Alfred 1964: Geschichte der alten chinesischen Philosophie, Hamburg: De Gruyter
 Granet, Marcel 1985: Das chinesische Denken, Frankfurt/M.: Suhrkamp
 Granet, Marcel 1989: Die Chinesische Zivilisation“, Frankfurt/M.: Suhrkamp

Grube, Wilhelm 1910: Religion und Kultus der Chinesen, Leipzig: Haupt
 Karlgren, Bernhard 1959: The book of documents, Göteborg : Bulletin of the Museum of Far Eastern Antiquities
 Noll/Lorenzen 1992/2002: Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Band 1, München: Müller & Steinicke
 Plath, Johann 1862: Religion und Kultus der alten Chinesen, »Zeitschrift der Morgenländischen Gesellschaft«, Bd. 21, München
 Unschuld, Paul U. 2003: Medizin in China – eine Ideengeschichte, München: Beck Wiegner,
 Leo, S.J. 1927: A History of the Religious Beliefs and Philosophical Opinions in China from the Beginning to the present time, China: Hsien-hsien Press

AUTOR

Prof. (Univ. Chengdu) Andreas A. Noll
 Heilpraktiker

Anzeige

TOP-Versicherungsschutz – Maßgeschneidert für Heilpraktiker/innen

KuBuS® - Der Rundumschutz für Ihre Heilpraktikertätigkeit - präzise, passgenau und enorm preiswert

Unsere Eckpfeiler für Ihre Sicherheit z. B.

- Berufshaftpflicht-Versicherung
- Praxis-Inventar- und
- Praxis-Unterbrechungs-Versicherung
- Spezialversicherung für medizinische Geräte

Wir bieten Ihnen:

- Flexiblen Rundumschutz zu TOP-Konditionen
- Viele besondere Leistungen ohne zusätzlichen Beitrag
- Spezielle Nachlässe auf das gesamte Versicherungspaket

Inhaltsversicherung inklusive Praxisunterbrechung bis 33.000 EUR: Jahresbeitrag 65 EUR*

Glasversicherung für die gesamte Innen- und Außenverglasung: Jahresbeitrag 30 EUR*

Berufs-, Privat- und Hundehalterhaftpflichtversicherung:

Deckungssumme 3 Mio EUR pauschal, Jahresbeitrag 130 EUR*

Deckungssumme 5 Mio EUR pauschal, Jahresbeitrag 160 EUR*

* zuzüglich gesetzlicher Versicherungssteuer

1926 als Volkswohl-Krankenversicherung von Heilpraktikern gegründet

HEILPRAKTIKER-SERVICE
 Versicherungskontor
 D. Rohwerder GmbH & Co. KG
 info.rohwerder@continentale.de



Bezirksdirektion Versicherungskontor
 Dipl.-Kfm. D. Rohwerder GmbH & Co. KG
 Grünstr. 32 a, 40667 Meerbusch
 Tel. 02132 93280





Verlag Herder 2021, 172 Seiten, 18,00€, ISBN-978-3-451-60099-9

Harald Hüther

Lieblosigkeit macht krank

Was unsere Selbstheilungskräfte stärkt und wie wir endlich gesünder und glücklicher werden

Der bekannte Neurobiologe, der in einem Interview (*my life* 11/2021) sein neues Buch als sein Lebenswerk bezeichnete, erläutert die *unabweisbare, objektiv nachgewiesene Tatsache*, dass Lieblosigkeit krank mache, *weil wir unser Leben nach Vorstellungen gestalten, die uns krank machen, z.B. der Wunsch >fitter< als alle anderen zu werden.*

Im Wechselspiel zwischen dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Verbundenheit und gleichzeitig nach Autonomie und Freiheit beginnt in früher Jugend die Ausbildung neuronaler Verbindungen als „Anpassungsleistung“. Ignoranz, Ablenkung und Verdrängung als Folgen von lieblosen Einstellungen und Verhaltensweisen gegenüber sich selbst, gegenüber anderen Menschen und gegenüber anderen Lebewesen machen krank.

Der Autor stellt „neuronale“ Verbindungen her zu den Konzepten

a) des psychosomatischen Ansatzes, aus dessen pathogenetischem Verständnis Gesundheit durch Gefühle und Gedanken beeinflusst werden kann. Lieblosigkeit gegenüber sich und der Kreatur ist neben unerfüllten Eigenwünschen und Bedürfnissen ein erheblicher Faktor, Dissens zu allem Lebendigen zu entwickeln.

b) salutogenetischer Forschung, nach der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Gestaltungsfähigkeit sowie Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens als Kohärenzgefühl (im Kontinuum) durch Zusammenwirken: „*übergeordneter integrativer Regelsysteme des Organismus: dem Nerven-, Hormon-, kar-*

dio-vaskulären und Immunsystem, auch wahrscheinlich dem bisher in seiner integrativen Funktion noch nicht hinreichend erforschten, als Bindegewebe bezeichneten Kommunikationssystem“, also dem extrazellulären „Pischinger“ Raum, begründet ist.

c) der in der Naturheilkunde oft zitierten Selbstheilungskraft. Sie entfaltet sich mental wie physisch positiv, in dem „*all diese unterschiedlichen hoch spezialisierten Zellen miteinander verbunden sind, sich ungehindert austauschen und wechselseitig beeinflussen können*“.

Die Anregung der „Selbstheilungskräfte“ ist für unseren Berufsstand eine Selbstverständlichkeit, eine *conditio sine qua* Heilung nicht möglich ist.

Authentische und empathische Naturwissenschaftler wie Hüther benötigen ihre Zeit, um *objektiv nachweisbar*, Tatsachen zu Qualitäten oder Konditionen des menschlichen Seins zu veröffentlichen, die Schriftsteller, Philosophen und humane Intuition schon viel früher erspürt und erwähnt haben. Sicherlich sind Einsamkeit, soziale Isolation und Armut weitere entscheidende Kriterien, die ebenfalls zu vielen Varianten ungesunden Seins führen.

Ein erstes Antidot könnten angenehme Erinnerungen sein, die Zutrauen auf das Kommende stärken und sich positiv auf Heilungsprozesse auswirken.

Rezensent Alexander Willige M.A., Heilpraktiker



Verlag Via Nova, 2021, 157 Seiten, 14,90 €, ISBN- 978-3-866-1650-83

Stefan Siebrecht

Natürlich Immun

Die körpereigene Krankheitsabwehr stärken

Die positiven Aspekte der journalistisch aufgezogenen Anthologie von Naturstoffen, deren überwiegendes Merkmal, die Wirksamkeit gegen Bakterien, Viren und Pilze sein sollen, werden behandelt. Die durch Studien und Empirie der west-östlichen Heilkunde bekannten Substanzen werden beleuchtet, die sich positiv auf das Immunsystem auswirken sollen. Die Ausführungen zu den Zusammenhängen von Inhaltsstoffen und (Aus-) Wirkungen, besonders der Vitamine und Mineralien, sind allgemein verständlich und eignen sich gut für Interessierte als Einstieg in die Materie. Zudem werden sekundäre Pflanzenstoffe, Colostrum, Heilpilze und Propolis besprochen. Zum Schluss finden sich Ausführungen zu Krebs, der Bedeutung des Immunsystems im Darm und ein Kapitel zu Covid -19 für Therapeuten.

Widersprüchlich und bedenklich jedoch ist u.a. die Propagierung des ätherischen Oregano-Öls, das sich auch gut bei der Behandlung eines Magengeschwürs einsetzen lässt. Zu diesem Produkt heißt es im weiteren Text: Bei sensibler Haut sollte man aber vorher Rücksprache mit dem Hautarzt halten. Im Rahmen der Erörterung des intestinalen Immunsystems erkennt der Autor, dass diese hauchdünnen Schleimhäute besonders geschützt werden müssen. Die beschriebene Anwendung von Oregano-Öl in Wasser zeigt, wie bei fast allen extrahierten ätherischen Ölen, die

Tendenz zur Agglutination der Tropfen, wobei bereits ein Tropfen die sensible Schleimhaut des Magens erheblich reizen kann. Leider bleibt auch die These unerörtert, dass mit Quellschwefelsäure gewonnene Oreganoextrakte keine schädlichen Pyrrolizidinalkaloide (PAs) enthalten.

Als Phytotherapeut sehe ich in den hier aufgeführten Wirkungen der Pflanzen einen Rückfall in die Epoche der „Phytolyrik“, insbesondere, indem der Autor behauptet, dass alle Pflanzen, die gegen Viren und Bakterien einsetzbar sind, den Rahmen des Buches sprengen würden. Auch der als Irreführung der Konsumenten bereits vor vielen Jahren indizierte Begriff „blutreinigend“ wird bei der Wirkweise des Olivenbaumextrakts und im Kapitel Entgiftung mit Heilpflanzen herangezogen.

Ob „Superfood“ wie Amla, Camu-Camu, Chia, Cistus, Chlorella, Cranberry, Goji, Moringa etc. wirklich soviel Power enthalten, wie ihnen von Vitalstoffexperten zugeschrieben werden, kann im Zeitalter einer Evidenz basierten Medizin (EBM) nicht nur ausschließlich aus der Perspektive des Lebensmittelrechts entschieden werden, zumal in diesem Buch permanent Verweise auf gesundheitliche Wirkungen der besprochenen Substanzen vorgenommen werden.

Rezensent Alexander Willige M.A., Heilpraktiker

Rechtsgutachten zum Heilpraktikerrecht

Schriftliches Stellungnahmeverfahren zu den Fragestellungen des Bundesministeriums für Gesundheit

vom 8. Juli 2021

Gemeinsame Stellungnahme der im Folgenden aufgeführten Berufs- und Fachverbände

Erstellt von Dr. René Sasse, Rechtsanwalt

FH Freie Heilpraktiker e.V. (Federführung)
 ACON Arbeitsgemeinschaft für Chiropraktik/Osteopathie und Neuraltherapie e.V.
 AGTCM e.V. Fachverband für Chinesische Medizin
 BDH Bund Deutscher Heilpraktiker e.V.
 EVN Europäischer Verband für Naturheilkunde e.V.
 FDHPS Fachverband deutsche Heilpraktikerschulen e.V.
 NHAeM c/o DeGEUK Netzwerk Heilpraktiker für ästhetische Medizin

Die nachfolgend aufgeführten weiteren Berufs- und Fachverbände schließen sich der Stellungnahme ebenfalls an:

BSH Berufsverband Saarländischer Heilpraktiker e.V.
 BCHT Bundesverband Darmgesundheit und Colon-Hydro-Therapie e.V.
 CSVD Craniosacral Verband Deutschland e.V.
 DACT Deutsche Akademie für Chelat-Therapie e.V.
 DAGC Deutsch-Amerikanische Gesellschaft für Chiropraktik e.V.
 DGfS Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen e.V.
 DVP Deutscher Dachverband für Psychotherapie e.V.
 FAKOM Fachgesellschaft für Komplexhomöopathie e.V.
 HPGO3 Heilpraktiker-Gesellschaft für Ozon-Therapie e.V.
 Heilpraktiker Verband Südwest e.V.
 NHV Norddeutsche Heilpraktiker Vereinigung e.V.

A. Allgemeines

1. Wie stehen Sie zu dem Vorschlag des Gutachtens, das Rechtsgutachten zum Heilpraktikerrecht, um ein empirisches Gutachten zu ergänzen, um insgesamt die Daten- bzw. Faktenlage zu verbessern?

Wir halten ein entsprechendes Gutachten für äußerst sinnvoll, um die politische und rechtliche Diskussion zu versachlichen und die jeweiligen Entscheidungen auf eine tragfähige und belastbare empirische Datengrundlage zu stützen. Andernfalls besteht das Risiko, dass neue Regulierungen nicht mit den empirischen Befunden im Heilpraktikerwesen korrespondieren; dies kann insbesondere im Hinblick auf den Verhältnismäßigkeitsgrundsatz rechtliche Probleme bei gesetzlichen Maßnahmen hervorrufen. Wir sehen jedoch aufgrund der Vielfalt des Heilpraktikerberufs erhebliche Herausforderungen bezüglich der tatsächlichen Umsetzung eines solchen Vorhabens. Wir bieten ausdrücklich die Möglichkeiten unserer Verbände zur Unterstützung eines empirischen Gutachtens an. (z.B. durch Mitgliederbefragungen; Erarbeitung von weiteren Fragestellungen). Zudem regen wir an, dass das Meldewesen der Bundesländer in Bezug auf die Führung einer Heilpraktikerpraxis vereinheitlicht wird.

2. Haben Sie allgemeine Anmerkungen zum Gutachten oder dem weiteren Vorgehen?

a) Begriff „Alternativheilkunde“

Der im Gutachten verwendete Begriff „Alternativheilkunde“ ist problematisch. Die von Heilpraktikern angebotenen Heilverfahren sind nicht dazu bestimmt, die ärztliche Medizin zu ersetzen. Sie stellen keine „Alternative“, sondern eine Ergänzung zur Schulmedizin dar. Der Begriff der „Alternative“ ist vom Sinngehalt zunehmend negativ konnotiert. Es bedarf einer Diskussi-

on, welche Begrifflichkeit zukünftig verwendet werden sollte. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass Heilpraktiker über den Bereich der Naturheilkunde hinaus tätig werden. Ein Vorschlag könnte lauten: „Traditionelle und komplementäre Medizin“.

Im Rahmen dieser Stellungnahme wird nachfolgend aus Gründen der Verständlichkeit der Begriff „Komplementäre Heilkunde/Alternativheilkunde“ verwendet; der Begriff „Alternativheilkunde“ wird nur genannt, um dem Leser die Zuordnung zum Rechtsgutachten zu erleichtern. In zukünftigen Stellungnahmen werden wir den Begriff der Alternativheilkunde nicht weiterverwenden.

b) Landesrechtliche Regelungskompetenzen

Das Gutachten weist darauf hin, dass die Kompetenz des Bundesgesetzgebers nicht zum Erlass von Regeln über die Berufsausübung außerhalb des Berufszulassungsrechts reicht. Dies ist Sache der Bundesländer. Eine umfassende Reform des Heilpraktikerwesens kann der Bundesgesetzgeber durch eine Fixierung des Berufsbildes und der Regulierung der Ausbildung zwar einleiten; darüber hinaus sind jedoch weitere Regelungen zur Berufsausübung durch die Landesgesetzgeber erforderlich, um das Heilpraktikerrecht zu reformieren. Dies gilt z.B. für folgende denkbare Maßnahmen:

- Normative Regulierung des Heilpraktiker-Honorarrechts (Gebührenordnung),
- Reglementierung der Berufspflichten durch den Erlass einer Berufsordnung,
- Regelung der Heilpraktiker-Weiterbildung,
- Verbesserte Berufsaufsicht.

Diese Maßnahmen könnten dem Patientenschutz und der Professionalisierung des Berufsbildes „Heilpraktiker“ dienen. Sie werden im Gutachten aufgrund der bundesrechtlichen Ausrichtung jedoch nicht eingehend thematisiert. Eine isolierte Bewertung des Berufszugangsrechts und der Berufsbildfixierung kann lediglich ein erster Schritt zu einer Überarbeitung des Heilpraktikerrechts sein. Wie die Existenz der ärztlichen Heilberufsgesetze und Berufsordnungen bestätigt, können Risiken, die durch medizinische Berufe hervorgerufen werden, nicht allein durch eine Regulierung des Berufszugangs verringert werden; es bedarf darüber hinaus auch einer Weiterentwicklung des Berufsausübungsrechts. Wir halten die Teilnahme der Bundesländer deshalb am Diskussionsprozess für wichtig. Wir möchten diesbezüglich auf das in unserem Auftrag erstellte Rechtsgutachten zum Heilpraktikerrecht von Rechtsanwalt Dr. René Sasse verweisen; abrufbar unter <https://www.heilpraktikerrecht.com/gutachten>.

[kerrecht.com/gutachten](https://www.heilpraktikerrecht.com/gutachten). Dort werden auch Vorschläge für eine Regelung des Berufsausübungsrechts untersucht.

c) Regelungen zur Heilpraktiker-Ausbildung/„Reform“ der Ausbildung

Konkrete Vorschläge zur Ausgestaltung (bzw. den Inhalten) der Heilpraktiker-Ausbildung werden im Gutachten nicht unterbreitet. Grundsätzlich wäre eine normative Regulierung der Ausbildung sinnvoll. Allerdings sollte sich diese auf die für die Patientensicherheit und zur Praxisführung erforderlichen medizinischen Kompetenzen (insbesondere das schulmedizinische Grundlagenwissen) sowie die beruflichen Kommunikationskompetenzen und das Risiko-Management beim therapeutischen Handeln beschränken.

Wir möchten auch diesbezüglich auf das Rechtsgutachten zum Heilpraktikerrecht von Rechtsanwalt Dr. Sasse verweisen; abrufbar unter <https://www.heilpraktikerrecht.com/gutachten>. Dort wird diese Frage unter Punkt 3 A mit konkreten Vorschlägen erläutert.

Eine ausschließlich naturheilkundlich geprägte Ausbildung wäre nicht mit der Natur der Heilpraktikererlaubnis als umfassende – über die Naturheilkunde hinausgehende – Berechtigung zur Ausübung der Heilkunde in Einklang zu bringen. Es wäre zudem im Hinblick auf die Berufsfreiheit problematisch, Berufsanwärtern, die keine invasive Tätigkeit anstreben, verbindliche Ausbildungsinhalte – beispielsweise zur Akupunktur – vorzugeben. Zudem bestehen aus schulmedizinischer/ärztlicher Sicht gravierende Vorbehalte gegen eine staatliche Normierung alternativer/komplementärer Heilverfahren durch die Aufnahme in eine Prüfungsverordnung und der hiermit verbundenen Anerkennung. Ohne wissenschaftliche Evidenz der Heilverfahren ist die Normierung verbindlicher Prüfungsstandards für deren korrekte Ausführung problematisch. Das naturheilkundliche Fachwissen ist Gegenstand der Weiterbildung und (auch zukünftig) nicht relevant für die Heilpraktikerüberprüfung.

Fachliche Ausbildungsregelungen für den Heilpraktikerberuf, die sich an der grundsätzlich umfassenden Befugnis zur Vornahme medizinischer Handlungen orientieren würden, riefen die Gefahr hervor den Heilpraktikerberuf in einen „Mini“-Arzt zu transformieren.

Eine der Hauptaufgaben bei einer Reform der Heilpraktiker Ausbildung dürfte die Bestimmung der konkreten Ausbildungsziele und -inhalte sein. Ein Vorbild für deren

Ausgestaltung könnte der Kompetenz-Katalog Heilpraktiker des Fachverbandes deutscher Heilpraktikerschulen e.V. darstellen. Dieser ist abrufbar unter: http://www.fdhaps.de/files/FDHPSPerspektiven/fdhaps_perspektiven-HP-ausbildung_III_kompetenzkatalog.pdf

d) Toleranzgebot

Beachtenswert ist ein nicht juristischer Gedankengang des Gutachters. Er gibt zu bedenken, ob nicht ein allzu restriktives und an der Schulmedizin ausgerichtete Medizinrecht, das die komplementäre Heilkunde/Alternativheilkunde oder Heilpraktiker ausschließen würde, gesellschaftlich unbeabsichtigte Reaktionen auslösen könnte. Die komplementäre Heilkunde/Alternativheilkunde könnte gerade auch für diejenigen attraktiv sein, die sich von der „strengen“ Wissenschaftlichkeit nicht verstanden fühlen. Damit wäre sie auch ein Indikator für die Toleranz innerhalb einer im Übrigen an Effizienz und Erfolg ausgerichteten Gesellschaft. Wem auf dem Gebiet der Heilkunde dann die Alternative verboten würde, würde sich in seiner Position gegenüber den allgemeinen gesellschaftlichen Trend nur gestärkt sehen.

B. Zum Heilpraktikerberuf

1. Wie bewerten Sie die rechtlichen Schlussfolgerungen des Gutachtens, wonach eine „Abschaffung“ des Heilpraktikerberufs verfassungsrechtlich nicht zulässig sein dürfte?

a) Verfassungsrechtlicher Bestandsschutz

Als mittlerweile drittes Rechtsgutachten (nach Helge Sodan/Bernhard Hadank: Rechtliche Grenzen der Umgestaltung des Heilpraktikerwesens. In: Helge Sodan (Hrsg.): Schriften zum Gesundheitsrecht, Band 59, Berlin: Duncker & Humblot; 2020 und Juristisches Rechtsgutachten zum Heilpraktikerrecht, Rechtsanwalt Dr. René Sasse) kommt auch das aktuelle Rechtsgutachten zu dem Schluss, dass eine Abschaffung des Heilpraktikerberufs verfassungsrechtlich nicht möglich ist. Dort heißt es:

„Die Abschaffung des Heilpraktikerberufs bedeutet einen Bruch mit dem hier erhobenen soziologischen und rechtlichen Befund: Hier liegt ein traditionell gewachsenes von dem Gesetzgeber selbst konturiertes Berufsbild vor. Es abzuschaffen, bedeutet die Gegebenheiten zu ignorieren. Im Moment ist kein Grund erkennbar, der es aus verfassungsrechtlicher Sicht rechtfertigen könnte, den Heilpraktikerberuf abzuschaffen. (...) Von dem Berufs-

*stand der Heilpraktiker*innen gehen insgesamt keine schweren, nachweisbaren oder auch nur höchstwahrscheinlichen Gefahren aus. Zumindest sind dem Gutachter keine empirischen Untersuchungen oder sonstigen Belege bekannt, die eine solche rechtliche Schlussfolgerung zuließen. Die Faktenlage ist bezogen auf das Heilpraktikerwesen insgesamt dürftig. Das kriminelle Verhalten Einzelner kann nicht die Abschaffung eines gesamten Berufsstandes rechtfertigen, zumal sich derartige Vorkommnisse auch in anderen Heilkundeberufen ereignen. Die Abschaffung des Heilpraktikerberufs bedeutet zugleich einen erheblichen Eingriff in die Autonomie derjenigen Personen, die die Berufstätigen aufsuchen. Diesen Patient*innen kann nicht pauschal die Absicht der Selbstschädigung unterstellt werden. Umso mehr ist ein solcher Eingriff mit Fakten zu belegen und mit dem Maßstab der Verhältnismäßigkeit zu rechtfertigen.“*

Die Frage, ob eine Abschaffung des Heilpraktikerberufs verfassungsrechtlich zulässig wäre, ist damit abschließend beantwortet. Das Berufsbild des Heilpraktikers ist verfassungsrechtlich abgesichert. Da seitens der Politik oder von Vertretern des BMG bislang keine Forderungen nach einer Berufsschließung erhoben wurden, verzichten wir an dieser Stelle auf eine vertiefte juristische Argumentation und verweisen diesbezüglich auf das zitierte Gutachten von Rechtsanwalt Dr. Sasse (Frage 1 mit detaillierter Prüfung der Verhältnismäßigkeit).

b) Einschränkung der heilpraktischen Tätigkeit

Nicht nur die Abschaffung des Berufs, sondern jede gesetzliche Einschränkung der heilpraktischen Tätigkeit muss dem Verhältnismäßigkeitsgrundsatz genügen. Auch ein weiteres Aushöhlen der Befugnisse des Heilpraktikerberufs kann dessen (wirtschaftliche) Existenz in Frage stellen. Das Verbot komplementärer/alternativheilkundlicher Methoden, die unschädlich sind, steht dem Staat nicht zu. Es ist weder der Schutz der körperlichen Unversehrtheit noch der Patientenschutz als verfassungsrechtlich legitimer Zweck denkbar, wenn Patienten trotz Aufklärung diese Maßnahmen wünschen. Wir sehen die Tendenz der Ausweitung von Arztvorbehalten (z.B. für Eigenblutbehandlungen) deshalb kritisch und werden diese rechtlich und ggfs. gerichtlich prüfen lassen.

Der Gutachter weist zutreffend darauf hin, dass es einen Eingriff in das Selbstbestimmungsrecht der Patienten darstellen würde, sofern einzelne Methoden der komplementären Heilkunde/Alternativheilkunde

eingeschränkt würden. Denn derartige Methoden würden der Bevölkerung dann nicht mehr zur Verfügung stehen. Eine Übernahme dieser Verfahren in den Bereich der Ärzteschaft scheitert insbesondere an deren Fachstandard und dem Selbstverständnis der wissenschaftlich geprägten Ärzteschaft. Dieser Aspekt ist im politischen Willensbildungsprozess zu beachten. Der Gedanke des Patientenschutzes darf nicht zu einer Bevormundung des Patienten oder eines „Schutzes vor sich selbst“ führen. Der mündige Patient ist ordnungsgemäß aufzuklären, kann dann jedoch auf dieser Grundlage eine selbstbestimmte Entscheidung treffen.

2. Wie bewerten Sie den Vorschlag des Gutachtens, neben dem Arztberuf einen Beruf zu schaffen, der das Spektrum der Alternativheilkunde abdeckt?

Sofern diese Frage dahingehend zu verstehen ist, dass der neue Beruf an die Stelle der Heilpraktikerschaft treten und ausschließlich die komplementäre Heilkunde/Alternativheilkunde abdecken soll – mithin also keine schulmedizinischen Tätigkeiten entfalten darf –, lehnen wir diesen Vorschlag ab. Der Vorschlag setzt die vom Gutachter vorgeschlagene Dreiteilung der beruflichen Heilkunde nebst Ausgliederung der komplementären Heilkunde/Alternativheilkunde voraus. Diese ist jedoch nicht realisierbar. Die vorgeschlagene Abgrenzung von ärztlicher Heilkunde und komplementärer/alternativer Heilkunde scheidet bereits an der Vielzahl komplementärer/alternativer Heilverfahren. Es existieren weitaus mehr als die im Gutachten genannten 45 komplementären/alternativen Therapieverfahren. Zudem entwickeln sich stetig neue Verfahren, häufig mit stark abweichender wissenschaftlicher Plausibilität. Zur Thematik der Unmöglichkeit einer Abgrenzung von ärztlicher Heilkunde und komplementärer Heilkunde/Alternativheilkunde verweisen wir auf unsere Ausführungen unter „Legaldefinition der Heilkunde, 3.“

Eine Beschränkung des Heilpraktikerberufs auf den Bereich der „komplementären/alternativen Heilkunde“ wäre mit dem Gebot der hinreichenden Bestimmtheit einer Norm nicht vereinbar. Das Gebot hinreichender inhaltlicher Bestimmtheit verlangt, dass die getroffene Regelung so vollständig und klar erkennbar ist, dass insbesondere der Adressat, aber auch die mit dem Vollzug befasste Behörde ihr Verhalten danach ausrichten können. Vor allem wegen der Abgrenzung von der strafbewehrten unerlaubten Heilkundeausübung (vgl. § 5 HeilprG) muss die Reichweite der Heilpraktikererlaubnis eindeutig sein.

Dasselbe gilt im Hinblick auf die Überwachungsaufgaben der Verwaltung, deren sachgerechte Wahrnehmung gleichfalls voraussetzt, dass der Umfang der erlaubten Tätigkeit klar erkennbar ist. Ein Inhaber einer „Heilpraktikererlaubnis, beschränkt auf das Gebiet der komplementären Heilkunde/Alternativheilkunde“ könnte nicht erkennen, welche Tätigkeiten ihm gestattet oder untersagt wären.

Aufgrund der Vielfalt naturheilkundlicher Therapieverfahren würden Versuche einer Eingrenzung bzw. Konkretisierung des Begriffs der komplementären Heilkunde/Alternativheilkunde zu einer unverhältnismäßigen Einschränkung der Berufsfreiheit führen. Letzteres wäre insbesondere der Fall, wenn man einen eingrenzenden Kanton von „komplementären/alternativen“ Therapieverfahren bestimmen würde, auf die sich die durch die Heilpraktikererlaubnis legitimierte Befugnis zur Heilkundeausübung beschränken würde. Eine solche Auflistung wäre nicht eingrenzbare; eine Beschränkung auf einen Teilbereich erwiese sich als willkürlich, weil sämtlichen dort genannten Verfahren eine wissenschaftliche Anerkennung fehlen würde. Eine sachliche (wissenschaftlich begründete) Rechtfertigung für die (Nicht-)Aufnahme eines Verfahrens in eine solche (Positiv-)Liste wäre nicht möglich.

Erfährt ein komplementäres/alternatives Heilverfahren durch wissenschaftliche Forschung schulmedizinische Anerkennung, würde es in den Bereich der ärztlichen Heilkunde „aufsteigen“ und wäre für Heilpraktiker unzulässig. Heilpraktiker wären gezwungen, ausschließlich Verfahren ohne Wirknachweis zu nutzen. Dies widerspräche dem Patientenschutz, dem Selbstbestimmungsrecht des Patienten und der Therapiefreiheit.

Der Vorschlag der sogenannten „Kompetenzlösung“ geht weit über eine „rechtliche Fixierung von schon Vorhandenem“ hinaus. Die rechtliche Beschränkung auf den Bereich der komplementären Heilkunde/Alternativheilkunde würde einen schwerwiegenden und nicht zu rechtfertigenden Eingriff in die Berufsfreiheit der Heilpraktiker darstellen. Aus diesen Gründen muss die Heilpraktikererlaubnis auch zukünftig mit der umfassenden Befugnis zur Heilkundeausübung verknüpft bleiben. Sie kann lediglich durch konkrete Arztvorbehalte in Teilbereichen eingeschränkt werden. Es besteht nicht die Möglichkeit, einen Heilpraktikerberuf - beschränkt auf die Ausübung der komplementären Heilkunde/Alternativheilkunde - zu schaffen.

Die vorgeschlagene Begrenzung der Heilpraktikererlaubnis auf den Bereich der komplementären Heilkunde/Alternativheilkunde ist zudem weder aus rechtlichen noch aus tatsächlichen Gründen erforderlich. Bis auf die aufgezeigten Ausnahmen (z.B. ästhetisch tätige Heilpraktiker) widmen sich Heilpraktiker weit überwiegend dem (rechtlich schwer zu definierenden) Sektor der traditionellen, komplementären und naturheilkundlichen Therapien. Der Beruf des Heilpraktikers greift das Bedürfnis der Bevölkerung nach derartigen Heilverfahren auf. Patienten, die hingegen eine schulmedizinische Behandlung wünschen, werden sich – auch aus Kostengründen – an Ärzte wenden. Ein schulmedizinisches – mit der Ärzteschaft konkurrierendes – Versorgungsangebot durch Heilpraktiker wird sich aus diesem Grund nicht entwickeln. Das ärztliche Verschreibungsmonopol und das strikte Heilpraktiker-Haftungsrecht erweisen sich des Weiteren als Hemmnis gegenüber schulmedizinischen Tätigkeiten durch Heilpraktiker. Wie im Gutachten betont wird, dürfen Heilpraktiker nur solche Verfahren anwenden, die sie auch sicher beherrschen. Es besteht die Verpflichtung, sich das notwendige Wissen und die notwendigen Fähigkeiten anzueignen, um die Patienten weitestgehend risikolos zu behandeln. Der Grundsatz der Selbstbeschränkung steht der Anwendung nicht gelernter und nicht gekannter schulmedizinischer Therapieformen entgegen. Aufgrund dieser Feststellungen lassen sich aus der staatlichen Schutzverpflichtung keine weiteren Einschränkungen der Heilpraktikererlaubnis herleiten. Eine verfassungsrechtliche Pflicht zur Einschränkung der Erlaubnis auf den Bereich der komplementären Heilkunde/Alternativheilkunde existiert nicht.

3. Inwiefern sehen Sie in einem solchen Fall Bedarf für nur einen alternativheilkundlichen Beruf oder für verschiedene Berufe, die sich auf Teilgebieten der Alternativheilkunde beschränken (Beispiel: Osteopathie)?

Da nach unserer Auffassung die Heilpraktikererlaubnis mit der grundsätzlich umfassenden Befugnis zur Heilkundeausübung verbunden sein sollte, lehnen wir sektorale Erlaubnisse für einzelne Teilgebiete grundsätzlich ab. Eine wichtige Ausnahme bildet jedoch der Bereich der Psychotherapie; hier befürworten wir eine sektorale Erlaubnis. Eines der grundsätzlichen Probleme besteht in der Abgrenzbarkeit dieser Befugnisse. Das Bundesverwaltungsgericht hat eine Klage auf Erteilung einer auf den Bereich der Osteopathie begrenzten Heilpraktikererlaubnis abgewiesen. Das Berufsbild des Osteopathen sei

nicht hinreichend klar umrissen, so dass es an der für eine sektorale Heilpraktikererlaubnis erforderlichen Abgrenzbarkeit der erlaubten Heiltätigkeit fehle (Urteil vom 10.10.2019 - BVerwG 3 C 17.17). Anders als im Bereich der Schulmedizin und den dortigen Gesundheitsfachberufen sind die Tätigkeiten im Bereich der komplementären Heilkunde/Alternativheilkunde nicht ebenso klar abgrenzbar. Dies spricht gegen eigenständige Berufe für Teilgebiete der komplementären Heilkunde/Alternativheilkunde.

Eine Ausnahme bildet der Heilpraktiker für Psychotherapie, der jedoch sowohl komplementär-/alternativmedizinisch als auch schulmedizinisch tätig wird. Hier besteht kein Problem bezüglich der Abgrenzbarkeit, weil er ausschließlich psychotherapeutisch tätig wird. Auch der Heilpraktiker für Psychotherapie greift das Bedürfnis der Bevölkerung nach komplementären/alternativen Heilverfahren auf und entspricht – im Gegensatz zu den „modernen“ sektoralen Heilpraktikererlaubnissen für die Gesundheitsfachberufe – dem traditionellen Berufsbild des Heilpraktikers.

Bezüglich der Gesundheitsfachberufe sollte die Befugnis zur eigenständigen Ausübung der Heilkunde jeweils in den entsprechenden Berufsgesetzen geregelt werden. Der Rückgriff auf das Heilpraktikerrecht ist hierzu nicht erforderlich.

4. Inwiefern halten Sie für möglich, die Alternativheilkunde ganz oder teilweise vom Heilkundevorbehalt auszunehmen, so dass sie als tradiertes Berufsbild und ohne Reglementierung ausgeübt werden könnte und zum Schutz gegen mittelbare Gesundheitsgefahren begleitende Maßnahmen vorzusehen?

Eine trennscharfe Abgrenzung des Bereichs der komplementären Heilkunde/Alternativheilkunde ist nicht möglich, eine Ausnahme vom Heilkundevorbehalt scheidet demnach aus. Zudem sehen wir keine Veranlassung dazu, die komplementäre Heilkunde/Alternativheilkunde ganz oder teilweise vom Heilkundevorbehalt auszunehmen und eine unreglementierte Berufsausübung zu ermöglichen. Dies würde zu einer Kurierfreiheit auf dem Gebiet der komplementären/alternativen Heilkunde führen. Da komplementäre/alternative Verfahren ebenso wie schulmedizinische Verfahren auch unmittelbar gefahrenträchtig sein können, halten wir dies für nicht mit der staatlichen Schutzverpflichtung vereinbar. Die komplementäre Heilkunde/Alternativheilkunde muss als Bestandteil der Heilkunde weiterhin dem Heilpraktikergesetz unterfallen.

Nicht risikoträchtige (komplementäre/alternative oder schulmedizinische) Methoden unterfallen bereits jetzt nicht dem Heilkundebegriff, sofern hierdurch keine mittelbaren Risiken hervorgerufen werden. Eine Ausnahme von (gefahrenträchtigen) Therapieverfahren vom Heilkundevorbehalt, nur weil diese dem Bereich der komplementären Heilkunde/Alternativheilkunde zuzurechnen sind, erscheint nicht angemessen. Die weitere Verringerung mittelbarer Gefährdungen könnte durch eine Konkretisierung der Berufspflichten erfolgen.

Wichtiger erscheint uns eine deutlichere Trennung von heilkundlichen Tätigkeiten und Angeboten von gewerblich tätigen Geistesheilern und „Gesundheitsberatern“ ohne Heilpraktikererlaubnis. Diese werden bislang nicht reglementiert, obwohl deren Kunden aufgrund der gesundheitsbezogenen Beratungen von Arzt-/Heilpraktikerbesuchen abgehalten werden können. Die hierdurch hervorgerufenen mittelbaren gesundheitlichen Gefährdungen sollten durch eine gesetzliche Klarstellung bzgl. der Erlaubnispflicht und eine verstärkte Aufsicht verringert werden.

Zur Legaldefinition der Heilkunde

1. Sehen Sie aufgrund der Erkenntnisse aus dem Gutachten die Notwendigkeit einer Überarbeitung der Legaldefinition des Heilkundebegriffs?

Die durch die Rechtsprechung erfolgte verfassungskonforme Auslegung des Heilkundebegriffs sollte aus Gründen der Klarstellung in den Gesetzestext übernommen werden. Sowohl die Prävention als auch die Wunschmedizin sollten, sofern die Voraussetzungen der Rechtsprechung erfüllt sind, einbezogen werden. Zudem könnte sich eine Klarstellung für die heilkundlichen Tätigkeiten der Gesundheitsfachberufe anbieten. Eine große Relevanz dürfte dies jedoch nicht haben, weil die Definition der Rechtsprechung allgemein anerkannt ist.

Auch bei einer Übernahme der modifizierten Definition in das Heilpraktikergesetz bleiben die tatsächlichen Unwägbarkeiten bei der Bewertung einzelner Methoden als heilkundlich oder nicht-heilkundlich (z.B. Gesundheitscoachings) jedoch bestehen. Zur Eingrenzung der durch Gesundheitscoachings hervorgerufenen mittelbaren Gefährdungen bietet sich eine weitere Konkretisierung des Heilkundebegriffs (insbesondere in Bezug auf mittelbare Risiken) an.

2. Wie bewerten Sie die Einschätzung des Gutachtens zur Bedeutung des Heilkundebegriffs einerseits in der Abgrenzung von heilkundlichen zu nichtheilkundlichen Tätigkeiten und andererseits in seiner berufsrechtlichen Dimension? Welche Schlussfolgerungen ziehen Sie aus dieser unterschiedlichen Bedeutung?

Auch bei einer Übernahme der modifizierten Definition in das Heilpraktikergesetz bleiben die tatsächlichen Unwägbarkeiten bei der Bewertung einzelner Methoden als heilkundlich oder nicht-heilkundlich bestehen. Zur Abgrenzung der heilkundlichen und nicht-heilkundlichen Angebote bietet sich eine Konkretisierung des Heilkundebegriffs (insbesondere in Bezug auf mittelbare Risiken) an.

3. Wie bewerten Sie den Vorschlag des Gutachtens, eine Dreiteilung der beruflichen Heilkunde vorzunehmen (ärztliche Heilkunde, sektorale, das heißt auf den jeweiligen Beruf bezogene Heilkunde, Alternativheilkunde) und halten Sie eine solche Abgrenzung überhaupt für möglich?

Diese Dreiteilung dient der (möglicherweise ausschließlichen) Zuweisung der komplementären Heilkunde/Alternativheilkunde zum Beruf des Heilpraktikers. Die vorgeschlagene Beschränkung des Heilpraktikerberufs auf den Bereich der komplementären Heilkunde/Alternativheilkunde ist jedoch weder faktisch noch rechtlich umsetzbar. Der Forderung scheint ein Erkenntnisdefizit über die tatsächlichen Verhältnisse im Heilpraktikerwesen und dem hierauf bezogenen Gesundheitsbereich zugrunde zu liegen. Die Argumentation des Gutachtens basiert auf der Annahme, dass es sich bei dem Heilpraktikerberuf um einen ausschließlich auf dem Gebiet der traditionellen komplementären Heilkunde/Alternativheilkunde ausgeübten Heilberuf handelt. Durch eine normative Begrenzung auf diesen Sektor würde sich deshalb nichts ändern, sondern nur das bestehende Bild rechtlich verfasst. Es käme zu keinen rechtlichen Einschränkungen. Diese Aussage ist unzutreffend, ihr

ist entschieden zu widersprechen. Unsere wesentlichen Kritikpunkte wurden bereits oben genannt. Wir verweisen auf unsere Ausführungen unter B. Zum Heilpraktikerberuf, 2. Wie bewerten Sie den Vorschlag des Gutachtens, neben dem Arztberuf einen Beruf zu schaffen, der das Spektrum der Alternativheilkunde abdeckt?

Heilpraktiker üben gegenwärtig auch schulmedizinisch/wissenschaftlich anerkannte Tätigkeiten aus. Insbesondere dann, wenn Ärzte diese Methoden nicht oder kaum anbieten. Zu nennen sind bspw. die Hypnosetherapie, Ernährungstherapien, Infusionstherapien (u.a. mit Vitaminen) oder die Auswertung von Laboruntersuchungen. Auch Bereiche der Akupunktur sind zwischenzeitlich wissenschaftlich belegt. Bei anderen Verfahren (z.B. Osteopathie, Darmspülungen) ist die Zuordnung in den Bereich der Schul- oder komplementären Heilkunde/Alternativheilkunde umstritten. Zudem existiert der Sektor der ästhetisch tätigen Heilpraktiker (z.B. Faltenunterspritzung). Diese Tätigkeiten würden durch die künstliche Aufspaltung des Heilkundebegriffs zukünftig unzulässig. Anders als behauptet, üben Heilpraktiker für Psychotherapie zudem nicht ausschließlich komplementäre/alternative psychotherapeutische Verfahren aus, sondern widmen sich auch anerkannten Psychotherapieverfahren (u.a. Gesprächstherapie). Eine Einschränkung zugunsten nicht anerkannter Verfahren hätte gravierende negative Konsequenzen.

Erfährt ein komplementäres/alternatives Heilverfahren durch wissenschaftliche Forschung schulmedizinische Anerkennung, würde es in den Bereich der ärztlichen Heilkunde „aufsteigen“ und wäre für Heilpraktiker unzulässig. Heilpraktiker wären gezwungen, ausschließlich Verfahren ohne Wirknachweis zu nutzen. Dies widerspräche dem Patientenschutz, dem Selbstbestimmungsrecht des Patienten und der Therapiefreiheit.

Die vorgeschlagene Abgrenzung von ärztlicher Heilkunde und komplementärer/al-

ternativer Heilkunde scheidert bereits an der Vielzahl komplementärer/alternativer Heilverfahren. Es existieren weitaus mehr als die im Gutachten genannten 45 komplementären/alternativen Therapieverfahren. Zudem entwickeln sich stetig neue Verfahren, jeweils mit stark abweichender wissenschaftlicher Plausibilität. Zudem sind komplementäre/alternative Heilverfahren teilweise mit der Schulmedizin verbunden oder knüpfen hieran an. Sehr deutlich wird dies in Bezug auf die ebenfalls vom HeilprG umfasste „Feststellung“ einer Krankheit. Auch Heilpraktiker nutzen zur Diagnose klassisch schulmedizinische Mittel, wie z.B. Anamnese, körperliche Untersuchung (z.B. Messen des Blutdrucks), Laboruntersuchungen (z.B. von Blut und Urin).

Wie bereits dargelegt, würden aufgrund der Vielfalt der naturheilkundlichen Therapieverfahren entsprechende Regelungen entweder gegen das Bestimmtheitsgebot verstoßen oder zu einer unverhältnismäßigen Einschränkung der Berufsfreiheit führen. Letzteres wäre insbesondere dann der Fall, wenn man einen eingrenzenden Kanon von Therapieverfahren bestimmen würde, auf die sich die durch die Heilpraktikererlaubnis legitimierte Befugnis zur Heilkundeausübung beschränken würde. Eine solche Auflistung wäre nicht eingrenzend; eine Beschränkung auf einen Teilbereich erwiese sich als willkürlich, weil sämtlichen dort genannten Verfahren eine wissenschaftliche Anerkennung fehlen würde. Eine sachliche Rechtfertigung für die (Nicht-)Aufnahme in eine solche (Positiv-)Liste wäre nicht möglich.

Aus diesen Gründen muss die Heilpraktikererlaubnis auch zukünftig mit der umfassenden Befugnis zur Heilkundeausübung verknüpft bleiben. Sie kann lediglich durch konkrete Arztvorbehalte in Teilbereichen eingeschränkt werden. Es besteht nicht die Möglichkeit einen Gesundheitsberuf (ausschließlich) für die Ausübung der komplementären Heilkunde/Alternativheilkunde zu schaffen.



HeilpraktikerInnen

4. Was halten Sie von dem Vorschlag einer gesetzlichen Definition der Delegation/Substitution? Würden Sie eine solche Definition als Alternative zu einer Dreiteilung der Legaldefinition des Heilkundebegriffs sehen oder sollte sie die Dreiteilung ergänzen?

Es erfolgt keine Stellungnahme.

Zur Frage von sektoralen Heilpraktikererlaubnissen

1. Sehen Sie für den Fall einer Überarbeitung des Heilpraktikerrechts/des Heilkundebegriffs noch Bedarf für den Erhalt von sektoralen Heilpraktikererlaubnissen? Falls ja, für welche Fälle und aus welchen Gründen?

Nach der Rechtsprechung des Bundesverwaltungsgerichts ermöglicht der Besitz einer sektoralen Heilkundeerlaubnis eine eigenständige heilkundliche Tätigkeit (ohne ärztliche Delegation) auf einem abgrenzbaren heilkundlichen Gebiet. Nach unserer Auffassung greift das Bundesverwaltungsgericht hierdurch in die Gestaltungskompetenz des

Gesetzgebers ein. Der Gesetzgeber sollte entscheiden, welchen Gesundheits(fach)berufen er unter welchen Voraussetzungen die Befugnis einräumt, ohne ärztliche Delegation heilkundlich tätig zu werden. Einen weiteren Bedarf für sektorale Heilpraktikererlaubnisse für Gesundheitsfachberufe sehen wir demnach nicht.

Eine ausführliche Stellungnahme zu den sektoralen Heilpraktikererlaubnissen findet sich im Rechtsgutachten von Rechtsanwalt Dr. Sasse unter Frage 4. Dort wird auf die Möglichkeit einer Verringerung des (den sektoralen Erlaubnissen zugrunde liegenden) Wertungswiderspruchs durch eine staatliche Aufwertung der Heilpraktikererziehung hingewiesen. Ohne eine solche Aufwertung ist eine gesetzliche Abschaffung der sektoralen Heilpraktikererlaubnis aufgrund der Rechtsprechung des Bundesverwaltungsgerichts nicht möglich. Wie im Gutachten betont, ist die Übernahme der Befugnis zur Heilkundeausübung in die Berufsgesetze der einzelnen Fachberufe vorzuzugswürdig. Sie sollte - mit Ausnahme der Psychotherapie - kein Bestandteil eines neuen Heilpraktikergesetzes sein.

Die Ausnahme für sektorale Erlaubnisse für den Bereich der Psychotherapie rechtfertigt sich daraus, dass es unverhältnismäßig wäre, von Berufsanwärtern, die ausschließlich psychotherapeutisch tätig werden wollen, allgemeine medizinische Kenntnisse (z.B. über Hauterkrankungen) zu verlangen.

2. Welche Übergangsregelungen halten Sie im Fall eines Wegfalls der sektoralen Heilpraktikererlaubnisse für erforderlich?

Auch das Berufsbild des Heilpraktikers beschränkt auf Psychotherapie steht unter verfassungsrechtlichem Bestandsschutz und kann nicht entfallen. Aus diesem Grund besteht kein Anlass für Ausführungen zu Übergangsregelungen. Hinsichtlich schulmedizinisch geprägter Teil-Erlaubnisse (wie z.B. dem Heilpraktiker beschränkt auf Psychotherapie) verweisen wir auf die allgemeinen grundrechtlichen Grundsätze hinsichtlich des Vertrauensschutzes.

Düsseldorf, den 19.08.2021
Freie Heilpraktiker e.V. (Federführung)
Benrather Schloßallee 49-53
40597 Düsseldorf

Der berufliche Status der Heilpraktiker/innen in Abgrenzung zu den Gesundheitsfachberufen

Hinweise unseres beratenden Rechtsanwaltes Dr. René Sasse
Dortmund, den 09.09.2021

Die aktuellen Corona-Verordnungen bzw. Allgemeinverfügungen differenzieren zu meist zwischen Ärzten und Gesundheitsfachberufen, wie z.B. Physiotherapeuten, Logopäden oder Ergotherapeuten.

Heilpraktiker/innen werden in diesen Regelungen jedoch nicht angeführt oder nur in wenigen Verordnungen erwähnt. Da die gewählten Begriffe zudem juristisch „unscharf“ sind, resultieren hieraus Probleme bei der Auslegung der Regelungen in Bezug auf Heilpraktiker/innen.

Aus diesem Grund soll hier der berufliche Status des Heilpraktikers nochmals verdeutlicht werden:

Nach § 1 Abs. 1 Heilpraktikergesetz (HeilprG) benötigt derjenige, der die Heilkunde, ohne als Arzt bestellt zu sein, ausüben will, dazu der Erlaubnis. Nach Absatz 2 dieser Norm ist Ausübung der Heilkunde im Sinne dieses Gesetzes jede berufs- oder gewerbsmäßig vorgenommene Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Krankheiten, Leiden oder Körperschäden bei Menschen, auch wenn sie im Dienste von anderen ausgeübt wird. Die Bezeichnung „Heilpraktiker“ ist gemäß § 1 Abs. 3 HeilprG ausschließlich von Inhabern einer entsprechenden Erlaubnis zu führen.

Heilpraktiker sind somit dazu befugt, selbständig und eigenverantwortlich – d.h. ohne ärztliche Verordnung – heilkundliche Leistungen zu erbringen. Dies schließt bei heilkundlichen Fragen Weisungen Dritter aus. Vielmehr besitzen auch Heilpraktiker ein Delegationsrecht gegenüber den unselbständigen Gesundheitsdienst- bzw. Gesundheitsfachberufen.

Im Gesundheitswesen sind allein folgende Berufsgruppen zur selbständigen Ausübung der Heilkunde befugt: Ärzte, Psychotherapeuten und Heilpraktiker/innen. Ärzte und Psychotherapeuten aufgrund ihrer Approbation, Heilpraktiker/innen aufgrund ihrer Erlaubnis nach dem HeilprG.

Beide Berufsgruppen erfüllen sämtliche Voraussetzungen einer freiberuflichen Tätigkeit. Aus diesem Grunde entspricht der berufsrechtliche Status der Heilpraktiker demjenigen aller freien Berufe wie Ärzten, Architekten oder Rechtsanwälten.

Den Angehörigen der Gesundheitsfachberufe hingegen fehlt diese eigenständige heilkundliche Befugnis. Sie benötigen deshalb eine ärztliche Verordnung oder eine sektorale Heilpraktikererlaubnis, um therapeutisch tätig werden zu dürfen. Erst aufgrund der Delegation durch einen Arzt dürfen diese Berufe eine heilkundliche Tätigkeit ausüben. Bildlich gesprochen agieren diese Berufe – anderes als Heilpraktiker – als „verlängerter Arm“ des Arztes.

Aus diesen Gründen sind Heilpraktiker von ihrer berufsrechtlichen Kompetenz her mit einer Arztpraxis vergleichbar und nicht mit einem Gesundheitsfachberuf.



Aufgrund der staatlichen Maßnahmen gegen die Verbreitung des Coronavirus SARS-COV-2 können wir derzeit nur wenige Veranstaltungen durchführen. Dies betrifft alle Seminare, Arbeitskreise und regionale Veranstaltungen.

Bitte informieren Sie sich auf unserer Website www.freieheilpraktiker.com oder in unserer Geschäftsstelle.

UNSERE VERANSTALTUNGEN VON NOVEMBER 2021 BIS JANUAR 2022

06.11.2021	Hypnosetherapie – Gundlagenseminar	Dietmar Brökelmann	FH Düsseldorf Benrath
08.11.2021	Postinfektiöse Erkrankungen mit Homöopathie behandeln	Markus Keil	Online-Seminar
10.11.2021	Alzheimer, Parkinson und Co. – die homöopathische Betrachtung und Behandlung	Manfred Haferanke	Online-Seminar
13.11.2021	Gemmotherapie – Basisseminar Die Heilkraft der Knospen	Claudia Sinclair	FH Düsseldorf Benrath
20.11.2021	Heilpraktiker-Symposium/ Mitteldeutscher Heilpraktikertag	Wir mussten leider absagen!	
24.11.2021	Wenn es beim Patient nicht „rund“ läuft – toxikologische Erkrankungen	Heinz Pscheidl	Online-Seminar
27.11.2021	Augendiagnose für Anfänger – Bewährte naturheilkundliche Behandlungskonzepte	Thomas Rehmet	FH Düsseldorf Benrath
27.11.2021	Therapiekonzepte zur Verbesserung der Sehkraft – Besser sehen ohne Brille	Claudia Dalhaus	FH Düsseldorf Benrath
29.11.2021	Spermidin – ein neues potentes Therapeutikum in der Naturheilkunde	Dr. rer. nat. Oliver Ploss	FH Regional Hamburg
02.12.2021	Rheumatische Formenkreis-Erkrankungen des Bewegungsapparates mit Knospen unterstützen	Claudia Sinclair	Online-Seminar
03.12.2021	Praxishygiene Weiterbildung gemäß der Hygieneverordnungen der Länder – Hygiene für Heilpraktiker	Herr Ender Hygienekontrolleur	FH Düsseldorf Benrath
08.12.2021	Kommunikation in schwierigen Settings	Tanja Goeke Dipl. Berufspädagogin	FH Regional Düsseldorf
19.01.2022	EKG Schreiben – Das will gelernt sein	Kirsten Brendes	Online-Seminar
22.01.2022	Ortho-Bionomy® Seminar 4 – Emotionen und Ethik	Dr. med. Hans-Ulrich Wegner	FH Düsseldorf Benrath
22.01.2022	Kunstkrankheiten / Vergiftungen als Heilungshindernisse in der Naturheilpraxis	Heinz Pscheidl	Online-Seminar
26.01.2022	Bewährte Indikationen der Homöopathie	Manfred Haferanke	Online-Seminar
29.01.2022	Homöopathie und systemische Aufstellungsarbeit	Kirsten Schümann	Facharbeitskreis Leichlingen

UNSERE VERANSTALTUNGEN IM FEBRUAR 2022

02.02.2022	Schamanismus heute – Die Kraft des Medizinrads nutzen	Heike Roloff	Online-Seminar
05.02.2022	Massage, Taping und Co.	Kirsten Brendes	FH Düsseldorf Benrath
05.02.2022	Fachwissen Psychotherapie und Supervision	Andrea Maskow Heilpraktikerin Psychotherapie	Facharbeitskreis Wiesbaden
09.02.2022	Qigong für den inneren Ausgleich – Übungseinheiten zur Kräftigung des Körpers	Manfred Büchner	Online-Seminar
11.02.2022	Pentalogie	Niels Pilaar, Numerologe	Facharbeitskreis Düsseldorf Benrath
12.02.2022	Augendiagnose Online Intensivausbildung Teil 1	Claudia Sinclair	Online-Seminar
12.02.2022	Notfallmedizin	Norbert Vahl	Online-Seminar
16.02.2022	Klassische Homöopathie	Peter Evertz	FH Düsseldorf Benrath
17.02.2022	Ortho-Bionomy®	Sada Hilde Bist	FH Düsseldorf Benrath
19.02.2022	Körper – Strukturen erkennen und begreifen durch Palpation	Sabrina Hämmerle	FH Düsseldorf Benrath
19.02.2022	Klassische Homöopathie Ausbildungsseminar	Manfred Haferanke Manfred Klein	FH Düsseldorf Benrath
23.02.2022	Spermidin – Ein neues potentes Therapeutikum in der Naturheilkunde	Dr.rer.nat. Oliver Ploss	Online-Seminar
25.02.2022	Die Soluna-Spagyrik als Lebensrhythmus-Therapie	Christoph Proeller	FH Düsseldorf Benrath

Kosten für Veranstaltungsteilnehmer Vorkasse Euro 10,00 – Überweisung bitte vor Veranstaltungsbeginn
Mitglieder „Freie Heilpraktiker e.V.“ und „FVDH“ kostenlos. Bitte Mitgliedsausweis mitbringen.
Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich – keine Abendkasse

Hamburg, Dresden, Köln, München, Freiburg:

In vielen Bundesländern und Städten bieten wir über unsere Regionalgruppen und Kooperationspartner Fortbildungsveranstaltungen und Seminare an.

Um einen Überblick für Ihre Region zu bekommen, empfehlen wir Ihnen unsere Homepage. Dort können Sie unter folgenden Adressen erfahren wo, wann und zu welchem Thema, eine Regionalgruppenveranstaltung stattfindet und welche Kooperationspartner vor Ort sind:

REGIONALGRUPPEN:

<https://freieheilpraktiker.com/fortbildung/regionalgruppen>



KOOPERATIONSPARTNER:

<https://freieheilpraktiker.com/fortbildung/kooperationspartner>



VERANSTALTUNGSKALENDER:

<https://freieheilpraktiker.com/fortbildung/veranstaltungskalender>



Bitte nutzen Sie den vorgegebenen Link, oder scannen Sie den entsprechenden QR Code.

Es ist möglich über die jeweiligen Seiten zu sehen ob für die gewünschte Fortbildung Plätze zur Verfügung stehen.

Aus aktuellen Gründen werden wir bei der möglichen Durchführung der Veranstaltung auf die aktuellen Vorgaben/Regelungen je Bundesland im Umgang mit der Corona Pandemie achten. Mit der Teilnahme erklären Sie sich bereit diese einzuhalten.

FEMIOLOGES® BLEIBT 2021 MARKTFÜHRER¹

Pflanzliche Präparate gegen Wechseljahresbeschwerden

Naturbasierte Therapien sind als Behandlungsansatz bei Wechseljahresbeschwerden fest etabliert. Die Mehrzahl der Frauen gibt ihnen den Vorzug vor Hormonersatztherapien² – und vertraut dabei auf ein Präparat ganz besonders: femiLoges®. Das bewährte pflanzliche Arzneimittel mit dem Extrakt der Sibirischen Rhabarberwurzel ist alter und neuer Marktführer und empfiehlt sich mit einem beeindruckenden Wirkprofil.

Im komplexen Feld menopausaler Beschwerden und ihrer Behandlung sprechen nackte Zahlen manchmal eine erfrischend einfache und deutliche Sprache:

- Bis zu **80%** aller Frauen leiden unter Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Ängstlichkeit und depressive Verstimmungen³
- **63%** bewerten ihre Symptome als schwerwiegend⁴
- **93%** aller Frauen lehnen eine Hormonersatztherapie ab²
- **71%** tendieren in der Therapie zu pflanzlichen Präparaten²
- **femiLoges®** ist seit mehr als **drei Jahren** der pflanzliche Marktführer¹

Der Erfolg von **femiLoges®** basiert nicht auf Zahlenmagie, sondern auf einer natürlichen Wirkweise, die zwei entscheidende Vorteile miteinander verknüpft: spürbare Linderung bei sehr guter Verträglichkeit. Das kommt insbesondere im Kontrast zu Hormonbehandlungen zum Tragen, für die **femiLoges®** eine Alternative darstellt.

Natürliche Kraft statt Hormonersatztherapie

Physiologisch gibt es für die meisten Symptome des Klimakteriums einen Zusammenhang mit Östrogenmangel. Ein Ausgleich dieses Mangels sorgt für Linderung – im Fall konservativer Hormonersatztherapien aber auch für Risiken. So steigt unter solchen Therapien zum Beispiel die Gefahr von Schlaganfällen⁵. Zudem können Hormonpräparate die Entstehung häufiger gynäkologischer Tumorerkrankungen⁶ beeinflussen und die Häufigkeit Östrogenrezeptor-positiver Mammakarzinome erhöhen^{5,7}.

Hier ermöglicht der Marktführer **femiLoges®** bei der Linderung von Hitzewallungen mit natürlicher Pflanzenkraft vergleichbare Ergebnisse gegenüber niedrig dosierter Hormonersatztherapien zu erzielen⁸. Außerdem hat das pflanzliche Arzneimittel keinen Einfluss auf den Östrogenspiegel, und es konnten keine unerwünschten Veränderungen an Brust oder Endometrium festgestellt werden⁹.



Alles eine Frage des Östrogenrezeptors

Verantwortlich dafür ist die einzigartige Kraft des aktiven Wirkstoffs ERr 731°. Gewonnen aus der Wurzel des Sibirischen Rhabarbers, agiert er als selektiver Ligand: Im Sinne eines Agonisten aktiviert ERr 731° bevorzugt den proliferationshemmenden β -Östrogenrezeptor im Gegensatz zum proliferationsanregenden Östrogenrezeptor α ¹⁰.

Klinische Studien mit dem Spezialextrakt ERr 731° belegen umfassend:

- Menopausale Beschwerden wie Hitzewallungen, Angstzustände, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen gehen signifikant zurück^{9,11,12,13}.
- Die Reduktion von Hitzewallungen ist einer Therapie mit niedrigen Hormondosen vergleichbar⁸.
- Die Lebensqualität und das allgemeine Wohlbefinden in der Peri- und Postmenopause steigen deutlich¹³.
- Es wird nicht über Endometriumhyperplasien, eine Erhöhung der Brustdichte oder Spannungsgefühle in der Brust berichtet¹⁴.

Gutes Sicherheitsprofil bei sehr guter Verträglichkeit

Das gute Sicherheitsprofil des speziellen Rhapontikrhabarberwurzel-Extraktes ERr 731° wird durch sehr gute Verträglichkeit abgerundet. Auch bei langfristiger und sogar mehrjähriger Einnahme von ERr 731° zeigen sich keine unerwünschten Nebenwirkungen^{12,14}. In **femiLoges®** steht der Wirkstoff mit all seinen Vorteilen in drei Packungsgrößen zur Verfügung: Anwenderinnen können bei der Nummer 1 aus der Apotheke zwischen monatskonformen 30, 60 und 90 Tabletten wählen. Zur wirksamen Linderung von Beschwerden wird täglich nur eine Tablette eingenommen.

Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstraße 5, 21423 Winsen (Luhe), www.loges.de

¹ InsightHealth Umsatz YTD 02/2021

² Forsa-Umfrage, durchgeführt vom 29. November bis 21. Dezember 2017, befragt wurden 502 Frauen ab 40

³ Gold et al.: American Journal of Public Health 2006; 96 (7): 1226-1235

⁴ Genazzani et al.: Gynecological Endocrinology 2006; 22 (7): 369-375

⁵ S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG): „Hormontherapie (HT) in der Peri- und Postmenopause“ (Stand: 2009)

⁶ Wolf M et al.: Gynäkologische Endokrinologie 2011; 9: 161-164

⁷ Beral V et al: Lancet 2019; 394: 1159–68

⁸ Heger P et al.: Zeitschrift für Phytotherapie 2010; 31: 299-305

⁹ Heger M et al.: Menopause 2006; 13 (5): 744-759

¹⁰ Wober J et al.: J Steroid Biochem Mol Biol. 2007; 3-5: 191-201, in vitro Untersuchungen

¹¹ Kaszkin-Bettag M et al.: Menopause 2007; 14: 270-283

¹² Hasper I et al.: Menopause 2009; 16 (1): 117-131

¹³ Kaszkin-Bettag M et al.: Altern Ther Health Med 2008; 14 (6): 32-38

¹⁴ Thiemann E et al.: Phytomedicine and Biopiracy 2017: 24-28

Tipps zur Selbsthilfe bei Reizdarm-Beschwerden: Tuina, die traditionelle Manuelle Therapie der TCM kann Beschwerden lindern

Das Reizdarmsyndrom ist weit verbreitet und mit einem hohen Leidensdruck bei den Betroffenen verbunden. Neben der Therapie der Symptome, ggf. einer Ernährungsumstellung und psychotherapeutischer Behandlung können auch Massagen und Manuelle Therapien, wie z.B. die traditionelle Manuelle Therapie aus der Chinesischen Medizin, Tuina, Linderung verschaffen. Tipps zur Selbsthilfe mit ein paar einfachen Tuina-Anwendungen gibt die AGTCM (Fachverband für Chinesische Medizin) auf ihrer Website und in einem kleinen Anleitungsvideo.



In Deutschland sind ca. 10 Millionen Menschen vom Reizdarmsyndrom betroffen, einer funktionellen Störung des Darms, die oft sehr belastend ist. Die Hauptsymptome sind Bauchschmerzen, Krämpfe und Blähungen sowie häufig anfallsartige Durchfälle und Verstopfung, die im Wechsel auftreten können. Bei Stress verstärken sich die Symptome.

„Viele Reizdarm-Patienten suchen bei der Traditionellen Chinesischen Medizin Hilfe“, berichtet Dr. Martina Bögel-Witt, 1. Vorsitzende des Fachverbandes für Chinesische Medizin (AGTCM). „Unserre Methoden, wie z.B. Akupunktur, Ernährungstherapie oder die chinesische Arzneimitteltherapie können in vielen Fällen zur Besserung der Symptome und einem verbesserten Wohlbefinden beitragen.“ Die TCM biete zudem Möglichkeiten der Selbsthilfe, z.B. mit einfachen Tuina-Übungen für die Selbstmassage.

Übungen zur Tuina-Selbstmassage

Diese Übungen sollten am besten morgens zwischen 5 und 7 Uhr oder vormittags zwischen 9 und 11 Uhr durchgeführt werden, aber

auch andere Tageszeiten sind möglich. In 5 bis 10 Minuten in warmer, ruhiger Umgebung wird der Bauch konzentriert massiert. Von der Art der Symptome hängt ab, ob die Bewegungen im oder entgegen dem Uhrzeigersinn ausgeführt werden. Die Übungen sind leicht erlernbar und können gut in den Alltag integriert werden.

Auf der Website der AGTCM werden diese einfachen entspannenden Übungen beschrieben und in einem kleinen Video angeleitet. Sie stärken – so die TCM-Lehre – die „Mitte“ und die Verdauungsenergie und tragen so zur Linderung der Beschwerden bei.

Ein Beitrag der AGTCM (Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e. V.)

Autorin
Dr. Martina Bögel-Witt

Weitere Informationen und das Video unter:

<https://www.agtcm.de/patienten/anwendungsgebiete/haut-und-darm/reizdarm-aus-der-sicht-der-tcm-mit-tuina-uebungen-fuer-die-selbstmassage.htm>

Einmal im Leben will ich ... Schüssler-Salze für ein aktives Leben

Einmal im Leben die eigenen Grenzen überschreiten, einen Marathon laufen, eine neue berufliche Herausforderung annehmen oder eine neue Sprache lernen? Jeder Mensch hat kleine und große Wünsche, die er gerne in seinem Leben verwirklichen möchte. Um persönliche Ziele zu erreichen, sind die bunten Schüssler-Salze von Pflüger gute Wegbereiter. Denn die beliebten Mineralsalze schenken Vitalität und Wohlbefinden, die für die Umsetzung dieser Lebensträume nötig sind.

Ob jung oder alt: Jeder möchte sein eigenes Leben so leben, wie es ihn glücklich macht. Dazu gehört auch, sich persönliche Träume und Wünsche zu erfüllen. Diese Ziele sollte man schwarz auf weiß festhalten. Denn nach dem Motto „Aus den Augen aus dem Sinn“ kann im Alltag so manche schöne Idee wieder in Vergessenheit geraten. Eine persönliche To-Do-List für Dinge, die man im Leben unbedingt erreichen will, hilft, seine Wünsche im Auge zu behalten. Informationen rund um diese sogenannte Bucket List, wie man sie schreibt und jede Menge Inspiration gibt es auf www.einmal-im-leben-will-ich.de/bucketlists#. Für diese Liste gibt es kein richtig oder falsch, denn jeden Menschen treibt etwas Anderes an. Täglich neue Ideen und motivierende Zitate sowie Anregungen für Abenteuer bieten der Schüssler Facebook-Kanal <https://de-de.facebook.com/schuesslersalzevon->

pflueger.de/ und Instagram https://www.instagram.com/schuessler_salze/. Inspiration und Ideen zu Schüssler-Salzen von Pflüger gibt es auch auf der Bilderplattform Pinterest. Auf https://www.pinterest.de/Schuessler_Salze findet man jede Menge tolle Bilder und Vorschläge für die eigene Pinnwand.

Mit Schüssler-Salzen das volle Potenzial ausschöpfen

Nicht nur seine Ziele sollte man selbst in die Hand nehmen, sondern auch die eigene Gesundheit. Hier sind die bunten Schüssler-Salze von Pflüger gute Lebensbegleiter. Bunt wie das Leben unterstützen sie den Körper in jeder Lebensphase und geben jedem Menschen genau, was er braucht. Denn jeder Mensch hat einen individuellen Mineralstoffbedarf. Die körpereigenen Mineralsalze unterstützen bei der Verwertung von Mineralstoffen und haben einen positiven Einfluss auf Körper und Seele. Ganz nach persönlichen Vorlieben kann man bei Pflüger zwischen Schüssler-Salzen als Tabletten, Tropfen, Pulver, Globuli, Creme oder Lotion wählen. Denn das Familienunternehmen aus Rheda-Wiedenbrück bietet als einziger Hersteller in Deutschland das Schüssler-Salze-Sortiment mit den meisten Darreichungsformen.

Homöopathisches Laboratorium Alexander Pflüger GmbH & Co. KG | Röntgenstraße 4 | 33378 Rheda-Wiedenbrück | www.pflueger.de

Das Schweigen der Leber

Die Lebenswichtigen Geheimnisse eines stillen Organs

Prof. Dr. med. Ansgar W. Lohse
Ulf C. Goettges.

1. Auflage 2021,
272 Seiten Softcover, 16,99 €,
978-3-432-11271-8, Trias Verlag

Die Leber ist DIE Schaltzentrale unseres Stoffwechsels: Hormonproduktion, Energiegewinnung, Entgiftung – selbst beim Sex spielt sie eine wichtige Rolle. Wie wirkt sich eine falsche Ernährung auf die Leber aus, gibt es eine Diät gegen Fettleber? Sind Alkohol-Pausen wirklich sinnvoll?



Präparatelisten Naturheilkunde 2021 Die Grüne Liste

Das Nachschlagewerk für Heilpraktiker, Ärzte und Apotheker

ML-Verlag, 41. Auflage 2021,
544 Seiten Softcover, 49,95 €, 978-3-96474-249-0,
Mediengruppe Unterfranken



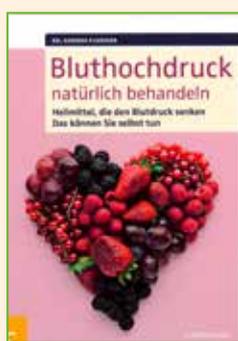
Mein Achtsamkeitstag

Inspirationen für Ihre individuelle Auszeit: Meditation – Yoga – Ernährung – Entspannung

Dr. med. Christian Stock,
Nicole Reese

1. Auflage 2021, 248 Seiten
Einband Softcover, 19,99 €,
ISBN-978-3-432-11326-5,
Trias Verlag

Der Achtsamkeitsexperte Christian Stock und die Yogalehrerin Nicole Reese zeigen Ihnen inspirierende Ideen für fünf individuelle Auftanktage, die Sie sich einfach als kleine Auszeit nach Hause holen können: Das Motto des Tages führt durch das Retreat: Wohlwollen, Empathie, Mitfreude und Gleichmut – wählen Sie aus, was für Sie gerade wichtig ist. Meditationen und Reflexionen bringen Sie in mentale Balance. Mit Yoga und bewusster Ernährung können Sie Ihren Körper auf Ihrem achtsamen Weg begleiten.



Bluthochdruck natürlich behandeln

Heilmittel, die den Blutdruck senken.
Das können Sie selbst tun

Dr. Andrea Flemmer
2. Auflage 2021, 144 Seiten Softcover,
19,95 €, 978-3-89993-647-6,
Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH

Aus dem Inhalt:
Wie funktioniert der Blutdruck?
Wie erkennt man einen zu hohen Blutdruck?
Warum ist hoher Blutdruck gefährlich?
Risikofaktoren, die einen hohen Blutdruck begünstigen
Die Säulen einer blutdrucksenkenden Ernährung
No sports: gar keine gute Idee
Nur die Ruhe: Stress reduzieren mit Entspannungsverfahren
Rezepte: leckere Gerichte für den optimalen Blutdruck

REIZMAGEN

Wenn alles auf den Magen schlägt – Rezepte und Entspannungsübungen gegen Gastritis, Sodbrennen, Völlegefühle & Co.

Karin Haufe, Uschi Kaltner
1. Auflage 2021, 136 Seiten
Softcover, 17,99 €,
978-3-432-11351-7, Trias Verlag

Über 40 reizarme Rezepte: Welche Zubereitung und welche Lebensmittel dem Magen guttun und was Sie besser meiden. Mit Notfallplan – Was essen, wenn nichts mehr geht?
Wie Gehirn und Magen kommunizieren: Wie Sie das „Bauchhirn“ gezielt beruhigen und mental ganz entspannt mit schwierigen Situationen umgehen.



Düsseldorf. mentsana praxissharing.

Schön eingerichteter Raum für Psychotherapie in etablierter Praxisgemeinschaft in D-Pempelfort zur Untermiete. Startpaket: 180,-€ monatl. Miete. Bilder, Infos und Besichtigungstermin nur unter www.praxissharing.de

Stressbewältigung, Elektrosmog, Wasseradern

Stressbewältigung, Elektrosmog, Wasseradern. Hamoni® Harmonisierer. Hochwirksame Lebensraum Harmonisierung. Von Baubiologen u. Anwendern bestätigt. www.elektrosmoghilfe.com www.erdstrahlenhilfe.com Tel.: 0043/6765267640

Homöopathische Fachliteratur günstig zu verkaufen

Biete günstig homöopathische Fachliteratur von Hahnemann, Kent, Jahr, Hering, Bönninghausen, Allen, Barthel etc. an. Dieter Müller, Von-Coels-Str. 283, 52080 Aachen, Tel. 0241-552775

Praxisraum in Darmstadt zu vermieten

Kleiner ruhiger heller Praxisraum in Darmstadt. Praxisraum ca. 12qm zur geteilten oder ganzen Nutzung (150,- bzw. 280,- € warm) incl. Mitnutzung der gemeinschaftlichen Gesamtfläche einer repräsentativen Naturheilpraxis (Wartebereich, Anmeldung, Teeküche, Patienten-WC, Privat-WC/ Umkleide usw.). EDV-Anbindung, Internet u. Telefonanschluss nutzbar, hohe Decken, neue Fenster mit elektrischen Rollläden, Fliesenboden. Mobilbar kann bei Interesse zur Verfügung gestellt werden. Sehr gute Lage und Erreichbarkeit im Süden Darmstadts. Verschiedene therapeutische Nutzungen im Bereich Gesundheit sowie Psychotherapie sind möglich, auch invasive Therapien. Kontakt unter Telefon: 06151/95 12 828 oder Email: tcm@lorenz-naturheilpraxis.de

An Selbstabholer in Thüringen zu verkaufen

Vega Quicktest mit Zubehör – Fußschalter, Verbindungskabel, versch. Testsätze im Amp.- container für 325,- Euro. **Vega Meditext 704** – Testbox für 78 Amp.; 2 Stück, Verbindungskabel für 70,-Euro. Bei Interesse bitte melden unter: Tel: 03634 38229; nur Selbstabholer!

Praxisinventar in zu verkaufen

Heilpraktikerpraxisinventar (Schwerpunkt Homöopathie und Iogopädische Beratung) aufgrund eines Todesfalles abzugeben. Sehr viel Fachliteratur, unzählige homöopathische Mittel, dazu passende Schränke u.v.m. NRW, Niederrhein. Tel. 0178 7337828

Praktikumsplatz oder Assistenzstelle im Sauerland

In meiner Praxis werden Sie mit allen von mir angewandten Naturheilverfahren, sowie mit dem Praxismanagement vertraut gemacht. Mit Zustimmung der Patienten nehmen Sie an Therapiegesprächen und Behandlungen teil. Ich lege Wert auf korrektes und zugewandtes Auftreten, Freundlichkeit und Pünktlichkeit. Sie sollten bereit sein, Arbeiten des normalen Praxisalltags wie Vor- und Nachbereitung von Behandlungen, Vorbereiten der Therapieräume oder Telefonbereitschaft während der Praxiszeiten zu übernehmen. Telefonische Kontaktaufnahme, bzw. Kurzbeurteilung per Mail. www.naturheilpraxis-tombergs.de, info@naturheilpraxis-tombergs.de, 029337863935



**EUROPÄISCHE
PENZEL-AKADEMIE**

Unser nächster A-Kurs in Heyen: 10.-14.11.2021

Fragen zur Ausbildung? Hotline: 0 55 33/97 37-0

UNSERE NEUEN KURSTERMINE SIND DA!



Abb.: Spannungs-Ausgleich-Massage, SAM-dorsal.

Die APM-Behandlung mit dem Massagestäbchen ist einfach und effektiv. Sie ist bereits nach dem A-Kurs in der Praxis anwendbar.

Nur wir lehren das Original!

Kursorte in Deutschland + Österreich 2022

DE: Heyen, Hagen, Kressbronn/Bodensee

AT: Linz, Reichersberg

EUROPÄISCHE PENZEL-AKADEMIE®

Willy-Penzel-Platz 1-8, 37619 Heyen bei Bodenwerder

Tel. +49 (0) 55 33/97 37- 0 • Fax + 49 (0) 55 33/97 37-67

www.apm-penzel.de • info@apm-penzel.de

Unser Qualitätsmanagement ist nach AZAV seit 2009 CERTQUA - zertifiziert.




Zu verkaufen

Homöopathisches Lochkartenrepertorium, neuwertig, vier schöne Holzkarteikästen aus hellem Holz. Lochkartenzange und leere Karteikarten zur eigenen Ergänzung. Autoren: Kent, Stauffer, Bönninghausen, Jahr, Voegeli, Voisin, Mezger. Genaue Anleitung zur Mittelfindung im Begleitbuch von Dr. Hans Leers. Vorteile für die Praxis: Schnelle Differentialdiagnose schon während der ersten Konsultation, Unabhängigkeit von Stromausfall und Computercrash. Preis: 300,-€EUR. (Neupreis 2.400,-) Chiffre 20210401

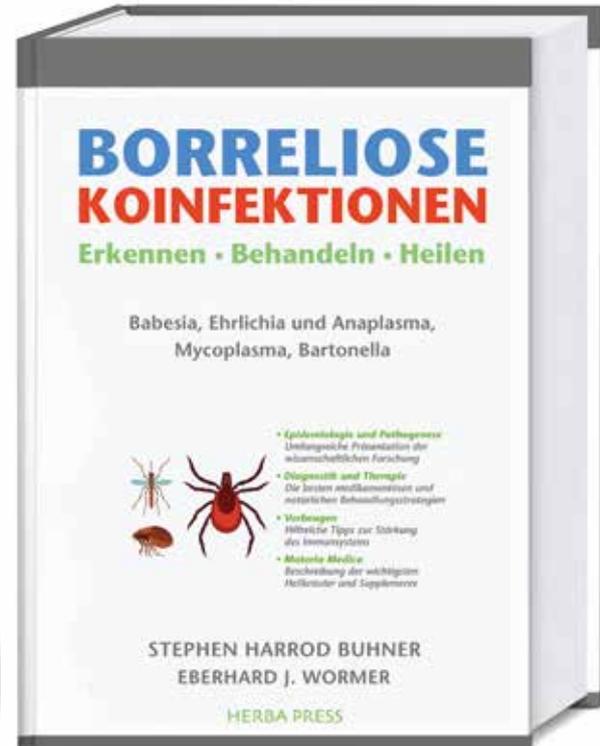
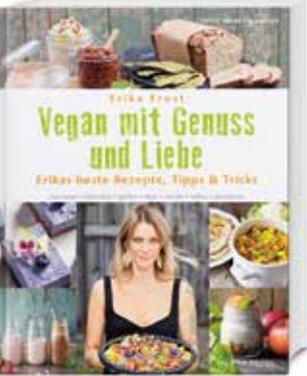
Nachfolger/in im Raum Erkelenz gesucht

Nachfolge für renommierte Heilpraktikerpraxis in guter Lage, im Raum Erkelenz gesucht. Für meine langjährige, sehr gut eingeführte Praxis in Erkelenz suche ich eine/n Nachfolger/in oder ein nachfolger Team. Die Praxis, 75 qm, liegt am Rande von Erkelenz, guter Anschluss zur Autobahn, Parkplätze direkt vor dem Haus. Die Praxiseinrichtung und Zubehör kann übernommen werden. Separat auf gleicher Etage befindet sich ein bezugsfertiger 50qm großer Raum, der dazu oder auch einzeln gemietet werden kann. Kontakt: marliesesser@t-online.de oder Tel. 02431/9747120

HERBA PRESS

Ein starkes Immunsystem kann jede Infektion durch Viren und Bakterien erfolgreich abwehren!

Der Mensch vertraut seit Urzeiten bewährten Heilmitteln der Natur, die perfekt auf seine Bedürfnisse zugeschnitten sind. Ganzheitliche Pflanzenmedizin stärkt die Abwehrkräfte, fördert Selbstheilung und Genesung nach Virusinfektionen. Bücher von Herba Press verbinden fundiertes modernes Wissen mit Erfahrungsheilkunde und praktischer Selbsthilfe. Gesundheit und Wohlbefinden von Natur aus.



Fordern Sie gratis unseren ausführlichen Prospekt an:

www.herba-press.de