



Akupunktur und die Wissenschaftlichkeit

Seite **6**



Homöopathie

Das Burnout-Syndrom in der klass. Homöopathie

14



Ethik

Vom Leben und vom Sterben

10



Psychotherapie

Der Stress im hormonellen Szenario

32



Phönix Laboratorium GmbH

Phönix Ausleitungskonzept

Informationsbroschüren und
Patienteneinnahmepläne bitte kostenlos anfordern:

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

www.phoenix-lab.de



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

PHÖNIX Solidago spag. Homöopathisches Arzneimittel. Zusammensetzung: 100ml enthalten: 6 ml Arnica montana e floribus sicc. Glückselig Dil. D2 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 7 ml Aurum chloratum Dil. D5; 11 ml Bolus alba spag. Glückselig Ø [HAB, SV. 54b; Ø mit ger. Wasser, Schwefelsäure 96% (99:1)]; 8 ml Camphora Dil. D3 [HAB, SV. 5a; Lsg. D3 mit ger. Wasser]; 11 ml Cuprum sulfuricum Dil. D4; 6 ml Digitalis purpurea Glückselig Dil. D4 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 38% (m/m)]; 7 ml Filipendula ulmaria ex herba rec. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 6 ml Hydrargyrum bichloratum spag. Glückselig Dil. D6 [HAB, V. 54b; Ø mit Ethanol 86% (m/m)]; 3 ml Juniperus communis e fructibus sicc. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 10 ml Solidago virgaurea ex herba rec. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 7 ml Stibium sulfuratum nigrum Dil. D8; 6 ml Urtica urens ex herba rec. Glückselig Dil. D2 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]. Enthält 25 Vol.-% Alkohol.

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

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

Phönix Laboratorium GmbH, Benzstr. 10, 71149 Bondorf.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

1995 haben sich 6 Berufsverbände der Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker auf ein „Berufsbild“ geeinigt. Das war vor 27 Jahren. Seitdem hat es rasante Entwicklungen gegeben, die sicher eines Tages eingearbeitet werden.



Wir dürfen nie vergessen, dass unsere Existenzberechtigung in der Anwendung der traditionellen und komplementären Heilkunde liegt, die nur von uns so durchgeführt wird. Die juristische und gesetzgeberische Seite hat die Aufgabe, diese Arbeit abzusichern. Wir befinden uns weiterhin in einem Diskussions- und Klärungsprozess mit dem Gesetzgeber. Über den Stand der rechtlichen Auseinandersetzung berichten wir kontinuierlich.

Nach wie vor liefert das Berufsbild* eine gute Grundlage unserer Arbeit, einige wenige Passagen können dies verdeutlichen:

Heilpraktiker/innen regen bei ihrer Behandlung stets die natürlichen Selbstheilungskräfte an. Der Vielfältigkeit neuer diagnostischer und therapeutischer Möglichkeiten, die diesem Ziel dienen, und Eingang in das Behandlungsspektrum der Heilpraktiker/innen finden können, sind auch in der Zukunft keine Grenzen gesetzt...

Sie (die Heilpraktiker/innen) verhindern in den ihnen eigenen Bereichen gesundheitlicher Versorgung eine unserer demokratisch pluralistischen Gesellschaft unangemessene Monopolstellung der institutionalisierten Medizin und bildet praktisch eine Regulativfunktion, in dem durch ihr Wirken nicht nur die Therapiefreiheit sinnvoll gewahrt wird, sondern auch die Wahlfreiheit der Bürger nach einem/einer von ihnen persönlich bevorzugten Therapeut/in...

So ist es und so bleibt es.

Herzlichst, Ihr

Dieter Siewertsen

Vorsitzender Freie Heilpraktiker e.V.

*Das ganze Berufsbild finden Sie u.a. auf unserer Website <https://freieheilpraktiker.com/berufsbild>

Inhalt



© Ilhedgehogll/stock.adobe.com

6 Traditionelle Chinesische Medizin

20 Gesundheits-Tipps



© pluriversum/stock.adobe.com

© weyo/stock.adobe.com



© zinkevych/stock.adobe.com



© New Africa/stock.adobe.com

14 Homöopathie

EDITORIAL

3 Berufsbild Heilpraktiker

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

6 Akupunktur und die Wissenschaftlichkeit

ETHIK

10 Vom Leben und vom Sterben

HOMÖOPATHIE

14 Das Burnout-Syndrom in der klassischen Homöopathie

GESUNDHEITSTIPPS

20 Warum ist Honig gesund?

22 Waldlauf, Labsal für Körper und Seele

28 Fermentation als Therapie bei Allergien

TIBETISCHE MEDIZIN

24 Zeugung, Schwangerschaft, Geburt, Geburtsnachsorge

TCM-KONGRESS

31 TCM-Kongress Rothenburg 2022

PSYCHOTHERAPIE

32 Angst, Burnout und Depression

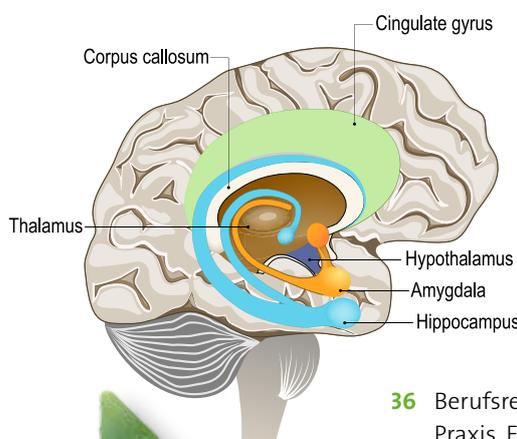


© BestForYou/stock.adobe.com

© jchizhe/stock.adobe.com



28 Gesundheits-Tipps



32 Psychotherapie

36 Berufsrecht, Politik und Praxis, FH-Aktuell



© pogonici/stock.adobe.com

BERUFSRECHT, POLITIK UND PRAXIS

- 36 Eigenbluttherapie
- 36 KAM-Barometer 2021
- 37 Aus Verband und Geschäftsstelle

REZENSIONEN

- 38 Rezensionen
- 42 Bücherempfehlungen

VERANSTALTUNGSKALENDER

- 40 Veranstaltungen von Mai bis August 2022

KLEINANZEIGEN FREIE HEILPRAKTIKER E.V.

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

IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Redaktionelle Leitung:

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

Redaktion und Lektorat

Doris Schultze-Naumburg, Lektorat Wortnatur

Anzeigen:

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

Konzeption, Layout und Reinzeichnung:

enter-design – Gudrun Fabian, Heike Ponge

Druck:

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

Datenschutz-Information:

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

Bezugspreis und Erscheinungsweise:

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

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

Titelfoto:

© Björn Wylezich/stock.adobe.com

ISSN 1430-7847

Akupunktur und die Wissenschaftlichkeit

Akupunktur gehört zu den verbreitetsten Verfahren der Komplementären und Integrativen Medizin (KIM). Ursprünglich aus China stammend hat die Nadeltherapie weltweite Verbreitung gefunden.



Mit Stand 2020 kommen in ihrem Heimatland auf 100.000 Einwohner 1,31 Therapeuten, die Akupunktur anbieten.¹ In den USA haben laut einer Studie 2021 ungefähr 1,5% der Bevölkerung mindestens einmal in ihrem Leben Erfahrungen mit der Methode gemacht.² Für Europa ist mit 1,4% ein ähnlicher Wert für die Nutzung innerhalb der letzten 12 Monate dokumentiert worden.³ Neben der chinesischen Phytotherapie (Kräuter), einer speziellen Ernährungslehre, Massagetechniken wie *Tuina* und Bewegungsübungen wie *Tai Chi* ist die Akupunktur ein integraler Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Deutschland: Die GERAC-Studie

Anfang 2002 begannen in Deutschland die unter anderem von der AOK beziehungsweise der Technikerkrankenkasse geförderten GERAC- (German Acupuncture) und ART- (Acupuncture Randomized Trials) Studien. Ziel der Studien war die Beurteilung der Wirksamkeit der chinesischen Akupunktur im Vergleich zu einer Schein-Akupunktur und zur etablierten Standardtherapie bei chronischer Migräne, chronischem Spannungskopfschmerz, Kreuzschmerz und Kniegelenksarthrose.⁴ Die Studien waren mit 300.000 geplanten Patienten in der Kohortenstudie und mehr als 3.600 Patienten in den randomisierten, kontrollierten Studien für ein komplementärmedizinisches Therapieverfahren verhältnismäßig groß angelegt. Ihr methodisches Design galt einigen Forschern als hochwertig und innovativ.⁵ Andere monierten allerdings, dass es für die Akupunktur keine sinnvolle Placebokontrolle gäbe. Mittlerweile ist klar, dass ein Mangel an Verständnis für den Wirkmechanismus der Nadeltherapie tatsächlich zu inadäquaten Kontrollinterventionen und damit mutmaßlich zu Verzerrungen älterer Akupunkturstudien geführt haben dürfte.⁶

Im Ergebnis erwies sich die Akupunktur bei verschiedenen Indikationen als hochwirksam. Bei chronischem Schmerz im unteren Rücken etwa zeigten sich im Rahmen einer randomisierten, kontrollierten Studie über 6 Monate beinahe doppelt so große Effekte, wie sie unter der Standardtherapie, die aus Schmerzmittelgaben, Physiotherapie und Sport bestand, beobachtet wurden.⁷ Echte Akupunktur unterschied sich jedoch nur geringfügig von Scheinakupunktur. Die GERAC-Studien führten dazu, dass gesetzliche Krankenkassen in Deutschland bei chronischen Schmerzen

der Lendenwirbelsäule und bei Kniegelenksarthrose die Kosten für eine Akupunkturbehandlung übernehmen, wenn die Schmerzen seit mindestens 6 Monaten bestehen.⁸

Der Wirkmechanismus

Die Grundlagenforschung, welche den Wirkmechanismus der Akupunktur untersucht, ist noch nicht abgeschlossen. Ein Teil der beobachteten Effekte dürfte auf periphere Wirkungen der Nadeln, wie Gewebetraumata mit anschließender Freisetzung bestimmter Botenstoffe, zurückzuführen sein.⁹ Ebenfalls bedeutsam scheint die Hemmung von schmerzleitenden Nervenfasern zu sein, die im Wechselspiel zwischen Einstichgebiet und Rückenmark zustande kommt. Insgesamt betonen neuere Studien zunehmend die Wichtigkeit der Signalübertragung im peripheren und zentralen Nervensystem bei den analgetischen Effekten der Akupunktur. Hierbei spielen unter anderem endogene Opioid- und Adenosinrezeptoren eine Rolle. Die Tatsache, dass die Wirkungen der Akupunktur über Monate andauern können, deutet auf langfristige plastische Veränderungen der Schmerzverarbeitung hin.¹⁰

Die Sicht der Patient*innen

Menschen, die Ärzt*innen mit einer Zusatzqualifikation in TCM aufsuchten, gaben in einer Befragung¹¹, die in der Schweiz durchgeführt wurde, eine höhere Zufriedenheit mit der Therapie an als solche, die rein konventionell arbeitende Ärzt*innen in Anspruch nahmen.

Die Akupunkturpatient*innen von 10 Allgemeinärzterpraxen berichteten im Rahmen

einer 18 Monate dauernden Studie¹² mit Hilfe von Selbsteinschätzungsfragebögen über ihren Gesundheitszustand. Deren Auswertung förderte eine statistisch signifikante und klinisch relevante Verringerung von Schmerzen und Stress, eine Verbesserung der Lebensqualität sowie einen gesenkten Medikamentenverbrauch, insbesondere bei chronischen Krankheitszuständen zutage.

Eine in England durchgeführte Erhebung¹³ dokumentierte, dass 90% der Akupunkturverwender*innen sich wegen körperlicher Beschwerden in Behandlung begaben. 75% hiervon berichteten, dass diese sich durch die Therapie deutlich gebessert hätten. Im Verlauf der Studie verschob sich mit der Zeit bei vielen Patient*innen der Hauptgrund für die (weitere) Inanspruchnahme der Akupunktur in Richtung „Allgemeines Gesundheitsgefühl und Wohlbefinden“. 67% der Befragten berichteten eine Veränderung des Lebensstils im Verlauf der Therapie, und emotionale Veränderungen wurden von 83% der Behandelten festgestellt, unabhängig vom ursprünglichen Grund für die Therapie. 58% konstatierten, dass sie die Veränderungen im Wesentlichen auf die Akupunktur zurückführten, und 25% taten dies vollständig.

Die Wirksamkeit

Im Rahmen des Acupuncture Evidence Projects¹⁴ wurde die gesamte Forschungsliteratur zur Akupunktur kritisch geprüft. Systematische Übersichten, die bis Januar 2017 veröffentlicht wurden, zeigen dieser Übersicht gemäß, dass Akupunktur einen eindeutig belegten Therapieeffekt bei 8 In-



dikationen hat: Migräneprophylaxe, Kopfschmerzen, chronische Schmerzen im unteren Rückenbereich, allergische Rhinitis (Heuschnupfen), Kniearthrose, Übelkeit und Erbrechen unterschiedlicher Genese sowie postoperative Schmerzen. Eine potenziell positive Wirkung ist für weitere 38 Erkrankungen im Rahmen von systematischen Übersichtsarbeiten belegt. Unklare Befunde existieren im Hinblick auf 71 Erkrankungen, und bei 5 Krankheitsbildern konnte kein Nachweis einer Wirkung erbracht werden. Außerdem wurde die Kosteneffizienz der Akupunktur für 10 Erkrankungen dokumentiert.

Mittlerweile liegt eine Vielzahl von klinischen Studien zur Akupunktur bei unterschiedlichen Indikationen vor. Viele davon wurden in China, dem Ursprungsland der Nadeltherapie, durchgeführt. Die Mutmaßung einiger Akupunkturkritiker*innen, hierdurch könne eine Verzerrung zustande kommen, hat sich als unzutreffend erwiesen: Eine Forscher*innengruppe untersuchte, welchen Einfluss die Verwendung chinesischer Quellen auf die Schlussfolgerungen hochwertiger Übersichtsarbeiten zur Akupunktur hat. Es ließ sich kein Zusammenhang zwischen positiven Befunden und der Herkunft der zugrundeliegenden Studien nachweisen.¹⁵

Ein guter Teil der im Rahmen des Acupuncture Evidence Projects ausgewerteten Evidenz stammt aus systematischen Übersichtsarbeiten der Cochrane Collaboration, die als Instanz für wissenschaftlich-kritische Medizin weltweit hoher Ansehen genießt. 2020 sichtete ein Forscher*innenteam 50 Cochrane-Publikationen zur Akupunktur und fand heraus, dass 52% davon von niedriger Qualität waren, wenn man die neusten Bewertungsmaßstäbe der medizinischen Forschung anlegt. Die Hauptkritikpunkte betrafen hierbei allerdings Problemfelder, die erst seit Kurzem in den Fokus der wissenschaftlichen Aufmerksamkeit gerückt sind.¹⁶

Nur ein Placeboeffekt?

In den GERAC-Studien wurde kein deutlicher Unterschied zwischen einer Akupunktur, die Punkte nach den Regeln der Traditionellen Chinesischen Medizin stach, und einer Scheinakupunktur gefunden. Dieses Phänomen wurde auch in eini-

gen späteren klinischen Prüfungen beobachtet. Die aktuelle Gesamtevidenzlage zur Akupunktur zeigt aber deutlich, dass „echte“ Akupunktur einer Scheinakupunktur bei vielen Indikationen überlegen ist. Eine Übersichtsarbeit¹⁷ aus 2018 etwa untersuchte 39 besonders sorgfältig durchgeführte randomisierte, kontrollierte Studien zu Akupunktur bei unterschiedlichen chronischen Schmerzzuständen. Die Patient*innen, denen Nadeln an den Punkten, die die Traditionelle Chinesische Medizin vorsieht, gestochen wurden, erlebten eindeutig größere Effekte als diejenigen in den Kontrollgruppen, die eine Scheinakupunktur erhielten. Bemerkenswert ist hierbei, dass der Befund der GERAC-Studien insofern Bestand zu haben scheint, als dass selbst die Scheinakupunktur in vielen Fällen einer Standardtherapie (Schmerzmittel, Physiotherapie, Sport) überlegen zu sein scheint: Der Unterschied zwischen echter Akupunktur und einer Standardtherapie betrug im Mittel 0,5 Standardabweichungen (= mittelgroßer Effekt), derjenige zwischen echter Akupunktur und Scheinakupunktur durchschnittlich 0,2 Standardabweichungen (= kleiner Effekt).

Insgesamt scheint es in Anbetracht der Datenlage aus mehreren systematischen Übersichtsarbeiten, die zum Teil von hoher methodischer Qualität sind und eine hinreichend große Zahl überzeugender Studien einschließen, keinesfalls plausibel, die Wirkungen von Akupunktur allein auf unspezifische Effekte (= Placebo) zurückzuführen. Zwar kann das Nadeln als Reiz eine Reaktion des Organismus bewirken, die relativ unabhängig davon ist, welche Stellen genau getroffen werden. Es existiert aber mit großer Sicherheit auch ein spezifischer Effekt, der nur dann eintritt, wenn es sich um die „richtigen“ Punkte handelt. Eine Übersichtsarbeit der Cochrane Collaboration analysierte beispielsweise 59 Studien mit 7.667 Teilnehmer*innen, die sich mit der Stimulation des Akupunkturpunkts PC6 am Handgelenk zur Verhinderung von postoperativer Übelkeit und Erbrechen befassten. Die Autor*innen hielten fest: „Im Vergleich zur Scheinakupunktur verringerte die PC6-Akupunkturstimulation signifikant das Auftreten von Übelkeit, Erbrechen und den Bedarf an Notfall-Antiemetika. Weitere Studien mit

Vergleichen zur Scheinakupunktur sind nicht notwendig, um diese positive Wirkung zu bestätigen.“¹⁸ Die Feststellung, dass keine weitere Forschung nötig sei, dokumentiert die besondere Sicherheit, die die Wissenschaftler*innen ihren Schlussfolgerungen beimessen. Sie gilt nur für 4% aller Cochrane-Reviews überhaupt.¹⁹ In Abhängigkeit von der behandelten Erkrankung und der individuellen Beschaffenheit des*der Patient*in können die spezifischen und unspezifischen Anteile des Akupunktureffekts unterschiedlich groß sein.

Die Patient*innen-Sicherheit

2013 erschien eine systematische Auswertung²⁰ von Fallberichten zu Nebenwirkungen der Akupunktur. Für einen Zeitraum von 12 Jahren wurden 294 in englischer Sprache veröffentlichte Fälle gefunden. Als häufigste, in Einzelfallberichten dokumentierte Komplikation einer Akupunkturbehandlung machten die Autoren Infektionen aus. Diese waren in den meisten Fällen mutmaßlich durch Nutzung unsteriler Nadeln entstanden. Hierbei ist anzumerken, dass leichte und/oder häufig auftretende Nebenwirkungen, wie zum Beispiel geringfügige Blutungen an der Einstichstelle, keinen Niederschlag in derartigen Kasuistiken finden, weil sie, für sich genommen, den meisten Therapeuten nicht mitteilenswert scheinen.

2017 publizierte ein Forscher*innenteam eine Analyse²¹ von Übersichtsarbeiten zur Sicherheit der Akupunktur. Ein Teil der eingeschlossenen Literatur wertete nicht (nur) Fallberichte aus, sondern auch Meldungen aus verschiedenen Typen klinischer Studien, wodurch sich ein umfassenderes Bild ergab. Es wurden 4 Hauptkategorien von Nebenwirkungen identifiziert: Organ- oder Gewebeerletzungen, Infektionen, Lokalreaktionen und andere Komplikationen, wie zum Beispiel Schwindel. Die Wissenschaftler*innen konstatierten, dass bei der Anwendung von Akupunktur nicht nur leichte, sondern durchaus auch schwere Nebenwirkungen auftreten können. Letztere seien zwar selten, bedürften aber großer Aufmerksamkeit, da sie mit Todesfällen einhergehen könnten. Eine zuverlässige Berechnung der Auftretenswahrscheinlichkeit bestimmter Typen von Nebenwirkungen war im Rahmen dieser Arbeit nicht möglich.

Dieses Problem löste schließlich eine systematische Übersichtsarbeit²² aus 2021. Diese wertete 21 klinische Studien aus, deren Design es erlaubte, die Häufigkeit unerwünschter Ereignisse in Bezug zur Anzahl der behandelten Patienten zu setzen: Rund die Hälfte der Meldungen betraf leichte Blutungen, Schmerzen oder Rötung an der Einstichstelle mit mildem Verlauf. Außerdem handelte es sich um Effekte, die die praxisorientierte Fachliteratur normalerweise als Zeichen einer wünschenswerten Reaktion des Organismus auf die Nadelbehandlung wertet. Schwerwiegende unerwünschte Ereignisse, wie beispielsweise ein Pneumothorax (= krankhafte Luftansammlung im Brustkorb), der durch Perforation der Brustwand mit einer Akupunkturnadel entstehen kann, traten mit einer Häufigkeit von 7,98 pro 1.000.000 Behandlungen auf. Insgesamt kann somit festgehalten werden, dass Akupunktur zu den verhältnismäßig sicheren medizinischen Interventionen gehört. Schwere Nebenwirkungen sind möglich, aber sehr selten. Zur Risikominimierung empfiehlt sich die Inanspruchnahme qualifizierter Therapeut*innen.

Fazit

Akupunktur ist ein gut erforschtes Verfahren der KIM. In Bezug auf Anzahl und Qualität der Studien kann sie sich teilweise sogar mit einigen konventionellen Interventionen messen. Die Datenlage ist aber heterogen, insofern Akupunktur bei manchen Indikationen sehr gut erforscht ist, bei anderen hingegen keine zufriedenstellende Evidenz vorliegt. Patient*innenbefragungen erbringen zumeist eine hohe Zufriedenheit mit den Behandlungsergebnissen, und die Versorgungsforschung belegt eine Wirksamkeit der Akupunktur unter alltäglichen Praxisbedingungen bei vielen Indikationen. Die Effekte, die in kontrollierten Studien beobachtet werden, sind vor allem im Hinblick auf viele, aber nicht alle Schmerzzustände klinisch relevant und nicht selten einer Standardtherapie deutlich überlegen. Bei anderen Erkrankungen wurden sehr unterschiedliche Effektgrößen bzw. gar keine spezifische Wirksamkeit beobachtet, so dass eine Verallgemeinerung nicht möglich scheint. Die Hypothese, dass es sich bei den Wirkungen der Akupunktur immer ausschließlich um Placeboeffekte handelt, ist nicht mit den aktuellen Erkenntnissen aus der klinischen Forschung in Einklang zu bringen. Die Nadeltherapie ist nicht gänzlich risikolos, aber in den Händen gut ausgebildeter Therapeut*innen weit überwiegend sicher.

- Fan AY, He D, Gu S, Tian H, Ouyang H, Wei H, Gong C, Alemi SF, Zhao X. Estimated Number of Acupuncture Practitioners in Mainland China in 2018: Multiperspectives. *Med Acupunct*. 2020 Oct 1;32(5):310-319. doi: 10.1089/acu.2020.1439. Epub 2020 Oct 19. PMID: 33101576; PMCID: PMC7583322.
- Van Hal M, Dydyk AM, Green MS. Acupuncture. [Updated 2021 Jul 31]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532287/>
- Cooper KL, Harris PE, Relton C, Thomas KJ. Prevalence of visits to five types of complementary and alternative medicine practitioners by the general population: a systematic review. *Complement Ther Clin Pract*. 2013 Nov;19(4):214-20. doi: 10.1016/j.ctcp.2013.06.006. Epub 2013 Jul 27. PMID: 24199976.
- <https://www.aerzteblatt.de/archiv/32190/GERAC-Akupunktur-Studien-Modellvorhaben-zur-Beurteilung-der-Wirksamkeit>
- Endres HG, Zenz M, Schaub C, Molsberger A, Haake M, Streitberger K, Skipka G, Maier C; Leitungsgremium der gerac-Studien. Zur Problematik von Akupunkturstudien am Beispiel der Methodik von gerac [German Acupuncture Trials (gerac) address problems of methodology associated with acupuncture studies]. *Schmerz*. 2005 Jun;19(3):201-4, 206, 208-10 passim. German. doi: 10.1007/s00482-004-0345-z. Erratum in: *Schmerz*. 2005 Aug;19(4):333. PMID: 15959826.
- Birch S, Lee MS, Kim TH, Alraek T. Historical perspectives on using sham acupuncture in acupuncture clinical trials. *Integr Med Res*. 2022 Mar;11(1):100725. doi: 10.1016/j.imr.2021.100725. Epub 2021 Apr 2. PMID: 34458094; PMCID: PMC8379290.
- Haake M, Müller HH, Schade-Brittinger C, Basler HD, Schäfer H, Maier C, Endres HG, Trampisch HJ, Molsberger A. German Acupuncture Trials (GERAC) for chronic low back pain: randomized, multicenter, blinded, parallel-group trial with 3 groups. *Arch Intern Med*. 2007 Sep 24;167(17):1892-8. doi: 10.1001/archinte.167.17.1892. Erratum in: *Arch Intern Med*. 2007 Oct 22;167(19):2072. PMID: 17893311.
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/aerzte-und-kliniken/akupunktur-wann-zahlt-die-kasse-12462>
- Irnich D, Beyer A. Neurobiologische Grundlagen der Akupunkturanalgesie [Neurobiological mechanisms of acupuncture analgesia]. *Schmerz*. 2002 Apr;16(2):93-102. German. doi: 10.1007/s004820100094. PMID: 11956894.
- Napadow V, Beissner F, Lin Y, Chae Y, Harris RE. Editorial: Neural Substrates of Acupuncture: From Peripheral to Central Nervous System Mechanisms. *Front Neurosci*. 2020 Jan 17;13:1419. doi: 10.3389/fnins.2019.01419. PMID: 32009889; PMCID: PMC6978887.
- Michlig M, Ausfeld-Hafter B, Busato A. Patient satisfaction with primary care: a comparison between conventional care and traditional Chinese medicine. *Complement Ther Med*. 2008 Dec;16(6):350-8. doi: 10.1016/j.ctim.2007.12.001. Epub 2008 Feb 4. PMID: 19028336.
- Fixler M, Ogden C, Moir F, Polley MJ. Patient experience of acupuncture provision in a GP practice. *Complement Ther Clin Pract*. 2012 Aug;18(3):140-4. doi: 10.1016/j.ctcp.2012.03.003. Epub 2012 Jun 14. PMID: 22789787.
- Gould A, MacPherson H. Patient perspectives on outcomes after treatment with acupuncture. *J Altern Complement Med*. 2001 Jun;7(3):261-8. doi: 10.1089/107555301300328133. PMID: 11439847.
- McDonald J, Janz S. The Acupuncture Evidence Project: A Comparative Literature Review (Revised edition). Brisbane: Australian Acupuncture and Chinese Medicine Association Ltd; 2017. <http://www.acupuncture.org.au>.
- Jiao S, Tsutani K, Haga N. Review of Cochrane reviews on acupuncture: how Chinese resources contribute to Cochrane reviews. *J Altern Complement Med*. 2013 Jul;19(7):613-21. doi: 10.1089/acm.2012.0113. Epub 2013 Feb 14. PMID: 23410528; PMCID: PMC3700431.
- Ji Z, Zhang J, Menniti-Ippolito F, Massari M, Fauci AJ, Li N, Yang F, Zhang M. The quality of Cochrane systematic reviews of acupuncture: an overview. *BMC Complement Med Ther*. 2020 Oct 14;20(1):307. doi: 10.1186/s12906-020-03099-9. PMID: 33054785; PMCID: PMC7556594.
- Vickers AJ, Vertosick EA, Lewith G, MacPherson H, Foster NE, Sherman KJ, Irnich D, Witt CM, Linde K; Acupuncture Trialists' Collaboration. Acupuncture for Chronic Pain: Update of an Individual Patient Data Meta-Analysis. *J Pain*. 2018 May;19(5):455-474. doi: 10.1016/j.jpain.2017.11.005. Epub 2017 Dec 2. PMID: 29198932; PMCID: PMC5927830.
- Lee A, Chan SKC, Fan LTY. Stimulation of the wrist acupuncture point PC6 for preventing postoperative nausea and vomiting. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, Issue 11. Art. No.: CD003281. DOI: 10.1002/14651858.CD003281.pub4. Accessed 04 October 2021.
- El Dib RP, Atallah AN, Andriolo RB. Mapping the Cochrane evidence for decision making in health care. *J Eval Clin Pract*. 2007 Aug;13(4):689-92. doi: 10.1111/j.1365-2753.2007.00886.x. PMID: 17683315.
- Xu S, Wang L, Cooper E, Zhang M, Manheimer E, Berman B, Shen X, Lao L. Adverse events of acupuncture: a systematic review of case reports. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2013;2013:581203. doi: 10.1155/2013/581203. Epub 2013 Mar 20. PMID: 23573135; PMCID: PMC3616356.
- Chan, M.W.C., Wu, X.Y., Wu, J.C.Y. et al. Safety of Acupuncture: Overview of Systematic Reviews. *Sci Rep* 7, 3369 (2017). <https://doi.org/10.1038/s41598-017-03272-0>
- Bäumler P, Zhang W, Stübinger T, Irnich D. Acupuncture-related adverse events: systematic review and meta-analysis of prospective clinical studies. *BMJ Open*. 2021 Sep 6;11(9):e045961. doi: 10.1136/bmjopen-2020-045961. PMID: 34489268; PMCID: PMC8422480.

AUTOR

Dr. Jens Behnke

Programmleiter Integrative Medizin
der Karl und Veronica Carstens-Stiftung

Vom Leben und vom Sterben

Leben, so definierte Heidegger, sei „das Sein zum Tode“. Tod, so führt das *Philosophische Wörterbuch* aus, sei „das natürliche Ende des Lebens, eines vitalen Organismus, dessen Leib von da an nur noch den Gesetzen des Anorganischen untersteht.“ Der Tod ist demnach als biologische Determinante zu verstehen und dem Leben immanent.

Doch weil die Reproduktion, besser **Prokreation** zweifelsfrei **die** der Natur inwohnende **Triebfeder** allen **organischen Lebens** ist, beherrschte die frühe Menschheit Angst vor der Tatsache des Todes und erst mit zunehmender Fähigkeit zu Reflexion und geistiger Durchdringung des Phänomens wurde seit Platon das Eidos der Endlichkeit als philosophisches Problem erfasst.

Seit ihm, und fortgesetzt in der christlichen Lehre, wurde das Leben als „von einer zeitweilig im Körper wohnenden Seele verursacht“ betrachtet, deren Auszug aus dem Leibe in die Unsterblichkeit im Tod geschehe.

Plato (427–348 v. Chr.)

Plato erhebt das Rätselhafte dieser Thematik in positiv spekulative Sphären. Er betont antithetisch zu einer möglichen Ver-

heißung der Erlösung von irdischer Pein im Tod: „Niemand weiß, was der Tod ist. Nicht einmal, ob er nicht für den Menschen das Größte ist unter allen Gütern“.

Epikur (342/41–271/70 v. Chr.)

Ganz der Gestaltung der praktischen Lebensführung als Ethik seiner Lehre verbunden und als Vordenker eines materiellen Weltbildes, konstatiert er stoisch-lakonisch: „Der Tod ist für uns ein Nichts, denn solange wir leben, ist er nicht da und wenn er da ist, sind wir nicht mehr“. Nach Epikur geschieht durch Naturkenntnis eine Befreiung des Menschen von der Furcht vor dem Tode sowie von den Schrecknissen des Aberglaubens überhaupt.

Seneca (4 v. Chr.–65 n. Chr.)

Der in Cordoba geborene römische Philosoph Seneca wandelt Platons verheißende Aussicht auf den Tod in ein reales Versprechen physischer Schmerzlosigkeit und seelischer Befreiung: „Der Tod bedeutet die Tilgung jeglichen Schmerzes und er ist die Grenze, über die unsere Leiden nicht hinausgehen; er gibt uns wieder einen Zustand der Ruhe zurück, dem wir vor unserer Geburt angehörten“. Senecas Gedanken von der endgültigen Erlösung menschlichen

Leids und der bürdevollen *conditio humana* auf der Erde fiel dem Eklektizismus der christlichen Glaubensinhalte genauso anheim, wie determinierte Elemente der östlichen, asiatischen Lebens- und Glaubenslehren.

Christentum und das Gesetz des Karmas

Die christliche Weiterentwicklung der Spekulation über den Tod besteht in der Aussicht, unter Beachtung und lebenslanger Umsetzung der 10 Gebote, post mortem ein Sein im Paradies, andernfalls in der Hölle, zu erreichen. In ihr liegt die Verheißung, durch eigenes, gottgefälliges Tun für eine Tröstung im Jenseits prädestiniert zu sein. Das relativiert die persönliche Angst vor dem Ende des physischen Seins, nährt die Hoffnung auf einen „unsterblichen Anteil“ in uns und führte kulturell, mit Rezipienten, zu einer Etablierung sozialer Regeln. Aus der indo- (später auch) europäischen Lebensphilosophie stammt die, unausgesprochen einen hohen ethischen Wert enthaltene, uralte Einsicht: was du denkst und

„... Ich sah die Schattenrisse ferner Inseln und stellte mir vor, dass auf einer noch ein Stamm von Dichtern wohnte – der sich bereit hielt für den Tag, an dem, nach dem finsternen Mittelalter des Materialismus, die Menschheit ihr Leben wieder mit anderen Werten füllen würde.“

aus Tiziano Terzani's Buch *Fliegen ohne Flügel*

tust, fällt auf dich zurück („what you think and do, comes back to you“). Diese, für die unmittelbare Lebensführung richtunggebende, den eigenen, guten Willen bekräftigende *Maxime*, versprechen bei positiver Umsetzung in den großen Religionen zumindest jenseitige Belohnung. Auf der Ebene persönlicher Entwicklung über das Erdenleben hinaus, verspricht das Christentum, je nach Lebensführung, Himmel oder Hölle, der Buddhismus Läuterungen und Reinkarnationen bis zur Erreichung des Nirwana.

Ex oriente lux: im Leben sollten wir die, teils als chinesische Weisheit apostrophierte, teils dem persischen Arzt Ibn Sina (=Avicenna 980–1037) zugeschriebene Erkenntnis berücksichtigen:

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu deinen Worten,

achte auf deine Worte, denn sie werden zu Handlungen,

achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten,

achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden zu deinem Charakter,

achte auf deinen Charakter, denn er wird zu deinem Schicksal“.

Auch wer die Determinante „Schicksal“ ablehnt, kann nicht den enthaltenen, eigenverantwortlichen Aspekt psychosozialer Dimension negieren.

Tibetanisches Totenbuch

Der mündlich überlieferte und etwa im achten Jahrhundert verfasste Bardo *Thödol*, wörtlich „Befreiung durch Hören im Zwischenreich“, beschäftigt sich, wie auch das ägyptische Totenbuch, mit den seelischen Ereignissen im Moment des Todes und gibt eine Anleitung für die Zeit von 49 Tagen zwischen Tod und Wiedergeburt, in der der Verstorbene mit den Dämonen seiner gerade beendeten irdischen Existenz als Projektionen seiner Seele zu kämpfen habe. Im Prozess des Sterbens träte die höchste Einsicht und Erleuchtungsgrund, damit die größte Erlösungsmöglichkeit, ein.

Die „Verlegung des Bewusstseinsprinzips“ im Moment des Todes, wenn der Körper zum ersten Mal stillhält, nicht dazwischen fährt mit seinen gewohnheitsmäßigen Vorstellungen und Wünschen, hat das Bewusstsein unmittelbar die große Gelegenheit, sich selbst, gleichsam von oben oder von außen, zu sehen und seinen Wert in den Reflexen der eigenen Gedanken- und Gefühlswelt abzuwägen. Nach dieser Initiation erfolgt die auf eine Überzeitlichkeit der Seele zielende Belehrung der Toten, den wechselnden Erscheinungen des Zwischenreiches zu begegnen und sie zu meistern bis zum Untergang in neuer physischer Geburt.

Nach 1900 Jahren christlicher Dogmen, die den Umgang mit der metaphysischen Frage beherrschten, begann sich auch die Wissenschaft mit den Fragen der Seele, des Lebens und Todes und (seit Schopenhauer und Nietzsche) auch der Individualität, zu beschäftigen.

Sigmund Freud

Freud schreibt in seiner Trieblehre über die bio- und nekrophilen Anteile des Menschen: „Für uns ist die Möglichkeit bedeutsam, ob man nicht all diese vielfachen Triebe auf einige wenige Grundtriebe zurückführen könne... Nach langem Zögern und Schwanken haben wir uns entschlossen, nur zwei Grundtriebe anzunehmen, den Eros und den Destruktionstrieb. (Der Gegensatz von Selbsterhaltungs- und Arterhaltungstrieb sowie der andere von Ich-Liebe und Objektliebe fällt noch innerhalb des Eros.) Das Ziel des ersten ist, immer größere Einheiten herzustellen und so zu erhalten, also Bindung, das Ziel des anderen im Gegenteil, Zusammenhänge aufzulösen und so die Dinge zu zerstören. Beim Destruktionstrieb können wir daran den-

ken, dass als sein letztes Ziel erscheint, das Lebende in den anorganischen Zustand zu überführen. Wir heißen ihn darum auch *Todestrieb*. Wenn wir annehmen, dass das Lebende später als das Leblose gekommen und aus ihm entstanden ist, so fügt sich der Todestrieb der erwähnten Formel, dass ein Trieb die Rückkehr zu einem früheren Zustand anstrebt. Für den Eros (oder Liebestrieb) können wir eine solche Anwendung nicht durchführen. Es würde voraussetzen, dass die lebende Substanz einmal eine Einheit war, die dann zerrissen wurde und die nun die Wiedervereinigung anstrebt... Ein Anteil von Selbsterstörung verbleibt unter allen Umständen im Inneren, bis es ihm endlich gelingt, das Individuum zu töten, vielleicht erst, wenn dessen Libido aufgebraucht oder unvorteilhaft fixiert ist. So kann man allgemein vermuten, das Individuum stirbt an seinen inneren Konflikten, die Art hingegen an ihrem erfolglosen Kampf gegen die Außenwelt, wenn diese sich in einer Weise geändert hat, für die die von der Art erworbenen Anpassungen nicht ausreichen.“¹⁾

Sicherlich trifft das für die in unserer Phylogenie aufgetretenen Naturkatastrophen sowie die (heute auch zivilisatorischen) Veränderungen des Klimas und der damit einhergehenden Dürre- oder Eiszeiten zu, in denen es in zuvor lebenszugänglichen Zonen zu Nahrungsknappheit und Unwirtlichkeit kam.

„Das Individuum stirbt an seinen inneren Konflikten“, dem Leben immanenten existenziellen Leiden und an sozialer Isolation, denn, so Heidegger, „das Nichts nichtet das Sein“.

Varianten der Unwirtlichkeit (Demenz, suizidale Gedanken)

Auf der individuellen Ebene trifft dies speziell für die Angst vor dem Stadium des Alters zu. Anpassungsschwierigkeiten führen zu einem Rückzug aus dem alltäglichen, tätigen Sein. Es ist ein langsamer, natürlicher Adaptationsprozess an die Endlichkeit des Seins. Die Zeit scheint über den älteren Menschen hinweg gezogen zu sein oder sie fallen demenziell aus der realen Welt. *Trotz gleicher Umgebung*, erkannte bereits Schopenhauer um 1820, *lebt doch jeder in einer anderen Realität*.

Mit zunehmendem Alter wächst das Gefühl, Relikt einer Realität vergangener Tage, ohne Anbindung an die sich stei-

gernden Anforderungen z.B. des multi – tasking zu sein. Heutzutage ist die epidemische Diagnose Burnout als Warnsignal fehlender Handhabbarkeit der zunehmend komplexeren Anforderungen und Strukturen in der „schönen neuen“, global vernetzten Welt zu verstehen.

Suizid-Gedanken

Als Reaktion auf Verlust, Trennung und tiefgehende Konflikte in der Familie, Abhängigkeiten von Substanzen, langanhaltende Arbeitslosigkeit, finanziellen Ruin oder irreversible Erkrankungen, um nur einige der Auslöser oder Ursachen für eine empfundene Ausweglosigkeit und schwere Depression der Betroffenen zu nennen, die den Gedanken an Suizid als einen erlösenden Akt erscheinen lassen.

Verzweiflung, Hilf- und Hoffnungslosigkeit, Autoaggression, Versagensängste selbst gegenüber den Anforderungen der Beschleunigung des modernen Lebens treiben die Gedanken in Richtung „ewiger Stille“ und der Suizid erscheint als das Vehikel eines schnellen Auswegs, ein, im übertragenen Sinn, „Sprung von der Brücke“.

Langsamer Suizid zum schnellen Tod

„Das Unbehagen in der Kultur“ und des eigenen Körper/Geistes ist das Kennzeichen des „Club of 27“, der 27jährig verstorbenen Rock-Musiker, die sich durch Exzesse in einem verhängnisvollen Mix aus Medikamenten, Alkohol, Betäubungsmitteln und Überdruß auf den Weg des langsamen Suizids begaben und häufig den schnellen Tod fanden.

Die Ausbreitung der Anorexie, ein Zeichen der Lebens(mittel)verweigerung junger Frauen, umschreibt schmeichelhaft die schleichende Tendenz zur Selbstauflösung. Auch das prolongierte Gefühl des Unwohlseins in der eigenen Haut, z.B. eines Michael Jackson, findet häufig, durch sich steigende autoaggressive Handlungen, einen fatalen Ausgang.

Sterbehilfe

Sowohl die Schweiz als auch die Niederlanden sehen nach strenger medizinischer Indikation für Patienten in terminalen Konditionen die Sterbehilfe vor. Gegen die Option, Sterbenden durch Abkürzung des

Lebens zu helfen, spricht das ärztliche Ethos, ihnen umfassend bis zum letzten Atemzug palliative Hilfe zu gewähren.

Palliativmedizin

... leitet sich vom lateinischen Wort „pallium“ (Mantel oder Umhang) ab und steht für Linderung, Schutz und Wärme. Geburt und Tod sind die elementarsten Erlebnisse eines Menschen. Zu den heutigen ärztlichen Aufgaben zählt, den Menschen das Menschsein zu bewahren und in seiner Einzigartigkeit zu erhalten, bis sich der Kreislauf des Lebens schließt und den meisten Menschen fehlen heute Erfahrungen im Umgang mit Sterben und Tod. Die Palliativmedizin – Medizin im Angesicht des erwartbaren Todes – hat die Aufgabe, Schwerstkranke und Sterbende zu begleiten. Ihnen Schmerzen und Angst zu nehmen, Aufmerksamkeit zu schenken, zu trösten und die Einsamkeit des Sterbens zu mildern. Dazu gehört die Bekämpfung von Schmerzen und anderer Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Atemnot oder Verwirrtheit. Sie ist nicht auf Wiederherstellung der Gesundheit, sondern auf Linderung der physischen und psycho-sozialen und auch spirituellen Leiden der Schwerkranken und ihrer Familien ausgerichtet.

Bürokratisierung des Todes

Ein Ausweis zur Organspende, die Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung für unsere finalen Tage sowie der letzte Wille geben uns das Gefühl, präventiv für die schweren Stunden gerüstet zu sein. Es sind aber auch nur relative Sicherheiten zur Gestaltung unserer Ohnmacht gegenüber den Gesetzen der Natur (höher entwickelter Lebensformen), die häufig im Vorgang des Sterbens durch unvorhergesehene Ereignisse und unkontrollierbare, Faktoren nichtig werden.

Die Hinterbliebenen werden dann noch in ihrer Trauer oft Opfer des Merkantilismus der Profiteure.

Langeweile, Entfremdung, Lebensüberdruß und dessen Überwindung

Zwei Beispiele aus der französischen Literatur des letzten Jahrhunderts veranschaulichen den Prozess der Überwindung existenzieller Leere:

In Sartres Roman *Der Ekel* erlebt der Gelehrte Roquentin mit wachsender sarkasti-

scher Distanz und Entfremdung zu den Menschen seiner Umgebung ein sich steigendes Ekelgefühl, einen inneren Tod, den er erst als „schreibendes Ich“, also dem Bekenntnis zur künstlerischen Überwindung von Sinnkrisen, beheben kann.

Sozial intelligenter ist Camus Lösung in *Die Pest*, in der der Arzt Rieux im nordafrikanischen Oran inmitten von Verzweiflung und Vergeblichkeit solidarisch an der Seite seiner Mitstreiter gegen die Seuche kämpft und erkennt, dass er trotz des allgegenwärtigen Todes, auch der seiner Frau und Kinder, nur Helfender in dieser Welt sein könne. Rieux findet die Überwindung von Verzweiflung und Trauer in humanitärer Solidarität. Die Seuche kann als Allegorie totalitärer Regimes und menschenverachtender Systeme interpretiert werden.

Keine Verdrängung – keine Angst

Die Aufforderung des *hic et nunc*, also im Hier und Jetzt zu leben und zu handeln, ist nicht neu. Die Teilhabe an aktuellem Geschehen in der individuellen Lebenswelt, ohne die Lehren aus der eigenen Biographie auszublenden und das Entwickeln einer realistischen Zukunftsperspektive hat als Prinzip des Lebens Gültigkeit, solange menschliches Leben auf der Erde existieren wird. Das Agens vermittelte Goethe: „Was immer du tun kannst/oder erträumst tun zu können/beginne es./Kühnheit besitzt Genie/Macht und magische Kraft./Beginne es jetzt“. Wohl auf ein indisches Sprichwort zurückgreifend, entwickelt sich in der Folge die Erkenntnis: „Am Ende wird alles gut; wenn es nicht gut wird, ist es noch nicht das Ende“. Oscar Wilde hat dieses Diktum in Europa bekannt gemacht, er selbst verstarb nach zwei Jahren Zuchthaus in England verarmt im Pariser Exil. Jedem Menschen ist die möglichst lange, aktive Teilnahme am sozialen und privaten Leben zu wünschen, nicht etwa zur Verdrängung des unabwendbaren Endes, sondern als Prinzip zur Bewältigung unserer bipolaren Anlage zwischen Bio- und Nekrophilie. Vielleicht ist gerade deswegen der Sinn des Lebens, von Zeit zu Zeit nach dem Sinn des eigenen Lebens zu fragen. Trost und Zuversicht drücken Hesses Zeilen des Gedichts *Stufen* aus: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben“. Dies gilt ganz entschieden für das diesseitige Sein, über das jenseitige wissen wir nichts und begehen uns in Spekulation. Sollte es „das Le-

ben nach dem Tode“ wirklich geben, wie es Berichte über „Nah-Tod-Erfahrungen“ suggerieren und wir unsere Existenz in anderer Form fortsetzen, sollten wir uns ernsthaft fragen, welche Auswirkungen unserer jetzigen Leben auf unsere Erinnerungen und unsere Essenz hat.

Jüngst veröffentlichte die renommierte medizinische Fachzeitschrift *The Lancet* eine Studie hochrangiger Wissenschaftler, die sich in der Corona-Zeit mit dem „Wert des Todes“ beschäftigt, für den es in hochentwickelten Leistungsgesellschaften wenig Raum gäbe. Die Experten aus der Lancet-Kommission halten ein Umdenken für notwendig, bei dem Sterben wieder mehr als ein beziehungsreicher und spiritueller Prozess verstanden werden sollte und weniger als biologisches Ereignis.

Ein positiver Ausblick auf den Rest unserer Tage stammt aus Tiziano Terzanis Buch *Fliegen ohne Flügel*:

Am Heck sitzend ging mir die Frage durch den Kopf, wie lange eine Welt noch weiter bestehen könne, in der ausschließlich die primitiven, unmenschlichen und unmoralischen Maßstäbe wirtschaftlicher Rentabilität den Ton angeben. Ich sah die Schattenrisse ferner Inseln und stellte mir vor, dass auf einer noch ein Stamm von Dichtern wohnte – der sich bereit hielt für den Tag, an dem, nach dem finsternen Mittelalter des Materialismus, die Menschheit ihr Leben wieder mit anderen Werten füllen würde.

Glossar:

Eidos, grch.: Urbild, Idee/Agens, lat.: treibende Kraft, handelndes Wesen

Literatur

1) Freud, Sigmund: *Abriss der Psychoanalyse*, Frankfurt a./M., 1955, S.10–14

AUTOR

Alexander Willige M.A.
Heilpraktiker

Das Burnout-Syndrom in der Klassischen Homöopathie



Unter dem Begriff Burnout-Syndrom versteht man eine Vielzahl von Erkrankungen, die sich aus einer Überforderung im beruflichen oder familiären Umfeld ergeben. Die Menschen setzen sich häufig zu hohe Ziele, die dann nicht erreicht werden können. Zu viele Aufgaben müssen gleichzeitig erledigt werden, denen man aber dennoch gerecht werden möchte oder muss. Die Folgen sind, neben einer zunehmend chronisch werdenden Erschöpfung, Frustration, Resignation, Perspektivlosigkeit und Schmerzen. Das Burnout-Syndrom ist nicht das Problem einer bestimmten Berufsgruppe. Es können Manager genauso betroffen sein, wie Arbeitslose.

Grundlagen und wegweisende Symptome

Das Phänomen Burnout hält immer stärker Einzug in unsere Gesellschaft. Mehr und mehr Menschen fühlen sich mit ihren täglichen Aufgaben bzw. Pflichten überfordert. Durch den zunehmenden Leistungsdruck entwickeln sich Krankheitsbilder, die in dieser Häufung früher in unseren Praxen nicht zu finden waren.

Die Anforderungen im Beruf steigen. Nicht nur die Aufgabenfelder werden immer anspruchsvoller, sondern auch der Umfang der Tätigkeit. Immer mehr Stellen werden gestrichen und die Arbeit muss von weniger Menschen erledigt werden. Jeder, der im Beruf steht, muss sich enorm anstrengen, um seinen Arbeitsplatz zu behalten und täglich zu beweisen, dass er besser

ist als andere. In der Gesellschaft wird nur Leistung anerkannt. Statussymbole wollen erreicht und bewahrt werden (Haus, Auto, Urlaub).

Viele Menschen zerbrechen früher oder später an diesem Druck. Sie sind „ausgebrannt“.

Vorzeichen für ein Burnout-Syndrom gibt es viele. Lebensinhalt wird zunehmend der Beruf. Immer weniger Zeit steht für die Familie, Freundschaften und die eigene Regeneration zur Verfügung. Persönliche Kontakte, außerhalb des Berufes, treten in den Hintergrund. Die für die Erholung und das Wohlbefinden notwendigen sozialen Kontakte nehmen mehr und mehr zugunsten der beruflichen Tätigkeit ab.

Die Menschen wirken nach außen oft extrem engagiert und aktiv. Sie berichten gern von ihren beruflichen Erfolgen und dem, was sie auch privat erreicht haben. In der Praxis sind sie meist hektisch und ruhelos. Man merkt, dass sie gehetzt sind und ihnen jede Minute der Anamnese zu viel ist. Sie sind zappelig und ständig in Bewegung.

Seltener ist das Bild eines gelassenen, in sich ruhenden Menschen, dem der gesamte Stress scheinbar nichts ausmacht.

Die Beschwerden, die die Patienten schildern, sprechen dann allerdings oft eine andere Sprache. Sie klagen über:

- **Schlafstörungen**
- **Angstzustände**



© Stefan Weis/stock.adobe.com

© Schlierner/stock.adobe.com

- **Erschöpfung, chronische Müdigkeit**
- **Private Interessenlosigkeit (z.B. Vernachlässigung von Hobbies)**
- **Verlustängste**
- **Distanzgefühl gegenüber Familie, Freunden, Kunden („Was leisten die schon?“)**
- **Verstärkte Erwartungen an das Umfeld (Kollegen, Familie)**
- **Angst, das Leben – trotz der Erfolge – nicht mehr im Griff zu haben**
- **Zunehmende Reizbarkeit und Aggressivität**

Aber auch Widerwille gegen die berufliche Tätigkeit wird eventuell geäußert. Sie klagten darüber, ausgenutzt zu werden. Oft haben die Menschen nicht die Möglichkeit, sich dem Druck zu widersetzen, bzw. Strategien zu entwickeln, mit dem Druck leichter fertig zu werden.

Leider ist das Ventil nicht selten der Griff zu Stimulantien. Nikotin und Alkohol beruhigen scheinbar die Nerven. Alkohol

und andere Drogen helfen für eine kurze Zeit aus der Realität zu fliehen. Diese Fluchten nehmen zu und werden schnell zur Gewohnheit.

In der Praxis zeigt sich, dass die Gefahren, die darin lauern, heruntergespielt werden bzw. das Problem bagatellisiert wird. Auch der Griff zu Medikamenten ist recht beliebt.

Misserfolge werden nicht mehr wahrgenommen oder „schöngeredet“. Das Eingeständnis, die ganze Situation nicht mehr im Griff zu haben, fällt schwer. Jemand, der mit seinem Leben nicht fertig wird, sinkt im sozialen Ansehen. Die schöne Fassade bröckelt und das wahre Gesicht offenbart sich. Die Folgen sind meist ein Rückzug aus der Gesellschaft, Vereinsamung und zunehmende Depression. In extremen Fällen kann dies bis zum Suizid führen.

Behandlungsmöglichkeiten mit der Klassischen Homöopathie

Ständige Belastung, Frustration und Überforderung müssen zwangsläufig Einfluss auf die Lebenskraft haben. Eine gestörte Lebenskraft wiederum wird, ebenso zwangsläufig, zu Beschwerden und Symp-

tomen führen. Zunächst werden sich relativ leichte „Alarmsignale“ zeigen, wie etwas Ruhelosigkeit, vorübergehende Schlafstörungen oder Veränderungen des Appetits. Werden diese nicht beachtet oder sogar unterdrückt, erscheinen gravierendere, den normalen Lebensablauf stärker störende, Beschwerden.

Meist kommen die Patienten nicht wegen ihrer beruflichen oder familiären Belastung in unsere Praxen, sondern weil sich Beschwerden zeigen, die den gewohnten Lebensablauf nicht mehr möglich machen oder stark einschränken.

Wenn der Verstand Ruhepausen nicht mehr ermöglicht, versucht die Lebenskraft dies durch körperliche Probleme zu erreichen. Es zeigen sich Schmerzen in unterschiedlichen Bereichen, häufig im Magen-Darm-Trakt, den Gelenken oder dem Rücken. Auch Neuralgien finden sich, die durch die Schulmedizin nicht erklärt werden können.

Durch homöopathische Mittel ist es meist möglich, hier schnell zu einer Besserung der Beschwerden zu kommen. Da in der Regel an der Ursache der Beschwerden, also der beruflichen bzw. familiären Belastung, nichts oder wenig zu ändern ist, muss der Patient in die Lage versetzt werden, mit diesen Problemen besser fertig zu werden.

Nachfolgend möchte ich einige Mittel vorstellen, die sich in meiner Praxis gut bewährt haben.

NUX VOMICA

Nicht ganz zu Unrecht wird Nux vomica oft das „Managermittel“ genannt. Menschen, die dieses Mittel benötigen, sind schnell, aktiv, aber häufig auch sehr nervös, leicht zu irritieren, dünnhäutig, reizbar.

Die Folgen des modernen Lebens machen sich bei diesem Mittel gut bemerkbar. Der gesamte Körper ist davon betroffen. Besonders im Magen-Darm-Trakt, im Gemüt und dem Herz-Kreislauf-System zeigen sich nervöse Beschwerden.

Schichtarbeit, sitzende Tätigkeit, Überarbeitung, intensives Studium, Sorge um das Geschäft/den Beruf usw. sind sehr häufig die Ursachen für Erkrankungen, die sich gut mit Nux vomica behandeln lassen.

Besonders das Gemüt leidet sehr unter dem ständigen Druck. Die Patienten sind äußerst reizbar. Gegenüber Kollegen, Freunden und Familienangehörigen können sie gemein und ungerecht sein. Sie sehen in erster Linie ihre Probleme. Sie sind schnell zornig und außerordentlich ungeduldig („Wenn das nicht klappt, muss ich es eben selber machen!“ „Mit Idioten kann man einfach nicht zusammenarbeiten!“). Sie haben kein Problem damit andere zu beleidigen. Alles soll/muss perfekt gemacht werden – und selbst das reicht oft nicht.

Es ist leicht zu erkennen, dass sich solche Menschen an ihren eigenen Maßstäben aufreiben.

Oft bleibt da nur noch die Flucht in Stimulantien. Anfangs ist es nur das gelegentliche Bierchen am Abend oder das Glas Wein. Schnell wird daraus aber eine Gewohnheit und schließlich Abhängigkeit. Ähnlich verhält es sich mit Nikotin oder Koffein. Auch putschende Medikamente kommen zum Einsatz, um die angestrebte Leistung erbringen zu können.



Menschen, die Nux vomica benötigen, neigen zu Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt. Sie leiden unter „Fressattacken“ oder völliger Appetitlosigkeit. Es kann sein, dass sie während des Tages nicht dazu kommen etwas zu essen und am Abend werden dann große Portionen verzehrt – mit nachvollziehbaren Folgen für die Verdauung. Die Mahlzeiten liegen wie ein Stein im Magen. Dyspepsie ist an der Tagesordnung. Es besteht eine große Neigung zu Blähungen, Übelkeit und Erbrechen.

Durch die gehetzte Lebensweise kommt es auch zu Beschwerden des Herzens. Häufig klagen diese Menschen über Druckgefühl in der Brust, Angina Pectoris und beschleunigten, unregelmäßigen Puls. Die Beschwerden sind oft verbunden mit Übelkeit, Aufstoßen und Verstopfung.

Wenn Sie sich an die Werbung „Rennie räumt den Magen auf“ erinnern, haben Sie das perfekte Bild eines Nux-vomica-Patienten vor Augen.

ACIDUM PICRINICUM

Dieses Mittel ist für mich das „Sinnbild“ eines Burnout-Mittels.

Weil diese Säure eine Degeneration von Nervengewebe mit zunehmender Schwäche bewirkt, ist sie in potenziert Form eine gute Arznei für diese Zustände.

Die Patienten haben das Gefühl ständig einen Muskelkater zu haben.

Menschen, die Acidum picricum benötigen, sind in jeder Hinsicht schwach: schwacher Kreislauf, schwaches Herz, schwache Verdauung und besonders ein schwacher Wille.

Es gelingt ihnen nicht, sich durch bzw. zu widersetzen. Sie lassen sich zu viel gefallen. Auch, wenn ihnen die zugeteilten Arbeiten eigentlich über den Kopf wachsen, wehren sie sich nicht oder geben zu erkennen, dass sie überfordert sind.



© Mandav/stockadobe.com

Sie erinnern an einen Hamster im Laufrad, der sich abstrampelt, aber nicht von der Stelle kommt.

Sie können nicht „Nein“ sagen. Ihnen fehlt Rückgrat. Sie trauen sich nicht ihre eigenen Bedürfnisse zu artikulieren. Diese Menschen werden im Beruf und der Familie ausgenutzt.

Sie entwickeln eine Abneigung gegen ihre Tätigkeit, der sie aber natürlich nicht ohne weiteres entfliehen können.

Kommen sie nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause, sind sie total erschöpft und brauchen eine lange Zeit, um sich wieder etwas zu regenerieren. Sie sitzen einfach nur herum, unfähig, sich zu etwas aufzuraffen, sind völlig ausgelaugt.

Mit zunehmender Dauer dieser Situation, fehlt ihnen sogar die Kraft sich etwas zu Essen zuzubereiten bzw. etwas zu sich zu nehmen. „Bloß schnell ins Bett, um für morgen wieder fit zu

sein.“ Es kommt zu einer Abmagerung, was natürlich die zunehmende Erschöpfung weiterhin unterstützt und fördert. Die Patienten sehen blass und ausgelaugt aus. Nicht mal die Wochenenden oder der Urlaub reichen dann noch für eine gute Erholung. Irgendwann „klappen sie zusammen“.

ZINCUM METALLICUM

Auch Zink greift das Nervengewebe an und erzeugt eine ausgeprägte Ermüdung bzw. Erschöpfung. Mangel an Vitalität zieht sich durch das gesamte Mittel.

Die Gewebe sind schneller erschöpft, als sie sich wieder erholen können. Die Patienten kommen in ein immer stärker zunehmendes Energiedefizit. Die Erholungsphasen sind zu kurz. Sie beginnen ihre Tätigkeit bereits am Morgen völlig erschöpft. Selbst der Schlaf bringt keine Energie mehr.

Unter dieser Situation leidet besonders die Gehirnfunktion. Es fällt den Menschen immer schwerer, sich auf ihre Tätigkeit zu konzentrieren. Fordern Tätigkeiten können nicht mehr über einen längeren Zeitraum ausgeführt werden. Dies ist nicht auf eine berufliche Arbeit beschränkt, auch bei Schülern und Studenten finden sich diese Probleme.

Aus eigener Kraft können sie nichts an diesem Zustand ändern.

Wie häufig, wenn ein Energiemangel besteht, führt dies zu Ruhelosigkeit oder einem Bewegungsdrang, so auch bei Zincum. Bei den Patienten sehen wir Zuckungen und Zittern einzelner Bereiche, später dann Lähmungen. Besonders im Schlaf können sie die Extremitäten nicht ruhig halten. Zittern und Zappeln der Beine im Schlaf ist ein Leitsymptom von Zincum metallicum.

Die dringend benötigte Ruhe in der Nacht wird dadurch weiter gestört. Es entwickelt sich ein Teufelskreis.

LACHESIS

Lachesis-Patienten haben ein Problem mit ihrer Zeiteinteilung. Sie haben kein gutes Gefühl für Termine oder die Uhrzeit. Sie planen ihren Tag meist unrealistisch und hetzen dann dieser Planung hinterher.

Erschwerend kommt hinzu, dass die Konzentration oft schwerfällt. Sie lassen sich gern Ablenken und kommen dann zusätzlich aus ihrer Planung heraus.

Am Abend sind sie total erschöpft, meist ohne auch nur einen Teil der

Aufgaben des Tages erledigt zu haben. Oft ist es auch so, dass sie nicht wissen, mit welchem Programmpunkt sie beginnen sollen, sie können sich einfach nicht entscheiden. Sie überlegen dann so lange, dass wiederum viel Zeit verloren ist.

Es kann sein, dass diese Menschen den ganzen Tag nichts Konstruktives zustande gebracht haben, aber am Abend völlig ausgelaugt sind. Durch ihre rege Fantasie können sie den Sachverhalt allerdings völlig anders beurteilen.

Sie vertragen es aber nicht, darauf aufmerksam gemacht zu werden, sondern reagieren dann sehr schroff oder ziehen sich beleidigt zurück.

Am leistungsfähigsten ist Lachesis in der Nacht. Hier sind die Konzentrationsfähigkeit und die Klarheit des Geistes am größten.

Bekanntermaßen hat Lachesis einen starken hormonellen Bezug. Viele Beschwerden zeigen sich verstärkt oder sogar nur während hormoneller „Umstellungsphasen“. Das kann um den Zeitraum der Menses, in der Schwangerschaft und Stillzeit, besonders aber im Klimakterium sein.

Gerade während des Klimakteriums zeigen diese Frauen eine große Erschöpfung, eine verminderte Leistungsfähigkeit und eine große geistige Sensibilität.

Eine Neigung zu depressiven Verstimmungen ist in dieser Zeit sehr groß. Alles erscheint ihnen wie durch eine „dunkle Wolke“ betrachtet. Das bedeutet, alles erscheint grau, dunkel, aussichtslos, nicht lösbar. So plötzlich wie dieser Eindruck erscheint, verschwindet er auch wieder – jeweils meist ohne erkennbaren Grund.

Das ausgeprägte Sprachbedürfnis von Lachesis („Logorrhoe“) findet sich in der Tat bei vielen dieser Patienten. Es gibt aber genauso sehr verschlossene, redefaule, introvertierte Lachesis-Patienten. Eine Diagnose darf also keinesfalls von diesem Symptom allein abhängig gemacht werden. Es gibt bedeutend wichtigere Gründe Lachesis zu verordnen!



© zinkevych/stock.adobe.com

Neben dem geistigen findet sich auch das körperliche Ausgebranntsein beim Burnout-Syndrom. Dies kann sich entweder durch eine über einen langen Zeitraum andauernde körperliche Belastung oder durch eine kurzfristige, intensive aber eventuell ungewohnte Anstrengung zeigen.

Die wichtigsten Mittel sind hier sicherlich

RHUS TOXICODENDRON UND BELLIS PERENNIS.

Beide sind gut geeignet bei Folgen von körperlicher Überbelastung. Meist macht sich dies in Form von Gelenk- oder Gliederschmerzen bemerkbar. Beide sind ebenfalls empfindlich gegenüber Kälte und kalten Anwendungen. Häufig führt gerade bei Rhus tox eine körperliche Belastung bei kaltem, untrainiertem Körper zu genannten Beschwerden. Beide sind also sehr wirksame Arzneien bei Muskelkater.

Während Menschen, die Bellis benötigen, über ein ausgeprägtes Zerschlagenheitsgefühl klagen – sie wissen nicht, wie sie sich legen sollen; „alles“ schmerzt; sie finden keine Position, in der sie keine Schmerzen haben –, zeigt Rhus tox, neben der Schmerzhaftigkeit eine starke Lahmheit der betroffenen Bereiche bzw. Glieder.

Ein auffallender Unterschied liegt in der Auswirkung von Bewegung. Bellis hat eine Abneigung und Unverträglichkeit von Bewegung jeglicher Art. Rhus tox empfindet eine heftige Verschlechterung der Schmerzen bei beginnender Bewegung (wie „eingerostet“) und eine Besserung durch fortgesetzte Bewegung. Eine länger an-

dauernde Bewegung wird dann allerdings wiederum stärkere Schmerzen verursachen.

Ein Mittel, das sowohl die geistige wie auch die körperliche Überlastung behandelt ist

ARNICA

Viele Menschen empfinden während oder nach einer intensiven geistigen Leistung ein starkes, den ganzen Körper betreffendes Zerschlagenheitsgefühl, was genau dem Beschwerdebild des Mittels entspricht. Ich empfehle Arnica bei „geistigem Muskelkater“, also bei heftigen körperlichen Beschwerden durch eine geistige Überanstrengung.

Es hat sich sehr bewährt bei der Vorbereitung auf eine Prüfung oder eine Klassenarbeit. Der Kopf scheint leer, ein weiteres Lernen ist kaum möglich – als ob das Gehirn seine ganze Kraft verloren habe und nicht mehr zu einer weiteren Leistung zu bewegen sei.

Aber auch bei Menschen, die einen geistig stark fordernden Beruf haben und unter starkem Druck stehen, werden gut auf Arnica reagieren. Es scheint das Gehirn zu erfrischen, so habe ich es des Öfteren von Patienten geschildert bekommen.

Wie oben geschrieben, hat das Mittel auch gute Ergebnisse bei körperlicher Belastung gezeigt. Hier entspricht es weitgehend den Symptomen von Bellis perennis.



Miasmatische Betrachtung

Das Burnout-Syndrom ist als akute Krankheit zu sehen, die aber eine miasmatische Grundlage hat.

Eine eindeutige Zuordnung des Burnout-Syndroms zu einem bestimmten Miasma ist natürlich nicht möglich. Zu verschiedenen sind die Reaktionen und die Ursachen, die hier zugrunde liegen.

Es ist aber auffallend, dass gerade die Psora besonders häufig durch belastende Ereignisse angefacht, verstärkt bzw. aus der Latenz geweckt werden kann.

Neben anderen, sind die genannten Mittel in der Lage, den betroffenen Menschen akut in ihrer schweren Situation zu helfen. Um sie aber zu einer vollständigen Heilung zu führen, bedarf es einer weiteren miasmatischen Behandlung.

Als Dozent an der Clemens-von-Bönninghausen-Akademie, Wolfsburg, und als miasmatisch tätigem Therapeuten, wird mir diese Tatsache in meiner täglichen Praxis immer deutlicher.

Schlussbetrachtung

Der Leistungsdruck im Privaten, wie auch im Beruflichen wächst und ein Ende dieser Entwicklung ist nicht absehbar. Es gibt Personen, denen das nichts ausmacht und die sich gut damit arrangieren, eventuell sogar daran wachsen können. Andere Menschen drohen daran zu zerbrechen und suchen dann eher unsere Praxen auf.

Die dargestellten Mittel sind natürlich nur eine kleine Auswahl der in Frage kommenden Mittel, sie haben sich aber in meiner Praxis gut bewährt.

„Das höchste Ideal der Heilung ist schnelle, sanfte, dauerhafte Wiederherstellung der Gesundheit, oder Hebung und Vernichtung der Krankheit in ihrem ganzen Umfange auf dem kürzesten, zuverlässigsten, unnachteiligsten Wege, nach deutlich einzusehenden Gründen.“ Hahnemann

Hahnemann schreibt im Paragraphen 2 der 6. Auflage des Organon der Heilkunst:

„Das höchste Ideal der Heilung ist schnelle, sanfte, dauerhafte Wiederherstellung der Gesundheit, oder Hebung und Vernichtung der Krankheit in ihrem ganzen Umfange auf dem kürzesten, zuverlässigsten, unnachteiligsten Wege, nach deutlich einzusehenden Gründen.“

Im Paragraphen 5 weist er uns darauf hin, dass das zugrundeliegende Miasma jeder Krankheit zu behandeln ist.

Das muss unser Maßstab sein.

Literatur

Hahnemann, Samuel; Organon der Heilkunst 6. Auflage; Haug-Verlag

Vermeulen, Frans; Konkordanz der Materia Medica; Emrys bv Publishers 2000

Vermeulen, Frans; Prisma – Das Arcanum der Materia Medica ans Licht gebracht; Emrys bv Publishers

Hoyne, Temple S.; Praxis der homöopathischen Heilkunst; Verlag Ahlbrecht 2010

Clarke, John Henry; Der neue Clarke; Stefanovic 1990

Murphy, Robin; Klinische Materia Medica; Narayana Verlag 2008

Synthesis Edition 9.1; Hahnemann Institut 2005

Wikipedia



AUTOR

Ralf Blume
Heilpraktiker

Warum ist Honig gesund?

Um den süßen Schatz der Bienen zu bergen, musste der Mensch weitaus listiger und mutiger sein als der Bär. So war ihm kein Baum zu hoch bei der Suche nach dem begehrten goldenen Saft und es ist anzunehmen, dass der Räuber in Menschengestalt – auf seiner provisorischen Strickleiter balancierend – oft genug mit den aufgebrauchten Bienen in Kollision geriet und tüchtig gestochen wurde.

Wir haben es da heute wesentlich besser. Wenn wir Honig benötigen, brauchen wir weder zu Strickleiter und Honigkorb zu greifen noch riskieren wir gestochen zu werden: Wir sind in der glücklichen Lage uns den Honig kaufen zu können.

Honig von allerbesten Qualität und Reinheit ist nicht nur ein Genuss für Leckermäulchen, sondern auch für die Gesunderhaltung unseres Körpers gut, vorausgesetzt, es handelt sich wirklich um echten Imkerhonig. In Großläden billig angebotene Ware schmeckt zwar süß, erfüllt aber selten die Qualitätskriterien.

Multitalent für den inneren und äußeren Gebrauch

Die Süße des Honigs mag unserem Gaumen gefallen, aber erst die wunderbare Kombination der reichhaltigen Inhaltsstoffe machen den von alters her beschriebenen Wert des Honigs aus. Im Gegensatz zu unserem Haushaltszucker enthält Honig natürlichen Frucht- und Traubenzucker, Glukose und Fructose, die auch als Invertzucker bezeichnet werden. Der im Honig enthaltene Traubenzucker liefert rasch Energie, wobei dem Fruchtzucker eher eine nachhaltigere Wirkung zugeschrieben wird. Er wird erst bei entsprechendem Bedarf von der Leber in der benötigten Menge unserem Energiehaushalt

dann zur Verfügung gestellt, wenn wir ihn benötigen (in der Kürze vereinfacht beschrieben).

Nun besteht Honig nicht nur aus Invertzucker, wie man auf Grund seiner intensiven Süße vielleicht annehmen könnte. Die ausgewogene Kombination und die Wirkstoffbreite der Inhaltsstoffe übertreffen bei weitem unser gängiges Vorstellungsvermögen. Beim Honig ist die Wirkung des Ganzen mehr als die Summe seiner Teile, die sich zusammensetzt aus verschiedenen Fermenten, auch Enzyme genannt, einem Dutzend (!) verschiedener Mineralstoffe, Hormonen, Wuchs- und Duftstoffen, Aminosäuren (=Eiweißbaustoffe), organischen Säuren, antibakteriellen Stoffen (=Inhibine) und verschiedenen Vitaminen. Honig enthält also sehr viele Stoffe, die für unseren Organismus von großem Nutzen sind.

Honig zur Wundbehandlung

Schon vor 2500 Jahren lehrte Hippokrates, Wunden – selbst verschmutzte und eiternde – mit Honig zu bedecken. Und richtig: Wissenschaftler erbrachten den Beweis der keim- und bakterientötenden Wirkung des Honigs und bestätigten damit, was in der Volksheilkunde immer schon mit Erfolg praktiziert wurde. Doch vor noch nicht allzu langer Zeit machten erstaunliche Schlagzeilen auf ein ganz neues, medizini-

sches Produkt aufmerksam. Es handelt sich um einen Honig, der vereinfacht ausgedrückt, aus zwei Sorten besteht: die eine beinhaltet das Enzym Glukose-Oxidase (auch in unserem heimischen Honig enthalten!) und die andere stammt aus dem Nektar der in Neuseeland wachsenden Manukabäumen. (= eine Teebaumart) Beides wurde zu einem erstaunlich wirkenden Präparat in Salbenform vereint, das zur Wundversorgung speziell gegen multiresistente Keime mit großem Erfolg eingesetzt wird.

Fenchelhonig bei Erkältung und Husten

Aus Kindertagen noch in guter Erinnerung ist uns der allseits bekannte Fenchelhonig. Die heilkräftigen ätherischen Öle des Fenchels in Kombination mit der Heilkraft des Honigs schmecken nicht nur gut, sondern helfen bei Husten, Heiserkeit und Verschleimung.



© New Africa/stock.adobe.com



© weyo /stock.adobe.com



© schankz/stock.adobe.com

Unsere Großmütter wussten noch um einfache Rezepte, die sie ihrer Familie mit Erfolg verordneten. Bei Husten z.B. mischten sie Rettich- oder Zwiebelsaft 1:1 mit Honig und ließen den dicklichen Saft teelöffelweise einnehmen.

Auch eine Tasse gut warme (nicht heiße) Milch oder eine Tasse Kräutertee, (Fenchel, Salbei, Thymian oder Spitzwegerich) gesüßt mit gutem Honig, soll bei lästigem Hustenreiz schluckweise getrunken werden, der Reiz wird gelindert, das oft erschwerte Atmen erleichtert und der Auswurf gefördert.

Ganz wichtig: Kinder unter 12 Monaten dürfen noch keinen Honig zu sich nehmen.

Hilft Honig bei Heuschnupfen?

Ein Versuch lohnt sich in jedem Fall, denn immer mehr Menschen – unter ihnen viele Kinder – leiden an Heuschnupfen. Wie lästig und unangenehm diese Beschwerden sind, kann sicher nur der nachempfinden, der sie Jahr für Jahr leidvoll erfährt. Studien zufolge vermag Honig diese gefürchteten Symptome zu lindern: ... „denn,“ so sagen amerikanische Ärzte, „Honig aus der Gegend, wo der an Heuschnupfen erkrankte Mensch lebt, enthält in jedem Fall immer die Pollen, auf die sein Organismus so heftig reagiert.“

Durch täglichen Genuss von nur einem Teelöffel dieses Honigs wurden laut Studie bei 22000 Patienten ca. 90% gebessert oder gar geheilt (Studie amerik. Bee-Journal, August 1969).

Von allergrößter Wichtigkeit ist jedoch, dass der Honig naturbelassen ist (optimal ist Bio-Qualität).

Honig gibt Power

Besonders hervorzuheben ist die Wirkung guten Honigs auf die Leistungsfähigkeit des Menschen, wie Prof. Dr. Nöcker, seinerzeit olympischer Betreuer der Deutschen Mannschaft, in seinem Buch über nachhaltige Kraftnahrung mehrfach betont. Dass dieser Effekt keineswegs auf Einbildungskraft beruht, bestätigen viele Versuche, in denen Leistungssteigerungen bis zu 50% nach vorheriger Verabreichung von Honig erreicht wurden. Dabei sind nicht die zugeführten Kalorien von Bedeutung, sondern die ganz spezifische Verbindung der einzelnen im Honig enthaltenen Stoffe.

Diese positive Wirkung kommt nicht nur Sportlern zugute. Durch Krankheit geschwächte, ältere oder genesungsbedürftige Menschen tun sich mit Honig einen guten Dienst. Er verbessert nachweislich Stoffwechsel und Kreislauf und hilft der Leber unter anderem bei der komplizierten Aufgabe des Entgiftens.

Was ein Glas Honig „kostet“

Denken wir zum Schluss dieser Betrachtung auch einmal an die fleißige Biene, die uns dieses wunderbare Heilmittel zur Verfügung stellt. In ihrem nur 4 Wochen dauernden Leben kennt sie nur Mühe und Arbeit – zumindest aus menschlicher Sicht. Um sich einmal vor Augen zu halten, wie viel Energie in einem einzigen Teelöffel Honig stecken, soll folgender Vergleich dienen:

Die Biene muss für diese Menge eine Strecke zurücklegen, die der Entfernung München-Moskau entspricht. Für ein ganzes Glas Honig muss sie ca. 3,5 Millionen Blüten besuchen. Aus diesem Blickwinkel betrachtet darf uns der Preis für ein gutes Glas Honig nicht zu hoch sein!

AUTORIN

Hildegard Willms-Beyárd



Waldlauf, Labsal für Körper und Seele

Gesundheitsgefährdenden Faktoren wie Stress, Sorgen und Überlastung kann man im Wald zumindest für eine Weile „davonlaufen“. Wenn dabei ganz bewusst geatmet wird, kommt man in den Genuss einer erhöhten Sauerstoffzufuhr, die dem Organismus auf allen Ebenen guttut. Der Nutzen einer bewussten Atmung ist bewiesen: Die Energie wird gesteigert, man ist weniger anfällig für Stress, die Verdauung funktioniert besser und auch das Immunsystem wird gestärkt. Letzteres ist in Coronazeiten besonders wichtig.

© skumer/stock.adobe.com

© jrbw/stock.adobe.com



Endorphine sorgen für Glücksgefühle

Immer mehr Menschen haben die Vorteile des Waldlaufs für sich entdeckt und drehen regelmäßig ihre Laufgruppen durch den Wald – jeder in seinem Tempo und nach seinen Möglichkeiten. Die Stille des Waldes trägt das ihre dazu bei, loszulassen und sich zu entspannen. Läufer, die sich trotz eines arbeitsreichen Tages auf ihren Waldlauf freuen, sprechen sogar von Endorphinen, die das Laufen im positiven Sinn „zur Droge“ machen und Glücksgefühle vermitteln.

Was sich dort auf der Gefühlsebene abspielt, ist keineswegs Einbildung, sondern wissenschaftlich untermauert: die stärkenden Impulse des Waldes und die der Bewegung werden über das limbische System des Gehirns verarbeitet und über Neurotransmitter (= Nervenübertragungsbotenstoffe) an den gesamten Organismus weitergeleitet. Diese Botenstoffe stehen in enger Beziehung zu den Nervenzellen sowie auch zum Hormon- und Immunsystem und haben positive Auswirkungen. Auch das Herz wird durch Endorphine geschützt – ein Effekt, den sich jeder zunutze machen kann.

Aufgrund neuerer Erkenntnisse weiß man, dass das Nervensystem mit dem Drüsen- und Abwehrsystem direkt vernetzt ist und positive Empfindungen wesentlich weitreichendere Wirkungen haben, als lange Zeit in der Medizin angenommen wurde. Viele unbewusst ablaufende Reaktionen, die sich auf Körper, Geist und Psyche auswirken, gehen auf das Konto dieser Stoffe. Man spricht in diesem Zusammenhang sogar von einer gewissen Schmerzdämpfung, zurückzuführen auf die im Gehirn gebildeten Stoffe, denen man eine ähnliche Wirkung nachsagt wie den Morphinen: Sie sind als schmerzblockierend und euphorisierend beschrieben und werden nicht nur beim Waldlauf, sondern selbstverständlich auch bei anderen positiven Gelegenheiten ausgeschüttet.

Das goldene Mittelmaß

Leider kann sich auch das Waldlaufen ins Negative umkehren, nämlich dann, wenn Leistungsdruck und Durchhaltevermögen auf „Biegen oder Brechen“ die Oberhand gewinnen. Nicht jeder Tag ist wie der andere. Gestern noch in Höchstform, kann sich anderntags ein Leistungs- und Stimmungstief breit machen. Verbissenes „sich

selbst beweisen“, dass man die Strecke von xx km schafft, zeigt sich nicht nur in der völlig erschlafften Körperhaltung, sondern auch in den Gesichtszügen der Laufenden, in denen sich Erschöpfung und Müdigkeit spiegeln.

Nicht umsonst spricht man vom „Erholungsort Wald“. Besonders Waldgebiete in Großstadtnähe haben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit der dort angesiedelten Menschen. Naherholungsgebiete bieten sportlich Aktiven eine wunderbare Möglichkeit, sich in schöner Waldatmosphäre zu jeder Jahreszeit sportlich zu bewegen. Doch nicht nur Waldläufer, auch Wanderer und Spaziergänger kommen wieder in die richtige Balance, wenn sie die Atmosphäre des Waldes mit offenen Sinnen wahrnehmen.

Bewegt man sich, kommt vieles in Bewegung

Unser Wohlbefinden hängt wesentlich davon ab, in welchem Maße und wie oft wir uns körperlich bewegen. Gesundheit ist ein immerwährender Prozess, den wir, solange wir leben, mit allen uns zur Verfügung stehenden Kräften unterstützen müssen. Hält man sich die gesundheitlichen Vorteile vor Augen, die regelmäßige sportliche Bewegung mit sich bringt, ist man wesentlich motivierter, dies auch in den Alltag umzusetzen. Empfehlenswert sind 3–4 mal wöchentliche Bewegung von je 30–45 Minuten; wer länger Lust und Kraft hat, kann auch auf 60 Minuten ausdehnen. Soll die sportliche Betätigung auf Dauer in das persönliche Lebensprogramm aufgenommen werden, muss sie Spaß machen. Dauernde Misserfolge, Leistungsdruck und zu hoch gesteckte Ziele tragen nicht dazu bei, auf Dauer bei der Sache zu bleiben.

Auch das Wetter spielt eine große Rolle. Draußen zu sein bei schönem Wetter ist wahrscheinlich den allermeisten Menschen ein Bedürfnis, doch bei weniger guter Witterung bleibt man naturgemäß lieber zuhause. In diesem Zusammenhang erhält der Satz „Schlechtes Wetter gibt es nicht, es gibt nur schlechte Kleidung“ eine konkrete Bedeutung. Mit der richtigen, d.h. zweckmäßigen Bekleidung macht sogar das Draußensein bei Wind und Wetter Spaß und die Gewissheit, den „inneren Schweinehund“ überlistet zu haben, macht stark.

Packen wir`s an!

Die weitverbreitete Auffassung, Sport müsse fordern bis auf die Knochen, ist absolut falsch. Manche Sportarten stellen viel zu hohe Anforderungen an Bewegungsapparat und Kondition – ganz zu schweigen von der Verletzungsgefahr von Muskeln, Sehnen und Knochen. Deshalb ist es wichtig, vor dem Sport Bänder, Sehnen und Muskeln erst einmal gründlich durch geeignete Gymnastik- und Dehnübungen aufzuwärmen.

Sportwissenschaftler betonen immer wieder, dass regelmäßige Bewegung und sportliche Aktivität vor Krankheiten schützen können oder bereits bestehende dadurch gebessert werden. Übergewicht, Bluthochdruck, Osteoporose, Diabetes, Arthrose, Herz- und Kreislauferkrankungen und Infektanfälligkeit sind Beschwerdebilder, die nach Rücksprache mit dem Behandler durch sportliche Betätigung gebessert werden können. Auch in der Herzbehandlung sowie in der Krebsnachsorge spielt Sport eine positive Rolle wie Studien und Untersuchungsergebnisse deutlich beweisen.

Wer sich regelmäßig sportlich bewegt, spürt, dass ihm das gut tut, obwohl er nicht im Einzelnen sagen kann, was sich im Körper verändert. Es ist erwiesen, dass sportliche Betätigung die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge verbessert, das Gefäßwachstum im Körpergewebe zunimmt aufgrund der verbesserten Durchblutung und das Gehirn mit Sauerstoff durchflutet wird – was sich wiederum auf die Gehirnleistung positiv auswirkt –, sich das Körperfett verringert und Knochen, Knorpel, Bänder, Muskeln und Gelenke gestärkt werden. Kurzum: Der gesamte Organismus wird durch regelmäßige Bewegung positiv beeinflusst.

Packen wir die nächste Gelegenheit beim Schopf, uns allein, zu zweit oder in einer Gruppe Gleichgesinnter regelmäßig zu bewegen. Hauptsache, man kommt in Bewegung und kann damit dem Alterungsprozess, der bereits mit Dreißig beginnt, ein Schnippchen schlagen.

Wenn auch der Faktor der Veranlagung nicht von uns beeinflussbar ist, so haben wir doch viele Möglichkeiten, die Qualität unseres Lebens mitzubestimmen. Eine davon ist der gemäßigte Waldlauf.

AUTORIN

Hildegard Willms-Beyárd



Zeugung, Schwangerschaft, Geburt und Geburtsnachsorge

In den Texten der Tibetischen Medizin wird die Zeugung, die Reifung, die Geburt sowie das Säuglingsalter in sehr detaillierten Kapiteln behandelt. Die Reifung der Leibesfrucht wird ausführlich in wöchentlichen Entwicklungsschritten beschrieben und auf medizinischen *Thangkas* (Rollbildern) auch bildlich dargestellt. Dies ist innerhalb der großen asiatischen Heilsysteme einzigartig. Im folgenden Artikel wird ein Überblick über die Möglichkeiten der Optimierung der Zeugungsfähigkeit sowie über die Bildung des Körpers, die Geburt und die Geburtsnachsorge für Mutter und Kind gegeben.

Das „mentale Kontinuum“ (Bewusstseinsstrom) verweilt während des Lebens eines Menschen im Bereich des Herzens. Es verlässt den stofflichen Körper beim Ableben durch einen der verschiedenen „Öffnungen“ des Körpers, und hierbei am vorteilhaftesten durch einen der drei oberen Öffnungen (Mund-Nase-Scheitel). Es durchwandert dann subtile, nicht-sichtbare Zwischenbereiche (= Bardo-Bereiche) die hauptsächlich durch die angesammelten Erfahrungen geprägt sind. Üblicherweise wird sich der Bewusstseinsstrom nach einem gewissen Zeitraum dann wieder mit einer gerade im Entstehen befindlichen stofflichen Körperform verbinden. Das mentale Kontinuum ist in seiner subtilen Form bereits beim Geschlechtsakt von Mann und Frau zugegen. Für die tiefenpsychologischen Komponenten sei hier erwähnt, dass bei einer Abneigung des mentalen Kontinuums gegenüber dem Mann und der Zuneigung zur Frau ein Junge gezeugt wird. Das Bewusstsein tritt dann mit dem Atem in den Körper des Vaters ein und trägt zu einer leichten „Vorherrschaft“ des Samens bei. Sollte das subtile Bewusstsein als Mädchen geboren werden verhält es sich genau umgekehrt – „Ödipus“ und „Elektra“ lassen grüßen...

Die spezifischen Kapitel über die Wiederherstellung der Zeugungskraft und über die generelle Regeneration enthalten auch Vieles zum Thema unerfüllter Kinderwunsch. Generell können sehr viele Faktoren für einen unerfüllten Kinderwunsch verantwortlich sein. Aus einer westlichen naturheilkundlichen Sicht heraus ist zum Beispiel auch auf bakterielle Infektionen (z.B. Chlamydien bei Mann und Frau) oder auf den Ausschluss einer Problematik im Bereich der

Blut-Hoden-Schranke beim Mann zu achten. Aus Sicht der Tibetischen Medizin besteht häufig ein Übermaß der Körperenergie *Lung* (Wind) und/oder ein Übermaß der Körperenergie *Peken* (Schleim) von einem der beiden Partner. Eine allgemeine Rezeptur für einen zu hohen *Lung*-Anteil stellt

zu hohen *Peken*-Anteil kann prinzipiell zu jeder Tageszeit gegeben werden. Da hierdurch aber auch der Kreislauf angeregt wird, kann es bei einer Einnahme am Abend bei manchen Menschen zu leichten Einschlafproblemen führen. Man weicht dann auf morgen und/oder mittags aus.

Ohne die subtilen Energien der fünf Elemente ist weder die Konzeption noch ein Wachstum möglich.

z.B. „*Agar-35*“ dar, etwas spezifischer dann auch „*Agar-8*“ oder „*Sokzin-11*“; in der westlichen Praxis kann man hier einen Versuch mit den in jeder Apotheke leicht erhältlichen Fertigrezepturen der Tibetischen Medizin für einen hohen Wind-Anteil angehen. Es ist aber natürlich nicht auszuschließen, dass auch ein Galle- (*Tripa*)-Übermaß bei einer (oder beiden) Personen die Problematik des unerfüllten Kinderwunsches verstärkt. Dies kann nur durch eine differenzierte Diagnostik vertiefend geklärt werden.

Für einen zu hohen *Peken*-Kälte-Anteil, insbesondere im Unterleib, werden meist Rezepturen auf Granatapfel- und/oder Kardamombasis angewendet, z.B. „*Sedu-Nyiki*“ oder „*Sedu-5*“ oder „*Sukmel-10*“ u.v.a.; man kann die Rezepturen in einer Apotheke mischen lassen (Rezepturen siehe Buchempfehlungen) oder als entsprechende Fertigrezepturen in jeder Apotheke beziehen. Diese Rezepturen können bei vorliegender Indikation prinzipiell über einen längeren Zeitraum angewendet werden, wobei die Rezeptur für den hohen Wind-Anteil entweder morgens und/oder abends gegeben wird. Die Rezeptur für den

Im Kapitel des *Gyü-shi* („Herzessenz der Geheimen Mündlichen Überlieferung der Acht Zweige der Wissenschaft des Heilens“; ein grundlegender tibetischer Medizintext) über die Empfängnis und die wöchentlichen Entwicklungsschritte wird hierzu beschrieben, dass für eine Empfängnis als wesentlichste Faktoren ein nicht-schadhafter Samen, eine nicht-schadhafte Eizelle und das mentale Bewusstsein vorhanden sein müssen. Hier wird also auf eine genetische Grunddisposition sowie auf eine persönliche Disposition hingewiesen. Gleichzeitig sind auch die subtilen Ausprägungen der fünf Elemente vorhanden. Sie sorgen für die zugrundeliegenden Bedingungen: „Raum“ sorgt für die Ausbreitung, die Entwicklung und das generelle Wachstum; „Feuer“ sorgt für die Reifung; „Erde“ sorgt für die Festigkeit; „Wasser“ für die Bindung und die Kohärenz; „Luft“ für das Wachstum. *Ohne die subtilen Energien der fünf Elemente ist weder die Konzeption noch ein Wachstum möglich.* Im Folgenden sorgen die subtilen Energien im Zusammenspiel mit den sogenannten subtilen Winden (spezifische Formen von „*Lung*“) für die Bildung des Embryos.



In der ersten Stufe (= 1. Woche) erfolgt die Ingangsetzung der mentalen Aktivität und die Vermischung der subtilen Energien des Samens, des Ovums und des mentalen Kontinuums. Diese vermischten Energien haben jetzt die Konsistenz von Joghurt. Ohne in jedes einzelne Detail der wöchentlichen Entwicklungsschritte zu gehen seien im Folgenden dennoch einige wesentliche Wochenschritte dargestellt:

- Der mentale Bewusstseinsstrom erlebt erst am Ende der 17. Woche ein individuelles Körperbewusstsein.
- In der 23. Woche hat die Mutter vermehrt Sodbrennen. Obwohl wahrscheinlich ein *Peken*-(Kälte)-Puls vorherrscht ist es besser jetzt keine stark erwärmenden Medikamente zu geben, da sich dies negativ auf das Haarwachstum des Fötus auswirken kann.
- In der 24. Woche erlebt der Fötus zum ersten Mal ein klares Gefühl seiner inneren Organe. Dies erfolgt in der Hauptsache durch die äußeren Einwirkungen in Beziehung zu den Aktivitäten der Mutter. Legt sich die Mutter z.B. direkt auf den Bauch, so fühlt der Fötus ein bestimmtes Engegefühl oder einen Schmerz in den inneren Organen. Hüpf die Mutter in dieser Zeit sehr heftig, so kann dies beim heranreifenden Kind unter Umständen als Furcht und hieraus folgend als Schmerzen im Herzbereich wahrgenommen werden. Es ist also besser, wenn die Mutter in dieser Zeitphase

zurückhaltend agiert. Zudem sollte in dieser Zeitphase auch auf bestimmte Nahrungsmittel verzichtet werden, um (vor allem) die Leber und das Sehen des Kindes nicht zu schädigen. Dies gilt insbesondere für die Einnahme von Alkohol, aber dieser Rat ist natürlich während der gesamten Zeit der Schwangerschaft sehr angebracht. Außerdem sollte die Mutter schweres oder fettiges Essen, Innereien, Wurst und Schweinefleisch meiden.

- In der 25. Woche beginnt der Fötus direkt durch die Nase zu atmen. Jetzt sollte sich die Mutter nicht direkt auf den Bauch legen, da hierdurch Druck auf den Mund und die Nase des Kindes ausgeübt wird.
- Während der 26. Woche besteht eine ausgesprochene Klarheit des Bewusstseins des heranreifenden Kindes und es kann sich an frühere Leben erinnern.
- In der Zeitphase von der 31. bis zur 35. Woche wird der Fötus vollständig ausgereift; es ist jetzt wichtig eine Frühgeburt zu vermeiden, deshalb sollte die Mutter darauf achten wirklich nahrhafte Nahrung zu sich zu nehmen (keine „Nahrung“ ohne jedweden Nährwert bzw. Junk-Food). Zudem ist es wichtig für die Mutter regelmäßig und ausreichend zu schlafen sowie sich nicht zu überanstrengen.
- Ab der 36. Woche macht das Kind Erfahrungen, die dazu führen, dass es den

Mutterleib verlassen möchte. Dies beinhaltet das Gefühl von Dunkelheit, das Gefühl von Enge, von schlechtem Geruch und Vieles mehr. Die meisten dieser Erfahrungen finden durch viele Drehungen und heftige Bewegung des Kindes ihren Ausdruck.

- In der 38. Woche sorgt wiederum ein spezifischer Wind (*Lung*) für die Drehung des Kindes, so dass es jetzt und mit dem Kopf nach unten liegt.

Alle wöchentlichen Entwicklungsschritte sind in „Tibetische Heilmassage und Moxabustion“ (Bacopa-Verlag) explizit aufgeführt.

Die Mutter kniet bei der Geburt. Man kann die Geburt unterstützen, indem man Moxa oder Behandlungen mit warmen Kräutersäckchen an den hierfür relevanten Körperpunkten wie z.B. der Mitte des Kreuzbeins oder im Bereich des unteren Rückens durchführt. Auch spezifische Rezepturen zur Anregung des „nach-unten-treibenden Windes“ werden zu diesem Zeitpunkt bei eventuellen Schwierigkeiten gegeben. Diese Rezepturen werden auch zur Austreibung der Placenta verabreicht. Die Nabelschnur wird nach der Geburt mit drei Knoten abgebunden, bevor sie komplett durchtrennt wird. Dies dient dazu einen unnötigen Blutverlust für das Kind zu vermeiden. Die Nase des Kindes wird nach der Geburt sofort gesäubert, dann wird das Kind auf den Bauch gelegt und der Mund wird ebenfalls gesäubert.

Das Neugeborene wird auf keinen Fall an den Beinen mit dem Kopf nach unten gehalten. Dies könnte die noch sehr zarten Organe des Kindes verletzen.

Um die Mutter zu entlasten, wird sie zuerst mit einem leichten Tuch bedeckt. Etwas später reicht man ihr eine kräftigende Suppe aus Knochenmark (mit Fett oder warmer Butter). Sie wird dann mit warmem Wasser gewaschen und es erfolgt eine sanfte Massage des unteren Rückens und im Bereich der Hüften. Diese Massage kann mit warmem Sesamöl oder mit erwärmtem Ghee (ausgelassene Butter) erfolgen. Die Placenta wird in ein Gefäß platziert und, entsprechend den astrologischen Berechnungen, in der jeweils günstigen Himmelsrichtung vergraben. Ein eventueller Dammriss sollte üblicherweise durch adäquate Massagen, gute Ernährung und Zuwendung von allein heilen.

Nach der Geburt wird das Neugeborene mit lauwarmem Duftwasser gewaschen. Dieses Duftwasser enthält vor allem Safran (und evtl. etwas Milch, Kampfer, Weihrauch und segensreiche Substanzen). Jetzt wird das Baby mit einem Tuch eingehüllt, dessen Farbe mit dem vorherrschenden Element des entsprechenden Jahres in Übereinstimmung steht. Als Nächstes wird mit einer Paste aus Ghee, Safran (oder Moschus) und Honig spiegelverkehrt zum Betrachter die Keimsilbe HRIH (= die Essenzsilbe des Bodhisattva der Weisheit und unterscheidenden Gewahrsamkeit) auf die Zunge des Neugeborenen geschrieben. Die drei Substanzen sorgen im Zusammenhang mit der Keimsilbe für ein klares, stabiles und weites Geistesvermögen. Man kann als Alternative diese Keimsilbe auch aus der beschriebenen Paste formen und dann mit einem Finger zuerst in die Paste und dann auf die Zunge des Neugeborenen tupfen. Man gibt dem Baby noch vor der ersten Muttermilch einige Tropfen von mit Ghee, Safran (bzw. Moschus) und Honig vermishtem Wasser. Dies sorgt für segensreiche Umstände sowie für den öligen Teint der Tibeter.

Jetzt wird das Baby langsam und sehr sanft mit einer Paste aus Ghee, Moschus (oder Safran), Honig und evtl. etwas Rohrzucker zuerst im Bereich um das Nabelgebiet, dann im Kehlkopfbereich und dann auf dem Scheitel massiert. Hierdurch werden die drei ursächlichen Emotionsstrukturen Leidenschaft (Gier), Aggression und Ignoranz für das gesamte kommende Leben po-

sitiv beeinflusst. Diese Massage wird an jedem Tag der ersten Woche gegeben. Direkt nach der ersten Massage gibt man das Baby der Mutter zum Stillen, und danach sollte es in einem ruhigen, warmen, nicht zu hellen Raum auf dem Rücken liegend ruhen.

Als Hauptnahrung des Kindes sollte mindestens drei Monate lang Muttermilch gegeben werden. Danach, aber frühestens nach einem Monat, kann man etwas geröstete Gerste und/oder Reispulver mit etwas Ghee vermischt dazu geben. Für das Baby ist es sehr gut, wenn man es vor allem im Bereich des Nabels und an den Armen und Beinen jeden Tag sanft mit erwärmtem Ghee massiert. Dies fördert das kraftvolle und gerade Heranwachsen der Gliedmaßen. Selbstverständlich kann die sanfte, ruhige, weiche, fließende, liebevolle und langsame Massage auch auf den ganzen Körper des Babys ausgedehnt werden. Es ist hierbei auf eine warme, ruhige und nicht zu helle Umgebung zu achten.

Auch die Mutter bekommt nach der Geburt, vor allem im unteren Rücken- und Hüftbereich eine sanfte Massage mit erwärmtem Ghee oder Sesamöl. Um die allgemeinen Körperenergien wieder aufzubauen sowie das generelle Wohlbefinden zu steigern kann diese Massage im Verlauf der weiteren Wochen täglich angewendet werden. Auch die durch die Schwangerschaft stark strapazierte Nierenenergie wird hierdurch wieder aufgebaut. Man kann dies mit *Hor-me*-Behandlungen (Moxa), Behandlungen mit warmem Kräutersäckchen sowie innerlich einzunehmenden Rezepturen unterstützen. Auch diese Rezepturen beinhalten meist wärmende Substanzen wie Granatapfelsamen, Kardamom, Zimt, langer Pfeffer, Honig, Malvenblüten u.a.; im Westen kann die oben beschriebene Rezeptur „*Sedu-5*“ (als Fertigpräparat in jeder Apotheke erhältlich) gegeben werden. Wenn der Säugling nach der Geburt eine Leberentzündung entwickelt, sollte diese Rezeptur nicht angewendet werden, da die Entzündung sonst über die Muttermilch verstärkt wird. In diesem Fall sind Rezepturen auf der Basis von Safran einzunehmen. Man kann auch verstärkt Safran mit der Ernährung zu sich nehmen, oder die Mutter trinkt „Safranwasser“ (= ca. 10–15 Safranfäden in einem halben Liter zimmerwarmem Wasser über Nacht ziehen lassen und das Wasser mit den Fäden über den nächsten Tag verteilt trinken). Zudem sollte man die Einnahme von Safran durch die Kombination der drei Myrobalanenfrüchte



(„*Debu-3-thang*“; ebenfalls in jeder Apotheke als Fertigrezeptur erhältlich) verstärken. Drei Tage nach der Geburt wird eine spezielle Zeremonie durch einen Lama durchgeführt bei der mit aromatischen Substanzen (z.B. Wacholder) geräuchert wird. Am jeweiligen Tag der Geburt des Kindes werden dann die nächsten neun Monate lang einmal im Monat Süßigkeiten mit Safran an alle Kinder, die ins Haus kommen verteilt.

Die zu Beginn des Stillens auftretende gelbe Muttermilch wird immer verworfen. Sie kann zu Verdauungsproblemen beim Kind führen. Die Brust sollte also zu Beginn des Stillens immer zuerst sanft massiert werden, bis die weiße Muttermilch erscheint. Es gibt Hinweise tibetischer Ärztinnen, dass es bei Nichteinhalten dieser sanften Anfangsmassage im späteren Verlauf zu Verhärtungen, Zysten oder weiteren ernsthaften Erkrankungen im Brustbereich der Frau kommen kann. Die Mutter sollte bis zu einem Monat nach der Geburt keinen Geschlechtsverkehr ausführen. Dies könnte sonst zu Menstruationsproblemen und/oder Problemen im unteren Rücken sowie zu Ausfluss u.a. führen.

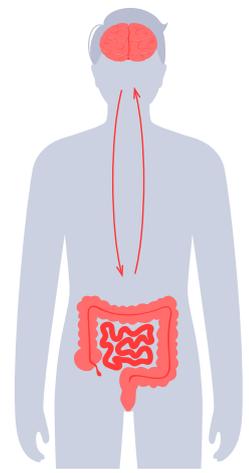
Fazit

Sowohl bei der Geburtsplanung bzw. Schwierigkeiten bei der Zeugung als auch im Verlauf der Schwangerschaft sowie bei der Geburt und in der nachfolgenden Zeit kann die Tibetische Medizin in der westlichen Praxis unterstützend angewendet werden. Die äußeren Therapien wie Massagen, *Hor-me* (Moxa) oder warme Kräutersäckchen sind einfach auszuführen. Die in jeder Apotheke erhältlichen Fertigrezepturen erweitern die Möglichkeiten zudem noch um ein Vielfaches.

AUTOR

Thomas Dunkenberger
Heilpraktiker

Fermentation als Therapie bei Allergien



Nicht nur Nahrungsmittel-Allergien lösen zwischen dem Nerven- und Immunsystem neuroimmune Interaktionen aus. Genauso sind es auch die „Segnungen“ der pharmazeutischen Präparate, die den Darm und die Darmflora auf Dauer belasten, dazu gehören die Antibiotika, Cortison und Chemotherapeutika, die „Pille“, Hormone in der Menopause u.v.m.

© pikovit/stock.adobe.com

Längst bekannt ist: Je nach Vorgeschichte, auch pharma-medikamentöser Art, ist der Körper nicht immer gleich in der Lage, hilfreiche Substanzen aufzunehmen oder so zu verwerten, dass eine Therapie sofort erfolgreich anschlagen kann. Häufig geht der naturheilkundlichen Methode eine Entgiftung oder Entschlackung voraus, die dafür sorgt, dass die Körperzellen und -säfte aufnahmebereit werden.

Und hier kommt die mehrstufige Fermentation ins Spiel.

Das Fundament der Gesundheit stärken

Der Hauptsitz des Immunsystems ist bekanntlich im Darm. Dort werden die Immunzellen für ihre Aufgabe im ganzen Körper geschult und vorbereitet. Neben dem Gehirn verfügt der Darm außerdem über die größte Anhäufung von Nervenzellen. Jene sprechen die gleiche Sprache wie ihre „Verwandten“ im Gehirn. Sie reagieren auch auf das Glückshormon Serotonin oder den Stress-Botenzstoff Adrenalin. 80% des Serotonins, unser wichtigstes Wohlfühlhormon, wird im Darm produziert.

Das Darm-Hirn vollbringt seine Leistungen weitgehend unabhängig vom Kopf-Hirn.

90% der Nervenverbindungen laufen vom Bauch zum Kopf, auf diese Weise wird das Gehirn ständig über den Zustand des Darms informiert. Deshalb hängt unser

Gesamtbefinden so grundlegend von der Darmfunktion ab. Auf Stress reagiert der Darm wie ein empfindliches Messgerät und ist er geschwächt, greift eine Therapie weitaus langsamer oder gar nicht. Allergische Reaktionen bleiben bestehen.

Wenn hingegen Stressbewältigung und Darmsanierung Hand in Hand gehen, greift eine naturheilkundliche Methode weitaus besser und lässt sich optimieren. Enzyme und Aminosäuren spielen hierbei eine bedeutende Schlüsselrolle.

Fermente erschließen das Leben

Fermente (=Enzyme) steuern alle Reaktionen des Körpers. Im menschlichen Organismus sind rund 20.000 verschiedene Enzyme an verschiedensten biochemischen

Prozessen im Körper beteiligt. Sie sind dafür verantwortlich, dass z.B. der Stoffwechsel, die Nahrungsverwertung, der Blutfluss, die Immunabwehr und die Energieaufnahme funktionieren. Es handelt sich um Eiweißmoleküle, die sich aus 20 verschiedenen in unterschiedlicher Reihenfolge aneinander geketteten Aminosäuren zusammensetzen. Sie werden von lebenden Zellen produziert und beschleunigen und steuern alle Aufbau- und Wachstumsprozesse. Es sind ganz besondere Proteine, die chemische Reaktionen im Körper erst möglich machen. Jedes einzelne Enzym hat eine spezifische Aufgabe. Man unterscheidet die Verdauungsenzyme und die Stoffwechsellenzyme. Sie unterscheiden sich in der Abfolge der Aminosäuren.



Jene gliedern sich in essenzielle und nicht-essenzielle Aminosäuren. Dabei können die nicht-essenziellen Aminosäuren vom Organismus selbst gebildet werden, während die essenziellen Aminosäuren aus externen Quellen – vor allem durch die Nahrung – zugeführt werden müssen. Vitalität, Allgemeinbefinden und Therapiebereitschaft hängen zu einem großen Teil vom Enzymreservoir des Körpers und dessen Fähigkeit, die Enzyme zu spalten, ab.

Eine chronische Erkrankung, wie beispielsweise eine Allergie ist ein kräftezehrender Zustand, der Wochen, Monate und Jahre andauern kann. Die ständige Belastung für den Körper beraubt ihn seiner lebensnotwendigen Enzyme, Vitamine und Spurenelemente. Die körpereigenen Reserven schwinden dahin, je länger die Krankheit andauert.

Dr. Howell, Biochemiker an der Universität von Toronto, fasste seine Studien über Energieabbau im Körper zusammen:

„Fermente und die sie bildenden Aminosäuren sind ein wahrer Maßstab für Vitalität. Aus ihrem Gehalt lässt sich die Lebensenergie des Organismus berechnen. Was wir Energie, Lebenskraft, Nervenstärke und kräftige Konstitution nennen, kann man gleichbedeutend als Enzymaktivität, Aktivität der Fermente bezeichnen.“

Therapie-Erfolge optimieren: Aminosäuren verwertbar zuführen

Die Asiaten, Meister der Fermentation, stellten es als erste fest: In diesem Zusammenhang kommen pflanzlichen Mehrfachkombinationen, die unter Zusatz von Milchsäurebakterien und Hefepilzen einen schonenden Fermentationsprozess durchlaufen, Bedeutung zu. Sie stellen ein reiches Angebot an sekundären Pflanzenstoffen zur Verfügung, die zusammen mit den vielen Milchsäurebakterien starke enzymatische Prozesse einleiten. Jene können an einer Vielzahl von Angriffspunkten ansetzen und wirken zellschützend und entzündungshemmend bei oxidativem Stress. Die im Darm ansässige Immunabwehr wird erhöht.

Entgiftung

Zudem weist mehrstufig vergorenes Gemüse stark entgiftende Wirkungen auf. Phenolische Komponenten induzieren spezifische Enzyme, die vor allem fettlösliche körperfremde Substanzen so verändern, dass diese wasserlöslich werden und über die Nieren gut ausgeschieden werden können. Darüber hinaus sind auch vitamin- und hormonähnliche Wirkungen bekannt. Durch die gleichzeitige Anhäufung von L(+)-Milchsäure und Milchsäurebakterien ergeben sich Zusammenwirkungen z.B.

mit Vitamin C, so dass sich dessen Wirkung um ein Vielfaches verstärkt.

Die Asiatische Fermentation – der Gipfel der Fermentationskunst

arbeitet mit stufenweiser Verdichtung und wiederholten schonenden Gärprozessen über Jahre. Aufwändige Verfahren dienen dazu, die von der Darmflora benötigten Mikronährstoffe auf ein therapeutisches Maß zu steigern. Was sonst nur Tage oder Wochen in Anspruch nimmt, geschieht sorgfältig kontrolliert über Jahre hinweg.

Regelmäßig werden Holzfässer mit rein biologischen vegetarischen Zutaten bestückt und mit der Hand verrührt, die Temperaturen überwacht, nach dem „Rumtopf-Prinzip“ ausgewählte Gemüsesorten zugegeben. Für eine Weile flüssig, entsteht erst gegen Ende die gewünschte verdauliche Konsistenz. Es handelt sich um einen feinstofflichen Enzymaufschluss, dessen Konzentration stetig zunimmt. Erst nach drei bis fünf Jahren sind in „therapeutischer Dichte“ entstanden:

Enzymaktive Inhaltsstoffe mit hohen Boviseinheiten, die ohne weitere Stoffwechselprozesse in Zellen, Blutbahnen und Darm direkt eindringen können. In einem fermentierten Gramm sind jetzt mehrere Kilo der Ausgangszutaten enthalten.



Januar-Prophylaxe für Pollenallergie

Im fortschreitenden Frühjahr beeinträchtigen unterschiedliche Pollenallergien Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit der Allergiker. Bereits im Januar beginnt die Prophylaxe. Jetzt kann das Immunsystem moduliert und aufgebaut werden.

Wer Erkrankungen als systemische Probleme ansieht, an denen alle Körperprozesse beteiligt sind, weiß, dass der ganze Körper auf positive Weise beeinflusst werden muss, um eine Wirkung zu erzielen. Und hier kommen erneut die Fermente ins Spiel.

Fallbeispiel: Fermente beruhigen Reizdarm, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien

Die Chemikerin Susanne F. arbeitet seit 25 Jahren im pharmazeutischen Außendienst. Sie leidet unter Heuschnupfen und diversen Nahrungsmittelunverträglichkeiten, u.a. Nüsse, Tomaten, Kern- und Steinobst. Ihr Körper reagiert in der Regel unverzüglich, der Hals schwillt zu und unter den Augen bilden sich Quinke-Ödeme.

Jeden Frühling und Herbst bekommt sie 2–3 Kortison-Spritzen, um den starken Heuschnupfensymptomen vorzubeugen. Die Nahrungsmittelunverträglichkeiten bleiben allerdings bestehen und Hals und Haut reagieren weiterhin heftig.

„Ich lernte, auf rohe Früchte ganz zu verzichten und Vitamine in Form von Tabletten zu mir zu nehmen.“

„Mir begegnete ein asiatisches fermentiertes Aminosäure-Konzentrat, dem in Fachkreisen sehr gute Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt nachgesagt wurde. Als ich mir die reichhaltige Zutatenliste durchlas, musste ich zunächst schlucken. Hier war die Rede Gemüse, Obst, darunter Steinobst, Nüssen, die unter Zusatz von Milchsäure und Hefepilzen vergoren wurden, um die erwünschte Konzentration an Polyphenolen und Aminosäuren freizusetzen. Aufgrund meines Studiums wusste ich jedoch, dass mein Körper die in ihre Grundbausteine aufgeschlüsselte Vitalkost vertragen würde.“

Frau F. nimmt ab jetzt jeden Tag 5 g des Fermentationskonzentrats zu sich. „Mein Darm reagierte sofort. Nach ein bis zwei Wochen war mein Verdauungssystem wieder hergestellt.“

Über die unbeabsichtigte Nebenwirkung, die sich in den kommenden Wochen ein-

stellt, ist die Chemikerin verblüfft. „Zwei Monate später testete ich meine Reaktion auf Studentenfutter, um den Grad meiner allergischen Reaktionen einordnen zu können. Ich vertrug die Cashew-Kerne ohne Probleme und die Walnüsse riefen nur ein leichtes Kratzen im Hals hervor. Hatte sich mein Immunsystem durch die konstante Zufuhr an essenziellen Aminosäuren beruhigt?

In der nächsten Pizzeria bestellte ich mir Nudeln mit Tomatensauce. Mutig ließ ich die Antihistamin-Tablette in der Tasche. Tatsächlich, auch die Tomaten kehrten auf meinen Speiseplan zurück. Und noch etwas geschah: Obwohl die Bäume mittlerweile stark blühen, kann ich auf die Frühling-Kortison-Spritze verzichten. Ich niese ein wenig, und das war's.“

Jetzt ist die Neugier der Pharmazeutin geweckt und sie beschäftigt sich eingehend mit der asiatischen Fermentation und der Wirkung der vergorenen Inhaltsstoffe auf das Immunsystem.

„Ich kann mir den Erfolg nur so herleiten“, erklärt sie: „Durch die mehrstufige Fermentation werden die natürlichen Zutaten in ihre Vitalstoffe zerlegt – so ist die Arbeit, die das Verdauungssystem sonst leisten müsste, bereits im Vorfeld erledigt. Die entstandenen Mikronährstoffe, enzymaktive Aminosäuren, Polyphenole, Vitamine und Mineralien sind vollkommen bioverfügbar. Allergische Reaktionen auf die Ausgangszutaten bleiben aus.“

Die Polyphenole als Radikalfänger und Aminosäuren unterstützen den Körper bei den Aufbauprozessen und beim Abtransport von Giftstoffen. Sie bilden Proteine, Enzyme, Neurotransmitter und sorgen für die Wiederherstellung eines optimalen Zellmilieus, das einen ordnungsgemäßen Ablauf der Immunreaktionen möglich macht.“

Die Ernährungswissenschaft erklärt sich die positive Wirkung fermentierter Vitalstoffe so: Bei hohem oxidativem Stress, der durch Infektionen oder Entzündungen hervorgerufen wird, wird viel Glutathion verbraucht. Normalerweise ist es in fast allen Zellen in hoher Konzentration enthalten und gehört zu den wichtigsten als Antioxidans wirkenden Stoffen im Körper.

Gebildet wird es aus drei Aminosäuren: Glutaminsäure, Cystein und Glycin. Sinkt der Glutathion-Spiegel zu stark ab, verändert das Immunsystem seine Reaktionsweise. Es werden Gene aktiv, die allergiefördernde Botenstoffe des Immunsystems bilden. Jetzt reagieren Antikörper und Immunzellen aggressiv auf sonst harmlose Substanzen. Dazu gehören Pollen, Nahrungsmittel, Federn oder Tierhaare.

Um der Allergie erfolgreich entgegenzuwirken, ist es daher wichtig, den Glutathion-Spiegel wieder anzuheben oder bereits im Vorfeld zu füllen. Im ersten Schritt heißt dies: Der Körper braucht in Kombination die Aminosäuren, Glutaminsäure, Cystein, Glycin und eine Gabe der Vitamine B1 und B2. Im zweiten Schritt sorgen weitere Aminosäuren für die Stimulation des Immunsystems. Dazu gehören insbesondere das Arginin zur Abwehr von Viren und Methionin zusammen mit Vitamin C zur Entzündungshemmung.

Zusammenfassung

Wenn im Körper nur eine Aminosäure fehlt, können die Enzyme, die als Katalysator für alle Wiederherstellungsprozesse im Körper gebraucht werden, nicht richtig aufgebaut werden. Das bedeutet für die Wege des natürlichen Regulationssystems: Aus einer befahrenen Autobahn wird ein Wanderpfad gemacht. Unter dem Mangel leidet zuerst das komplexe Immunsystem und es beginnt, Fehlfunktionen zu entwickeln. Es fallen mehr Giftstoffe im Körper an und sie werden langsamer abtransportiert. Das ist der Ausgangspunkt für viele Krankheits- und Allergiesymptome.

Es ist essenziell zur Instandsetzung und Modulation des Immunsystems die körpereigenen Depots mit im besten Fall aus der Fermentation gewonnenen Aminosäuren aufzufüllen.

AUTOR

Ulla Janascheck



Kongress findet vom 24.–28. Mai online statt

Angststörungen, Blasen- und Nierenerkrankungen als Themenschwerpunkt

Vom 24. bis 28. Mai findet der bekannte TCM Kongress Rothenburg in diesem Jahr statt. Wegen der für Teilnehmer:innen und Referent:innen aus aller Welt weiterhin unübersichtlichen Pandemie-Situation und damit im Zusammenhang stehenden Unwägbarkeiten bleibt es auch in diesem Jahr beim inzwischen bewährten Online-Format. Das Schwerpunktthema dieses Kongresses lautet: „Entsprechungen des Wassers – Essenz und Lebenskraft, Angststörungen, Blasen- und Nierenerkrankungen“. Dazu sind eine Vielzahl prominent besetzter Vorträge, Seminare und Workshops in Vorbereitung.

In der TCM-Praxis stellen sich häufig Patient:innen mit Blasen- und Nierenerkrankungen sowie Angststörungen vor. Insofern lag es nahe, hier in diesem Jahr einen besonderen Fokus zu setzen und den Teilnehmer:innen hochkarätige Fortbildungsmöglichkeiten dazu anzubieten.

So geht es zum Beispiel

- im Vortrag: Wenn die Essenz der Niere schwächer wird: entspannt durch die Wechseljahre um Beschwerden in den Wechseljahren und Strategien der Bewältigung mithilfe der integrativen Ernährungstherapie
- in einem ganztägigen Workshop um Qigong-Medizin in der Behandlung von Patienten mit Angststörung
- in einem Kurs um die Behandlung von Miktionsstörungen mit westlichen Kräutern. Vor allem sollen hier Harnwegsinfekte und männliche Dysfunktionen wie Prostatahypertrophie und sexuelle Dysfunktionen besprochen und Kräuterrezepturen vorgestellt werden.
- im Live-Kochkurs (Mitkochen erwünscht!) Das Qi der Niere stärken und den Funktionskreis Blase klären um Rezepte und effektive Hausmittel für Patient:innen
- mit häufig wiederkehrenden Blasenentzündungen.

„Wir erwarten zum Kongress wieder mehr als 700 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus aller Welt“, erklärt Kongressleiterin Julia Stier. „Es hat sich gezeigt, dass sich viele unserer Angebote wie Vorträge, Workshops,

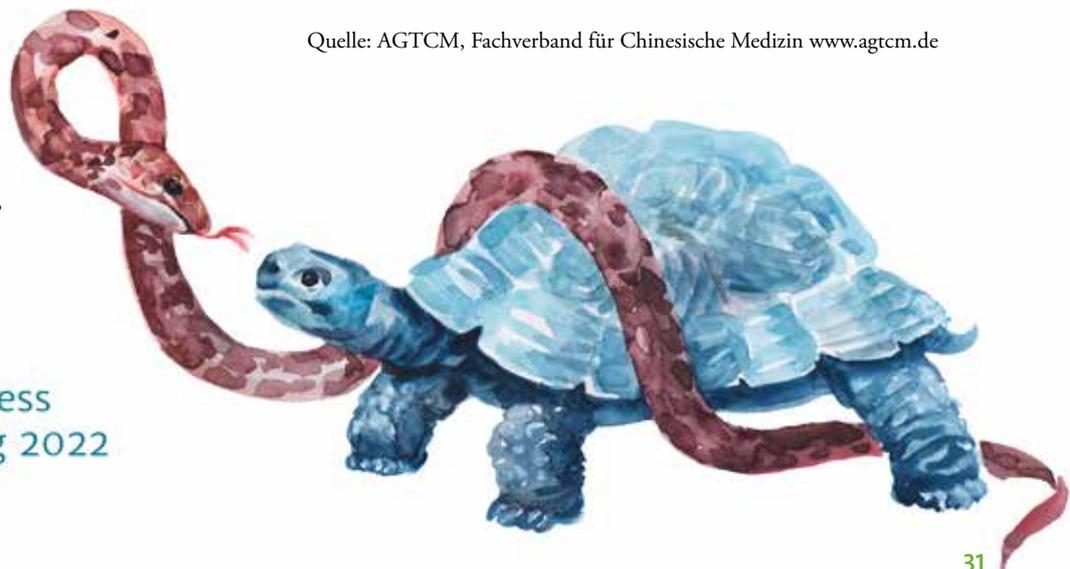
Expertenrunden, Thementage und einige Kurse sehr gut online durchführen lassen. Und fürs Zusammengehörigkeitsgefühl und den Spaß, der immer ein besonderes Element unserer Kongresse ist, werden wir wieder ein paar soziale Events anbieten.“ Auch eine begleitende Fachausstellung und die beliebten Mitmach-Angebote wie „Qigong am Morgen“ und „Taiji am Abend“ werden online angeboten. Für die technische Umsetzung hat sich die AGTCM, die den Kongress bereits zum 53. Mal ausrichtet, wieder mit dem Streaming-Dienstleister Net of Knowledge zusammengetan.

„Wir freuen uns sehr auf den TCM Kongress Rothenburg mit seinen vielen anregenden inhaltlichen Angeboten und Möglichkeiten, sich fachlich hochwertig fortzubilden“, sagt die 1. Vorsitzende der AGTCM, Dr. Martina Bögel-Witt. Die Weiterbildung beim TCM Kongress wird von zahlreichen nationalen und internationalen TCM-Fachgesellschaften zertifiziert. Weitere Informationen unter FAQs auf der Website des Kongresses.

Das vollständige Kongressprogramm steht auf der Website des TCM Kongresses zur Verfügung: <https://www.tcm-kongress.de/de/programm/index.htm>

Quelle: AGTCM, Fachverband für Chinesische Medizin www.agtcm.de

53 • TCM Kongress
Rothenburg 2022





WIE WIR TROTZ ANGST, BURNOUT UND DEPRESSION ZURÜCKFINDEN INS LEBEN

Der Stress im hormonellen Szenario

Unsere Gesundheit ist – körperlich wie mental – vergleichbar mit einer Spirale. Besonders psychische Erkrankung entwickelt sich oft nicht linear, sondern. Zunächst sind es nur einzelne Tage, an denen wir „nicht so gut drauf sind“. Wir meinen, schlecht geschlafen zu haben. Nur noch vier Wochen bis zum nächsten Urlaub! Und es gibt ja auch gute Tage!

So oder ähnlich versuchen wir uns Mut zu machen. Und dann doch diese Fragen: „Warum komme ich abends nicht zur Ruhe und wache nachts schweißgebadet auf?“, „Warum habe ich das Gefühl, den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein und gerecht zu werden, obwohl ich mich doch anstrengende?“, „Warum bleiben Glück und Erfolg aus, werde ich immer müder, lust- und freudloser?“ Ohne es zu wissen, sind wir längst mitten im pathophysiologischen Geschehen.

Erschöpft und nicht mehr leistungsfähig? Warum ausgerechnet ich?

Unser Leben bringt es exponentiell zwangsläufig mit sich, dass man hin und wieder gestresst oder bedrückt ist. Sind Menschen allerdings immer voller Angst oder dauerhaft überfordert, hat dies in aller Regel fassbare Gründe, die es für einen Heilpraktiker zu erkennen gilt. Dabei hätten sich wohl die wenigsten Menschen mit einem psychischen Problem träumen lassen, dass es ausgerechnet sie einmal „erwischt“. Und

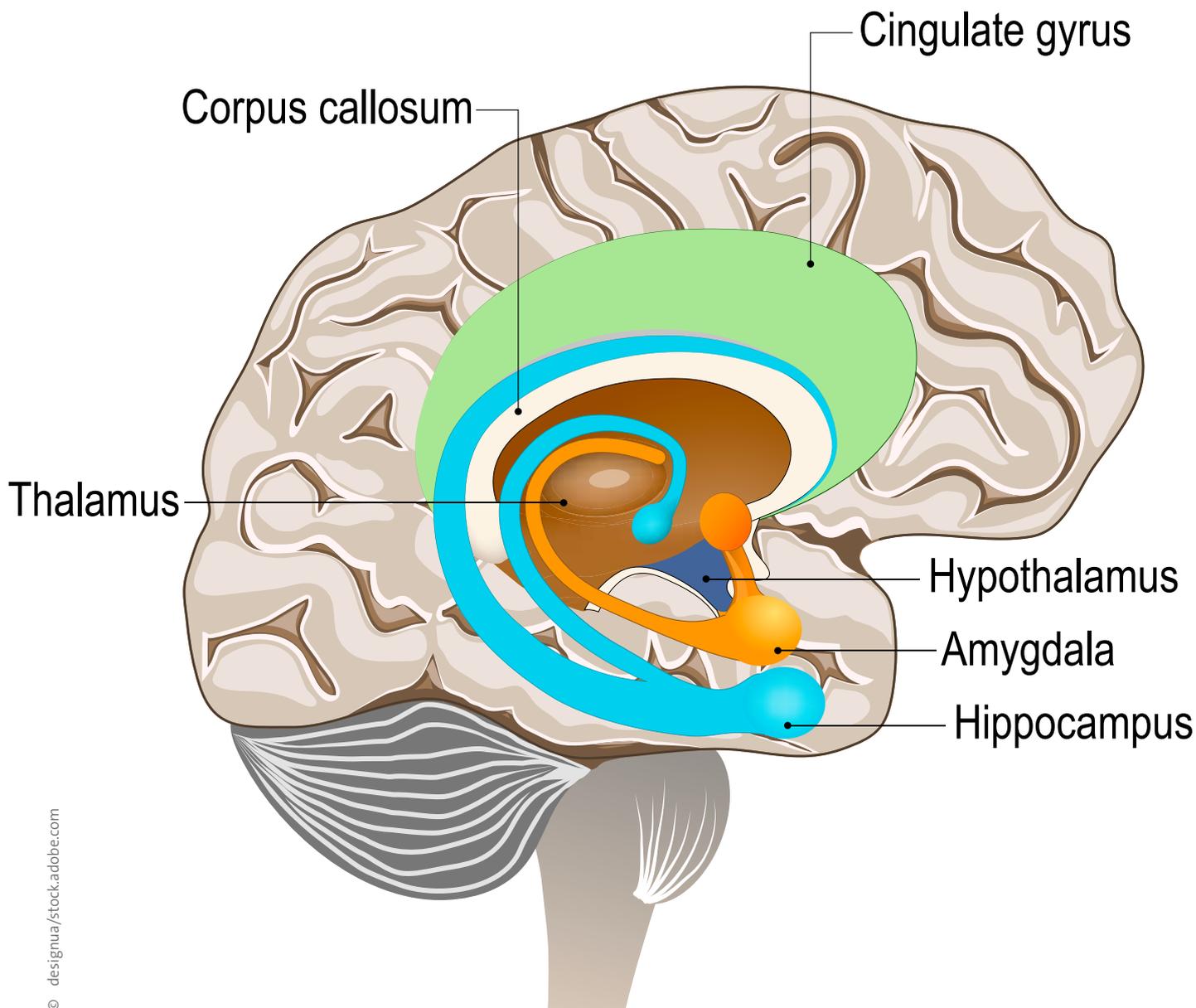
doch ist es ein Thema, mit dem fast jeder schon einmal zu tun hatte.

Burnout-Syndrom (ausbrennen, körperliche Seite) und Fallout-Syndrom (ausfallen, speziell Hirnausgangsleistung) – beides kann man als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnen, die über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie sowie zu psychosomatischen Störungen und depressiven Neigungen führt. Die Energiereserven sind aufgebraucht, der Betroffene fühlt sich leer und erschöpft. Die weitverbreitete Ansicht, dass jemand mit Burnout nur Sport, gutes Essen, mehr Freizeit braucht ist ein katastrophaler Fehler. Dadurch fühlt sich der Patient nur noch wertloser und nicht integrierbar. Nicht Dauererholung ist die Lösung, sondern das Zurückfinden in eine sinnvolle und erfüllende Betätigung.

Nur traurig oder bereits depressiv? Was die Stimmung mit uns macht!

Depression – der Betroffene sieht kein Licht mehr am Horizont, alles erscheint ihm traurig und grau in grau. Ein emotionales Loch, eine umfassende seelische Niedergeschlagenheit, die einhergeht mit dem Verlust an Freude, Interesse und Antrieb gepaart mit Hoffnungs- und Ausweglosigkeit. Zu einem massiv verringerten Selbstwert kommt eine bleierne Schwermut, durch die der Betroffene kaum aufzumuntern ist.

Depressionen sind die häufigsten psychischen Störungen. In der Literatur finden



wir viele unterschiedliche Bezeichnungen wie „endogene“, „affektierte“, „neurotische“ oder „reaktive Depression“, „Erschöpfungs-“, „Alters-“ oder „Winterdepression“. Fakt ist, dass die Anzahl der Depressionen exorbitant ansteigt.

Freude, Glück und Fröhlichkeit, aber auch das Unbehagen des Gemüts haben eine enorme Bandbreite, eine große Tiefe, eine Fülle an Hintergründen und Varianten. Verstimmungen sind nicht einfach nur Stress, sie werden im Ergebnis von unserem limbischen System auf den Thalamus übertragen und schreiben sich so in unsere zentrale Regulation ein. Geht es darüber hinaus, verselbstständigt sich die Situation und führt zu langanhaltenden Gemütszuständen und den daraus resultierenden Emotionen. Wichtig ist, dass alle Verstimmungen – aber auch alle Freuden – auf die gleichen Signalwege im Hormonsystem und Nervensystem zurückgreifen.

Damit haben wir eine Manifestation auf hormoneller und neurovegetativer Ebene.

Die wichtigsten Fakten in Bezug auf die Hirngesundheit

Im Gesamtkunstwerks Mensch ist das menschliche Gehirn ein faszinierendes Bauteil. Mit einem Gewicht von ca. 1.400 Gramm und damit ca. 2% des Körpergewichts, verbraucht es sagenhafte 20% der gesamten Körperenergie. Das macht überdeutlich, wie sehr das Gehirn von einer ausreichenden Versorgung abhängig ist. Die gesamte Funktion des Gehirns, die gesamte Verknüpfung mit dem Körper, das gesamte Bio-Feedback-System sowie die gesamte Verbindung mit dem Herzen bieten keinerlei Erklärung für das „Bewusstsein“, die „Seele“, die „Gefühle“ und all das, was wir als „freien menschlichen Willen“ bezeichnen. Die mental-spirituell-psychische Ebene kann weder durch die bio-

energetische noch durch die bio-chemische Ebene ersetzt werden. Etwas völlig anderes ist es jedoch, die Neuronen und das Stützgewebe als das anzusehen, was sie sind – nämlich Zellen mit einem Stoffwechsel, die Bedürfnisse haben wie zum Beispiel Blutzucker und Sauerstoff, auf deren Versorgung wir einwirken können.

Das limbische System wird bisher pauschal als Ort betrachtet, der ein Gesamtbild unserer psychischen Ausgangssituation erstellt. Um allerdings das Hormonsystem und seine Einregulation in Bezug auf Stress- und Angstreaktionen besser zu verstehen, müssen wir die beiden entscheidenden Bausteine näher kennenlernen:

Im Corpus amygdaloideum (auch „Reptilien-Gehirn“ genannt) sitzt unser „Überlebenswille“. Noch bevor wir eine reale Gefahr wirklich wahrgenommen, geschweige denn analysiert haben, springt es innerhalb von Millisekunden an. Zusammen mit

dem Hippocampus (fälschlicherweise oft als Gegenspieler bezeichnet) bilden beide eine funktionelle Einheit zur Steuerung der neuronalen und hormonellen Reaktionen. Nicht nur der Hypothalamus, sondern auch das Corpus amygdaloideum bilden das wichtige Releasing-Hormon CRH, das für die Freisetzung von ACTH und damit aller Stresshormone verantwortlich ist. CHR ist das Schlüsselhormon der Integration der hormonellen und neuronalen, somit also der neurobiologischen Stressreaktion.

Entscheidend ist allerdings, einen Auslöser erst einmal wahrzunehmen, nicht im Übermaß zu reagieren und daraus zu lernen – mit dem Ziel, in Zukunft präventiv zu reagieren. Jede in Gang gesetzte Reaktion wird über den Hippocampus mit dem Cortex, insbesondere dem präfrontalen Cortex, kommuniziert und damit konfrontiert und reflektiert. Rückkoppelnd ist es dann auch der Cortex, der in der Lage ist, der Amygdala den entscheidenden Befehl zu geben, die Reaktion zu stoppen – wieder über den Hippocampus. Dieses Prinzip ist einer der wesentlichen therapeutischen Ansätze.

Hilfe durch die (Bio-)Resonanz

Die gesamte Funktion des Gehirns, die Verknüpfung mit dem Körper, das Bio-Feedback-System sowie die Verbindung mit dem Herzen bieten keinerlei Erklärung für das „Bewusstsein“, die „Seele“, die „Gefühle“ und all das, was wir als „freien menschlichen Willen“ bezeichnen. Die mental-spirituell-psychische Ebene kann weder durch die bio-energetische noch durch die bio-chemische Ebene ersetzt werden.

Etwas völlig anderes ist es, die Neuronen und das Stützgewebe als das anzusehen, was sie sind – nämlich Zellen mit einem Stoffwechsel, die Bedürfnisse haben wie zum Beispiel Blutzucker und Sauerstoff – auf deren Versorgung wir also einwirken können. Da es sich im Gehirn um einen Anteil des Körpergewebes handelt, gelten die Gesetze der Resonanz, sodass die Bioresonanz auch hier ihren vollen Stellenwert hat.

Allerdings möchte ich davor warnen, Depressionen (tiefe, schwere Traurigkeit, bleierne Schwermut), bipolare Störungen (der ständige Wechsel zwischen Depression und

Euphorie), CFS (ständige Müdigkeit und Erschöpfung) oder Burnout/Fallout als vorrangig körperliche Probleme zu betrachten. Sicherlich sind die Hirngesundheit, die Verbesserung der Hirnausgangsleistung oder der Aufbau neuronaler Strukturen auch bei psychischen Erkrankungen sehr hilfreich – aber ohne ein wirksames psychotherapeutisches Konzept wird sich nichts ändern.

Betroffene müssen Hilfe erhalten, mit dem Ziel, anschließend (nach dem Erkennen der Lebensprobleme und deren Aufhebung durch Konfrontation, Reflektion, Verzeihen und der Übernahme von Verantwortung) wieder ihr Leben zu genießen. Die emotionale Achterbahn sollte nur noch eine Erinnerung im Tagebuch sein und der Patient letztendlich zurückfinden in ein aktives, glückliches und gesundes Leben.

AUTOR

Martin Keymer

Heilpraktiker und Fachdozent

Anzeige

TOP-Versicherungsschutz – Maßgeschneidert für Heilpraktiker/innen

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

Unsere Eckpfeiler für Ihre Sicherheit z. B.

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

Wir bieten Ihnen:

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

Inhaltsversicherung inklusive Praxisunterbrechung bis 33.000 EUR: Jahresbeitrag 65 EUR*

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

Berufs-, Privat- und Hundehalterhaftpflichtversicherung:

Deckungssumme 3 Mio EUR pauschal, Jahresbeitrag 130 EUR*

Deckungssumme 5 Mio EUR pauschal, Jahresbeitrag 160 EUR*

* zuzüglich gesetzlicher Versicherungssteuer

1926 als Volkswohl-
Krankenversicherung von
Heilpraktikern gegründet

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



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



Eigenblut-Therapie der Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker

Stand der prozessualen Ereignisse in Niedersachsen

August 2020

Das Verwaltungsgericht Osnabrück hat der von uns unterstützten Klage in Sachen Eigenbluttherapie stattgegeben. Das Gerichtsurteil bindet nach Rechtskraft nur die beteiligten Parteien und hat keine direkten Auswirkungen auf Dritte. Eine Berufung wurde nicht zugelassen.

Juli 2021

Die unterlegene Verwaltung hat eine Berufungszulassungsklage beim Oberverwaltungsgericht Lüneburg eingereicht.

September 2021

Das Niedersächsische Oberverwaltungsgericht in Lüneburg hat der Berufungszulas-

sungsklage stattgegeben. Es wird zu einer zweit-instanzlichen Berufungsverhandlung vor dem OVG kommen.

Februar 2022

Die Schriftsätze für die Berufungsverhandlung liegen vor.

So sehen wir das: Die Untersagungsverfügung des Beklagten greift in die Berufsfreiheit der Klägerin ein. Da die Ermächtigungsgrundlage zum Erlass der Verfügung unverhältnismäßig und somit verfassungswidrig ist, verletzt auch die Untersagungsverfügung die Berufsausübungsfreiheit der Klägerin. Die Untersagungsverfügung ist rechtswidrig und somit aufzuheben.

Aus den genannten Gründen ist die verfassungskonforme Auslegung von § 7 Abs. 2

TFG durch das VG Osnabrück zutreffend gewesen. Alternativ ist das Verfahren gemäß Art. 100 Abs. 1 S. 1 GG auszusetzen und im Wege der konkreten Normenkontrolle die Entscheidung des Bundesverfassungsgerichts einzuholen.

Stand der prozessualen Ereignisse in Nordrhein-Westfalen

Das Oberverwaltungsgericht NRW hatte die hier anhängigen Klagen abgewiesen und eine Revision vor dem Bundesverwaltungsgericht in Leipzig nicht zugelassen.

Am 9.2.2022 entschied das BVerwG, dass die Revision nach der Beschwerde der Kläger/innen zugelassen wird.

STUDIE AUS DER SCHWEIZ ZUR AKZEPTANZ DER TRADITIONELLEN UND KOMPLEMENTÄREN HEILKUNDE BESTÄTIGT DIE WERTSCHÄTZUNG AUCH UNSERER THERAPEUTISCHEN ARBEIT.

KAM-Barometer 2021

Studie zu den Erfahrungen der Schweizer Bevölkerung mit der Komplementär- und Alternativmedizin.

Initiiert und herausgegeben vom ErfahrungsMedizinischen Register EMR. Basel

In der im November 2021 veröffentlichten Studie wurden im Auftrag des ErfahrungsMedizinischen Registers (EMR) neue Informationen zur Verbreitung der Komplementär- und Alternativmedizin (KAM) in der Schweiz, zur Art und Weise ihrer Nutzung und zum Behandlungserfolg bei Erwachsenen und Kindern erhoben.

Die Erkenntnisse stützen sich auf eine bevölkerungsrepräsentative Online-Panelerhebung im Juni und Juli 2021 bei 6375 Personen ab 16 Jahren.

Das EMR ist nach eigenen Angaben „Brückenbauer zwischen Versicherern, Komplementär- und Alternativmedizin (KAM) und je länger je mehr auch zwischen KAM, Schulmedizin und Gesellschaft.“

Die Studienergebnisse im Kurz-Überblick

Verbreitung der KAM und Einstellungen zur KAM

Nahezu zwei Drittel der Bevölkerung hat Methoden der KAM schon genutzt.

Gegen neun von zehn Befragten sehen sinnvolle Einsatzmöglichkeiten der KAM. Typologie zeigt große Bedeutung der KAM als Ergänzung zur Schulmedizin.

Auswahl der Methode und Art der Nutzung

Die Wahl der KAM-Methode stützt sich oft auf Vertrauenspersonen.

Behandlungen mit KAM erfolgen mehrheitlich bei Therapeutinnen oder Therapeuten, 21% bei einem Arzt oder einer Ärztin.

Erfolg und weitere Wirkungen der Behandlung
Nutzende stufen Behandlungen mit KAM meist als genügend bis sehr erfolgreich ein. Verbesserte allgemeine Gesundheit und bewussteres Verhalten im Alltag.

Behandelte Beschwerden und angewendete Methoden der KAM

Breite Palette an angewendeten Methoden und breite Anwendungsgebiete.

Behandlung von Kindern mit Methoden der KAM

Mehrheit der Familien behandelt Kinder mit Methoden der KAM.

Methodenwahl, Art der Nutzung und Erfolg ähnlich wie bei Erwachsenen.

Die komplette 54seitige Studie kann über unsere Website heruntergeladen werden <https://freieheilpraktiker.com>

Aus Verband und Geschäftsstelle



Aktuelle berufsrechtliche Themen und die WIR.Heilpraktiker

Nicht nur das vieles bestimmende Thema Corona führt seit 2 Jahren zu sich schnell verändernden Regeln und Vorschriften. Wir können die dreimonatlich erscheinende WIR.Heilpraktiker deshalb nur begrenzt für wichtige und aktuelle Informationen nutzen.

So war der Redaktionsschluss der hier vorliegenden Ausgabe am 15.3.2022. Aktuelle Meldungen können mit einigem Aufwand noch bis zum 31.3.2022 verarbeitet werden. Dann muss die WIR zum Drucker. Für den Druck, das Binden und Versenden werden weitere zwei, oft drei Wochen benötigt.

Das Fehlen von berufsrechtlichen Artikeln bedeutet deswegen nicht, dass es keine Meldungen gibt. Mit großem Aufwand halten wir deshalb unsere Website aktuell, sowohl den offenen als auch den passwortgeschützten Mitgliederbereich. Unsere Mitglieder profitieren dabei von vielen berufsrechtlichen und Praxisführungs-Informationen im Mitgliederbereich und im juristischen Portal von Dr. Sasse, zu dem unsere Mitglieder einen für sie kostenfreien Basic-Zugang haben.

Aktuelle Informationen erhalten Sie auch über den 1–2 mal monatlich erscheinenden FH-Newsletter, in dem wir zusätzlich auf aktuelle Vorträge und Seminare verweisen.

Redaktionelles und journalistisches Talent?

Viele Verbandszeitschriften werden inzwischen von professionellen Verlagen und Redaktionen betreut. Das kann durchaus sinnvoll sein.

Wir sind immer einen anderen Weg gegangen und geben unsere Zeitschrift alle drei

Monate im Selbstverlag heraus. Und das soll sich auch nicht ändern.

Was wir uns wünschen? Wenn Sie ein redaktionelles, journalistisches Talent besitzen oder auch in den anderen Zeitschriften veröffentlichten: Denken Sie gerne auch an uns.

Unsere Fachfortbildung und das Schulungszentrum in Düsseldorf

Seit zwei Jahren finden unsere Seminare unter Corona-Bedingungen statt. Über längere Zeit durften gar keine Veranstaltungen durchgeführt werden.

Wir haben uns deshalb frühzeitig den digitalen Veranstaltungen geöffnet und bieten seit Januar 2021 ein umfangreiches Vortrags- und Fortbildungsprogramm an. Viele Tausend Teilnehmer/innen nutzen seitdem diese Möglichkeit. Unsere Angebote hierzu finden Sie auf der Website im Veranstaltungskalender und im Newsletter.

Hybride Veranstaltungskunst

Derzeit schaffen wir die technischen und organisatorischen Voraussetzungen für hybride Vorträgen und Schulungen in unserem Düsseldorfer Schulungszentrum. Das eröffnet spannende Möglichkeiten. Wir werden weiter berichten ...

Kongresse und Symposien 2022

Unsere letzten Kongresse fanden 2019 statt. Können wir 2022 im Herbst neu durchstarten? Schon 2021 hatten wir diese Hoffnung, mussten dann aber z.B. in Dresden im November recht kurzfristig wieder absagen. Die Organisation eines Kongresses wird in der Regel bis zu 6 Mo-

naten vorher begonnen, viele der beteiligten Firmen brauchen noch längere Vorlaufzeiten. Und wir bewegen uns in einer finanziellen Risikohöhe von bis zu 100.000 Euro.

Was also ist zu tun? Wir wollen unbedingt wieder Präsenz- und Begegnungsveranstaltungen durchführen, müssen aber die Risiken und Unsicherheiten bedenken. Deshalb planen wir neue Modelle und halten trotzdem vorläufig an den ausgeschriebenen Terminen fest: 24. September 2022 Neuss/Düsseldorf und 19. November 2022 Dresden.

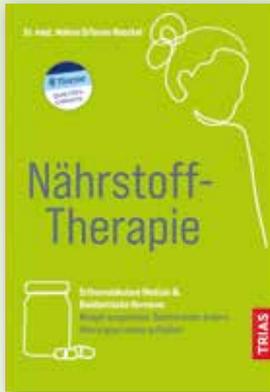
Wenn die Medien wieder funken

Fast hatten wir sie schon vergessen, doch sie sind wieder da: die sog. Skeptiker, Med-Watch und der sog. Münsteraner Kreis. Offenbar finden sie wieder Zeit, sich um ihren Lieblingsgegner zu kümmern. Unter dem Mantel der Pressefreiheit schreiben sie wie eh und je tendenziös gegen die Heilpraktiker/innen, gegen Homöopathie und alles, was ihnen nicht passt oder sie nicht verstehen.

Zeitschriften wie Zeit oder FAZ drucken es ab. Sie haben es offenbar nötig.

Wir lassen uns davon aber nicht beirren, sind immer noch da und werden das Feld nicht räumen, sondern bleiben. Im Gegensatz zu vielen gegen uns Schreibenden haben wir etwas zu leisten. Wir sind Teil der Gesundheitsversorgung und Millionen von Menschen vertrauen uns und können dies auch.

Unser Tipp: Wenn Sie von regional oder überregional agierenden Medien eine Interview-Anfrage bekommen, sprechen Sie uns gerne vorher an.



Thieme-Trias, 2022, 352 Seiten broschiert, 24,99€, ISBN-978-3-432-11496-5

Helena Orfanos-Boeckel

Nährstoff-Therapie

Orthomolekulare Medizin & Bioidentische Hormone

Zurecht berichtet die Ärztin aus den Erfahrungen ihrer nephrologisch-internistischen Praxis über den Mangel in der universitären Medizin an Betrachtung der feinstofflichen Vorgänge im Organismus in Bezug auf Vita-

min-, Mineral-, Spurenelementen-, Aminosäuren- und Hormonstatus eines jeden Individuums. Die Autorin nennt diesen Bereich Individuelle Biochemische Stoffwechsel-Empfindlichkeit (IBSE) und fordert Internistinnen und Internisten, die sich über den ganzen Körper Gedanken machen, denn es denkt in der Inneren Medizin ja fast keiner mehr großvernetzend internistisch. Jedes Organ wird einzeln betrachtet von einer Fachärztin oder Facharzt, die oder der sich dann nur noch mit den Menschen beschäftigt, die in diesem Bereich objektiv krank sind. Das ist super und sehr wichtig. Aber zwischen diesen gesicherten Kranken und den angeblich Gesunden klappte eine Lücke.

Nach ihrem Ratschlag hilft nur eine erweiterte Analyse in der Labordiagnostik auf der Suche nach speziellen Karenzen der oben genannten Stoffe, bei deren Behebung sie die Mindestmenge teilweise um das 1000-fache überschreiten muss, sonst wirke der Stoff nicht. Die orthomolekulare Behandlung bleibt demnach eine hochdosierte Substitutionstherapie und hat nichts mit oligomineralischer Krenotherapie gemein.

Ausführliche biochemische Betrachtungen der einzelnen Elemente und ihre Interaktionen konfluieren in den Angaben zu ihrer praktischen Anwendung und zeugen von profunder Kenntnis der Materie. Die Lektüre verlangt vom Leser eine erhöhte Aufmerksamkeit und ein konsequentes Mitdenken.

Ein Fazit ihrer Praxiserfahrung lautet: „Trotz gesunder Ernährung ging es den Patienten nicht gut“. Aber wie sieht eine „gesunde Ernährung“ für den Einzelnen aus? Auch hier müsste, wie bei der IBSE vorgeschlagen, eine individuelle Statusanalyse Klarheit verschaffen, doch die Feinheiten individualisierter Stoffwechsellvorgänge und des jeweiligen intestinalen Bioms, sind weithin unerforschte Felder der Medizin.

Sympathisch wird die Autorin durch die zahlreichen kritischen Anmerkungen zum herrschenden ärztlichen Gesundheitssystem, das „nicht mehr dem Menschen diene und unmenschlich geworden sei“ (S. 291). Denn wir werden nicht unterstützt und gefördert, das Leben zu untersuchen, wir sollen nicht Gesundheit gestalten und Krankheiten verhindern, wir agieren nicht, wir reagieren und verwalten Krankheiten“. Aus diesem Blickwinkel fordert sie: man braucht eine kreative Freiheit im Denken, um für die Patientinnen und Patienten im hippokratischen Sinn medizinisch, ethisch-moralisch und empathisch im Sinne von Heilung denken zu können“. So ist es.

Rezensent Alexander Willige M.A., Heilpraktiker



Tyrolia, 2022, 232 Seiten Hardcover gebunden, 19,95€, ISBN-978-3-7022-3960-2

Ursula Klammer

Hildegard von Bingen

Prophetin für unsere Zeit

Vielleicht werden Sie sich fragen, warum noch ein Buch über Hildegard geschrieben wurde? Immerhin hat die Autorin sich so weit wissen-

schaftlich mit ihr auseinandergesetzt, dass die alleinige Autorenschaft Hildegards an Physica (Die Heilkraft der Natur) und Causae et Curae (Über die Ursachen und die Behandlung von Krankheiten) begründet bezweifelt wird. Deren älteste Abschriften stammen aus dem 13. Jahrhundert; also befinden sich mindestens 150 Jahre zwischen ihnen und der Lebenszeit Hildegards. Die Unsicherheit über die Authentizität der naturheilkundlichen Schriften ist schon länger bekannt und hat sich zwischenzeitlich erheblich verstärkt. Vielleicht handelt es sich um eine der im Mittelalter beliebten Kompilationen der Klostermedizin, zu deren Vorläufer sie als Benediktinerin in den großen Beständen des Ordens Zugang hatte. Eines der bekanntesten und das älteste deutschsprachige Arzneibuch ist die, Ende des 8. Jahrhunderts in der Benediktinerabtei Lorsch verfasste, Sammlung von 482 Arzneimittelrezepten.

Die stilistisch wie inhaltliche Unterschiedlichkeit der spirituellen Texte zu den naturheilkundlichen Teilen ihres Werkes lässt stark vermuten, dass sie sich einerseits an der Literatur zur Klostermedizin bediente, wie andererseits spätere Autoren „magische Rezepturen“ einfließen ließen, obwohl sich Hildegard in ihren spirituellen Schriften explizit und vehement gegen jede Form magischer Praktiken ausspricht.

Das Fazit der Autorin lautet in Hinblick auf die Unterschiedlichkeit: „Hildegards naturheilkundliche Werke stehen im Schatten ihrer großen Visionstrilogie“.

Causae et Curae ist jedoch ebenso theologisch wie medizinisch („Heil und Unheil“) verfasst. Die theologisch-spirituelle Ausrichtung Hildegards eröff-

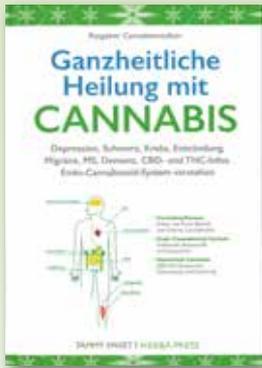
net der Autorin die Möglichkeit zur Auslegung des Gedankenguts der Äbtissin, das sie mit ihren Vorstellungen eines Gesundheitscoachings vermittelt, wobei sie zu bedenken gibt, dass „viele der von Hildegard erläuterten Krankheitsbilder heute nicht mehr eindeutig zugeordnet werden können und die meisten der von Hildegard empfohlenen Arzneien prophylaktisch wirken“.

Dank der theologischen Bildung der Autorin, erfährt der Leser auch einen der Ursprünge der von Hildegard benutzten Heilsteine Saphir, Chaledon, Smaragd, Chrysolit, Topas, Hyazinth, Amethyst etc., die bereits in der Offenbarung Johannes erwähnt werden und die Herrlichkeit Gottes und seines kommenden Reichs repräsentieren. Hildegard-Medizin ist in positivem Sinn Glaubensmedizin.

Meines Erachtens lohnt sich, als Kind ihrer Epoche selbst darin verwurzelt, eine Analyse der magischen Vorstellungswelt Hildegards.

Es bleibt das Porträt einer unbestritten starken Frau in mittelalterlicher Finsternis und unter paternalistischer Hegemonie, mit deren Leben und Wirken sich eine Beschäftigung lohnt. Das Buch regt zur Reflexion an und eröffnet den engen Zusammenhang zwischen Spiritualität, Barmherzigkeit und gesunder Lebensgestaltung. Prophetin für unsere Zeit, so der Untertitel, könnte Hildegard dahingehend perspektivisch sein, da sie „schon im 12. Jahrhundert auf die unauflösbare Einheit von Leib und Seele hingewiesen [hat]“ und „ihre ganze Lehre vom Menschen, zur Welt und Kosmos auf einer – modern ausgedrückt – psychosomatisch orientierten Anthropologie und Heilkunde“ aufbaut.

Rezensent Alexander Willige M.A., Heilpraktiker



Herba Press, 2021, 288 Seiten Hardcover, 39,80€, ISBN-978-3-946245-09-4

Tammy Sweet

Ganzheitliche Heilung mit Cannabis

„Statt „Einstiegsdroge“, eine hilfreiche Pflanze und der Zugang zum Königreich der Heilkräuter.“ Tammy Sweet

Im Epilog fragt die Autorin: „Warum ist Cannabis heute wieder in aller Munde?“, und kommt zu dem Fazit: „Vielleicht weil wir gerade jetzt, in schwierigen Zeiten, eine Verbündete brauchen“.

Nach dem Motto: „Das schulmedizinische Modell, bei fast jeder Krankheit standardisierte Dosierungen zu verordnen, ist für die Kräuterméizin keine Option“ (S. 152), enthält das Buch detaillierte Ausführungen zu den verschiedenen Sorten von Cannabispflanzen, viel Interessantes zu deren unterschiedlichen Inhaltsstoffen und deren divergierenden Wirkungsweisen. Die in Cannabis z.B. enthaltenen Terpene sind vielfältig und sorgen für verschiedenste Effekte. Für bestimmte Leiden könnten spezielle Sorten gezüchtet werden, die den Méizinern einen Katalog der spezifischen Indikation an die Hand geben könnte. Experimente auf diesem Feld der Erforschung der differentiellen Wirkungen von Terpenen werden bereits von Bavarian Weeds in Leipheim durchgeführt.

Seit der Entdeckung des Endocannabinoidsystems (ECS) unseres Organismus durch den Chemiker Raphael Mechoulan, gilt die Vermutung, dass ECS für das „Grundgefühl der Geborgenheit“ verantwortlich sei und, dass „das ECS zudem stark in die Entwicklung des Nervensystems, der Vermehrung und Differenzierung neuronaler Stammzellen, dem Nervenzellwachstum und der Produktion intakter Synapsen u.a.m. eingebunden ist.“

Die wissenschaftliche Seite der Autorin als Neurobiologin und Endokrinologin vereinigt sich mit der Erfahrung als Kräuterkundige sehr aufschlussreich zu einer, für Psyche und Physis, umfassenden biochemischen Indikationsbreite von Cannabis aufgrund der Affinität zum ECS. Durch die unmittelbare Interaktion leiten sich neurophysiologische Aspekte psychischer Gesundheit ab. „Das ECS gibt den Grundton „glückseliges Wohlbehagen“ vor“. Das Resümee der Autorin lautet: „Cannabis bei aku-

tem Endocannabinolmangel ist der positive Kickstart für das ECS“ und „Cannabis gehört zur modernen ganzheitlichen Méizin“, da die Pflanze „die Lebensqualität von Patienten mit chronischen Erkrankungen verbessert“. So spannt sich der Bogen des Einsatzes der, in (evidenzbasiertem) Wirkmechanismus und Dosierung angeführten Cannabis-Méizin, von neurodegenerativen und neurologischen Erkrankungen, Krampfleiden/ Epilepsie, Schmerz, bis zu Angst-, Schlaf- und Immunstörungen wie Krebs oder Multiple Sklerose.

Weitere Erläuterungen finden sich zur Zubereitung der Cannabisméizin und den Extraktionsverfahren wie Öl- und Harzextraktion.

Ein ausführliches Glossar und aussagekräftiges Bildmaterial, das die besprochenen Charakteristika der Pflanzen illustriert, sowie die umfassende Bibliografie komplettieren das Werk. Zum Schluss wird in einem Info-Service 2020 über die rechtliche Situation bezüglich des Sujets in Deutschland, Österreich, der Schweiz, den Niederlanden und Italien beleuchtet und mit Ratschlägen zur ärztlichen Verordnung versehen.

Das im Geist des amerikanisch-pragmatischen Positivismus verfasste Buch bezieht sich auf die dortigen Verhältnisse: der teilweisen Legalisierung, des eigenen Anbaus von Cannabis sowie den Handel im Allgemeinen. Nicht nur in Hinblick auf die handelsüblichen CBD-Produkte sind nach deutscher Rechtskonformität Sweet's Vorschläge „sich beim Versorger nach der Sorte zu erkundigen oder Cannabis und seine Derivate vor dem Konsum im Labor testen zu lassen, unvorstellbare Utopien. Ihre präventiv hygienische Kernbotschaft lautet: „Sie möchten die Wirkungen genau der medizinischen Charge kennen, die vor Ihnen liegt“. Doch, erstaunlich aktuell, fordert dies auch bei einer möglichen zukünftigen legalisierenden Regulierung der Cannabis-Frage in Deutschland die Integrative Drogenhilfe, Frankfurt mit der „Kompetenz im Konsum“, die eine Beratung im Fachgeschäft zu Gebrauch, Auswirkungen und Inhaltsstoffen vorsieht.

Rezensent Alexander Willige M.A., Heilpraktiker



Tyrolia, 2. erweiterte Auflage 2022, 160 Seiten Flexcover, 14,95 €, ISBN-978-3-7022-3962-3

Brigitte Pregoner

Das Immunsystem stärken mit Hildegard von Bingen Abwehrkräfte mobilisieren und Ängste abbauen

In Zeiten zunehmender Ungewissheit und Verunsicherung durch die Bedrohungsszenarien können die erbaulichen Erleuchtungen einer kämpferischen Äbtissin des klerikal dominierten Mittelalters Schutz und Trost bieten und Fundament zur weiteren Lebensgestaltung bieten.

Die Autorin aktualisiert in einem Abgleich der Texte aus Physica und Causae et Curae mit neueren Erkenntnissen aus der Ernährungswissenschaft, Méizin, Resilienzforschung oder Neuroimmunologie und sieht die mittelalterlichen Texte weitgehend bestätigt. In Einzelfällen erhebt sie dabei aber die subjektiv positiv erlebten Wirkungen über den wissenschaftlichen Stand der Forschung.

So wird der bereits in der Bibel erwähnte Ysop (*Hyssopus officinalis*) als Frohmacher, mit unterstützender Wirkung auf Leber und den Humor beschrieben, während für die rationale Phytotherapie keine Wirkungsnachweise vorliegen und Ysopöl schon bei geringer Dosierung Vergiftungen hervorrufen kann, die zu klonischen Krämpfen führen können.

Die Traditionelle Europäische Méizin (TEM) sieht die Autorin ausschließlich aus der Klosterméizin entstanden. Historisch ist diese aber auf die humoralpathologischen Gedanken eines Hippokrates („Eure Ernährung soll eure Méizin sein“), seiner Schüler und Galens begründet, die paradigmatisch, auch Hildegards Méizintheorie ausmachen. In der Pflanzenheilkunde gab es das Werk eines Dioskurides, der mit seinem Lehrbuch *Materia Medica*, die Verordnungen unzähliger Ärzte- und Botanikergenerationen vom Altertum bis zumindest Ende des Mittelalters beeinflusst hat. Propagiert wird eine retrograde Heilkunde, die aber durch die strikte Anweisung zur Organisation des Lebensgestaltung bereits das Immunsystem positiv beeinflussen kann.

Wie Yoga nicht nur Leibesübung beinhaltet, sondern auch Lebensphilosophie, so enthält die Hildegard-Méizin außer Dinkel, Bertram und Galgant vor allem theologische Aspekte. Ein wichtiger Faktor aus der neueren Forschung zur Autoregulation wird dadurch stimuliert, der Glaube, sei es an eine Philosophie, Religion oder seine eigenen Fähigkeiten.

Rezensent Alexander Willige M.A., Heilpraktiker

Bitte informieren Sie sich über den aktuellen Stand auf unserer Website www.freieheilpraktiker.com oder direkt über die Geschäftsstelle.

UNSERE VERANSTALTUNGEN VON MAI BIS AUGUST 2022 • ONLINE UND PRÄSENZ

04.05.2022	Die Schilddrüse homöopathisch behandeln	Manfred Haferanke, Heilpraktiker	Online-Seminar
07.05.2022	Ortho-Bionomy® Körperarbeit, Information und Energie Lehrstufe 8	Hans-Ulrich Wegner, Arzt	FH Düsseldorf-Benrath
07.05.2022	GebüH – Abrechnung, Behandlungsvertrag usw.	Cynthia Roosen, Heilpraktikerin, Leiterin Gebühren- und Gutachterkommission FH	Online-Seminar
11.05.2022	Ganzheitliche Therapie der Rosacea und Psoriasis	Dr.rer.nat. Oliver Ploss, Heilpraktiker	Online-Seminar
11.05.2022	Ganzheitliche Diagnostik und Therapie der Nebennierenschwäche	Nina Bara, Heilpraktikerin	Regionalgruppe Düsseldorf
14.05.2022	Kinesiologie – Sprache des Körpers	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
16.05.2022	Qigong für den inneren Ausgleich – Übungseinheiten zur Regulierung der Atmung	Manfred Büchner, Qigong- und Taiji-Lehrer	Online-Seminar
18.05.2022	Qigong für den inneren Ausgleich – Übungseinheiten zur Regulierung des Geistes	Manfred Büchner, Qigong- und Taiji-Lehrer	Online-Seminar
19.05.2022	Darmerkrankungen mit Knospfen unterstützen	Claudia Sinclair, Heilpraktikerin	Online-Seminar
21.05.2022	WBM® Wirbelsäulen und Meridianbalance – Schmerzkonzept	Olaf Breidenbach, Heilpraktiker	FH Düsseldorf-Benrath
21.05.2022	Augendiagnose Online-Intensivausbildung Teil 3	Claudia Sinclair, Heilpraktikerin	Online-Seminar
30.05.2022	Forever young	Sigrid Häse, Heilpraktikerin	Regionalgruppe Hamburg
04.06.2022	Blutegeltherapie in Theorie und Praxis – Aus der Tradition in die Moderne	Claudia Dalhaus, Heilpraktikerin	FH Düsseldorf-Benrath
04.06.2022	Cranio-sacrale Osteopathie – AufbauSeminar	Hans Flegel, Heilpraktiker	FH Düsseldorf-Benrath
08.06.2022	„Brustkrebs“ – medizinische Therapien mit der Naturheilkunde unterstützend begleiten	Eli Unterbusch, Heilpraktikerin	Regionalgruppe Düsseldorf
09.06.2022	Phytoöstrogene, Phytohormone, bioidentische Hormone und SERM!!	Dr.rer.nat. Oliver Ploss, Heilpraktiker	Online-Seminar
11.06.2022	Astrologie & Homöopathie	Rolf Smith, Heilpraktiker	FH Düsseldorf-Benrath
11.06.2022	Fußreflexzonen-Therapie Einführung in die asiatische Fußreflexzonen-Massage	Regina Mader, Heilpraktikerin	FH Düsseldorf-Benrath
14.06.2022	Hauterkrankungen-systemisch und naturwirksam therapieren	Karl-Heinz Rudat, Heilpraktiker	Online-Seminar
22.06.2022	Qigong für den inneren Ausgleich – Übungseinheiten zur Verbesserung der eigenen Energie	Manfred Büchner, Qigong- und Taiji-Lehrer	Online-Seminar

UNSERE VERANSTALTUNGEN VON MAI BIS AUGUST 2022 • ONLINE UND PRÄSENZ

23.06.2022	„Ich kann nicht mehr“ – Nervosität, Erschöpfung und Schlafstörungen mit Knospen unterstützen	Claudia Sinclair, Heilpraktikerin	Online Seminar
Juli Sommerferien			
13.08.2022	Ohrakupunktur	Rainer Guck, Heilpraktiker	FH Düsseldorf-Benrath
17.08.2022	Geistiges Heilen – Glück entsteht in uns selbst	Heike Roloff, Heilpraktikerin, Meditationslehrerin	Online-Seminar
20.08.2022	Baduanjin Qigong	Manfred Büchner, Qigong- und Taiji-Lehrer	FH Düsseldorf-Benrath
24.08.2022	Verstopfung und Durchfall – Verdauungsprobleme in der Homöopathie	Manfred Haferanke, Heilpraktiker	Online-Seminar
27.08.2022	Lebensfreude und Humor – Lachen ist der erste Schritt zum Glück	Antja Kordts, Heilpraktikerin	FH Düsseldorf-Benrath
27.08.2022	Ortho-Bionomy® – Tagesworkshop	Sada Hilde Bist, Heilpraktikerin	FH Düsseldorf-Benrath
27.08.2022	Augendiagnose Online-Intensivausbildung Teil 4	Claudia Sinclair, Heilpraktikerin	Online-Seminar
31.08.2022	REGENA Therapie – Es geht uns unter die Haut	Heike Gerull	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

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.

REGIONALGRUPPEN:

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



KOOPERATIONSPARTNER:

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



VERANSTALTUNGSKALENDER:

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





Der kleine Anti-Stress-Coach

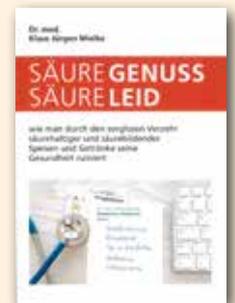
Die besten Übungen für Achtsamkeit, Entspannung & Stressbewältigung

Dr. Dietmar Ohm, 1. Auflage 2022, Trias Verlag, 141 Seiten Softcover
978-3-432-11391-3, 12,99 €

Säuregenuss – Säureleid

Wie man durch den sorglosen Verzehr säurehaltiger und säurebildender Speisen und Getränke seine Gesundheit ruiniert

Dr. med. Klaus Jürgen Mielke, 2021, BoD – Books on Demand, 308 Seiten Softcover
978-3-7534-3724-8, 14,50 €



Das Erschöpfte Gehirn

Der Ursprung unserer mentalen Energie – und warum sie schwindet
Willenskraft, Kreativität und Fokus zurückgewinnen

Dr. med. Michael Nehls, 2022, Heyne, 224 Seiten Softcover
978-3-453-21813-0, 18,00 €

Das Osteopathie-Selbsthilfe-Buch

Wie Osteopathie wirkt und die Selbstheilung fördert
Mit Übungen für jeden Tag

Torsten Liem mit Christine Tsolodimos, 2021, Trias Verlag (Thieme Gruppe)
296 Seiten Softcover, 978-3-432-11418-7, 29,99 €



Viruserkrankungen ganzheitlich behandeln

Heilpflanzen, natürliche Heilmittel und Hausmittel sicher und nachhaltig anwenden
Das Immunsystem natürlich stärken

Andreas Brieschke, 2022, Humboldt, 216 Seiten Softcover
978-3-8426-3046-8, 19,99 €

Präparatliste Naturheilkunde 2022

Die Grüne Liste
Das Nachschlagewerk für Heilpraktiker, Ärzte und Apotheker

ML Verlag, 42. Auflage 2022, ML Verlag, 544 Seiten Softcover
978-3-96474-323-7, 49,95 €



Kleinanzeigen Freie Heilpraktiker e.V.

Düsseldorf. mentsana praxissharing.

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

Stressbewältigung, Elektromog, Wasseradern

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

Zu verkaufen

Verkaufe ein Gerät für die digitale Augendiagnose – dieses Gerät ist fast unbenutzt (ebenso die digitale Kamera) – Gerätenamen edu 2510 von Herrn Ledermann – der absolute Sonderpreis beträgt 1050,-€, Tel.: 0151 70077488

Zu verkaufen

Verkaufe Spenglersan Testtisch mit Zubehör, 70 € VB. Chiffre 220201

Praxis zu verkaufen

Suche Nachfolger für meine gutgehende, seit 20 Jahren etablierte Praxis für Osteopathie, Traditionelle Chinesische Medizin und Naturheilkunde in exponierter Lage von Bad Homburg, die ich aus Altersgründen abgeben will. Bei Interesse sende ich gerne nähere Informationen zu, die Bilder, Preisvorstellung und Inventarliste zum Praxiskauf enthalten. Hartmut Göddel
Mail: info@hartmut-goeddel.de; Web.: <https://hartmut-goeddel.de>
Mobil: 0170-5560 351

Praxis zu verkaufen /Generationswechsel

Verkauf einer seit 30 Jahren bestehenden Naturheilpraxis in Oberhausen! Aus Altersgründen übergeben wir an Nachfolger 130 qm Praxisräume mit großem Patientenstamm! Besprechungszimmer – Labor mit Behandlungsbereich – 2 Therapieräume – Seminarraum – Empfangsbereich. Aktive Einarbeitung und Hilfe wird angeboten! Informationen und Kontakt: www.nhkob.de

Patientenbroschüre kostenlos

Für Sprechstunde und Wartezimmer. Themen: Fructoseintoleranz, Histaminintoleranz, Gluten-/ATI-Sensitivität, Laktoseintoleranz, Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn/Colitis ulcerosa, Mikrobielle Darmbesiedelung, Antibiotika richtig einnehmen. Jetzt kostenlos anfordern: www.patientenmerkblatt.de oder Telefon 030-27589363.

Anzeige



**EUROPÄISCHE
PENZEL-AKADEMIE**

Jetzt
einen Platz
sichern!

Die nächsten **APM-A-Kurse** finden
vom **02. bis 06. Mai 2022** in Hagen und
vom **18. bis 22. Juni 2022** in Heyen statt.

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.




Suche Nebenstelle im Raum Erkelenz

Gesundheits- und Krankenpflegerin sucht eine Nebenstelle im Bereich der Naturheilkunde im Raum Erkelenz. Seit einem Jahr in der Ausbildung zur Heilpraktikerin. Ich freue mich über jedes Angebot! Kontaktdaten: E-mail: karaganov@gmx.de, Tel.: 015205403304

Shiatsu lernen

Wenn du keinen Spaß mehr an deinem Tun hast, vertraute Wege verlassen möchtest, ein neues berufliches Standbein brauchst. Dann lerne Shiatsu: du spürst dich besser und weißt, was du willst. Du bist Teil eines großen Ganzen und kannst diese Erfahrung weitergeben. Das macht dich zufrieden und leicht. Infos zum Jahresprogramm: https://www.tanasue.de/kurse.html?event_id=2821

Seelenfenster

Der besondere Blick auf das Leben!

Ein vielseitiges therapeutisches Hilfsmittel für Familien, achtsame Menschen sowie Psychotherapie, Pädagogik und Coaching.

Das Seelenfenster unterstützt Sie in der Therapie oder im Coaching und hilft Ihren Patienten dabei, ihre Gefühle und Befindlichkeiten auszudrücken oder zu visualisieren. Ob für wichtige, aktuelle Themenbereiche oder ein Stimmungsbild der vergangenen Woche, das Seelenfenster ist vielseitig einsetzbar. Dabei ist jedes Stück handgefertigt – ein wertvolles Unikat für die Praxis oder den eigenen achtsamen Umgang mit Gefühlen. Ein besonderes Arbeitsinstrument zur Ist- Bestimmung und zum Veranschaulichen von inneren Prozessen.

Gerade in der Arbeit mit Kindern, aber auch bei Erwachsenen kann diese Form der Kommunikation hilfreich sein, um ohne große Worte den Einstieg in eine Sitzung oder ein besonders schwieriges Thema zu ermöglichen.

Anwendungsgebiete: Therapien für Kinder und Jugendliche, Familientherapie, Paartherapie, Einzelsetting, Gruppensetting, Coaching, Business-Coaching, Beratung.

Materialien: Eichenholz L: 235 mm, B: 160 mm, H: 75 mm und die Steine: Bergkristall, Amethyst, Sodalith, Aventurin, Tigerauge, Rosenquarz, Jaspis. Durchmesser: 16 mm.

AC creativ, Hohberg



Info: www.ac-creativ.de
07808/8489914, 0176/38328980
ac-creativ@web.de

Mensch und Berufung

Zum Glück helfen Sie.

Mehr erfahren:
dhu-fachkreise.de

Hilft Ihnen helfen: das neue Fachkreisportal der DHU.

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



hom_fkp_HP_2_0121_LFK



Gesundheit erfahren.

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

www.dhu.de