wir.Heilpraktiker

Jan. – März 2022 | I. Quartal 2022 | www.freieheilpraktiker.com

Fachzeitschrift für Naturheilkunde, Berufs- und Medizinalpolitik

ISSN 1430-7847

Traditionelle Chinesische Medizin
Atem-Odem-Qi-Leben
18

Heilpflanze des Jahres 2022
Die Brennnessel
6

§ 20a und § 28b IfSG
Impf- und Testpflichten
26

Kongresse und Symposien 2022

24. September 2022 Neuss-Düsseldorf

24. Herbstkongress Freie Heilpraktiker e.V.
Westdeutscher Heilpraktikertag
Crowne Plaza Neuss

19. November 2022 Dresden

24. Heilpraktiker-Symposium Dresden
Mitteldeutscher Heilpraktikertag
ICD Maritim Dresden

Bitte informieren Sie sich über unsere Website und den Newsletter, ob und wie die Kongresse stattfinden werden.

www.freieheilpraktiker.com/kongresse/kongresse-und-symposien

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir haben es wahrlich nicht leicht in dieser Zeit. Die Corona-Pandemie und ihre Bewältigungsstrategie greifen tief in die gewohnten Strukturen unseres Lebens und unserer Arbeit ein. Probleme in der Gesundheitsversorgung, die schon vor der Pandemie endemisch waren, treten offen zu tage.

Alle im Gesundheitsbereich Arbeitenden haben ihren Beruf erwählt, um Menschen zu helfen. Dabei werden oft viele Nachteile in Kauf genommen. Der Gesetzgeber verlässt sich darauf und kann es ja auch. Obgleich es sicher auch hier eine Reißleine gibt. Tausende von Pflegekräften haben die Kliniken verlassen, nicht wenige führen inzwischen eine Heilpraktiker/innen-Praxis.

Für neuen Zündstoff sorgt die Impfpflicht für den Gesundheitsbereich. Manche hätten sie gerne früher gehabt, andere halten sie für überflüssig. Anderen geht sie nicht weit genug.

Diese Fragestellungen sind oft mit persönlichen Schicksalen verbunden. Mit Ängsten vor der Zukunft, dem Schutzgedanken und der eigenen Lebensgestaltung. Dies spiegelt sich auch bei unseren Mitgliedern wider. Wir sind Teil der Gesellschaft und wie in dieser sind alle Meinungen vertreten.

Der größte gemeinsame Nenner im Berufsverband ist der Erhalt unserer Berufsgrundlagen. Die Koalition in Berlin will ein neues Heilberufegesetz auf den Weg bringen. Da werden wir weiterhin stark engagiert sein müssen.

Und wir müssen aufpassen, dass wir in unserem Vorhaben und unseren Möglichkeiten in einer Zeit mit starken gegensätzlichen Windrichtungen nicht im Inneren kentern oder nach Außen einen unsicheren Kurs einschlagen.

Für uns alle hat die Entwicklung der letzten Jahre Veränderung und Eingriffe in die gewohnten Lebensbahnen bedeutet. Diese Entwicklung dürfte noch nicht beendet sein, muss aber nicht zwangsläufig negativ sein.

Ein Berufsverband macht keine Gesetze. Das ist eine politische und in einer Parteiendemokratie eine Aufgabe der Parteien. Beim § 20a IfSG (Impfpflicht) sind wir nicht gehört worden und werden auch nicht angehört. Beim Heilpraktikerrecht dagegen haben wir uns eine solide Sach- und Anhörungspostion erarbeitet.

Darauf werden wir aufbauen.

Herzlichst, Ihr

Dieter Siewertsen

Heilpraktiker und Vorsitzender Freie Heilpraktiker e.V.

Inhalt

© Tetiana Soares/stock.adobe.com

14 Gesundheits-Tipps
10 Sebastian Kneipps 200. Geburtstag

© inesbazdar / stock.adobe.com

© Sylvia Uhlemann/stock.adobe.com

6 Heilpflanze 2022

EDITORIAL

3 Wir haben es wahrlich nicht leicht in dieser Zeit.

HEILPFLANZE DES JAHRES 2022

6 Die Brennessel

KNEIPP ZUM 200. GEBURTSTAG1

10 Sebastian Kneipps 200. Geburtstag

GESUNDHEITS-TIPPS

14 Nicht jeder ist für den Mittagsschlaf geboren

REZENSIONEN

17 Rezensionen
31 Bücherempfehlungen

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

18 Atem-Odem-Qi-Leben

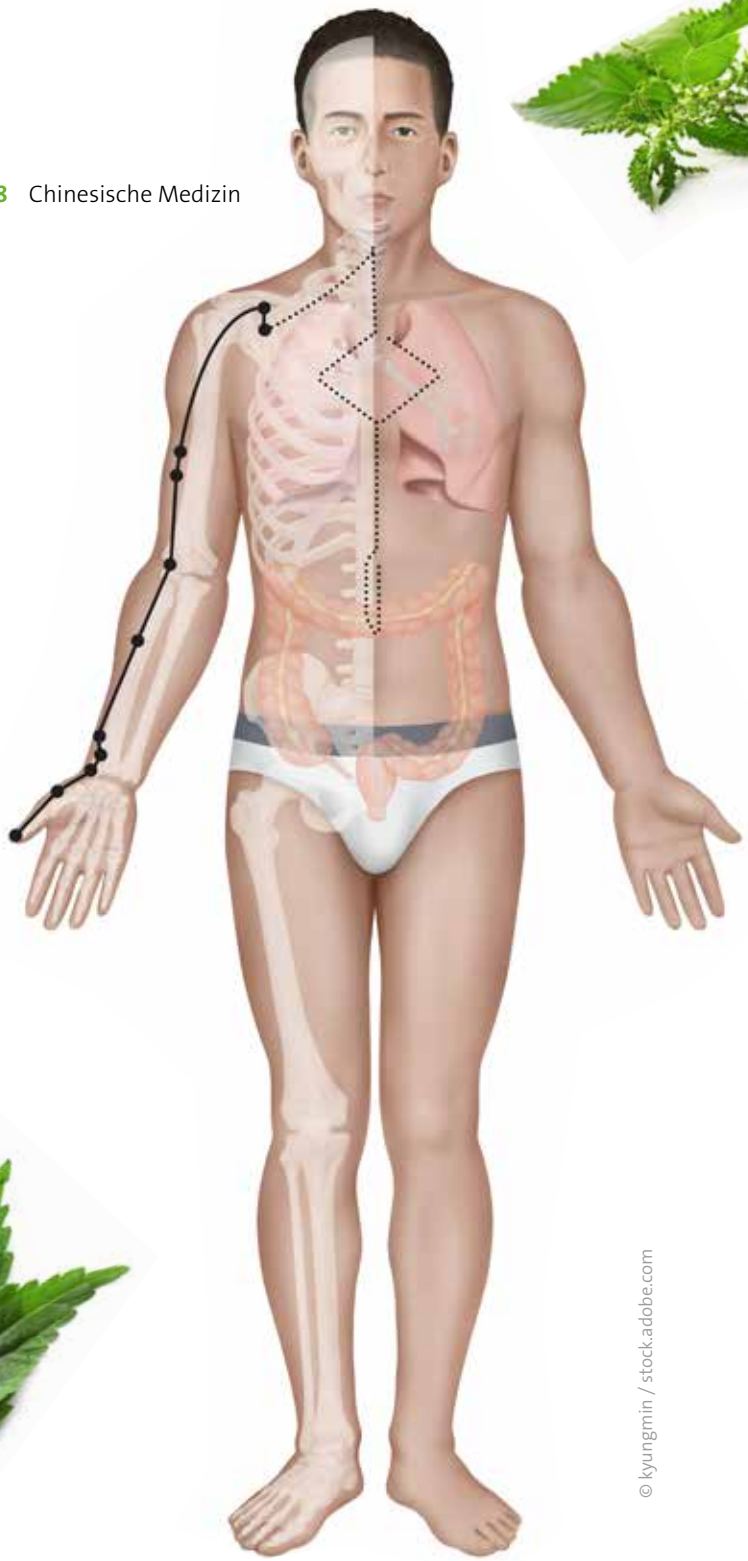
ERFAHRUNG UND WISSEN

24 Das Räuchern von Heilkräutern

BERUFSRECHT, POLITIK UND PRAXIS

26 Testpflichten für Heilpraktiker*innen
28 Impfpflicht für Berufe aus dem Gesundheitsbereich

18 Chinesische Medizin



© kyungmin / stock.adobe.com

VERANSTALTUNGSKALENDER

32 Veranstaltungen von Februar 2022 bis Mai 2022

INDUSTRIEMITTEILUNG

34 Schadstoffausleitung

KLEINANZEIGEN FREIE HEILPRAKTIKER E.V.

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

© New Africa/stock.adobe.com

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.freieheilpraktiker.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.freieheilpraktiker.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.freieheilpraktiker.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.freieheilpraktiker.com/Heilpraktikerinfo/ZeitschriftWIRHeilpraktiker. 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. Gekennzeichnete Artikel stellen die Meinung des Autoren, nicht unbedingt die der Redaktion dar. Für alle Veröffentlichungen werden keine Haftung und keine Gewähr übernommen.

Titelfoto:
© K.-U. Häßler/stock.adobe.com

ISSN 1430-7847

Die Brennnessel – Heilpflanze des Jahres 2022

© Aggi Schmid/stock.adobe.com

Die Brennnessel (Urtica dioica L.), die zur Familie der Brennnesselgewächse (Urticaceae) gehört, wurde von der Jury des NHV Theophrastus zur Heilpflanze des Jahres 2022 gewählt, weil das einheimische Gewächs so extrem vielfältig verwendet werden kann.

Den Gattungsnamen (Urtica) verdankt sie ihren feinen Brennhaaren, die bei Berührung durch den darin enthaltenen Drüsensaft ein brennendes Gefühl verursachen und zur Quaddelbildung (Urtikaria) führen können, weshalb die unscheinbare Pflanze nicht sehr beliebt ist.

Der Inhalt eines Brennhaars setzt sich aus etwa 8 µg Flüssigkeit mit ca. 1% Acetylcholin, 0,2% Histamin und 0,05% 5-Hydroxy-Tryptamin zusammen. auch Leukotriene dürften enthalten sein. Nach dem Trocknen geht von den Brennhaaren keine Gefahr mehr aus.
Der zweite Namensteil „dioica“ bedeutet, dass die Pflanze zweihäusig ist, d.h., es gibt weibliche und männliche Individuen.

Überall da, wo der Boden stickstoffreich ist, siedelt sich die bis zu 1,50 Meter hohe Pflanze an. Sie begünstigt die Humusbildung, aktiviert Mikroorganismen und trägt zu einem gesunden Boden bei.
Urtica dioica bildet lange unterirdische Ausläufer.
Sechs Schmetterlingsarten, darunter der Kleine Fuchs, das Tagpfauenauge und der Admiral legen ihre Eier auf der Brennnessel ab. Danach dient sie den Raupen als Futter.
Bereits in der Antike wurden ihre Fasern zu „feinstem Tuch“ verarbeitet und waren Rohstoff für Schnüre und Taschen. Im Mittelalter wurden daraus die sog. „Nesselhemden“ gefertigt.

Mit ihrem nussigen Geschmack und dem Reichtum an Vitaminen und Mineralstoffen ist sie selbst kulinarisch ein Genuss: Ob als Suppe, Nocken, Salat oder zubereitet wie Spinat.
Schon 400 v. Chr. schätzte Hippokrates die Heilpflanze wegen ihrer vielfältigen Wirkungen.
Ihr werden u.a. Effekte bei Rheuma, Gicht, Ischias, Hexenschuss, einigen Allergien, verschleimten Lungen und Bronchien sowie Haarausfall zugeschrieben (1).

Reaktive Sauerstoff- und Stickstoffspezies (ROS/RNS), die bei übermäßiger Bildung zu oxidativem Stress führen können, werden sowohl im menschlichen Körper gebildet als auch von außen aufgenommen. Sie können körpereigene Moleküle schädigen. Zahlreiche Studien deuten darauf hin, dass oxidativer Stress, aber auch Entzündungen, bei der Entstehung und dem Verlauf zahlreicher Erkrankungen (Krebs-, Herz-/Kreislauf-, neurodegenerative Erkrankungen, Diabetes mellitus, altersbedingte Makuladegeneration etc.) eine bedeutende Rolle spielen. Antioxidantien wie z.B. Polyphenole, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen, sind Gegenspieler der reaktiven Spezies und können diese neutralisieren.

Wirkstoffe und Eigenschaften der Brennnessel

Die Brennnessel wird wegen ihrer antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt. Der gesundheitliche Nutzen der Pflanze wird in erster Linie den **Polyphenolen** zugeschrieben. Forscher aus Deutschland, Österreich, Italien und den USA haben aktuell im Brennnesseltee einen gelben Chlorophyll-Kataboliten entdeckt, und zwar Phylloxanthobilin (PxB), der antioxidativ und entzündungshemmend wirkt, vergleichbar mit bekannten bioaktiven, kleinen Molekülen, die in der Brennnessel gefunden wurden. Eine Tasse Brennnesseltee enthält ca. 50 µg PxB, wobei es eine große Schwankungsbreite, je nach Anbieter gibt. Die Substanz wurde bisher wohl übersehen (2).

Andere Wissenschaftler fanden erstmalig in einem alkoholischen Rohextrakt aus Brennnesselblättern u.a. bestimmte Hydroxyzimtsäure-Abkömmlinge (3). Hydroxyzimtsäuren gehören zu den Polyphenolen.

Forscher aus Litauen untersuchten den Einfluss der Erntezeit auf die chemische Zusammensetzung wilder Brennnesseln. Die Blätter wurden einmal im Monat von April bis September stets am selben Platz gesammelt. Im April wiesen sie die höchsten Werte an löslichen Feststoffen und einigen Makro- und Mikroelementen (Phosphor, Kalium, Eisen, Zink) auf. Im Mai zeichneten sie sich u.a. durch Chlorophyll a und b sowie Carotinoid-Gehalte aus. In diesem Monat hatten die Blätter die höchste antioxidative Wirksamkeit der untersuchten Vegetationsperiode. Im Juli enthielten die Blätter die höchste Menge an Mangan, aber die antioxidative Wirksamkeit war die geringste im analysierten Vegetationszeitraum. Im August hatten die Pflanzen die höchsten Konzentrationen an Ascorbinsäure (Vitamin C), Phenolen und Asche, während sie im September die höchsten Gehalte an Kalzium, Magnesium und Bor offenbarten (4).

Auch der Standort beeinflusst den Wirkstoffgehalt

Wissenschaftler aus Kroatien sammelten vor, während und nach der Blüte, in drei unterschiedlichen Regionen (kontinental, Berg und Küste) Blätter und Stängel von Urtica dioica. Die Blätter enthielten signifikant höhere Mengen der untersuchten Bestandteile als die Stängel. Die höchste Ausbeute an Polyphenolen zeigte sich vor und während der Blüte bei den Pigmenten. Bei den Proben aus der kontinentalen Zone waren die Polyphenolwerte höher, während die Pflanzen aus den Küstenregionen mehr Pigmente enthielten. Die ORAC-Werte waren in den Proben höher, die vor und während der Blüte in der Kontinentalzone gesammelt wurden (5).

ORAC steht für „Oxygen Radical Absorbance Capacity“, also die Fähigkeit, Sauerstoffradikale abzufangen. Der Wert gibt an, wie viele freie Radikale pro Gramm neutralisiert werden können.

Forscher untersuchten in einer Studie den Einfluss von drei Kochmethoden (Kochen, Dämpfen und Zubereitung in der Mikrowelle) auf die Zusammensetzung der individuellen Phenolbestandteile, den Gesamtphenolgehalt und die antioxidative Gesamtaktivität von acht wild wachsenden essbaren mediterranen Pflanzen, darunter Urtica dioica. Kochen reduzierte den Gesamtphenolgehalt von Urtica dioica um 75%, Dämpfen um 40%und die Zubereitung in der Mikrowelle um 56% (6).

© Designer/stock.adobe.com

© juerginho/stock.adobe.com

© Petr/stock.adobe.com

Wissenschaftler aus Luxemburg und Italien schreiben die Wirkung der Brennnessel hauptsächlich dimeren Phenylpropanoiden, nämlich den Lignanen zu. Die Quantitätsbestimmung der Lignane zeigte eine hohe Zahl an Pinoresinol in den Wurzeln und Pinoresinol-Diglucosiden in jungen Internodien und Blättern (7).

Lignane sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die zu den Phytoöstrogenen gehören, also Substanzen, die eine ähnliche Wirkung haben wie das Hormon Östrogen. Internodien sind die blätterlosen Abschnitte einer Sprossachse zwischen zwei Knoten.

In den Blättern und Stängeln finden sich viele sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, die zu den Polyphenolen zählen, aber auch Mineralstoffe wie Kieselsäure, Kalium- und Kalziumsalze, die insbesondere harntreibende Eigenschaften haben. Als Teeaufguss (frisch oder getrocknet) oder als Bestandteil von selbst gemachten grünen Smoothies ist die Brennnessel bei Entgiftungs- und Stoffwechselkuren beliebt, da sie den Gallenfluss bzw. den Stoffwechsel stimuliert.

Anwendung der Brennnesselblätter (Teeaufguss, Trockenextrakt, Frischpflanzensaft)

• Verringert Symptome bei leichten degenerativen und entzündlichen Gelenkerkrankungen

• Fördert die Wasserausscheidung bei Harnwegsinfekten

• Durchspülende Effekte bei der Prophylaxe von Nierengries

• Tinktur zur Pflege der Kopfhaut und Haare; bei Schuppen

Traditionell werden Brennnesselblätter außerdem äußerlich bei seborrhoischen Hautbeschwerden eingesetzt.

Die **Wurzel** hat sich dagegen, ergänzend zur Standardtherapie, bei gutartiger Vergrößerung der Prostata (benigner Prostatahyperplasie (BPH)) bewährt, denn die darin befindlichen Substanzen aus der Gruppe der Lektine und Sterole reduzieren den nächtlichen Harndrang und häufiges Wasserlassen beim Mann.

Anwendung der Brennnesselwurzel (Trockenextrakt, Tinktur)

• Abschwellende und antientzündliche Eigenschaften bei gutartiger Prostatavergrößerung (8).

Genutzt wird meistens die Brennnesselwurzel (Urticae radix) der Großen Brennnessel (Urtica dioica), seltener die von Urtica urens, der Kleinen Brennnessel. Die Wirkstoffe, besonders spezifische Lektine (UDA = Urtica-dioica-Agglutinine) und Sitosterol, scheinen die Bindungsfähigkeit von Dihydrotestosteron in der Prostata zu reduzieren, wodurch der wachstumsfördernde Effekt des Hormons gehemmt wird. Zudem blockieren sie offenbar das Enzym 5 α -Reduktase, so dass weniger Dihydrotestosteron aus Testosteron entsteht.

Zur Behandlung sind Extrakt-Zubereitungen von Bedeutung (Monopräparate z.B. Natu-prosta®, Prostamed® Urtica, utk uno®). Die Wirksamkeitsbeweise für Brennnesselwurzel-Extrakte sind jedoch beschränkt, da es nur relativ wenige klinische Studien gibt (9, 10, 11).

Die tägliche Einnahme eines Urtica dioica-Wurzelextraktes (450 mg) über einen Zeitraum von 12 Wochen beeinflusste bei Männern mit BPH klinisch signifikant die Punktzahl des internationalen Prostata Symptomen Scores (IPSS: Fragebogen zum Wasserlassen), die Serum-hs-CRP-Werte (das hoch sensitive C-reaktive Protein ist ein Entzündungsmarker) sowie die Malondialdehyd (MDA)- und Superoxiddismutase (SOD)-Aktivität. Nebenwirkungen traten nicht auf (12).

© New Africa/stock.adobe.com

MDA entsteht biochemisch als Abbauprodukt mehrfach ungesättigter Fettsäuren und ist ein wichtiger Biomarker für oxidativen Stress.

Superoxiddismutase ist ein Enzym, das hilft, potenziell schädliche Sauerstoffmoleküle in Zellen abzubauen, wodurch eine Schädigung des Gewebes verhindert werden kann.

Doch auch für Frauen könnte die Heilpflanze möglicherweise interessant sein.

Denn in einer Studie konnte Urtica dioica (450 mg/täglich) klimakterisch bedingte Hitzewallungen lindern und die Lebensqualität postmenopausaler Frauen verbessern. Sie erwies sich hierbei als ähnlich effektiv wie Akupunktur (13).

Weitere Forschungsarbeiten sind jedoch nötig, die dies bestätigen müssen. Das gilt auch für die folgenden Erkrankungen:

Diabetes mellitus Typ 2

In Kroatien und auf Sri Lanka wird Urtica dioica traditionell, neben anderen Heilpflanzen, bei Diabetes eingesetzt (14).

Sie soll bei Typ-2-Diabetikern die Nüchternblutzuckerwerte reduzieren (15).

Gemäß einer systematischen Übersichtsarbeit und Meta-Analyse aus 13 klinischen Studien konnte der Konsum von Urtica dioica folgende Werte bei Typ-2-Diabetikern verbessern: Nüchternblutzucker, HbA1c, CRP, Triglyceride und den systolischen Blutdruck (16).

Der HbA1c-Wert gibt an, wie hoch der Blutzucker in den letzten 8 bis 12 Wochen war. Er offenbart den Anteil an rotem Blutfarbstoff (Hämoglobin), an den Zucker gebunden ist.

Laut der persischen Medizin kann Urtica dioica sogar, neben anderen Heilpflanzen, ergänzend zur konventionellen Therapie

bei akuten Atemwegsinfektionen inklusive COVID-19 eingesetzt werden (17).

Traditionell wird die Brennnessel auch bei Bluthochdruck genutzt. Urtica dioica-Extrakte erhöhten zudem im Reagenzglas signifikant die Empfindlichkeit von Brustkrebszellen auf Paclitaxel (18).

Paclitaxel ist ein Chemotherapeutikum, das bei Krebserkrankungen verwendet wird.

Urtica dioica zeigte bei einigen Krebsarten des Menschen zelltoxische, antitumorale und antimetastatische Effekte. Italienische Forscher untersuchten die Eigenschaften der Brennnessel auf Molekular- und Zellebene. Wachstumshemmende und zelltodauslösende Effekte der Brennnessel offenbarten sich auch hier bei unterschiedlichen Krebsarten des Menschen. Die potente Fähigkeit bösartige Zellen und Gewebe zu schädigen sowie die anti-Krebs-Aktivität von Urtica dioica-Extrakten beruhen auf ihrem Gehalt an bioaktiven Substanzen, einschließlich Polyphenolen, die antioxidative, antimutagene und wachstumshemmende Eigenschaften besitzen. Die Wirksamkeit der Pflanze, Krebs beim Menschen zu verhindern oder zu lindern, konnte bisher aber nur im Labor sowie in Tierversuchen gezeigt werden (19).

Mutationen sind Veränderungen des genetischen Materials. Sie können zur Krebsentstehung beitragen. Antimutagene können die Mutationsrate senken.

Neben- und Wechselwirkungen

Selten sind leichte Magen-Darm-Beschwerden möglich. Wechselwirkungen sind in der Literatur nicht beschrieben. Bei Ödemen (Wassereinlagerungen) infolge eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit sollte keine Durchspülungstherapie mit Brennnesselblättern, -kraut und -wurzeln erfolgen.

Weitere Einsatzmöglichkeit

Passionierte Gärtner schwören übrigens auf Brennnesseljauche. Dafür nimmt man ungefähr 1 kg frische Brennnesseln pro 10 Liter Wasser. Der Ansatz wird über einige Wochen vergoren (Achtung: Geruchsbelästigung möglich!). Zur Verwendung als Stickstoffdünger sollte er circa 1 : 10 verdünnt werden, zur Vorbeugung gegen Schädlingsbefall kann man ihn auch unverdünnt einsetzen. Zum Vertreiben (kein Abtöten) von Blattläusen wird auch ein Kaltauszug (Mazerat) ohne Vergärung empfohlen, der sofort genutzt werden kann (20).

Zu guter Letzt: Brennnesselsamen sind eiweißreiche Kraftpakete

Wegen des hohen Eiweißgehaltes profitieren nicht nur Sportler von den Samen bzw. Nüsschen der weiblichen Urtica dioica. Zudem finden sich darin ungesättigte Fettsäuren wie Linolsäure, Vitamine sowie Betacarotin. Kaufen kann man sie zuweilen im Bioladen oder man sammelt sie selbst. Handschuhe nicht vergessen!!! Man kappt die Stängel unterhalb der letzten Samenstände, entfernt die Blätter, streift die Samenfäden ab und trocknet sie auf einem groben Tuch. Dann siebt man die braunen Körnchen ab und gibt sie in ein dunkles Schraubglas. Sie bereichern Salate, Müslis sowie Saatenbrote (21).

Literatur

(1) https://www.br.de/radio/br-schlager/ab-nach-draussen-wonnemonat-juni-wald-und-wiesenpflanzen-100.html, abgerufen am 12.10.21.

(2) Karg CA, Doppler C, Schilling C et al. A yellow chlorophyll catabolite in leaves of Urtica dioica L.: An overlooked phytochemical that contributes to health benefits of stinging nettle. Food Chem. 2021 Oct 15;359: 129906.

(3) Brahmi-Chendouh N, Piccolella S, Nigro E et al. Urtica dioica L. leaf chemical composition: A never-ending disclosure by means of HR-MS/MS techniques. J Pharm Biomed Anal. 2021 Feb 20;195:113892.

(4) Paulauskienė A, Tarasevičienė Ž, Laukagalis V: Influence of harvesting time on the che mical composition of wild stinging nettle (Urtica dioica L.): Plants(Basel).2021Apr2;10 (4):686.

(5) Repajić M, Cegledi E, Zorić Z et al. Bioactive compounds in wild nettle (Urtica dioica L.) leaves and stalks: Polyphenols and pigments upon seasonal and habitat variations. Foods. 2021 Jan 18;10(1).190.

(6) Sergio L, Boari F, Pieralice M et al. Bioactive phenolics and antioxidant capacity of some wild edible greens as affected by different cooking treatments. Foods. 2020 Sep 18;9(9):1320.

(7) Xu X, Guignard C, Renaut J et al. Insights into lignan composition and biosynthesis in stinging nettle (Urtica dioica L). Molecules. 2019 Oct 26;24(21):3863.

(8) https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/heilpflanzen-und-ihre-wirkung/, abgerufen am 12.10.21.

(9) https://www.ptaheute.de/aktuelles/2021/02/17-02-2021/benignes-prostatasyndrom-was-bewirken-brennnesselwurzel-und-sabal-fruechte, abgerufen am 12.10.21.

(10) Cicero AFG, Allkanjari O, Busetto GM et al. Nutraceutical treatment and prevention of benign prostatic hyperplasia and prostate cancer. Arch Ital Urol Androl. 2019 Oct 2;91(3).

(11) Santos HO, Howell S, Teixeira FJ: Beyond tribulus (Tribulus terrestris L.): The effects of phytotherapics on testosterone, sperm and prostate parameters. J Ethnopharmacol. 2019 May 10;235:392-405.

(12) Karami AA, Sheikhsoleimani M, Memarzadeh MR et al. Urtica dioica root extract on clinical and biochemical parameters in patients with benign prostatic hyperplasia, randomized controlled trial. Pak J Biol Sci. 2020 Jan;23(10):1338-1344.

(13) Kargozar R, Salari R, Jarahi L et al. Urtica dioica in comparison with placebo and acupuncture: A new possibility for menopausal hot flashes: A randomized clinical trial. Complement Ther Med. 2019 Jun;44:166-173.

(14) Banjari I, Misir A, Pavlić M et al. Traditional herbal medicines for diabetes used in Europe and Asia: Remedies from Croatia and Sri Lanka. Altern Ther Health Med. 2019 May;25(39:40-52.

(15) Ziaei R, Foshati S, Hadi A et al. The effect of nettle (Urtica dioica) supplementation on the glycemic control of patients with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. Phytother Res. 2020 Feb;34(2):282-294.

(16) Tabrizi R, Sekhavati E, Nowrouzi-Sohrabi P et al. Effects of Urtica dioica on metabolic profiles in type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of clinical trials. Mini Rev Med Chem. 2021 Sep 29. doi: 10.2174/1389557521666210929143112.

(17) Moslemifard M, Gorji N, Ghadimi R et al. Hospital diet for COVID-19, an acute respiratory infectious disease: An evidence-based protocol of a clinical trial. Caspian J Intern Med. Fall 2020;11(Suppl 1):466-478.

(18) Dhouibi R, Affes H, Salem MB et al. Screening of pharmacological uses of Urtica dioica and others benefits. Prog Biophys Mol Biol. 2020 Jan;150:67-77.

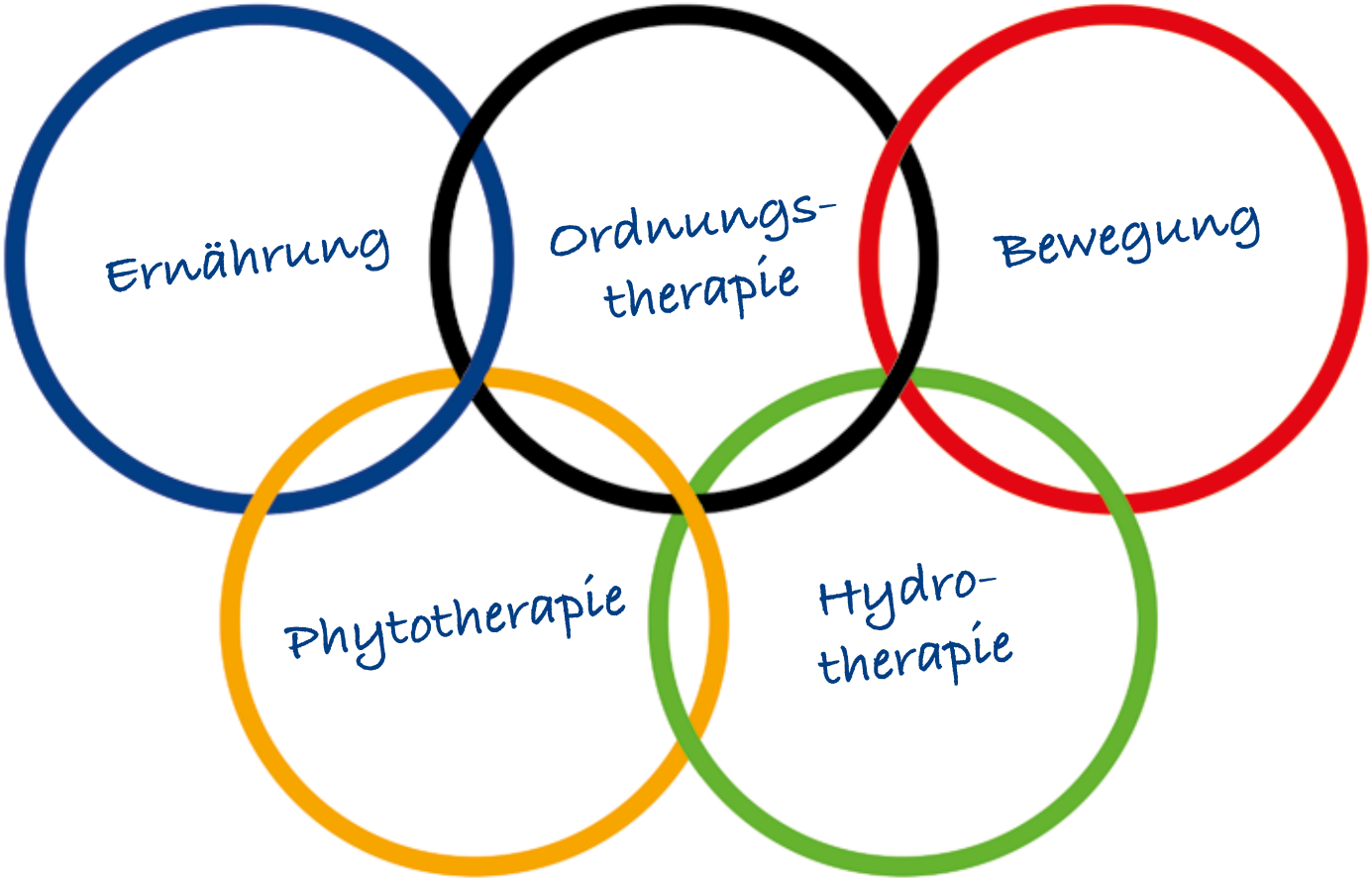
(19) Esposito S, Bianco A, Russo R et al. Therapeutic perspectives of molecules from Urtica dioica extracts for cancer treatment. Molecules. 2019 Jul 29;24(15):2753.

(20) https://phytotherapie.at/assets/zeitschrift_phytotherapie.at/PT_2_20.pdf, abgerufen am 12.10.21.

(21) Apothekenzeitung my life 18/2021, S. 11

AUTORIN

Heike Lück-Knobloch
Heilpraktikerin/Medizinjournalistin



NEUERE DARSTELLUNG DER FÜNF KNEIPP-THERAPIE-ELEMENTE

Sebastian Kneipps 200. Geburtstag

***Die Heilung der Welt. Das goldene Zeitalter der Medizin 1840–1914* lautet der Titel eines kürzlich erschienenen medizinhistorischen Werkes. Just in dieser Epoche lebte und wirkte auch Sebastian Kneipp, einer der großen Mentoren der Naturheilkunde in Deutschland mit internationaler Strahlkraft.**

Herkunft und Bildung

In einer Weberfamilie aus Stephansried, einem kleinen Ort in der Nähe Memmingens, kam Kneipp am 17.05.1821 zur Welt. In Konkurrenz zur maschinellen Herstellung von Tuch in den aufkommenden Manufakturen war das Leben der Weber karg. Gerhard Hauptmanns naturalistisches Bühnenstück *`Die Weber´* thematisiert das Drama. Kneipp schaffte es durch Fürsprache, im schwäbischen Dillingen das Gymnasium zu besuchen und später das Studium am Priester-Seminar zu absolvieren. Dort erkrankte er an Tuberkulose und begann zu seiner selbstverantwortlichen Genesung, angeregt durch die Lektüre des Buches *Unterricht von Krafft und Würkung des frischen Wassers …* [1738, (Autor: J. S. Hahn 1696–1773)], mehrmals wöchentlich Güsse in der kalten Donau anzuwenden. Nach dieser positiven Erfahrung der Heilung, begannen die Wasseranwendungen, nach der Erkenntnis Thales von Milet vor 2500 Jahren: *Das Prinzip aller Dinge ist das Wasser; aus Wasser ist alles und in Wasser kehrt alles zurück,* fester Bestandteil seines Lebens zu werden.

Heilen ohne obrigkeitsstaatlichen Auftrag

In dem kleinen Pfarrdorf Boos nahm Kneipp während einer Choleraepidemie 1854 seine Kuriertätigkeit auf und wurde aufgrund seiner Erfolge schnell als der „Cholera-Kaplan“ bekannt. Sehr bald erging eine erste Anzeige wegen des Verstoßes gegen §112 des Bayerischen Polizeigesetzbuches, das die Behandlung ohne amtliche Approbation grundsätzlich verbot. Sein geistliches Amt verlieh ihm zwar einen gewissen Schutz, zumal er die Behandlungen völlig uneigennützig durchführte, doch musste er sich mehrfach vor Gericht erklären und rechtfertigen. Während seiner hauptamtlichen Tätigkeit als Beichtvater im Kloster der Dominikanerinnen zu Wörishofen wurde er wegen seiner hydrotherapeutischen Anwendungen in der eingerichteten klösterlichen Badestube 1860 und

1866 erneut von Seiten der Apotheker und ansässigen Ärzte mit der Begründung angezeigt, seine nicht-medikamentöse Behandlung sei geschäftsschädigend. Als „Kurpfuscher“ verurteilt zu werden, hätte eine Suspendierung von der Kurie bedeutet. Den ersten Prozess überstand er mit einer geringen Geldstrafe von zwei Gulden, die weiteren Prozesse endeten mit Freisprüchen und sogar richterlicher Ermutigung: *Kurieren Sie die, welche keine Hilfe bekommen oder kein Geld haben, um Hilfe zu suchen und seien Sie ein Helfer in der Not.* 1894, als sich bereits der Wandel Wörishofens von einem Bauerndorf zu einem Weltbad abzeichnete, bestärkte sogar Papst Leo XIII den zum Monsignore ernannten Kneipp in Rom *weiterhin zum Wohle der Kranken zu wirken.*

1873 wurde die allgemeine Kurierfreiheit mit der Reichsgewebeordnung für das gesamte Reichsgebiet gesetzlich verankert. Im Parlament lautete nach heftigen Debatten der abschließende Tenor, dass *der Staat den Bürger in Fragen der Gesundheit und Krankheit nicht mit Vorschriften eines Polizeistaates zu gängeln habe und nicht berufen sei, die Ausübung der Heilkunde in dieser Art zu bevormunden.* Kneipp bilanzierte in *„Aus meinem Leben“:*
Wenn ich auch öfters angeklagt worden bin, so konnte ich nie gestraft werden, deshalb, weil ich nur Hausmittel, ganz schuldlose Kräuter und das Wasser angewendet habe.

In der letzten Dekade seines Lebens gehörte Kneipp zu den weltweit bekannten Persönlichkeiten. Am 17. Juni 1897 erlag er einem Magenleiden in Wörishofen.
Zu seiner materiellen Hinterlassenschaft gehörten drei Kurkliniken, die er den Orden stiftete.

Niedergang und Aktualität

Mit der Einschränkung, Kuraufenthalte als Leistung gesetzlicher Krankenkassen zu finanzieren, minimierten sich die Gästezahlen in Bad Wörishofen und anderen Kurorten. Der Versuch einiger Kurhäuser, auf der SPA – Wellness – Welle zu surfen und auf eine, wie auch immer geartete, gesundheitliche Lifestyle Prävention zu zielen, ließ nur die kapitalkräftigen Häuser überleben. Das führte i*n den letzten 20 Jahren zu einer Kurortkrise,* sodass *…die allgemeine Kneippkur in Deutschland nur noch in bestimmten Häusern vernünftig gelernt und erlebt werden kann.*[1]

Nach 122 Jahren schloss 2017 sogar das Kneippianum unter der Leitung der Barmherzigen Brüder.

Die physikalische Therapie nach Kneipp scheint verstaubt und altbacken zu sein. Doch meines Erachtens sind die Kneippschen Therapie-Elemente auch an seinem 200. Geburtstag von ziemlicher Aktualität, da sie der Forschung immer noch Impulse vermitteln, die Anwendungen der Reiz-Regulation fortzuschreiben und sie zu erweitern.

Ausblick auf Kneipps Therapiekonzept

Sein ideelles Vermächtnis erfuhr nicht zuletzt durch seine zahlreichen Publikationen eine breite Aufmerksamkeit. Die Exegeten kristallisierten aus seinen Schriften die fünf Elemente seiner Therapie, die in der grafischen Darstellung nach neuer Lesart nicht mehr als fraktionierte Säulen, sondern, ähnlich der Olympischen Ringe, verzahnt interagierend und interdisziplinär gesehen und verstanden werden sollten.

> *„Wenn ich auch öfters angeklagt worden bin, so konnte ich nie gestraft werden, deshalb, weil ich nur Hausmittel, ganz schuldlose Kräuter und das Wasser angewendet habe.“*

Immer wieder gelang es, die Lehrsätze Kneipps mit neuzeitlichem Wissen zu verknüpfen und neuzeitliches Wissen als Bestätigung seines Therapiekonzeptes zu sehen.

Hydrotherapie

Mit über 120 Formen der Anwendung ist die therapeutische Palette der Hydrotherapie äußerst vielfältig und erlaubt eine differenzierte, fein abgestimmte, individualisierte Reiztherapie, bei der das Wasser in all seinen Aggregatzuständen, mit oder ohne Zusätze, und mit unterschiedlichen Temperaturen verwendet wird.

Während in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts die Kneipp-Therapie als wissenschaftlich gut untersucht galt, sind nach der heutigen Sichtweise klinische Studien an Pa-

© Sylvia Uhlemann/stock.adobe.com

[1] Uehleke et al.:
Die Kneippschen Naturheilverfahren in:
Naturheilkunde-Journal, Juni 2019, S. 7

© Heike Rau/stock.adobe.com

tienten im Sinne der Evidenz-basierten Medizin (EbM) notwendig. Hierzu besteht für die Kneippsche Hydrotherapie Nachholbedarf. Es ist ungeklärt, wie lange eine Wasserkur 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.[2]

Die stets zu weiteren Differenzierungen strebende wissenschaftliche Forschung zielt hier auf Studien basierende, protokollierte Anwendungsbeobachtungen über mehrere Jahre, die allerdings nur durch finanzielle Förderung eine Chance zur Realisierung erwarten dürften.

Phytotherapie

Kneipps „schuldlose Kräuter“ haben sich zu Arzneipflanzen entwickelt, deren Wirkung nach Kriterien der EbM verifiziert wurde. Die wissenschaftliche Aufarbeitung durch die Kommission E am damaligen Bundesgesundheitsministerium und deren Fortschreibung durch die ESCoP und die EMSA weisen auf die medizinische Bedeutung dieser freiverkäuflichen Arzneimittel und die besondere Akzeptanz bei Patienten und Konsumenten.

„Ordnungstherapie“ als mentale Hygiene

Denn wie viele waren hier, die nach langem Gebrauche der Wasserkur nicht besser daran waren, …erst als man den Zustand ihrer Seelen erkannte und dahinein Ordnung brachte, ging es auch mit den körperlichen Leiden besser, erkannte Kneipp im Laufe seiner therapeutischen Erfahrung mit den Patienten. Damit kam er zu einer seelsorgerisch eingefärbten Erkenntnis aus einer Epoche beispiellosen Fortschritts, die mit einer wesentlichen Beschleunigung des Lebensrhythmus durch Telegrafie, Telefon, Eisenbahn und Photografie zu nervlicher Überforderung vieler Menschen führte. Die medizinische Diagnose dieses Phänomens wurde als „Neurasthenie“ bezeichnet und als ein Zustand der nervlichen, (seltener körperlichen) Erschöpfung nosografiert. Kneipp beurteilte die Phänomene der 2. Industriellen Revolution in ihrer Auswirkung und argumentierte im Sinne der „Diaita“ hippokratischer Schule: *Kaum irgendein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage. Ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampf um Erwerb und sichere Existenz. Es ist kein Wunder, wenn Krankheiten so viele Opfer fordern, denn die Menschheit ist so weit von der früheren 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 Arbeit und Lebensweise und dem Verbrauch der Nervenkraft.* Heute, im Zeitalter der Taktung des Tagesverlaufs, wird das Symptom als „Burn-Out“ klassifiziert.

Angeregt durch die Auseinandersetzung mit östlichen Philosophien nach dem 2.Weltkrieg und der Beachtung des Body-Mind-Bewusstseins seit Ende der 1960er Jahre gewannen Qualitäten wie **Achtsamkeit und Autoregulation** sukzessiv medizinische Bedeutung. Nach der alten Devise medizinischen Handelns: „verbis – herbis – lapis„ verhilft das Wort, mit dem Ziel einer Compliance[3], Verständnis zu finden und Vertrauen (in den Therapeuten und, reflexiv, in sich selbst) aufzubauen. Psychologische Unterstützung war, ist und bleibt ein wichtiger Aspekt ganzheitlicher Behandlung zur Lebensgestaltung, die das Bewusstsein für die Signale des Körpers, der Umgebung, der Familie und Freunde schärft und sich frei macht von der ständigen Reizüberflutung. Die Wartezeiten für einen Termin in psychologischen Praxen zeugen von einem hohen Bedarf, sein Leben wieder in die (work-life-)Balance zu bringen.

Bewegung

Zwar ist nach T.S. Eliot „ein ungeübter Körper weniger gefährlich als ein ungeübter Geist“, doch ist, von vielen neueren Studien belegt, ein Mindestmaß an körperlicher Bewegung und Betätigung von existentieller Bedeutung. Die hippokratische Lehre der „Diaita“ riet zu einem täglichen Spaziergang; pragmatisch ließ Kneipp seine Kurgäste Holz hacken. Heute sehen wir eine professionalisierte Weiterentwicklung der gesunden Bewegung im Nordic-Walking und dem moderaten aeroben Joggen. Der in Zeiten der Pandemie gestiegene

[2] Ebd.: S. 4-7
[3] Ansonsten bleibt es eine erweiterte Veterinärmedizin

Fahrradverkehr ist ebenfalls Ausdruck des menschlichen Bewegungsdranges als Ausgleich zu Ausgangssperre und „Wohnhaft“.

Die Anregung des in Japan sehr beliebten *Shinrin Yoku* („Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“, des „Waldbadens“) geht nach Verlautbarungen der Initiatoren auf Kneipps Gedankenfundus zurück. Er verordnete zum Zweck der Erholung z.B., in einer Hängematte im Wald zu verweilen.

Ernährung, das aktuelle Spitzenthema

Selbst als Teil der Klimadiskussion steht die Ernährung in der Frage der Verschwendung von Ressourcen und der Belastung von Böden und Grundwasser im Focus aktueller Diskussionen. Spätestens nach dem durch die Pandemie verursachten relativen äußeren Stillstand und eines korrespondierenden Bewegungsmangels, sollten wir Kneipps Rat beherzigen, nur so viel Essen zu uns nehmen, bis sich das erste Sättigungsgefühl einstellt. W*enn man vom Tische aufsteht mit dem Gefühl, voll zu sein, dann hat man des Guten schon zu viel getan. Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein; je näher die Speisen dem Zustande kommen, in welchem sie nur von der Natur geboten werden, desto gesünder sind sie.* Er plädierte für eine einfache und naturnahe Ernährung, die nach heutigem Kenntnisstand mit einem Satz knapp und grob umschrieben werden kann:

Neben der essenziellen Aufnahme von Vitaminen und Mineralien schützt eine basenreiche Ernährung mit möglichst genuinen Lebensmitteln vor zunehmender Azidität; sekundäre Pflanzenstoffe sind wichtige Enzymatoren und Ballaststoffe (Fibern) fördern die Verdauung. Es sollte nur gute Kost gewählt werden, dann reicht auch eine kleine Portion aus (alle Zitate aus öffentlichen Vorträgen Kneipps, 1894).

Aus rationaler ökologischer Weitsicht werden daher vegetarische und vegane Kost immer beliebter bei der Bevölkerung.

Autoregulation

Sebastian Kneipp hatte verstanden, biologisch zu denken und den Menschen in seiner Verknüpfung mit der Natur zu sehen. Die aufgeführten Kneippschen Therapieverfahren haben nichts von ihrer Gültigkeit verloren, mit einfachen Anwendungen bzw. (Haus-)Mitteln, eine Stärkung des Immunsystems zu erreichen. *Als Umstimmungs- und Übungstherapie sind z.B. wechselwarme Duschen leicht durchführbar, regen aber enorm die Durchblutung an und wirken ausgesprochen roborierend auf den Organismus. Und in fortgeschrittenem Alter erschließt sich auch der Wahrheitsgehalt in Kneipps Diktum:*

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt. Überlastung schadet.“

AUTOR

Alexander Willige M.A.
Heilpraktiker

„Untätigkeit schwächt,
übung stärkt.
überlastung schadet.“

© Alex from the Rock/stock.adobe.com

Nicht jeder ist für den Mittagsschlaf geboren

Kurz, schwankend und nicht für jeden: Wissenschaftler erklären, wie ein Nickerchen sein muss, um wirklich gesund zu sein

© Kiattisak/stock.adobe.com

Als „Power-Napping“ steht das Nickerchen derzeit hoch im Kurs. Es soll Konzentration und Gedächtnis steigern, den Blutdruck senken und sogar das Leben verlängern. Doch offenbar gilt das nicht für alle Menschen, und auch nicht für jede Form des Nickerchens.

Für den einen gehört es einfach zur Routine: Er haut sich nach dem Mittagessen für 10–15 Minuten aufs Ohr, und danach ist er wieder fit und hellwach. Für den anderen ist das Nickerchen schlicht unvorstellbar. Und dann gibt es noch diejenigen, die zwar hin und wieder Mittagsschlaf halten – doch dabei tauchen sie für mehr als eine Stunde ab und fühlen sich danach wie aus dem Koma erwacht. Menschen können sich schon stark unterscheiden, was ihr Verhältnis zum „brennend Licht am Tage“ angeht, wie das Nickerchen dereinst vom ostpreußischen Staatsmann Theodor Gottlieb von Hippel gepriesen wurde. Doch warum ist das so?

Eine Antwort darauf hat nun eine Studie vom Massachusetts General Hospital in Boston gefunden. Das Forscherteam um den Genetiker Hassan Dashti befragte rund 450 000 Probanden zu deren Napping-Gewohnheiten und glich deren Antworten mit ihrem Erbgut ab. Man fand dort 123 Regionen, die mit dem täglichen Extra-Schlaf in Verbindung stehen. Die regelmäßigen Power-Napper waren genetisch anders konstruiert als diejenigen, die den Tag durchgehend wach verbringen. „Das Nickerchen ist offenbar auch biologisch bedingt“, resümiert Dashti, „und nicht nur eine Umwelt- und Verhaltensentscheidung“.

Wer also keine Lust aufs Nickerchen verspürt, muss sich nicht grämen, dass er dadurch etwas verpasst, denn es liegt ja schließlich in seinen Genen. Und er bewegt sich damit auch, wie Jerome Siegel von der University of California betont, im Einklang mit dem ursprünglichen Lebensstil des Homo sapiens. Der US-amerikanische Hirnforscher hat das Schlafverhalten von Jägern und Sammlern untersucht, die fernab der Zivilisation in Tansania, Namibia und Bolivien leben. Diesen Völkern wird nachgesagt, dass sie ähnlich leben wie der Steinzeitmensch vor 12 000 Jahren – und sie besitzen offenbar keine sonderliche Neigung zum Nickerchen. Die archaischen Indigene nehmen zwar eine kleine Pause, um der heißen Mittagssonne zu entgehen. Doch sie schlafen dabei nicht, was schon ein deutlicher Hinweis darauf ist, dass der Mensch von Natur aus nicht aufs Nickerchen geeicht ist. „Das soll nicht heißen, dass wir es jetzt alle so handhaben sollen“, warnt Siegel. Die Zivilisation habe sicherlich zu einer Veränderung des Schlafverhaltens geführt, und deshalb könne das tägliche Nickerchen durchaus nützlich und gesund für viele Menschen sein.

Voraussetzung ist allerdings, dass dabei einige Regeln eingehalten werden. So sollte das Nickerchen nicht länger als 30 Minuten dauern, weil dann das Herz-Kreislauf-System zu sehr in den Keller sackt. Ein Forscherteam der Flinders University im australischen Adelaide fand in einer Studie an 24 systematisch übermüdeten Studenten heraus, dass sie sich am besten bei einem Nickerchen von zehn Minuten erholten. „Sie bringen sofortige Effekte auf die Kürze der Einschlafzeit sowie die Wachheit und Konzentrationsfähigkeit nach dem Schlaf“, erläutert Studienleiterin Amber Brooks. 20 Minuten brächten auch noch Erholung, so die Schlafforscherin. Allerdings könne es hier eine halbe Stunde dauern, bis sich die Effekte einstellen.

Geradezu lebensverkürzend können hingegen besonders ausgedehnte Nickerchen sein. Denn normalerweise gilt das Power-Napping als Herzschutz und Blutdrucksenker, doch bei extremer Dauer droht das Gegenteil. Chinesische Forscher kommen in einer aktuellen Auswertung von 20 Studien zu dem Schluss, dass sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um rund

ein Drittel erhöht, wenn man sich tagsüber länger als 60 Minuten zum Schlummern zurückzieht. Die mögliche Erklärung: Die ausgedehnten Nickerchen gehen zu Lasten des Nachtschlafs, dem bei der Regeneration und Blutdruckkontrolle eine entscheidende Rolle zukommt. Bei Männern ist dieser Effekt allerdings deutlich schwächer ausgeprägt – und dafür wiederum haben die Forscher keine Erklärung.

Kürzere Schlummerpausen am Tage tragen also mehr zur Gesundheit bei als längere. Bei der Schlafstellung kann man jedoch flexibel bleiben. Der Vorteil der Sitzposition: Sie verhindert, dass man zu tief im Schlaf versinkt. In Japan hat sie eine lange Tradition. Man nennt sie dort „Inemuri“, eine Kombination aus „i(ru)“ = anwesend sein und „nemuri“ = Schlaf. Die Wiener Japanologin Brigitte Steger ist davon überzeugt: „Zwei Minuten Inemuri machen fit für zwei Stunden Arbeit.“ Hierzulande ist Schlafen im Sitzen allerdings nicht jedermanns Sache, und letzten Endes spricht auch medizinisch einiges für den klassischen Liegeschlaf, weil er seltener zu schmerzhaften Körperfehlstellungen und Verspannungen führt. Allerdings sollte man frühestens 30 Minuten nach dem Mittagessen damit beginnen. Denn vorher ist der Magen zu voll, und in der Horizontalen kann sein Inhalt nicht zügig abfließen. Dann drohen beim Nickerchen schlechte Träume – und ein Reflux aus dem Magen: das Sodbrennen.

Nickerchen schützen vor Frust und Impulsen

Laut einer Studie der University of Michigan können wir mit frustrierenden Nachrichten besser umgehen, wenn wir vorher ein Nickerchen gemacht haben. Als Hauptursache vermutet Studienleiterin Jennifer Goldschmied, dass wir uns dann ausgeruhter fühlen und uns dadurch eher zutrauen, etwas an unserem Unglück ändern zu können. Aus dem gleichen Grund helfen Nickerchen auch bei der Impulskontrolle: Wer ausgeruht ist, hat mehr Kraft, um sich selbst in den Griff zu bekommen. Das Nickerchen schützt also beispielsweise vor dem spontanen Griff in die Keksdose oder unbedachten Bemerkungen gegenüber Kollegen, Chefs oder Freunden.

Längere Nickerchen verbessern das Gedächtnis

Früher legte man vor dem Schlafengehen das Mathe-Buch oder das Vokabelheft unter das Kopfkissen, zur Vorbereitung auf Klausuren oder Prüfungen. Das ist laut einer Studie der Universität des Saarlandes wohl nicht nötig – aber ein Nickerchen hilft, vorher Gelerntes abzuspeichern. „Es verbessert das Gedächtnis um den Faktor 5“, so Studienleiter Axel Mecklinger. Der Grund: Schlafen mobilisiert den Hippocampus im limbischen System des Gehirns, und der spielt eine zentrale Rolle beim Abspeichern ins Langzeitgedächtnis. Das Nickerchen dauerte der saarländischen Probanden allerdings 45–60 Minuten, also in diesem Falle deutlich länger als die 10–30 Minuten, die sonst von Schlafforschern empfohlen werden.

Schaukeln lassen!

Wer sich fürs Nickerchen in den Schaukelstuhl setzt oder in die Hängematte legt, schläft laut einer Studie der Universität Genf nicht nur schneller ein – er erreicht auch einen deutlich stärkeren Erholungseffekt. Als Erklärung vermutet Studienleiterin Laurence Bayer, dass die rhythmischen Signale, die die Sinnesorgane und das Gleichgewichtsorgan auf der Hängematte liefern, entweder direkt die Schlafareale im Gehirn anregen. Oder aber, sie lassen die maßgeblichen Netzwerke im Gehirn im Gleichklang schwingen, so dass sie insgesamt auf niedriger Wellenfrequenz „funken“. Vom Gehirn ist ja schon länger bekannt, dass es ein ausgesprochen schwingungssensitives Organ ist.

Den Wecker stellen!

Salvadore Dali hielt einen Schlüssel in seiner heraushängenden Hand, wenn er sich zum Nickerchen auf die Couch legte. Wenn sich dann die Hand entspannte und den Schlüssel klirrend fallen ließ, wurde er wach, so dass der Künstler nicht zu lange schlummerte. Klingt einfach und genial, hat aber den Nachteil, dass der Schlaf just dann unterbrochen wird, wenn er eingetreten ist. Besser ist da schon, dass man – wenn das Nickerchen nicht zu lang sein soll – den Wecker stellt. Beispielsweise auf 30 Minuten. Zieht man davon fünf Minuten fürs Einschlafen ab, bleiben höchstens 25 Minuten für den eigentlichen Schlummer. Das ist lang genug für die Erholung, und kurz genug, um danach nicht zu benommen zu sein.

AUTOR

Dr. phil. Jörg Zittlau

Verlag C.H. Beck, 2. Auflage 2021, 333 Seiten, 26,00€, ISBN-978-3-406-77524-6

Andreas Schwab

Zeit der Aussteiger

Eine Reise zu den Künstlerkolonien von Barbizon bis Monte Verità

Das Buch lädt zu einer kulturhistorischen Expedition ab dem 19. Jahrhundert von Frankreich, über Dänemark, Italien, Österreich, Marokko, Griechenland nach Worpswede und ins Tessin ein. In der Epoche des Aufbruchs in die Moderne stellen die Künstlerkolonien den Versuch eines Lebens an Traumdestinationen dar und sind eine Flucht aus „der grauen Städte Mauern" zur Zeit der 2. Industriellen Revolution und deren massiven gesellschaftlichen Veränderungen (Landflucht bei gleichzeitigem urbanem Pauperismus).

Antrieb ist das Unbehagen in der Zivilisation und die Empfindung einer „Moderne [die] als…zerstörerische Kraft, mit Gewalt in das Gefüge der vorindustriellen Idylle einbricht." Die massenweise Errichtung von Sanatorien in dieser Zeit ist nicht nur der Tbc oder, der als Phänomen kursierenden, „Neurasthenie" geschuldet, sondern „gewissermaßen als Begleiterscheinung der Moderne", doch „kein Städter gesundet in der vermeintlich heilen Natur" (vgl. Th. Mann: Der Zauberberg).

Die Sehnsucht nach einem anderen Leben trieb Weltverbesserer, Anarchisten, Künstler und Künstlerinnen, sowie Homoerotiker beiderlei Geschlechts an, ihre Lebensträume in Kolonien zu verwirklichen. Es ist eine Geschichte von Visionen und ihrem Scheitern.

Hauptsächlich Kunstmaler, Literaten und Philosophen, unter ihnen auch viele illustre Persönlichkeiten, begaben sich auf die Suche nach Selbstbestimmung und Entgrenzung; einer Abkehr vom Status des Untertanen zu gesuchter und gewollter Überschreitung tradierter Moralvorstellungen, bei denen „…die Verlockung eines unmoralischen Lebens nicht a priori illusorisch blieb". Ein weiterer Aspekt lag in der Verheißung, sich in den Künstlerkolonien von der alltäglichen Realität abzukoppeln, um sich einzig dem Werk widmen zu können und am besten in einem malerischen Ambiente, in dem jedoch gegenüber den neuen Lebensformen der zugezogenen Städter zumeist großes Unverständnis der Einheimischen herrschte. Der damalige Ausbruch aus den bürgerlichen Konventionen gilt heute als Standard.

P.S. als Kuriosum für naturheilkundlich interessierte Leser:
Durch die Lektüre erfuhr ich zum ersten Mal von dem „Ernährungsberater und Fitnesspapst" Gaylord (Helmut) Hauser *1895, einem in die USA ausgewanderten Tübingers, der in den Hügeln von Taormina auf Sizilien die Villa Hauser betrieb und die Vision einer „Schwimmenden Beautyfarm", exklusiv für Frauen, hatte, die später, sehr lukrativ, Maurice Messeguè in die Tat umsetzte.

Rezensent Alexander Willige M.A., Heilpraktiker

Thieme Verlag 2021, 324 Seiten, 59,99€, ISBN-978-3-13-244199-6

Dr. med. Susan Zeun

Phytotherapie in der Frauenheilkunde

Praktisches Wissen griffbereit

Die Pharmakologin beschreibt den aktuellen Stand der Phytotherapie mit Anwendungen in der Gynäkologie.
Im ersten Teil erläutert sie die Geschichte der Phytotherapie und beschreibt Darreichungsformen und Zubereitungen von Arzneidrogen auf der Grundlage der Empfehlungen der Arzneimittelkommissionen. Damit entsteht ein Überblick über die Einteilung von Wirkstoffgruppen und Inhaltsstoffen.

Der zweite Teil bezieht sich auf die Anwendungen der Pflanzen bei Symptomenkomplexen der Gynäkologie. Sie gibt Rezepturvorschläge von Pflanzenmischungen bei Dysmenorrhoen, Infektionen, Beschwerden in der Menopause und die Begleitung von Beschwerden in der Schwangerschaft.

Der dritte und mit 150 Seiten längste Teil des Buches behandelt knapp und stichpunktartig Pflanzenporträts (Anwendung, Wirkstoffe, Zulassungen der Kommissionen (E, HMPC, WHO), Dosierung, Kontraindikationen, Nebenwirkungen und Interaktionen. Die jeweilige Pflanze ist ganzseitig als Aquarell dargestellt.

Hierbei sind folgende Punkte kritisch anzumerken:
1. Die Autorin bezieht wichtiges, bereits gesammeltes Wissen der naturheilkundlichen Ärzte und Heilpraktiker nicht ein. Damit kommt sie zu Fehlschlüssen. So ist es z.B. nicht korrekt, dass „in der Gynäkologie Fertigarzneimittel fehlen" (z.B. Arbeiten von Dr. Gerhard Madaus und weiteren Arzneifirmen, Rote Liste 1992).
2. Die Autorin wertet die Phytotherapie der Hildegard von Bingen als „emotionale Behandlungsrichtung". Diese Einschätzung ist unverständlich und unbegründet.
3. Im Expertengremium „Kommission E" wird der Heilpraktiker Josef Karl, Vertreter der angewandten Phytotherapie, nicht erwähnt. Er hat entscheidend die heutige fundierte traditionelle Phytotherapie mitgeprägt (z.B. Lehrbücher „Phytotherapie" und „Neue Therapiekonzepte").
4. Die Autorin behauptet ohne jede Begründung, dass die Verwendung von „Urtinkturen und niedrigen Potenzierungen dem ideellen Konzept der Homöopathie grundsätzlich widerspricht". Die klinische tiefpotenzierte Homöopathie, die in Krankenhäusern in Deutschland Anwendung fand, ist die Brücke zwischen Phytotherapie und Homöopathie. Deutsche Arzneifirmen haben ganze Therapiesysteme daraus entwickelt, die bis über 100 Jahre alt sind und bis heute in reger Anwendung sind. Dazu zählen auch die antroposophischen Arzneifirmen mit eigenem Arzneibuch, die pflanzliche Einzel- und Komplexmischungen standardisiert auf den Markt gebracht haben und heute in Praxen und Krankenhäusern erfolgreich angewendet werden.

Für die Weitergabe praktischen Wissens in der Phytotherapie ist es wichtig, das gesamte Forschungs- und Erfahrungswissen der letzten 120 Jahre einzubeziehen. In diesem Punkt greift dieses Buch zu kurz.

Rezensentin Claudia Sinclair, Heilpraktikerin

Atem-Odem-Qi-Leben

– die „Energie“ in der Chinesischen Medizin

Der vorliegende Beitrag beschäftigt sich mit einigen Dimensionen der Chinesischen Medizin, einer Medizin, die uns, die wir im „Abendland“ leben und deren Kultur ebenso wie das gesamte Denken seit 2000 Jahren vom Christentum und seit einigen 100 Jahren vom cartesianischen, kausalanalytischen Denken geprägt sind, a priori völlig fremd ist. Wir stehen vor dem Problem, dass wir dieses andere Denksystem, das vor mehr als 2000 Jahren im fernen Osten entstanden ist, aus unserer Perspektive heraus zu erfassen und versuchen verstehen zu wollen.

Der erste Schritt zum Eintauchen in fremdes Denken ist, sich auf eine ganz einfache Ebene des Beobachtens, Fühlens, Denkens und Erfahrens zu begeben. Lassen Sie uns das tun. Denn die Chinesische Medizin ist zunächst eine sehr einfache Medizin, sie hat ihre Wurzeln in der Volksheilkunde ebenso wie in der Gelehrtenmedizin, im Schamanismus wie im Konfuzianismus, und in den letzten Jahrhunderten auch in den Einflüssen westlichen Denkens. Sie mündet dann schließlich in einem besonderen Bild des Menschen, wie es sich die Chinesen seit Jahrtausenden geschaffen haben.

Versetzen wir uns nun also mal in die Lage eines Menschen, der das erste Mal die Welt erblickt. Er macht die Erfahrung, dass es Tag und Nacht, dass es Leben und Tod gibt, und vor allem gibt es für ihn sichtbare und somit auch für einen simplen Geist erklärbaren Phänomene, aber auch Unerklärliches, Unsichtbares. Es gibt Dinge und Mechanismen – also das, was zwischen den Dingen passiert – die offenbar sind. Und dann gibt es aber anderes – und für dieses andere hat der Mensch seit jeher versucht Erklärungen zu finden. Und auch heute ist es ja noch so, dass die moderne Naturwissenschaft nur das als real betrachtet, was mit Messinstrumenten – also sichtbaren Parametern – erfassbar ist.

Sichtbare Welt

Die sichtbare Welt umgibt den Menschen. Sie ist die Natur, die Jahreszeiten, es sind Sonne, Mond und Sterne, es ist die Erde, auf die er blickt. Es sind die anderen Menschen, die er erblickt, und mit denen er Kontakt aufnehmen kann. Es ist alles das, was er sehen und berühren kann. Es ist er selbst, sein Körper. Aber hier beginnt schon für seine Erfahrenswelt die erste Problematik. Einen Körper hat auch ein Toter – es gibt etwas anderes, nicht Sichtbares, was ihn selbst von einer Leiche unterscheidet. Es ist das Leben, was die Gestalt sich bewegen, atmen, denken und fühlen lässt. Zwei Termini beschreiben diese Vorstellungen im Chinesischen: Da ist zum einen *Xing*, die Gestalt, die Form. Es ist der Körper, bestehend aus materiellem Substrat wie Knochen, Fleisch, Blut. Und dann *Ti*, was eigentlich im heutigen Chinesisch als „Konstitution“ übersetzt wird. *Ti* ist die individuelle Körperlichkeit, das Schriftzeichen soll Orakelknochen in einem Opfergefäß darstellen. Das Orakel weist in diesem Fall darauf hin, dass der Mensch in seiner Form (*Xing*) über ein Schicksal, eine Zukunft, eine Persönlichkeit verfügt. Da ist nun zu der sichtbaren Materie etwas Nicht-Fassbares hinzugekommen. Und das ist es ja eigentlich, was den Menschen ausmacht.

[1] Wenn der Wind ein Blatt bewegt oder bei uns eine Gänsehaut hervorruft, so können wir es heutzutage erklären als durch die unsichtbare Luftbewegung hervorgerufen: Die Erscheinung zunächst registriert nur die Bewegung und das Gefühl auf der Haut – geisterhaft, rätselhaft…was liegt da näher, als dieses Phänomen etwa „Windgeistern“ zuzuschreiben?

© Romolo Tavani /stock.adobe.com

Unsichtbare Welt

Nachdem unser fiktiver Urmensch nun die sichtbare Welt erfasst hat, mit allen seinen Sinnen, ist er nun an die Grenzen dieser Erfahrungswelt gestoßen. Da gibt es so etwas wie Individualität, Persönlichkeit, Gefühle und Denken. Und Veränderungen im Empfinden. Es gibt Krankheit, Geburt und Tod. Woran kann es liegen, dass ein Mensch krank wird? Verschiedenste Vorstellungen darüber sind in allen Kulturen zu finden, häufig ähneln sie sich und haben sich bloß historisch entwickelt und differenziert. Die Vorfahren, die Verstorbenen können durchaus noch Einfluss haben auf die Lebenden. Der Ahnenkult spielt außerhalb unserer westlichen Welt bei vielen Völkern eine wichtige Rolle. Besonders aber tatsächlich in China. Im chinesischen Denken begreift sich der Mensch als ein Bestandteil eines historischen Kontinuums namens Familie. Die Vorfahren sind quasi noch präsent, üben einen möglicherweise krankmachenden Einfluss auf die Lebenden aus. Dem muss durch Beachtung und ggf. Opfergaben Rechnung getragen werden. Diese Einbindung unterstützt der Konfuzianismus in China durch ein verbindliches familiär-gesellschaftliches Orientierungssystem.

Eher im Westen, in den drei großen Religionen Christentum, Islam und Judentum hingegen, ist die Idee eines Schöpfergottes verwurzelt. Diese Vorstellungen konnten sich in China nie richtig konsolidieren – denn die Chinesen hatten sich andere Vorstellungen über die unsichtbare Welt im Innen und Außen geschaffen.

Nahezu allgegenwärtig sind auch heute noch in Asien (eher im ländlichen Gebieten allerdings) die Götter und Dämonen. Auch diese, wie die Ahnen, sind Beeinflussungs- und Steuerungssysteme für den Menschen, die in der Außenwelt herrschen. Götter – *Shen* sind Beeinflussungen des Himmels: das Schriftzeichen zeigt, dass die Lichter des Himmels (Sonne, Mond und Sterne) den Menschen lenken, ihn aufrichten und letztlich zum Himmel heben. *Shen* sind lichte *Yang*-Aspekte des Lebens. Sie sind das, was dem Menschen eine Daseinsform geben, die Paracelsus in unserem Mittelalter als „Ens dei“ bezeichnet hat: Der Mensch als „göttliches“ Wesen, welches mit seinen Fähigkeiten die Welt zu erkennen, sie und sich selbst zu verändern, am nächsten sich der göttlichen universalen Allmacht genähert hat. Oder der, wie im Buddhismus, sich durch ständiges Arbeiten an seinen eigenen Emotionen und Verhalten im Status eines *Bodhisattvas* vollendet.

Aber dann gibt es in dieser Welt unsichtbarer Kräfte noch die Dämonen. *Gui* werden sie genannt. Es sind dieses unklaren, nur schemenhaft zu erahnenden nebulösen Gestalten, die – anders als *Shen* – nicht in die klare Körperlichkeit transformieren können. Als *Hun* und *Po* sind *Gui* immer noch in der heutigen Rezeption der Chinesischen Medizin wichtig – als gleichermaßen inkorporierte Dämonen können sie Vieles erklären, was die moderne Psychoanalyse für uns im Westen erklärbar gemacht hat. Dazu später mehr.

Die bunte und archaische Götter- und Dämonenwelt der alten Chinesen wird dazu noch bereichert durch zahllose Mythen und Sagen. Kaiser, Helden und andere Ruhmesgestalten wurden und werden in den Rang von Göttern erhoben, sie werden verehrt und es wird ihnen auch geopfert. Der Platz reicht an dieser Stelle bei weitem nicht aus, einen auch nur ansatzweise der Thematik gerecht werdenden Eindruck darüber vermitteln zu können, welche Dimensionen diese Welt in den Jahrtausenden umfasst hat.

Diese, den Menschen beeinflussende, seine Gesundheit und Krankheit, Leben und Tod limitierende Welt ist die äußere Welt. Krankmachendes wurde nach außen projiziert. Da bestand auch kein Unterschied zu der westlichen Vorstellung, den religiösen Vorlieben entsprechend entschied letztlich der Wille Gottes über Krankheit/Gesundheit und Leben/Tod.

Die innere Welt

Die innere Welt des Menschen wurde somit zunächst als abhängig von dem Wohlverhalten gegenüber der äußeren Welt betrachtet. Daraus entstand dann die, sowohl dem Konfuzianismus als auch dem Daoismus zugrunde liegende Vorstellung, dass der Mensch sein Heil und Unheil zusammen mit der großen Welt, dem Makrokosmos erhält – sei es nun in der Eingliederung wie im Konfuzianismus oder im Aufgehen und Einswerden mit dem Ganzen wie im philosophischen Daoismus: Der Lauf der Dinge, das *Dao*, ist der, das Leben limitierende Aspekt.

Seelen

Abgeleitet zunächst aus der Dämonenmedizin wurde die Seele des Menschen im Inneren nun erst um die Zeitenwende herum Gegenstand heilkundlicher Betrachtungen. Namentlich die 5 Seelen (*wu shen*) *Hun* und *Po, Yi, Zhi* und *Shen* galt es zu pflegen und auch in Einklang zu bringen mit dem Makrokosmos:

> *„Das Wirken der Natur zu kennen, und zu erkennen, in welcher Beziehung das menschliche Wirken dazu stehen muss: das ist das Ziel. Die Erkenntnis des Wirkens der Natur wird durch die Natur erzeugt, und die Erkenntnis des menschlichen Wirkens wird dadurch erlangt, dass man das Erkennbare erkennt und das, was dem Erkennen unzugänglich ist, dankbar genießt. “*
>
> Zhuang Zi

© Thomas Weißenfels / stockadobe.com

Eine Verlagerung physiologischer und dann auch pathologischer Prozesse in das Innere des Menschen. Paul Unschuld[2] hat sehr schön dargestellt, dass dieser Prozess einherging mit der Schaffung von Infrastrukturen in Gesellschaft und Staat Chinas und der zunehmenden Einflussnahme konfuzianischen Gedankenguts auf das Denken auch in den Medizinsystemen.
Analoge Mechanismen finden wir auch in der griechischen Antike. Auch dort wurden die Bereiche des menschlichen Seelenlebens von Priestern, Ärzten und Philosophen sowohl mit inneren Triebfedern des Handelns als auch mit nach außen projizierten Göttern bedacht: Psyche und Eros hatten mit ihrem durchaus weltlichen Liebesleben als Götter zu kämpfen. Aber auch die griechische Götterwelt – bei weitem nicht so göttlich und vorbildlich agierend, wie man es eigentlich von einem Gott erwarten sollte – war einer über allem stehenden Instanz unterworfen: Moira, das Schicksal – ihm konnte auch Zeus nichts entgegenstellen.

Qi 氣

Dieser Prozess der „Inkorporierung" von Krankheitsmechanismen wurde dann fortgesetzt mit der Konzeption des *Qi*. Eine Kraft beherrscht die Welt – so der Ausgangspunkt. Es ist die Kraft, die aus *Yin* und *Yang* erwächst. *Yin* ist die Erde, *Yang* der Himmel, und zwischen Himmel und Erde ist das, was wächst, lebt, sich entwickelt. Dort ist alles das, was sich in einem, von den himmlischen Aspekten Sonne (Jahr/Tag), Mond (Monat/Stunden) und Sterne (Jahreszyklen) zeitlich dimensionierten Raum prozesshaft verändert. Dort, zwischen Himmel und Erde, ist das Leben und die alles bewegende Kraft. Das ist das *Qi*, das sich auch vom Menschen aus seiner Umwelt u.a. (siehe unten) aufgenommen wird und ihm das verleiht, was ihn von einem Nur-Körper unterscheidet, solange er lebt: Er bewegt sich, er verfügt über einen Stoffwechsel, er kann sich reproduzieren, indem er Nachkommen erzeugt. Er kann aber auch denken und fühlen. Krankheit bedeutet dann immer, dass etwas mit diesem *Qi* in uns nicht richtig „funktioniert". Wir können vielleicht sagen, dass auch im Westen ein vergleichbarer Prozess stattgefunden hat. Mit dem Ende des Mittelalters, mit Descartes und dem Zeitalter der Aufklärung fand eine bis in unsere Zeit dauernde Abwendung von den Überlegungen statt, dass die Götter dem Menschen einen Weg zur Vermeidung von Unheil und zum Glück weisen können. Auch hier eine Abwendung von äußeren, dann auch öffentlichen Mechanismen der Krankheitsgenese hin zu Vorgängen innerhalb des Menschen, also privaten Mechanismen, die insoweit auch privat und individuell zu betrachten und im Falle des Nicht-Funktionierens innerhalb dieses Mikrosystems zu lösen sind. Entwicklungen, die in die Gentechnologie auf der einen und die Psychoanalyse/Psychotherapie auf der anderen Seite mündeten. Vielleicht macht diese Parallelität das wesentlich ältere Medizinsystem der Chinesen mit seinen Analogien und Vernetzungen heute so attraktiv, wenn es den Einzelnen aus seiner Isolation herausführt und ihm bestätigt, was er eigentlich und natürlicherweise seit jeher weiß: Dass er sich in ständiger Interaktion mit seiner Umwelt, seien es nun die anderen Menschen oder die Natur, befindet.

Zurück in das China der Zeitenwende. Dem Konfuzianismus und seinem Ordnungssystem haben wir nun die Erkenntnis zu verdanken, dass diese Kraft auch im Menschen geordnete Bahnen nimmt.

Zunächst zu dem Begriff des *Qi*. Ein Terminus, den wir zunächst etwas entmystifizieren sollten, angesichts von im Handel erhältlichen *Qi*-Maschinen und dem vielerorts üblichen Gebrauch des Wortes mit bedeutungsvoll-wissend hochgezogenen Augenbrauen…. Im heutigen China ist *Qi* schlichtweg „Luft" oder „Gas" und wird auch immer gebraucht im Zusammenhang mit Dingen, die etwas mit Bewegung zu tun haben (Auto, aber auch Selterwasser). Und wenn man in China mit dem Fahrrad fahrend plötzlich notgedrungener Maßen anhalten muss, so kann es schlichtweg daran liegen, dass man „kein *Qi*" hat. Womit nicht die angesichts des meist gemächlichen Tempos der Fahrradkolonnen unwahrscheinliche Atemnot gemeint ist, sondern einfach der platte Reifen.

Der Sinologe Manfred Kubny hat in seinem Buch „*Qi*-Lebenskraftkonzepte in China"[3] dieser Frage „Was ist *Qi*?" hunderte von Buchseiten und umfangreichste Recherchen gewidmet. Lassen Sie mich an dieser Stelle zwei Aspekte herausheben. Zum einen die geläufige etymologische Interpretation als aufsteigenden Dampf darstellend. Also Feuchtigkeit, die von der Erde zum Himmel steigt, sich als in dem Terrain befindet und die Richtung einhält, die das Leben beschreibt: Aus dem Zusammenspiel von Himmel und Erde entstehend, dem Himmel entgegenwachsend. Wenn dann als unteres Teil des Zeichens noch das Radikal für „Getreide" hinzukommt, und zu erwähnen ist, dass das Zeichen auch für die Speicherung von Getreide verwendet wurde, so wird deutlich, dass es den Prozess der Ernährung und somit den der Energiegewinnung umschreibt. Eine andere Interpretation – wobei hervorzuheben ist, dass es sich bei diesen Interpretation nicht um willkürliches Herauslesen von Bedeutungen, sondern um explizite Definitionen der Zusammenstellung von Schriftzeichen handelt, die vor 2200 Jahren in etymologischen Lexika niedergeschrieben wurden geht ebenfalls aus von der überaus wichtigen Auffassung, dass *Qi* zwischen Himmel und Erde fließt und Leben bedeutet: Die „Eins" in der chinesischen Sprache ist ein waagrechter Strich, es ist die Einheit des Makrokosmos. Die „Zwei" wird erreicht durch Hinzufügen eines zweiten waagrechten Striches, es impliziert die Zweiheit von Himmel und Erde und somit die Dynamik von *Yang* und *Yin* als Voraussetzung der Schöpfung von Leben. Dieses ist dann symbolisiert mit dem dritten, in der Mitte zwischen beiden hinzugefügten Strich. Die Zahl „Drei" im oberen Teil des Zeichens „*Qi*" ist somit die Kraft des Lebens, die vis vitalis.

[2] In seinem – nicht mehr erhältlichen – Buch „Medizin in China – eine Ideengeschichte" und in „Was ist Medizin? Westliche und östliche Wege der Heilkunst", Verlag C.H. Beck, München 2003
[3] Manfred Kubny "Qi – Lebenskraftkonzepte in China", Haug-Verlag, Heidelberg 1995

San Cai Tu – Himmel – Mensch – Erde, *Yang-Yinyang-Yin* – Der Mensch besitzt drei Daseinsformen
(aus Manfred Kubny "Qi – Lebenskraftkonzepte in China", Haug-Verlag, Heidelberg 1995)

Extrahieren, speichern und verteilen

Diese Lebenskraft zirkuliert überall, im Mikro- wie im Makrokosmos. Wie oben schon angedeutet, ist es dem Konfuzianismus zu verdanken, dass er dieses System strukturiert hat. So wurden dann Orte im Menschen gefunden, die der Aufnahme von *Qi* dienen. Das sind die Lunge vor allem, deren Atmung das Vorhandensein von Leben und somit von *Qi* signalisiert. Aber auch das Stoffwechselsystem, die Verdauung, aus der der Mensch Kraft schöpft. Und es gibt Speicherorte für das *Qi*, in denen das gelagert wird, was nicht unmittelbar verbraucht werden kann. Dafür wurde der untere Teil des Körpers, die Nieren ausgewählt. In der *Zangfu*-Theorie wird dann die Rolle der einzelnen „Beamten" in der *Qi*-Produktion beschrieben.

Su Wen Kapitel 8 – Der Beamtenapparat (Auszug)

心者，君主之官也，神明出焉。
Das Herz ist wie ein Kaiser, von dem Einsicht und Verständnis ausgehen

肺者，相傅之官，治節出焉。
Die Lungen sind zuständig für Auslegung und Anwendung der staatlichen Gesetze und Erlasse;

肝者，將軍之官，謀慮出焉。
Die Leber gleicht einem militärischen Führer, der für strategische Planung zuständig ist;

膽者中正之官，決斷出焉。
Die Gallenblase ist einem hochgestellten und korrekten Beamten vergleichbar, der für Entscheidung und Beurteilung zuständig ist;

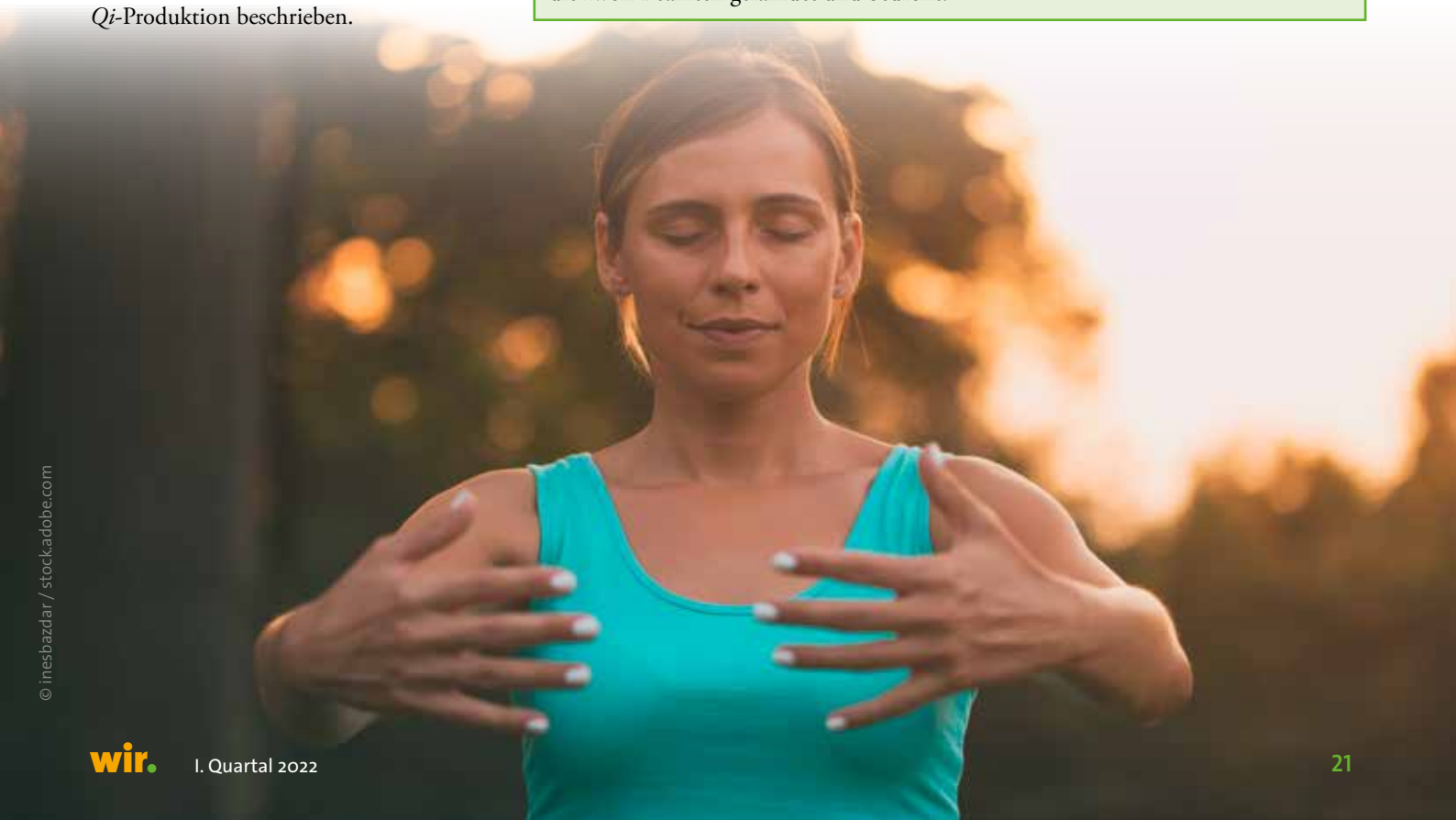
膻中者，臣使之官，喜樂出焉。
Dan Zhong gleicht einem Beamten der Zentralregierung, der seinen Untertanen zu Freude und Vergnügen übermittelt;

腎者，作強之官，伎巧出焉。
Die Nieren gleichen den Beamten, die für die Grundenergie zuständig sind und sich durch Fähigkeit und Klugheit auszeichnen;

凡此十二官者，不得相失也。
Diese zwölf Beamte müssen unter allen Umständen zusammenarbeiten.

故主明則下安，以此養生則壽，沒世不殆，以為天下則大昌。
Wenn der Herrscher klug und erleuchtet ist, sind Friede und Zufriedenheit für die Untertanen vorhanden, die daher Nachkommen zeugen und großziehen können, ihren Lebensunterhalt verdienen und ein langes und glückliches Leben führen können.

主不明則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷，以此養生則殃，以為天下者，其宗大危，戒之戒之。
Und weil es keine Gefahren und Bedrohungen mehr gibt, wird die Erde als herrlich und wohlhabend verstanden. Ist der Herrscher aber unklug und nicht erleuchtet, sind die zwölf Beamten gefährdet und bedroht.



© inesbazdar / stockadobe.com

Daneben muss es – analog zum Straßen- und Kanalsystem der chinesischen Antike – eine Verteilungssystem geben, auf dass jeder Millimeter unseres Körpers mit Lebenskraft versorgt werde. Dazu wurde das Leitbahnsystem entdeckt: Haupt- und Nebenleitbahnen, *Jing* und *Luo*, mit Abzweigungen (*Jing Bie*), Kreuzungen (*Jiao Hui*) und vor allem einer stattlichen Anzahl von 360 Stellen, an denen das *Qi* im Krankheitsfall, wenn es denn mal nicht so richtig fließen will, erreicht werden kann. Das sind dann die *Qi*-Höhlen, die *Qi Xue*, im westlichen Sprachgebrauch die – hier dann nur noch zweidimensionalen – Akupunkturpunkte.

Erhalt und Abwehr

Dieses innere System der Ökonomie der Lebenskraft *Qi* dient also zum einen dazu, das System aufrechtzuerhalten durch Versorgung mit materiellem Substrat und somit die Gestalt *Xing* aufrechtzuerhalten, aber auch das Leben zu garantieren. Das geschieht über die Aufrechterhaltung eines starken, gerichteten Potenzial, quasi einer energetischen „Grundspannung"… Andererseits steht der Mensch in dauernder Auseinandersetzung mit seiner Umwelt. Dauernd ist er Angriffen ausgesetzt, denen gegenüber er seine Integrität bewahren muss. So wurden vielfältige Mechanismen entdeckt, ein System der gestaffelten Abwehr, mit dem potenziell doch noch von außen eindringenden Kräften abgeleitet und unschädlich gemacht werden können. Da taucht sie wieder auf, die Außenwelt als möglicherweise krankmachend, und so mancher heutige Mediziner ist glücklich darüber, diese Parallelität zu unserem westlichen, naturwissenschaftlich-medizinischen Denken gefunden zu haben, zu seinen Bakterien und Viren, Antikörpern und Immungobulinen. Das Gesamtsystem ist nun wieder unterteilt in ein – sich allerdings im Unterschied zur modernen westlichen Sicht in dialektischer Wechselwirkung befindliches – Beeinflussen von Innen und Außen.

Ling Shu Kapitel 30 – Shen,Jing und Qi

兩神相搏，合而成形，常先身生，是謂精
Qi Bo antwortete: „Wenn es zwei *Shen* gibt, die zusammenkommen, um Gestalt anzunehmen, wird ein Kind entstehen, und das, was dafür ausschlaggebend ist, ist *Jing*"

何謂氣？
Was ist dann das *Qi*?

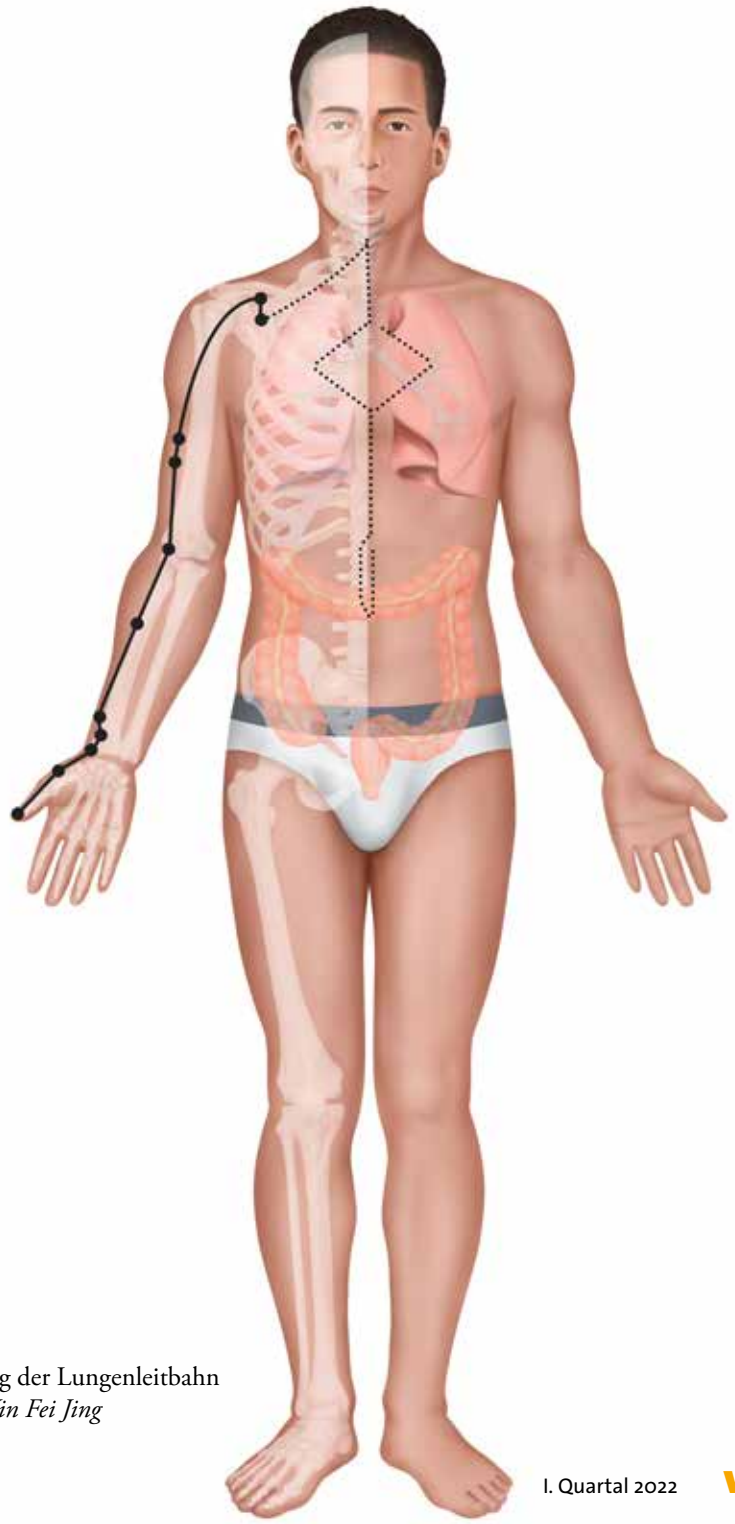
上焦開發，宣五谷味，熏膚、充身、澤毛，若霧露之溉，是謂氣。
Der obere Erwärmer öffnet und verteilt, die Geschmäcker der fünf Getreide werden hier verteilt, die Haut erwärmt, den Körper angefüllt, die Haare genährt wie die Bewässerung durch Nebel und Tau. Das ist das *Qi*

何謂血？
Was ist das Blut?

中焦受氣，取汁變化而赤，是謂血。
Wenn der Mittlere Erwärmer das *Qi* empfängt, so wird diese in rote Flüssigkeit umgewandelt, die man ‚Blut' nennt

何謂脈？
Und was sind die Leitbahnen?

壅遏營氣，令無所避，是謂脈。
Das sind Kanäle für das *Ying Qi*, das stets in ihnen fließen muss.



Darstellung der Lungenleitbahn
Shou Tai Yin Fei Jing

© kyungmin / stock.adobe.com

© Animaflora PicsStock / stock.adobe.com

Kultivierung

Die *Qi*-Extraktion aus der Umwelt selbst hingegen ist, geschützt durch das ausgeklügelte Abwehrsystem der Leitbahnen, als Lebensprinzip schlechthin das kostbarste, im Innersten bewahrte Instrument zur Sicherung und Entfaltung der Individualität. Seine Kultivierung, seine Pflege ist vielleicht die Essenz, das Besondere der Chinesischen Medizin. Auch hier können wir konfuzianische, taoistische und buddhistische Traditionen und Einflüsse in der heutigen „TCM“ konstatieren. Sei es nun – wie Paul Unschuld es neulich in Rothenburg auf dem TCM-Kongress nahezu genüsslich formulierte – dass „nach dem *Su Wen* der Wandel Krankheit bedeutet“ und somit die konfuzianischen Aspekte beschrieb. Oder im buddhistischen Kontext den rechten Lebensweg beschreibt:

1. *Leben ist Leiden*
2. *Dieses Leiden hat eine Ursache, nämlich die Sehnsucht zu leben und das Verlangen nach sinnlichem Vergnügen*
3. *Es besteht die Möglichkeit, dieses Leiden zu beenden*
4. *Der Weg, dieses Leiden zu beenden, liegt im Beschreiten des Achtfachen Pfads, der wiederum in*
   - *rechten Anschauungen*
   - *rechten Absichten*
   - *rechter Rede*
   - *rechtem Handeln*
   - *rechter Lebensführung*
   - *rechten Anstrengungen*
   - *rechter Gesinnung*
   - *rechter Konzentration*

   besteht.

Oder die vielfältigen daoistischen Wege zur Kultivierung des *Qi*, die von den uns bekannten Atem- und Bewegungsübungen des *Qi Gong* über sexuelle Praktiken hin zu wiederum religiösen Formen gehen.

Mittler

Immer jedoch hat der Mensch zu seiner Heilung Mittler benötigt, die im Krankheitsfall von außen intervenierten. Schamanen stellten die Verbindung her zwischen den Kranken und den Göttern, fungierten als Medium. Priester und Heiler waren und sind auf weiten Strecken der Menschheitsgeschichte nicht voneinander zu trennen. Denn beide befassen sich mit dem, was der Mensch nicht (oder: noch nicht? Oder: nie?) begreifen kann. Fragen des Lebens lassen sich nicht durch das Leben erfassen, es ist mit der Individualität und darüber hinaus mit der Einzigartigkeit eines jeden Menschen verknüpft. Denn Leben ist das *Qi*, und solange wir *Qi* haben, leben wir.

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

1926 als Volkswohl-Krankenversicherung von Heilpraktikern gegründet

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

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

Die Continentale

Das Räuchern von Heilpflanzen wiederentdecken!

© Lumixera/stock.adobe.com

Mein Vermieter staunte nicht schlecht, als ihm bei einem Besuch meiner Praxisräume dichter Rauch entgegen qualmte. Ich war gerade dabei, mein Sprechzimmer mit Wachholder aus meinem Garten zu desinfizieren, indem ich Triebspitzen und Beeren des „Juniperus communis“, eines buschigen Halbstrauches, der häufig in sonnigen Lagen und Waldgebieten anzutreffen ist, verräucherte. Harzig-süßlicher Duft verbreitete sich in den Räumen, um sie zu reinigen, zu neutralisieren, sowohl Keime als auch negative Energie und Elektrosmog zu vertreiben.

Als Österreicher kannte er diesen Duft vom alljährlichen Familientreffen auf dem Bauernhof seiner Großeltern, wo Speck, Wurst und Fleisch gemeinsam vorbereitet und in der Räucherkammer ordentlich aufgereiht mit verschiedenen Gewürzkräutern, vor allem Wachholder geräuchert werden. Auch die Tradition des Räucherns in den Rauhnächten um die Wintersonnenwende herum wird im Alpenraum noch sehr gepflegt.

So kamen wir ins Gespräch.

In seiner Familie wird hauptsächlich der Tradition wegen geräuchert. Die alte Räucherpfanne wird mit Holzkohle bestückt, Wachholder, Weihrauch, Johanniskraut und Schafgarbe zum Räuchern aufgelegt, dann gehen alle segnend durch Haus und Ställe.

Aber was soll das Ganze in einer modernen Naturheilpraxis? Oder gar in Seminarräumen?

Räuchern ist eine jahrtausendealte Kunst, die in allen Kulturen zu heilenden Zwecken, an Jahresfesten, bei religiösen Anlässen ein festes Ritual war.

Die Spuren der Heilpflanzen, die an den Feuerstellen verräuchert wurden, lassen sich bis in die Steinzeit zurück verfolgen. Geräuchert wurde mit Wurzeln, Rinden, Harzen, Blättern, Blüten und auch mit ganzen Kräutern.

Immer saßen die Menschen gern um ein Feuer, das ihnen Licht und Wärme gab, um zu kochen, gemeinsam zu essen und einander Geschichten zu erzählen.

In den Oasen der Wüstenvölker, die mit ihren Herden von Ort zu Ort zogen, wurden duftende Pflanzen als Willkommensgruß verräuchert, der die Nase des Gastes schon von weitem erreichte. „In den Düften der Pflanzen wohne die Seele der Pflanzen, die auf die Seele der Menschen heilsam wirken könne“, meinten sie.

Einmal jährlich, im Frühjahr, räucherten sie ihre Jurten mit reinigenden und keimtötenden Kräutern aus.

Im antiken Griechenland gehörte neben anderen Therapieformen das Räuchern nicht nur zur medizinischen Anwendung. Die Griechen sahen den aufsteigenden Duft als Götterduft an. Sie sahen den Rauch gen Himmel steigen, geradewegs zum Sitz der Götter, denn die Pflanzen seien göttlichen Ursprungs“, genau wie Mensch und Tier. Religion und Medizin waren noch enger verbunden als heute. Priester/innen waren gleichzeitig Heilkundige und heilten Körper, Seele und Geist, also ganzheitlich, wie wir heute sagen.

Weihrauch, Duft des Himmels

Weihrauch ist ein populärer Duft. Er wird bis auf den heutigen Tag in christlichen Gottesdiensten verräuchert. Außerdem wurde in naturwissenschaftlichen Studien nachgewiesen, dass die enthaltene Boswellia-Säure entzündungshemmend, schmerzstillend und antimikrobiell wirke. Deswegen wurde Weihrauch vor Jahrtausenden zum Schutz vor Ansteckung und vor Parasiten verräuchert. Das enthaltene Boswellienharz, ein luftgetrocknetes Gummiharz kann von verschiedenen Boswellia-Arten gewonnen werden, so dass es Weihrauch unterschiedlicher Sorten und Qualität gibt. Die Harztropfen können weiß, braun oder sogar schwarz sein.

Auch im alten Ägypten zur Zeit der Pharaonen spielte das „Heilige Räucherwerk Weihrauch“ eine große Rolle bei kultischen Riten, bei der Mumifizierung der Verstorbenen und in der Heilkunde. Weihrauch gehört immer noch zu den beliebtesten Düften.

Im Alten Testament der Bibel wird im Psalm 141,1 beschrieben, wie der Rauch die Gebete in den Himmel zu Gott tragen soll. Gott selbst empfiehlt Mose in Ex.30, 34-35 eine Räuchermischung für die Gottesdienste im Tempel, so wird es in der Bibel detailliert beschrieben. In der sehr bekannten Weihnachtsgeschichte bringen die Heiligen Drei Könige dem neugeborenen Christkind Gold, Weihrauch und Myrrhe, also kostbare duftende Geschenke.

Auch Mirakulix, der Kelte, braute nicht nur Zaubertrank, sondern er stärkte seine Leute auch mit Pflanzenräucherungen für den Kampf mit den Römern.

Die Ureinwohner Nordamerikas haben ebenfalls rituell geräuchert. Natürlich erinnern wir uns an Häuptling Winnetou, der Rauchzeichen als Botschaften an seine Freunde sandte.

Nicht nur Friedenspfeife, auch das tägliche Tabakrauchen zur Ehre der Götter war Indianerritual. Sie berührten beim Anzünden der Pfeife die Erde, hoben sie dann dem Himmel entgegen, um ihren Göttern zu danken, zu beten und rauchten dann. Ähnlich den Zigarettenrauchern, die im rituellen Kreis vor Firmengebäuden, Läden, Schulen oder Restaurants stehen, den Rauch in den Himmel steigen lassen und untereinander Botschaften austauschen.

Diese Rauchpausen sind auch feste Räucherrituale, auf die manche nicht gern verzichten wollen.

Ob im Orient, in alten Hochkulturen wie Ägypten, Griechenland, Indien, in Israel, Amerika, Japan oder Europa, überall gab es Räucherrituale. Alle Rituale laufen nach bestimmten Regeln ab, die zu jeder Kultur gehören, wie Begrüßungsformen, die in allen Ländern und Kontinenten ihre eigenen Abläufe und Gesten haben.

Kleine oder große Rituale im Alltag bringen Glanz und Freude, vermitteln Geborgenheit, Zugehörigkeitsgefühl, Sicherheit, inneren Halt und menschliche Wärme.

Um etwas Frieden und Ruhe im digitalen Alltag zu finden, werden für stressgeplagte Manager und Menschen mit viel Verantwortung in Seminaren kleine Alltags-Räucherrituale zum „Space-Clearing" empfohlen. Es gibt reinigende Räuchermischungen für Büro-und Konferenzräume, die nicht nur materielle Verschmutzung beseitigen, sondern auch auf feinstofflicher Ebene reinigen, um Platz für positive Energien zu machen.

Natürlich gibt es auch die Räucherpflanzen zur Förderung der Konzentration und zur Stimmungsaufhellung. Auch erotisierende Liebesräucherungen sind sehr beliebt, wenn auch nicht unbedingt im Büro.

Die medizinische Anwendung des Rauches von Pflanzen ist die älteste Heilanwendung überhaupt. Schmerzende Körperteile wurden in heilenden Rauch gehalten, bei Atemnot und Asthma wurde u.a. Weihrauch verräuchert, Kranke mittels Rauches in Trance, einen Heilschlaf versetzt. Hierfür wurden Pflanzen mit psychoaktiven Eigenschaften verwendet.

Die damaligen Ärzte/innen konnten damit zum Wohle des Kranken umgehen.

Wo es um Liebe und Fruchtbarkeit ging, bei der Geburtshilfe, bei Kinderlosigkeit, zur Förderung des ruhigen gesunden Schlafes, bei Ansteckungsgefahr, zur Desinfektion wurden entsprechende Pflanzen verräuchert. Ob sich aktuell auch Aerosole durch spezielle Räuchermischungen vertreiben lassen, nicht bewiesen. Da hilft nur ausprobieren.

Die heilenden Düfte wirken auf das Unterbewusstsein, denn sie gelangen sehr schnell von der Nase ins Riechhirn, welches Teil des limbischen Systems ist, dem entwicklungsgeschichtlich ältesten Teil des Gehirns, wo sich der Sitz des Unbewussten befindet und werden so zum Dufterlebnis. Denn auch Erinnerungen werden hier gespeichert.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Beifuß (Moxa), oft in Kombination mit Akupunktur verräuchert. Bis ins 20. Jahrhundert hinein gab es verschiedene Räucherpulver für asthmatische Beschwerden und Atemwegerkrankungen in Apotheken zu kaufen.

Schon in der Steinzeit wurde die medizinische Wirkung von Heilpflanzen genutzt, um lästige Beschwerden zu vertreiben. Immerhin hat die Menschheit mit ein paar Blümchen Jahrtausende überlebt. Die Heilpflanzenkunde bildete in allen Heilsystemen der Welt die Grundlage der Medizin. Das änderte sich erst im 19. Jahrhundert, als eine Umorientierung zu chemisch-synthetischen Arzneistoffen erfolgte. Seitdem gilt die Heilpflanzenkunde als veraltet, unwissenschaftlich und unzeitgemäß. Nur Sonderlinge und Geschichtsfreaks interessieren sich noch dafür.

Die Asthmatherapie wird derzeit mit synthetischen Arzneistoffen, mit Dosierarosolen zum Inhalieren durchgeführt. Vorher verordneten Ärzte Asthmazigarren oder Räucherpulver aus Heilpflanzen mit krampflösender Wirkung auf die Bronchialschleimhaut. Diese enthielten Stoffe wie Atropin, Ephedrin, Khellin, Visnadin oder gar Hyoscyamin.

Die Ärzte und Heilkundigen waren damals durchaus in der Lage diese „gefährlichen und hochtoxischen Stoffe" richtig zu dosieren, so dass sie den Kranken Erleichterung brachten.

Es gehörte zur „ärztlichen Kunst".

Asthmazigarren und Asthma-Räucherpulver wurden aus einem Gemisch aus pulverisierten Stechapfelblättern (Datura stramonium), Tollkirschenblättern (Atropa belladonna) und Männertreublättern (Lobelia inflata-Indianertabak) hergestellt.

Für Freunde der Entspannung und erlebnisorientierte Menschen sei gesagt, dass durch zu hohe Dosierung Vergiftungen möglich sind, die zum Tod führen können.
Andrerseits „sei die Wirkung in Studien nicht ausreichend belegt". Und die durch Räuchern entstehenden Teerprodukte und der Feinstaub seien ebenfalls problematisch.

Allerdings fällt in letzter Zeit ein vermehrtes Interesse auch bei naturwissenschaftlich geprägten Berufen, wie Ärzten und Apothekern gegenüber medizinischen Räucherstoffen auf.

Während die einen mit Naturritualen zu ihren eigenen Wurzeln finden, ihre Wahrnehmung schulen und erweitern, entdecken die anderen eine alte Heilmethode wieder.

Und vielleicht auch einen Markt?

Eine ebenfalls beliebte Räucherpflanze ist Salbei. Hier gibt es inzwischen Lieferprobleme. Salbei steht in einigen Ländern auf der Roten Liste der aussterbenden Pflanzen.

Man sollte allerdings unbedingt wissen, welche Salbei-Art man für seine Schwitzhütte verwendet. Weißen Indianer-Salbei! Deren gibt es Drei. Genaue Pflanzenkenntnisse sind von Nutzen, denn der eine weiße Salbei (salvia divinorum) hat eine psychoaktive, bewusstseinserweiternde Wirkung und ist schwach giftig, kann also Übelkeit und Erbrechen hervorrufen, während der andere weiße Indianer-Salbei (salvia apiana) gern zur Raumreinigung und bei Meditationen verwendet wird, denn auch er wirkt psychoaktiv.

Ein weiterer „Indianischer Salbeistrauch" ist gar kein Salbei, sondern gehört zur internationalen Artemesia-Familie, ist also ein Beifuß, der kreislaufanregend und reinigend wirkt. Indianerheiler heilten allerdings auch mit „echtem Salbei". (salvia officinalis), der hierzulande im heimischen Garten oder auf dem Balkon angebaut werden kann.

Konsumieren wir, weil Räuchern momentan beliebt ist oder gelingt es uns, eine Beziehung zur Natur zu entwickeln, bei der das Gesetz von Geben und Nehmen beachtet wird?

Manche blühende Schöne auf der Wiese oder das sogenannte Unkraut vor unserer Haustür ist vielleicht sogar eine potente Räucherpflanze, die von den Altvorderen wegen ihrer Eigenschaften verehrt wurde. Wir könnten sie kennenlernen, mit dem nötigen Respekt sammeln und verräuchern. Das ist eine Entdeckung wert!

AUTORIN

Bettina Böhm, Heilpraktikerin

© Lumixera/stock.adobe.com

Dr. René Sasse
RECHTSANWALT

§ 28 B ABS. 2 IFSG

Testpflichten für Heilpraktiker*innen

Bundestag und Bundesrat haben am 10.12.2021 Änderungen beschlossen.

Bei ungeimpften Therapeuten ist ein Nachweis eines tagesaktuellen negativen Antigen-Schnelltests erforderlich.
Nach einer Impfung ist ein Test zweimal wöchentlich erforderlich, er kann auch in Eigenanwendung ohne Überwachung erfolgen.
Lesen Sie hier die juristische Information des Rechtsanwaltes Dr. René Sasse (Stand 14.12.2021)

Testpflichten – auch für geimpfte Personen im medizinischen Bereich

Nach § 28 b Abs. 2 IfSG dürfen Arbeitgeber, Beschäftigte und Besucher in Einrichtungen und Unternehmen nach § 23 Absatz 3 Satz 1 Nr. 1 bis Nr. 12 diese nur betreten oder dort tätig werden, wenn sie getestete Personen im Sinne der COVID-19-Schutzmaßnahmen-Ausnahmenverordnung sind und einen entsprechenden Testnachweis mit sich führen. Anders als bei Absatz 1 dieser Norm gilt die Testpflicht hier grundsätzlich auch für geimpfte oder genesene Personen.

§ 28 b Abs. 2 IfSG gilt grundsätzlich für alle in § 23 Absatz 3 Satz 1 Nr. 1 bis Nr. 12 genannten Einrichtungen. Im nicht-medizinischen Bereich ist hingegen die Regelung des § 28 b Abs. 1 IfSG einschlägig, sofern Arbeitsstätten betroffen sind, in denen physische Kontakte von Arbeitgebern und Beschäftigten untereinander oder zu Dritten nicht ausgeschlossen werden können. Dies kann zum Beispiel für Coaches relevant werden.

Einrichtungen und Unternehmen nach § 23 Absatz 3 Satz 1 umfassen nach Nr. 9 „Praxen sonstiger humanmedizinischer Heilberufe“ und somit auch Heilpraktikerpraxen. Diese unterfallen deshalb § 28 b Abs. 2 IfSG. Juristische Unklarheiten ruft allerdings der Umstand hervor, dass sich das Betretungs- und Tätigkeitsverbot nicht an die Einrichtung als solche oder deren Leiter richtet, sondern ausschließlich an Arbeitgeber, Beschäftigte und Besucher.

Arbeitgeber, Beschäftigter, Besucher

Sofern ein Heilpraktiker Personal beschäftigt, gilt er als Arbeitgeber (§ 2 Absatz 3 des Arbeitsschutzgesetzes) und somit testpflichtig. Ist er angestellt in einer Einrichtung nach § 23 Abs. 3 S. 1 tätig, gilt er als Beschäftigter (§ 2 Absatz 2 des Arbeitsschutzgesetzes) und ist ebenfalls testpflichtig.

Als Besucher gelten nach der Gesetzesbegründung nicht nur Privatbesuche von Bewohnerinnen und Bewohnern (z.B. Besuch der Eltern im Seniorenheim oder einer Klinik), sondern alle Personen, die etwa aus einem beruflichen Grund die Einrichtung betreten wollen oder müssen (beispielsweise Therapeuten, Handwerker oder Paketboten). Ein Heilpraktiker, der zum Beispiel eine Klinik oder ein Seniorenheim betritt, gilt hier als Besucher. Die in der Praxis behandelten Personen gelten hingegen nicht als Besucher. Der Patient selbst ist aus dieser Regelung deshalb nicht testpflichtig. Auch Begleitpersonen, die die Einrichtung oder das Unternehmen nur für einen unerheblichen Zeitraum betreten, gelten nicht als Besucher. Zu den Begleitpersonen zählen insbesondere Erziehungsberechtigte bei Minderjährigen und Assistenzkräfte bei Menschen mit Behinderungen. Damit wird dem Umstand Rechnung getragen, dass die behandelten, betreuten, gepflegten oder untergebrachten Personen auf die Begleitpersonen im Rahmen ihrer Therapie, zur Förderung des Behandlungserfolges oder im Alltag angewiesen sind. Diese Personen sind daher ebenso wie die behandelten, betreuten, gepflegten oder untergebrachten Personen zu behandeln. Der Begriff „unerheblicher Zeitraum“ ist rechtlich noch zu konkretisieren; in jedem Falle sollte jedoch die Zeitdauer einer normalen Behandlung umfasst sein.

Wichtig: Für Patienten und Besucher gelten die nach dem Bund-/Landesrecht oder den einrichtungsbezogenen Hygienekonzepten geltenden Test- und Hygieneanforderungen.

Unklarheiten: Einzelheilpraktiker ohne Personal

Problematisch ist der Fall des allein tätigen Heilpraktikers ohne jedes Praxispersonal (gemeint ist auch nicht-medizinisches Personal, wie z.B. Reinigungskräfte). Dieser ist dem Wortlaut nach weder Arbeitgeber noch Beschäftigter oder Besucher. Die Gesetzesmaterialien legen es zwar nahe, den Begriff des Besuchers weit auszulegen; allerdings spricht der Wortlaut „Besucher“ gegen die Einbeziehung von allein tätigen Heilpraktikern. Letztlich kann dieser Punkt aktuell noch nicht abschließend beurteilt werden. Es empfiehlt sich deshalb

eine Abklärung mit dem zuständigen Gesundheitsamt. Ohne anderslautende Erklärung des Amtes raten wir dazu, davon auszugehen, dass auch für Solo-Selbständige die Testpflicht gilt.

Inhalt der Testpflicht

Der Inhalt der Testpflicht richtet sich nach § 2 Nummer 6 der COVID-19-Schutzmaßnahmen-Ausnahmenverordnung. Danach ist eine getestete Person eine asymptomatische Person, die

a) das sechste Lebensjahr noch nicht vollendet hat oder
b) im Besitz eines auf sie ausgestellten Testnachweises ist.

Testnachweis

Ein Testnachweis ist ein Nachweis hinsichtlich des Nichtvorliegens einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 in deutscher, englischer, französischer, italienischer oder spanischer Sprache in verkörperter oder digitaler Form, wenn die zugrundeliegende Testung durch In-vitro-Diagnostika erfolgt ist, die für den direkten Erregernachweis des Coronavirus SARS-CoV-2 bestimmt sind und die auf Grund ihrer CE-Kennzeichnung oder auf Grund einer gemäß § 11 Absatz 1 des Medizinproduktegesetzes erteilten Sonderzulassung verkehrsfähig sind, die zugrunde liegende Testung maximal 24 Stunden zurückliegt und

a) vor Ort unter Aufsicht desjenigen stattfindet, der der jeweiligen Schutzmaßnahme unterworfen ist,
b) im Rahmen einer betrieblichen Testung im Sinne des Arbeitsschutzes durch Personal, das die dafür erforderliche Ausbildung oder Kenntnis und Erfahrung besitzt, erfolgt oder
c) von einem Leistungserbringer nach § 6 Absatz 1 der Coronavirus-Testverordnung vorgenommen oder überwacht wurde.

Tests des Praxispersonals oder von Besuchern könnten grundsätzlich nach a) durch den Arbeitgeber beaufsichtigt werden. Allerdings verbleibt hier eine Unklarheit: Denn der Beschäftigte oder der Besucher selbst ist der Schutzmaßnahme unterworfen, nicht allein der Arbeitgeber. Nach dieser Sichtweise könnte eine Testung nach a) nicht ausreichen. Sofern eine betriebliche Testung installiert ist, wäre eine Testung des Personals nach b) möglich. Ansonsten müsste eine Testung bei einen Leistungserbringer nach c) erfolgen.

Ungeimpfte Einzelheilpraktiker und Arbeitgeber müssen – sofern keine betriebliche Testung nach b) möglich ist – für ihre eigene Testung einen Leistungserbringer nach c) aufsuchen. Nach einer Impfung ist ein Selbsttest ohne Überwachung möglich.

Das Gesetz sieht für geimpfte und genesene Personen ausdrücklich eine Privilegierung dahingehend vor, dass die Testung auch durch Antigen-Tests zur Eigenanwendung ohne Überwachung erfolgen kann. Sofern man eine Testung der ungeimpften Beschäftigten und Besucher nach a) für möglich hält, bleibt unklar, ob bei ungeimpften Personen ein vom Inhaber überwachter Selbsttest ausreicht oder ob die Testung durch einen Dritten als Fremdtest erfolgen muss. Diese Frage stellt sich z.B., wenn der Arbeitgeber den erforderlichen Abstrich beim Arbeitnehmer nicht selbst abnehmen möchte, sondern nur den Selbstabstrich beaufsichtigen will. Dies wäre ein Test zur Eigenanwendung mit Überwachung. Als sicherster Weg kann letztlich nur die Testung durch einem Leistungserbringer nach § 6 Absatz 1 der Coronavirus-Testverordnung empfohlen werden. Dies gilt zumindest so lange, bis die Gesundheitsämter eine einheitliche Rechtsansicht vertreten.

Erleichterungen für geimpfte Personen

Für Arbeitgeber und Beschäftigte, die geimpfte oder genesene Personen sind, kann die Testung auch durch Antigen-Tests zur Eigenanwendung ohne Überwachung erfolgen. Das gilt entsprechend für Besucher, die als geimpftes oder genesenes medizinisches Personal die in den genannten Einrichtungen und Unternehmen behandelten, betreuten, gepflegten oder untergebrachten Personen zu Behandlungszwecken aufsuchen.

Eine Testung muss für Arbeitgeber und Beschäftigte, die geimpfte Personen oder genesene Personen im Sinne des § 2 Nummer 2 oder Nummer 4 der COVID-19-Schutzmaßnahmen-Ausnahmenverordnung sind, mindestens zweimal pro Kalenderwoche durchgeführt werden.

Für Besucher, die die Einrichtung im Rahmen eines Notfalleinsatzes oder aus anderen Gründen ohne Kontakt zu den in den in Satz 1 genannten Einrichtungen und Unternehmen behandelten, betreuten, gepflegten oder untergebrachten Personen nur für einen unerheblichen Zeitraum betreten, gilt die Testpflicht nicht.

Ausnahmen

Für Arbeitgeber und Beschäftigte gilt Absatz 1 Satz 3 und 4 entsprechend. Danach ist Arbeitgebern und Beschäftigten ein Betreten der Arbeitsstätte erlaubt, um entweder unmittelbar vor der Arbeitsaufnahme ein Testangebot des Arbeitgebers zur Erlangung eines Nachweises im Sinne des § 4 Absatz 1 der SARS-CoV-2-Arbeitsschutzverordnung vom 25. Juni 2021 (BAnz AT 28.06.2021 V1), wahrzunehmen oder ein Impfangebot des Arbeitgebers wahrzunehmen.

Einrichtungs- oder unternehmensbezogenes Testkonzept

Die in Satz 1 genannten Einrichtungen und Unternehmen (auch Heilpraktikerpraxen) sind verpflichtet, ein einrichtungs- oder unternehmensbezogenes Testkonzept zu erstellen. Im Rahmen des Testkonzepts haben sie Testungen auf eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 für alle Beschäftigten und Besucher anzubieten.

Nachweiskontrollen / Dokumentation / Auskunfts- und Übermittlungspflichten

Alle Arbeitgeber sowie die Leitungen der in Absatz 2 Satz 1 genannten Einrichtungen und Unternehmen (auch die Inhaber von Heilpraktikerpraxen) sind verpflichtet, die Einhaltung dieser Verpflichtungen durch Nachweiskontrollen täglich zu überwachen und regelmäßig zu dokumentieren. Alle Arbeitgeber und jeder Beschäftigte sowie Besucher der genannten Einrichtungen und Unternehmen sind verpflichtet, einen entsprechenden Nachweis auf Verlangen vorzulegen. Die zuständige Behörde kann von jedem Arbeitgeber sowie von den Leitungen der genannten Einrichtungen und Unternehmen, die zur Durchführung ihrer Überwachungsaufgabe erforderlichen Auskünfte verlangen.

Sonstige in Absatz 2 Satz 1 genannte Einrichtungen oder Unternehmen (auch Heilpraktiker!) sind verpflichtet, der zuständigen Behörde auf deren Anforderung Angaben zum Anteil der Personen, die gegen das Coronavirus SARS-CoV-2 geimpft sind, in Bezug auf die Personen, die in der Einrichtung oder dem Unternehmen beschäftigt sind, in anonymisierter Form zu übermitteln.

Inwiefern diese Übermittlungspflicht auch für Einzelheilpraktiker ohne Personal gilt, kann leider zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht abschließend beantwortet werden. Auch hier ist eine Nachfrage beim Gesundheitsamt ratsam. Vorsorglich sollten die Testungen jedoch auch von Einzelheilpraktikern ordnungsgemäß dokumentiert werden, um sie ggfs. übermitteln zu können.

Mögliche Testpflichten für Patienten aus landesrechtlichen Corona-Schutz-Verordnungen

Auch wenn für Patienten aus dieser bundesrechtlichen Regelung keine Testpflicht folgt, kann sich eine solche Pflicht aus den landesrechtlichen Corona-Schutz-Verordnungen ergeben. Dies ist zum Beispiel relevant für Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Diese Regelungen sind jedoch rechtlich problematisch. Denn zumindest bei Ärzten haben Patienten ein sozialversicherungsrechtliches Recht auf Behandlung, unabhängig davon, ob sie geimpft, genesen oder getestet sind. Vertragsärzte sind zur medizinischen Versorgung verpflichtet. Der Zugang zu Heilpraktikern darf grundsätzlich im Vergleich zum Zutritt zu Arztpraxen durch Corona-Regeln jedoch nicht stärker beschränkt werden. (OVG Lüneburg, Beschluss vom 28.09.2021 - 13 MN 395/21). Wie dieser Widerspruch aufzulösen ist, ist momentan noch unklar. Denkbar wäre, dass Heilpraktiker getrennte Sprechstunden für getestete/geimpfte und nicht-getestete/geimpfte Patienten anbieten. Auch hier sollten sich die Therapeuten in den betroffenen Bundesländern mit dem Gesundheitsamt abstimmen.

Kurzzusammenfassung:

Bei ungeimpften Therapeuten ist ein Nachweis eines tagesaktuellen negativen Antigen-Schnelltests erforderlich. Nach einer Impfung ist ein Test zweimal wöchentlich erforderlich, er kann auch in Eigenanwendung ohne Überwachung erfolgen.

Dr. René Sasse, Rechtsanwalt

Dr. René Sasse
RECHTSANWALT

Impfpflicht für Berufe aus dem Gesundheitsbereich

Die Impfpflicht ist im IfSG § 20a in der am 10.12.2021 vom Deutschen Bundestag und Bundesrat beschlossenen Fassung geregelt. Der Bundesrat votierte einstimmig, der Bundestag hat mit 569 Ja-Stimmen, 79 Nein-Stimmen und 38 Enthaltungen entschieden.

Wir haben Rechtsanwalt Dr. René Sasse gebeten, den § 20a für uns zu bewerten (Stand 14.12.2021).

Fazit: Zum Schutz vulnerabler Gruppen müssen die in einzelnen Gesundheitsberufen tätigen Personen (z.B. Heilpraktiker) zukünftig geimpft oder genesen sein oder ein ärztliches Zeugnis über das Bestehen einer Kontraindikation gegen eine Covid-Impfung vorlegen. Für bestehende und bis zum 15. März 2022 beginnende Tätigkeiten ist die Vorlagepflicht bis zum 15. März 2022 zu erfüllen. Neue Arbeitsverhältnisse können ab dem 16. März 2022 in diesen Einrichtungen nur bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises eingegangen werden. Bei Zweifeln an der Echtheit des Nachweises kann das Gesundheitsamt Ermittlungen einleiten. Einer Person, die keinen Nachweis vorlegt, kann die Tätigkeit in einer solchen Einrichtung oder einem Unternehmen untersagt werden.

Vermerk (Stand 14.12.2021) von Dr. René Sasse, Rechtsanwalt

Durch das Gesetz zur Stärkung der Impfprävention gegen COVID-19 und zur Änderung weiterer Vorschriften im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemiesieht führt der Gesetzgeber eine Impfpflicht für bestimmte Berufsgruppen im Gesundheitswesen ein. Betroffen hiervon sind unter anderem auch Heilpraktiker*innen. Das Gesetz wird mit dem besonderen Schutzbedürfnis vulnerabler Gruppen begründet. Dem Personal in Gesundheitsberufen käme eine besondere Verantwortung zu, da es intensiven und engen Kontakt zu Personengruppen mit einem hohen Infektionsrisiko für einen schweren oder tödlichen Krankheitsverlauf habe. Ein verlässlicher Schutz vor dem Coronavirus durch eine sehr hohe Impfquote bei dem Personal in diesen Berufen sei deshalb wichtig.

Hierzu wird § 20a in das IfSG aufgenommen. Es gilt:
Immunitätsnachweis gegen COVID-19
(1) Folgende Personen müssen ab dem 15. März 2022 entweder geimpfte oder genesene Personen im Sinne des § 2 Nummer 2 oder Nummer 4 der COVID-19-Schutzmaßnahmen-Ausnahmenverordnung in der jeweils geltenden Fassung sein:
1. Personen, die in folgenden Einrichtungen oder Unternehmen tätig sind:
(…) i) Praxen sonstiger humanmedizinischer Heilberufe

Heilpraktiker*innen bzw. Heilpraktiker für Psychotherapie sind als Praxen sonstiger humanmedizinischer Heilberufe einzu-

stufen. Hierauf weist die Gesetzesbegründung ausdrücklich hin.

Gesundheitsberater und psychologische Berater üben hingegen keinen Heilberuf aus und unterfallen deshalb nicht der Impfpflicht. Sie dürfen allerdings keine heilkundlichen Tätigkeiten ausüben. Im Hinblick auf eine allgemeine Impfpflicht dürften sich diese Unterschiede mittelfristig einebnen. Es ist unklar, ob die Impfpflicht nur temporär sein wird. Zwar ist eine Impfpflicht aus verfassungsrechtlichen Gründen aufzuheben, sofern die „Notlage" beendet ist, ein konkreter zeitlicher Horizont lässt sich hier aufgrund der wiederkehrenden „Wellen" jedoch nicht absehen. Auch Geisteheiler dürften nach meiner Rechtsansicht keinen humanmedizinischen Heilberuf ausüben und sind von der Impfpflicht ausgenommen.

Impfpflicht auch für Solo-Selbständige Heilpraktiker

Die Impfpflicht gilt auch für Einzelheilpraktiker. Das Gesetz stellt klar: Eine Einrichtung oder Unternehmen sind eine juristische Person, eine Personengesellschaft oder eine natürliche Person, in deren unmittelbarem Verantwortungsbereich natürliche Personen behandelt, betreut, gepflegt oder untergebracht werden. Sofern die Einrichtung oder das Unternehmen von einer einzelnen natürlichen Person betrieben wird, ist diese Person selbst als Leitung der Einrichtung oder des Unternehmens anzusehen.

Wie wird der Begriff der Impfung interpretiert?

Eine geimpfte Person ist eine asymptomatische Person, die im Besitz eines auf sie ausgestellten Impfnachweises ist. Ein Impfnachweis ist ein Nachweis hinsichtlich des Vorliegens einer vollständigen Schutzimpfung gegen das Coronavirus SARS-CoV-2 in deutscher, englischer, französischer, italienischer oder spanischer Sprache in verkörperter oder digitaler Form, wenn die zugrundeliegende Schutzimpfung mit einem oder mehreren vom Paul-Ehrlich-Institut im Internet unter der Adresse www.pei.de/impfstoffe/covid-19 genannten Impfstoffen erfolgt ist, und
a) entweder aus einer vom Paul-Ehrlich-Institut im Internet unter der Adresse www.pei.de/impfstoffe/covid-19 veröffentlichten Anzahl von Impfstoffdosen, die für eine vollständige Schutzimpfung erforderlich ist, besteht und seit der letzten erforderlichen Einzelimpfung mindestens 14 Tage vergangen sind oder
b) bei einer genesenen Person aus einer verabreichten Impfstoffdosis besteht.

Eine genesene Person ist eine asymptomatische Person, die im Besitz eines auf sie ausgestellten Genesenennachweises ist. Ein Genesenennachweis ist ein Nachweis hinsichtlich des Vorliegens einer vorherigen Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 in deutscher, englischer, französischer, italienischer oder spanischer Sprache in verkörperter oder digitaler Form, wenn die zugrundeliegende Testung durch eine Labordiagnostik mittels Nukleinsäurenachweis (PCR, PoC-PCR oder weitere Methoden der Nukleinsäureamplifikationstechnik) erfolgt ist und mindestens 28 Tage sowie maximal sechs Monate zurückliegt.

Ausnahmen

Die Impfpflicht gilt nicht für Personen, die auf Grund einer medizinischen Kontraindikation nicht gegen das Corona-virus SARS-CoV-2 geimpft werden können.

Vorlage-/Meldepflichten

Personen, die in den in Absatz 1 Satz 1 genannten Einrichtungen oder Unternehmen tätig sind, haben der Leitung der jeweiligen Einrichtung oder des jeweiligen Unternehmens bis zum Ablauf des 15. März 2022 folgenden Nachweis vorzulegen:

1. einen Impfnachweis im Sinne des § 2 Nummer 3 der COVID-19-Schutzmaßnahmen-Ausnahmenverordnung in der jeweils geltenden Fassung,
2. einen Genesenennachweis im Sinne des § 2 Nummer 5 der COVID-19-Schutzmaßnahmen-Ausnahmenverordnung in der jeweils geltenden Fassung oder
3. ein ärztliches Zeugnis darüber, dass sie aufgrund einer medizinischen Kontraindikation nicht gegen das Coronavirus SARS-CoV-2 geimpft werden können.

Wenn der Nachweis nach Satz 1 nicht bis zum Ablauf des 15. März 2022 vorgelegt wird oder wenn Zweifel an der Echtheit oder inhaltlichen Richtigkeit des vorgelegten Nachweises bestehen, hat die Leitung der jeweiligen Einrichtung oder des jeweiligen Unternehmens unverzüglich das Gesundheitsamt, in dessen Bezirk sich die jeweilige Einrichtung oder das jeweilige Unternehmen befindet, darüber zu benachrichtigen und dem Gesundheitsamt personenbezogene Daten zu übermitteln.

Die oberste Landesgesundheitsbehörde oder die von ihr bestimmte Stelle kann bestimmen, dass der Nachweis nach Satz 1 nicht der Leitung der jeweiligen Einrichtung oder des jeweiligen Unternehmens, sondern dem Gesundheitsamt oder einer anderen staatlichen Stelle gegenüber zu erbringen ist.

Sofern dies umgesetzt wird, müssten Heilpraktiker den Nachweis gegenüber dem Gesundheitsamt oder einer anderen staatlichen Stelle gegenüber erbringen.

Wenn der Nachweis nach Satz 1 nicht bis zum Ablauf des 15. März 2022 vorgelegt wird oder wenn Zweifel an der Echtheit oder inhaltlichen Richtigkeit des vorgelegten Nachweises bestehen, hat die Leitung der jeweiligen Einrichtung oder des jeweiligen Unternehmens unverzüglich das Gesundheitsamt, in dessen Bezirk sich die jeweilige Einrichtung oder das jeweilige Unternehmen befindet, darüber zu benachrichtigen und dem Gesundheitsamt personenbezogene Daten zu übermitteln.

Tätigkeitsverbot

Personen, die ab dem 16. März 2022 in einer Heilpraktikerpraxis tätig werden wollen, haben der Leitung der jeweiligen Einrichtung oder des jeweiligen Unternehmens vor Beginn ihrer Tätigkeit einen Nachweis nach Absatz 2 Satz 1 vorzulegen. Eine Person, die keinen Nachweis vorlegt, darf nicht in den genannten Einrichtungen oder Unternehmen tätig werden.

Die oberste Landesgesundheitsbehörde oder die von ihr bestimmte Stelle kann allgemeine Ausnahmen von den Sätzen 4 und 5 zulassen, wenn das Paul-Ehrlich-Institut auf seiner Internetseite einen Lieferengpass zu allen Impfstoffen mit einer Komponente gegen das Coronavirus SARS-CoV-2, die für das Inverkehrbringen in Deutschland zugelassen oder genehmigt sind, bekannt gemacht hat.

Wiederkehrende Impfpflicht?

Interessant ist, dass der Entwurf davon ausgeht, dass ein Impfnachweis seine Gültigkeit wegen Zeitablaufs verlieren kann. So heißt es:

Soweit ein Nachweis nach Absatz 2 Satz 1 ab dem 16. März 2022 seine Gültigkeit aufgrund Zeitablaufs verliert, haben Personen, die in den in Absatz 1 Satz 1 genannten Einrichtungen oder Unternehmen tätig sind, der Leitung der jeweiligen Einrichtung oder des jeweiligen Unternehmens einen neuen Nachweis nach Absatz 2 Satz 1 innerhalb eines Monats nach Ablauf der Gültigkeit des bisherigen Nachweises vorzulegen. Wenn der neue Nachweis nach Satz 1 nicht innerhalb dieses Monats vorgelegt wird oder wenn Zweifel an der Echt-

heit oder inhaltlichen Richtigkeit des vorgelegten Nachweises bestehen, hat die Leitung der jeweiligen Einrichtung oder des jeweiligen Unternehmens unverzüglich das Gesundheitsamt, in dessen Bezirk sich die jeweilige Einrichtung oder das jeweilige Unternehmen befindet, darüber zu benachrichtigen und dem Gesundheitsamt personenbezogene Daten zu übermitteln. Schwierigkeiten ruft dies hervor, sofern der Leiter der Einrichtung selbst betroffen ist. Bei einem Einzelheilpraktiker ist der Inhaber selbst als Leiter einzustufen. Dieser müsste sich selbst bei den zuständigen Stellen melden. Dies steht in einem Spannungsverhältnis dazu, dass man grundsätzlich nicht verpflichtet ist, sich selbst zu belasten; allerdings gelten die formellen Zeugnisverweigerungsrechte erst dann, wenn jemand als Beschuldigter gilt.

Die in Absatz 1 Satz 1 genannten Personen haben dem Gesundheitsamt, in dessen Bezirk sich die jeweilige Einrichtung oder das jeweilige Unternehmen befindet, auf Anforderung einen Nachweis nach Absatz 2 Satz 1 vorzulegen. Bestehen Zweifel an der Echtheit oder inhaltlichen Richtigkeit des vorgelegten Nachweises, so kann das Gesundheitsamt eine ärztliche Untersuchung dazu anordnen, ob die betroffene Person aufgrund einer medizinischen Kontraindikation nicht gegen das Coronavirus SARS-CoV-2 geimpft werden kann. Das Gesundheitsamt kann einer Person, die trotz der Anforderung nach Satz 1 keinen Nachweis innerhalb einer angemessenen Frist vorlegt oder der Anordnung einer ärztlichen Untersuchung nach Satz 2 nicht Folge leistet, untersagen, dass sie die dem Betrieb einer in Absatz 1 Satz 1 genannten Einrichtung oder eines in Absatz 1 Satz 1 genannten Unternehmens dienenden Räume betritt oder in einer solchen Einrichtung oder einem solchen Unternehmen tätig wird.

Rechtsmittel

Widerspruch und Anfechtungsklage gegen eine vom Gesundheitsamt nach Satz 2 erlassene Anordnung oder ein von ihm nach Satz 3 erteiltes Verbot sind möglich; allerdings haben sie keine aufschiebende Wirkung. Das bedeutet, dass das Verbot auch dann gilt, sofern ein Betroffener hiergegen Rechtsmittel einlegt.

Sanktionen

Die Sanktionen werden nicht an die Impfung selbst geknüpft. Auch wenn sich ein Heilpraktiker nicht impfen lässt, folgen allein hieraus noch keine Sanktionen. Diese drohen jedoch, sofern die betreffende Person als Heilpraktiker beruflich tätig wird. § 73 IfSG sanktioniert Verstöße gegen die oben beschriebenen Pflichten als Ordnungswidrigkeit. Ordnungswidrige handelt demnach, wer vorsätzlich oder fahrlässig

7e. entgegen § 20a Absatz 2 Satz 2, Absatz 3 Satz 2 oder Absatz 4 Satz 2 eine Benachrichtigung nicht, nicht richtig, nicht vollständig oder nicht rechtzeitig vornimmt,
7f. einer vollziehbaren Anordnung nach § 20a Absatz 2 Satz 3 Nummer 3, auch in Verbindung mit Absatz 3 Satz 3 oder Absatz 4 Satz 3, oder nach § 20a Absatz 5 Satz 3 zuwiderhandelt,
7g. entgegen § 20a Absatz 3 Satz 4 oder Satz 5 eine Person beschäftigt oder in einer Einrichtung oder einem Unternehmen tätig wird,
7h. entgegen § 20a Absatz 5 Satz 1 einen Nachweis nicht, nicht richtig, nicht vollständig oder nicht rechtzeitig vorlegt.

Die Ordnungswidrigkeit kann in diesen Fällen mit einer Geldbuße bis zu zweitausendfünfhundert Euro geahndet werden.

Für angestellte Heilpraktiker drohen bei Verstößen gegen die Impfpflicht berufliche Konsequenzen. So kann ein Grund für eine personenbedingte Kündigung vorliegen.

Das Gesundheitsamt kann einer Person, die trotz Anforderung keinen Nachweis innerhalb einer angemessenen Frist vorlegt oder der Anordnung einer ärztlichen Untersuchung nicht Folge leistet, untersagen, dass sie die dem Betrieb der genannten Einrichtung dienenden Räume betritt oder in einer solchen Einrichtung tätig wird. Bei Verstößen kann die Behörde ein Zwangsgeld für jeden Fall der Zuwiderhandlung androhen.

Ferner kann der Widerruf der Heilpraktikererlaubnis wegen des Verlusts der beruflichen Zuverlässigkeit drohen. An der Zuverlässigkeit im Sinne des § 2 Abs. 1 lit. f der 1. DVO-HeilPrG fehlt es, wenn Tatsachen die Annahme rechtfertigen, der Heilpraktiker werde in Zukunft die Vorschriften und Pflichten nicht beachten, die sein Beruf mit sich bringt, und sich dadurch Gefahren für die Allgemeinheit oder die von ihm behandelten Patienten ergeben. Bei hartnäckigen Verstößen gegen die Impfpflicht, kann dieses Kriterium erfüllt sein.

Fazit

Zum Schutz vulnerabler Gruppen müssen die in einzelnen Gesundheitsberufen tätigen Personen (z.B. Heilpraktiker) zukünftig geimpft oder genesen sein oder ein ärztliches Zeugnis über das Bestehen einer Kontraindikation gegen eine Covid-Impfung vorlegen. Für bestehende und bis zum 15. März 2022 beginnende Tätigkeiten ist die Vorlagepflicht bis zum 15. März 2022 zu erfüllen. Neue Arbeitsverhältnisse können ab dem 16. März 2022 in diesen Einrichtungen nur bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises eingegangen werden. Bei Zweifeln an der Echtheit des Nachweises kann das Gesundheitsamt Ermittlungen einleiten. Einer Person, die keinen Nachweis vorlegt, kann die Tätigkeit in einer solchen Einrichtung oder einem Unternehmen untersagt werden.

Dr. René Sasse, Rechtsanwalt

© Alex_Traksel/Stockadobe.com

Die Hinweise zum § 28 b (Testpflicht) sowie § 20 a (Impfpflicht) IfSG gelten für die Gesetzeslage per 14.12.2021. Danach mglw. erfolgte Änderungen werden aktuell auf unserer Website dokumentiert.

Willkommen in der Welt für seelische Gesundheit

Warum dir Seele leidet - und was sie stark macht

Dr. med. Harald Krauss, 2021, Ariston Verlag, 208 Seiten Softcover, 978-3-424-20249-6, 18,00 €

Ich helfe mir selbst: Verdauungs- und Darmbeschwerden

Die besten Heilmethoden aus der konventionellen und alternativen Medizin

Dr. Andrea Flemmer, 2021, Humboldt, 168 Seiten Softcover, 978-3-8426-2986-8, 19,99 €

Angst vor Übelkeit und Erbrechen

Emetophobie verstehen und überwinden

Ein Selbsthilferatgeber für Betroffene und Ihre Angehörigen

Martina Effmert, 2021, Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH, 184 Seiten Softcover, 978-3-8426-4244-7, 19,99 €

Hashimoto natürlich behandeln

Die ganzheitliche Therapie bei chronischer Schilddrüsenentzündung

Claudia Ritter, 2021, Humboldt, 144 Seiten Softcover, 978-3-8426-2999-8, 19,99 €

Embodiment

Die Wechselwirkung zwischen Körper & Seele

Mental- und Körper-Übungen für innere Stärke und Ausgeglichenheit

Dr. Petra Mommert-Jauch, 2021 , Trias Verlag, 160 Seiten Softcover, 978-3-432-11408-8, 17,99 €

Handbuch der Selbstfürsorge

Für Menschen in Heilberufen

Abdi Assadi, 1. Auflage 2021, Theseus Verlag, 120 Seiten Softcover, 978-3-95883-539-9, 12,00 €

Kopf- und Gesichtsschmerzen ganzheitlich behandeln

Wie sie entstehen, was Sie dagegen tun können.

Mit vielen Alternativen zu Medikamenten

Kay Bartrow, 2021, Humboldt, 176 Seiten Softcover, 978-3-8426-3006-2, 19,99 €

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 FEBRUAR BIS MÄRZ 2022

02.02.2022	**Schamanismus heute – Die Kraft des Medizin-rads nutzen**	Heike Roloff Heilpraktikerin	Online-Seminar
05.02.2022	**Fachwissen Psychotherapie und Supervision – Facharbeitskreis erster Termin**	Maskow Andrea Heilpraktikerin Psychotherpie	Facharbeitskreis Wiesbaden
09.02.2022	**Qigong für den inneren Ausgleich – Übungsein-heiten zur Kräftigung des Körpers**	Manfred Büchner Qigong- und Taiji-Lehrer	Online-Seminar
11.02.2022	**Pentalogie – Facharbeitskreis erster Termin**	Niels Pilaar Numerologe	Facharbeitskreis Düsseldorf Benrath
12.02.2022	**Augendiagnose Online Intensivausbildung Teil 1**	Sinclair Claudia, Heilpraktikerin	Online-Seminar
16.02.2022	**Klassische Homöopathie – Facharbeitskreis erster Termin**	Peter Evertz Heilpraktiker	Online-Seminar
17.02.2022	**Ortho-Bionomy® – Facharbeitskreis erster Termin**	Sada Hilde Bist Heilpraktikerin	Facharbeitskreis Düsseldorf Benrath
19.02.2022	**Körper - Strukturen erkennen und begreifen durch Palpation**	Sabrina Hämmerle Heilpraktikerin	FH Düsseldorf Benrath
19.02.2022	**Klassische Homöopathie Start des Ausbildungs-seminars**	Manfred Haferanke, Heilpraktiker und Manfred Klein, Heilpraktiker	FH Düsseldorf Benrath
23.02.2022	**Spermidin – Ein neues potentes Therapeutikum in der Naturheilkunde**	Dr.rer.nat. Oliver Ploss Heilpraktiker	Online-Seminar
04.03.2022	**Akupressur**	Karmel Herrmann Heilpraktikerin	FH Düsseldorf-Benrath
05.03.2022	**Cranio-sacrale Osteopathie Start**	Hans Flegel, Heilpraktiker	FH Düsseldorf-Benrath
05.03.2022	**Klassische Phytotherapie Grundausbildung**	Inge Armschat, Heilpraktikerin	Online Seminar
07.03.2022	**Praxishygiene – Weiterbildung gemäß der Hygieneverordnungen der Länder**	Herr Ender, Fachkraft für Hygi-ene- und Infektionsprävention	FH Düsseldorf-Benrath
09.03.2022	**Qigong für den inneren Ausgleich – Übungsein-heiten zur Regulierung der Atmung**	Manfred Büchner Qigong- und Taiji-Lehrer	Online Seminar
09.03.2022	**Spermidin – ein neues potentes Therapeutikum in der Naturheilkunde**	Dr.rer.nat. Oliver Ploss Heilpraktiker	Online-Seminar
11.03.2022	**Osteobalance® – Intensivseminar**	Cynthia Roosen, Heilpraktikerin	FH Düsseldorf-Benrath
19.03.2022	**Ortho-Bionomy® „Hands on“**	Sada Hilde Bist, Heilpraktikerin	FH Düsseldorf-Benrath
22.03.2022	**Spermidin – ein neues potentes Therapeutikum in der Naturheilkunde**	Dr.rer.nat. Oliver Ploss Heilpraktiker	Regionalgruppe Dresden
23.03.2022	**Therapeutische Differenzierung des Säure-Basen-Haushalts**	Dr.rer.nat. Oliver Ploss Heilpraktiker	Online Seminar
26.03.2022	**Dorn-Therapie mit Breuß Massage**	Olaf Breidenbach, Heilpraktiker	FH Düsseldorf-Benrath
26.03.2022	**Ortho-Bionomy® Lehrstufe 5 – Körperarbeit Information/ Energie**	Hans-Ulrich Wegner, Arzt	FH Düsseldorf-Benrath
26.03.2022	**Augendiagnose Online Intensivausbildung Teil 2**	Sinclair Claudia, Heilpraktikerin	Online Seminar
30.03.2022	**Stabilität und Freude durch Meditaton**	Heike Roloff, Heilpraktikerin	Online Seminar

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

UNSERE VERANSTALTUNGEN VON APRIL BIS MAI 2022

02.04.2022	**Grundlagen des Jin Shin Jyutsu – Einführung in die Selbsthilfe**	Martina Link	FH Düsseldorf-Benrath
02.04.2022	**Ortho-Bionomy® – Seminar 1 Osteopathie - Körperarbeit - Information/Energie Strukturelle Basiskurse Lehreinheit 1**	Martina Bauditz, Physiotherapeutin	FH Düsseldorf-Benrath
08.04.2022	**Massagegrifftechniken, Therapie für Körper und Geist**	Karmel Herrmann Heilpraktikerin	FH Düsseldorf-Benrath
09.04.2022	**Untersuchung und Test an Gelenken und Muskeln**	Sabrina Hämmerle Heilpraktikerin	FH Düsseldorf-Benrath
23.04.2022	**Existenzgründung und Steuerrecht für Heilpraktiker**	Thomas Rehmet, Heilpraktiker	Online-Seminar
23.04.2022	**Knospentherapie – mit Exkursion im Benrather Schloßpark**	Claudia Sinclair Heilpraktikerin	FH Düsseldorf-Benrath
23.04.2022	**Gesundheitsschützendes Qigong**	Manfred Büchner Qigong- und Taiji-Lehrer	FH Düsseldorf-Benrath
27.04.2022	**Umweltgifte, Lebensstil und Medikamente. Die Leber im Dauerstress! Ganzheitliche Diagnostik u. Therapie**	Dr.rer.nat. Oliver Ploss Heilpraktiker	Online-Seminar
27.04.2022	**Gehirnstoffwechselstörungen – ein besonderes Problem unserer Zeit**	Dr. med. vet. Anita Kracke, Heilpraktikerin	FH Regional Kassel
30.04.2022	**Guasha**	Cynthia Roosen, Heilpraktikerin, Qigong-Lehrerin	FH Düsseldorf Benrath
04.05.2022	**Die Schilddrüse homöopathisch behandeln**	Manfred Haferanke Heilpraktiker	Online Seminar
07.05.2022	**Ortho-Bionomy® - Körperarbeit – Information und Energie Lehrstufe 8**	Dr. med. Hans-Ulrich Wegner, Arzt	FH Düsseldorf-Benrath
07.05.2022	**GebüH – Abrechnung, Behandlungsvertrag usw.**	Cynthia Roosen, Heilpraktikerin Leiterin Gebuhren- und Gutachterkommission FH	Online Seminar
14.05.2022	**Kinesiologie – Sprache des Körpers Körperarbeit – Information und Energie Lehrstufe 8**	Antje Kordts, Heilpraktikerin	FH Düsseldorf-Benrath
14.05.2022	**Ohrakupunktur Ergänzung mit den 8 außergewöhnlichen Meridianen „Ling gui ba Fa“**	Rainer Guck, Heilpraktiker	FH Düsseldorf-Benrath
18.05.2022	**Qigong für den inneren Ausgleich – Übungseinheiten zur Regulierung des Geistes**	Manfred Büchner Qigong- und Taiji-Lehrer	Online Seminar
21.05.2022	**WBM® Wirbelsäulen und Meridianbalance – Schmerzkonzept**	Olaf Breidenbach Heilpraktiker	FH Düsseldorf-Benrath
21.05.2022	**Augendiagnose Online Intensivausbildung Teil 3**	Sinclair Claudia, Heilpraktikerin	Online Seminar

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:

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.

REGIONAL-GRUPPEN:

https://freieheilpraktiker.com/fortbildung/regionalgruppen

KOOPERATIONS-PARTNER:

https://freieheilpraktiker.com/fortbildung/kooperationspartner

VERANSTALTUNGS-KALENDER:

https://freieheilpraktiker.com/fortbildung/veranstaltungskalender

Schadstoffausleitung

Wir leben alle in einer stark belasteten Umwelt und bei aller Sorgfalt können wir nicht vermeiden, dass wir über die Nahrung auch Schadstoffe aufnehmen. Zahlreiche oft unspezifische Erkrankungen sind Anzeichen einer Schadstoffbelastung. Diese sind Infektanfälligkeit, Erschöpfung, Müdigkeit, Interesselosigkeit bis hin zur Depression und vieles mehr. Es können auf Dauer ernsthafte chronische Krankheiten daraus resultieren.

Daher macht es Sinn, den Körper (und damit auch die Seele) zu entgiften, die Organe, die auch durch Alltagsstress stark gefordert sind, zu reinigen.

Die großen Ausscheidungsorgane unseres Körpers sind: die Leber, die Niere, die Lymphgefäße und -knoten sowie die Haut und Schleimhäute.

Ein altbewährtes Mittel zur Entgiftung der Leber ist die Mariendistel mit dem Wirkstoff Silymarin. Dieser Wirkstoff stabilisiert die Zellmembran der Leberzellen und wirkt antientzündlich.

Für die Niere ist die geeignete Pflanze die Goldrute. Wirkstoffe der Goldrute sind Gerbstoffe, Saponine, Bitterstoffe, ätherische Öle und organische Farbstoffe – das Echte Goldrutenkraut enthält auch Phenolglykoside, wie das Leiocarposid. Die Wirkstoffe fördern die Durchspülung von Niere und ableitenden Harnwegen, wirken krampflösend, fangen Bakterien auf und neutralisieren die schädlichen freien Radikale.

Die schädlichen Gifte müssen aus den Geweben (Drüsen, Muskel- und Nervenzellen) herausgelöst werden, bevor sie abtransportiert werden können. Hier hat sich die spagyrisch aufbereitete Mischung Urticaria Arsenicum spag. bewährt.

In den Lymphgefäßen des Körpers werden Abfälle von Viren und Bakterien und anderer Zellschutt abtransportiert. Ist dieser Abfluss behindert, zeigen sich Stauungen und äußerlich Rötungen und Entzündungen der Haut. Zur Ausleitung empfehle ich die spagyrische Kombination aus Thuja occ., Lachesis, Verbene, Echinacea, Zink, Kupfer, Jod und andere Einzelmittel enthalten in dem Arzneimittel Thuja-Lachesis spag.. Diese Kombination fördert die Aktivierung des Lymphsystems. Dadurch erfolgt der Transport der aus dem Gewebe gelösten Toxine ins Blut und weiter über die Ausscheidungsorgane aus dem Körper.

Die Firma Phönix bietet ein Konzept aus diesen Komponenten an. Ebenso gibt es Ausleitungskuren von den Firmen Pekana, Infirmarius, Hevert und anderen Herstellern.

In meiner Praxis habe ich seit über 30 Jahren gute Erfahrungen mit der Phönixkur gemacht. Durch die einfache Anwendung auch für Berufstätige (Tagesdosis in 1,5 Liter Wasser über den Tag verteilt trinken) ist auch gleich für die notwendige Wasserzufuhr gesorgt.

Bei Autoimmunerkrankungen, einer möglichen Allergie oder Unverträglichkeit gegen Echinacea sollte Phönix Thuja-Lachesis spag. durch Phönix Hydrargyrum spag. ersetzt werden. Ebenso sollte aufgrund des Inhaltsstoffes Jodum D4 bei Schilddrüsenerkrankungen verfahren werden.

Auch im Phönix Urtica-Arsenicum spag. ist Jod in Form des Meerschwammes enthalten, welches bei Schilddrüsenerkrankungen durch Phönix Antimonium spag. ersetzt werden kann.

Dieses Konzept bereitet den Körper auf spezielle Ausleitungen vor, zum Beispiel von Schwermetallen.

Bei chronischen neurologischen Erkrankungen, insbesondere bei Morbus Parkinson, wird als mögliche Ursache eine Schwermetallvergiftung diskutiert.

Als Beispiel wird häufig angeführt, dass in Frankreich das vermehrte Auftreten von Morbus Parkinson bei Weinbauern als Berufskrankheit definiert ist. Die Weinbauern spritzen in den Sommermonaten ihre Reben mit einem Kupfergemisch gegen Ungeziefer.

In alten Häusern gab es häufig Bleirohre für Wasser. Im Lauf der Jahre konnten sich die Bewohner mit Blei vergiften. Man diskutiert auch Zahnimplantate, von denen durch den Speichel kleinste Partikel ins Blut gelangen. Genauso möglich ist dies bei Gelenkimplantaten.

Weit beunruhigender ist die Erkenntnis, dass die rund 2000 Tonnen Quecksilberemissionen aus Industrie und speziell Kohleverbrennung jährlich von unseren Wäldern in den Blättern aber auch im Holz der Bäume gespeichert werden. Wenn die Blätter fallen, gelangt das Quecksilber in den Boden und damit in den Kreislauf der Natur.

Bei dem zunehmenden Heizen mit Holz besteht bei den offenen Öfen die Gefahr, dass Quecksilber im Wohnraum freigesetzt wird und in den Körper, insbesondere in die Nervenzellen eindringt.

Daraus ergibt sich, dass bei Morbus Parkinson wie auch bei MS, ALS und ähnlichen Erkrankungen unbedingt die Schwermetallbelastung des Patienten in Speziallabors getestet werden muss und gegebenenfalls die Gifte ausgeleitet werden müssen.

Bei entsprechender Belastung kann auch eine Chelattherapie und/oder eine Ausleitung nach Klinghardt mit Bärlauch, Koriander und Algen, die durch einen erfahrenen Therapeuten begleitet wird, indiziert sein.

Fazit:
Eine Kur zur Schadstoffausleitung ist für jeden sinnvoll, um eine Grundreinigung des Körpers zu erreichen. Einmal im Jahr bietet sich im Frühjahr die Fastenzeit dafür an. Durch eine Kombination mit Intervallfasten (8/16) oder Heilfasten nach Buchinger wird der Körper zusätzlich entlastet.

Eine Trinkmenge von mindestens zwei Litern Wasser pro Tag ist dringend zu empfehlen, auch unabhängig von der Entgiftung. Die einzige Ausnahme bilden Patienten mit Herz-oder Niereninsuffizienz.
Tägliche Bewegung je nach Alter und Kondition an der frischen Luft schult die Muskeln und macht den Kopf frei.

Autorin
Dr. med Zeise-Süss, Remchingen

Kleinanzeigen Freie Heilpraktiker e.V.

Düsseldorf. m e n t s a n a p r a x i s s h a r i n g.
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

Zu verkaufen
Labor Test-Tisch zur optimalen Durchführung des Spenglersan Kolloid Blut-Testes. Beleuchtete Acrylglasscheibe, Testfolien und Einmalrührstäbe. Geringe Abmessungen (B 32 x T 33 x H 11cm). Günstig zu verkaufen
Tel.: 06081/43224

Zu verkaufen
Homöopathische Fachliteratur, auch aus dem 19. Jahrhundert, günstig abzugeben. Tel. 0241/552775 (AB).

Suche Zusammenarbeit
Suche eine selbstständige Zusammenarbeit in einer anderen HP-Praxis. Meine Ausrichtung ist die Klassische Homöopathie, jede andere Kombination wäre natürlich überdenkenswert. Die Gebietsvorgabe erstreckt sich in einem Dreieck Bonn, Köln und das Oberbergische. Zuschriften Chiffre 20220101

Zu verkaufen
Olympus CH Mikroskop, neuwertig, ausgezeichnetes Markenmikroskop. Hersteller Olympus, Modell CH. Außenmaße: b x t x h: 18 x 23 x 35, Spannung 220–240 V, mit zahlreichem Zubehör: Olympus Achromat 100 x, 60 x. CH-MVR Kreuztisch, WF 15 x Okularpaar, Olympus – Binokular – Tubus, Vertikaler Fototubus, 10 x Plan – Foto – Okular, Dunkelfeld – Einsatzscheibe, Objektmikrometer 10 : 100, Objektträger, bekantet, geschliffen, Deckgläschen Abdeckhaube, Olympus - Transportkasten,
VB: 1.300,- EUR, Chiffre 20220102

Heilpraktiker/in gesucht
Suche Mitarbeiter/in zur Unterstützung meiner Naturheilpraxis mit dem Schwerpunkt Osteopathie in Nettetal.
Arbeitsumfang und Entlohnung nach Einarbeitung absprechbar.
Kontakt: HP-Hilgenfeld@t-online.de

EUROPÄISCHE PENZEL-AKADEMIE

Bleiben Sie gesund!

Unsere nächsten APM-A-Kurse:
26.02. - 02.03.2022 in Reichersberg, Österreich
19.03. - 23.03.2022 in Heyen, Niedersachsen

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-Gohren/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.

Anzeigen

Vitamin B_{12} Wiedemann - Traditionspräparat - jetzt von Combustin

anwendbar subcutan, intramuskulär, intravenös

preis-günstig

Vitamin B^{12} Wiedemann 1 mg/ml Injektionslösung
Wirkstoff: Cyanocobalamin
1 Ampulle zu 1 ml enthält an Wirkstoff: Cyanocobalamin 1000 µg
Sonstige Bestandteile:
Natriumdihydrogenphosphat-Dihydrat, Natriumchlorid, Wasser für Injektionszwecke.
Enthält Natriumverbindungen.
Apothekenpflichtig.
Zul.-Nr.: 6145572.00.00

neu: Packung mit 100 Ampullen erhältlich

erhältlich als:
10 x 1 ml Ampullen, PZN: 02260834
100 x 1 ml Ampullen, PZN:17366484

jetzt scannen und Preise vergleichen

100 x 1 ml Ampullen

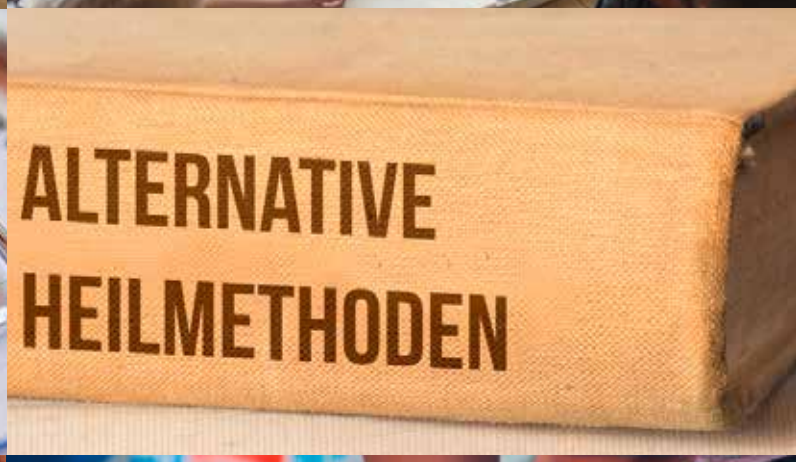
10 x 1 ml Ampullen

Vitamin B_{12}

Combustin Pharmazeutische Präparate GmbH
Offinger Straße 3 -7
88525 Haiterbach
www.combustin.de

Fortbildungen 2022

FREIE HEILPRAKTIKER e. V.
Berufs- und Fachverband



Kompetenz durch Fortbildung
Freie Heilpraktiker e.V.
Erfahrung • Verantwortung • Wissen • Mitgefühl • Achtsamkeit • Wertschätzung

SCAN ME