

wir.Heilpraktiker

April–Juni 2025 | II. Quartal 2025 | www.freieheilpraktiker.com

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



Keim des Guten Naturheilkundliche Anwendung von Lindenknospen

Seite **6**



Berufsrecht

Fernbehandlungen und
der Behandlungsvertrag

36



Nervenerkrankung

Dr. James Parkinson und
die Schüttellähmung

10



FH - Veranstaltungen

Präsenz und Online
in den Monaten
Mai, Juni und Juli

34

Über
150
JAHRE
Original Qualität



Schüßler-Salze

Sie therapieren erfolgreich mit Schüßler-Salzen. Wir sind das Original im Glas.

Wir stehen an Ihrer Seite, damit Sie helfen können.

Seit über 150 Jahren sind wir der Wegbereiter der Schüßler-Therapie und setzen die Qualitätsstandards: von den verwendeten Ausgangsstoffen über die Produktion in Karlsruhe bis hin zur Verpackung im hochwertigen Arzneiglas.

Entdecken Sie unsere Produktvielfalt in unserem Fachkreisportal: dhu-fachkreise.de

DHU Schüßler-Salz Nr. 7 ist ein homöopathisches Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie. DHU Schüßler-Salz Nr. 7[®] Magnesium phosphoricum D3 [D6, D12]. Zusammensetzung: 1 Tablette enthält: *Wirkstoff*: Magnesium phosphoricum Trit. D3 [D6, D12] 250 mg. Sonstige Bestandteile: Magnesiumstearat (Ph.Eur.), Weizenstärke. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit (Allergie) gegen Weizenstärke oder einen der anderen Bestandteile. Nebenwirkungen: Weizenstärke kann Überempfindlichkeitsreaktionen hervorrufen. Hinweis: Bei der Einnahme eines homöopathischen Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschwerden vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). In diesem Fall sollten Sie das Arzneimittel absetzen. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten!
Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe

s_25_70G_HP



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

1939 wurde mit dem damaligen Heilpraktikergesetz die allgemeine Kurierfreiheit in der medizinischen Versorgung durch das bekannte Gesetz zur Ausübung der Heilkunde abgeschafft. Die neben der Ärzteschaft arbeitenden Heilkundigen wurden reglementiert, in einem kleinen Zeitrahmen zugelassen (Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde), neue Zulassungen wurden untersagt und die Ausbildung verboten.

Nach Gründung der Bundesrepublik wurde durch richterliche Einordnungen des in weiten Teilen verfassungswidrigen 1939er Gesetzes für uns wieder eine gesicherte Arbeitsgrundlage geschaffen.



Seitdem wird immer wieder versucht, uns und unsere Arbeit einzuschränken oder gar zu untersagen.

Immer geht es um die Frage, ob neben der universitär geregelten ärztlichen Versorgung eine weitere heilkundliche Gruppe Behandlungen von Krankheit und Leid durchführen darf. Und dies eben nicht auf Basis einer universitären Wissenschaftlichkeit, sondern auf Basis der reichhaltigen Erfahrungsheilkunde im naturheilkundlichen, homöopathischen und komplementären Bereich.

Die Universitätsmedizin hat seit 1939 unbestritten enorme Fortschritte und Veränderungen erlebt. Wir wissen das und beziehen dies auch in unsere Behandlungsstrategien ein. Die Universitätsmedizin blendet aber auch viele Möglichkeiten der Krankheitsbehandlung aus. Dadurch ist die Präsenz der Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker zu allen Zeiten nicht nur wichtig geblieben, sondern sogar gestiegen und nicht etwa gefallen.

Neue Reglementierungen sind nach allen Erfahrungen aus der Praxis nicht wirklich notwendig. Trotzdem wird dies von interessierten Kreisen angestrebt.

Ob nun Veränderungen eher in die Richtung gehen, durch unverhältnismäßige z.B. universitäre Ausbildungsanforderungen an die nationalsozialistische Abschaffungsgesetzgebung anzuschließen oder ob eine patientenorientierte und auf Erfahrungsheilkunde aufgebaute Behandlungsmöglichkeit weiter zulässig bleibt, werden die nächsten Monate oder Jahre zeigen.

Es wäre schon mehr als merkwürdig, wenn Millionen von zufriedenen Patientinnen und Patienten ihre freie Behandlungs-Entscheidung verlieren oder Einschränkungen erleben sollten. Begründbar dürfte das nicht sein. Und zu verstehen ist es schon gar nicht.

Naturheilkunde lässt sich nicht verbiegen. Sie gehört zu den natürlichen Lebensbedürfnissen der Menschen. Und die Menschen finden immer die richtige Form, diesen Bedürfnissen nachzugehen.

Deswegen gilt weiterhin: Aufmerksam und wachsam müssen wir bleiben. Wir dürfen uns aber nicht ins Bockshorn jagen lassen oder einem ominösen vorauseilenden Gehorsam frönen.

Denn unsere Arbeit in den Praxen geht weiter. Immer. Tag für Tag, Woche für Woche und Jahr für Jahr.

Herzlichst, Ihr

Dieter Siewertsen

Vorsitzender Freie Heilpraktiker e.V.

6 Heilpflanze



© Claudia Sinclair



© Alessandro Grandini/stock.adobe.com

Inhalt



© Ground Picture (shutterstock)

14 Frauengesundheit



© TwilightArtPictures/stock.adobe.com

20 Heilpflanze



© adam88xx/stock.adobe.com

18 Gesundheitstipps

EDITORIAL

3 Aufmerksam bleiben

HEILPFLANZEN

6 Naturheilkundliche Anwendung von Lindenknospen
20 Holunder

NERVENERKRANKUNG

10 Dr. Parkinson und die Schüttellähmung

FRAUENGESUNDHEIT

14 Mikronährstoff Ubiquinol

LESERBRIEFE

17 Diäten und Ernährungsformen
17 Heilpraktikergesetz von 1939

GESUNDHEITSTIPPS

18 Schwedenbitter

ERNÄHRUNG

24 Diäten und Ernährungsformen – noch aktuell? - Teil 2

STRESSBEWÄLTIGUNG

30 Einmal ganz entspannt bitte

24 Ernährung



© Echelon IMG/stock.adobe.com

30 Stress



© Milijan Zivkovic/stock.adobe.com

36–41 Berufsrecht, Politik und Praxis



© MUNTHITA / stock.adobe.com

VERANSTALTUNGSKALENDER

34 Veranstaltungen von Mai bis Juli 2025

BERUFSRECHT, POLITIK UND PRAXIS

- 36 Fernbehandlungen - Teil 2
- 38 KI-basierte Dokumentationstools aus rechtlicher Sicht
- 40 Info - Cannabisgesetz
- 41 Unsere Forderungen an die neue Bundesregierung

REZENSION

42 Der Valebo-Effekt

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
 Jana Hübel, Redaktionsassistentin

Konzeption, Layout und Reinzeichnung:

enter-design – Gudrun Fabian, Heike Ponge

Druck:

Druckstudio GmbH, Professor-Oehler-Str. 10, 40589 Düsseldorf
 Auflage: 4.800

Datenschutz-Information:

Bitte beachten Sie unsere Hinweise zur Datenverarbeitung gem. Artikel 13 DS-GVO <https://freieheilpraktiker.com/hinweise-zur-datenverarbeitung>

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.

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/ZeitschriftWIRHeilpraktiker>. Für Mitglieder Berufsverband „Freie Heilpraktiker e.V.“ ist der Bezug im Mitgliederbeitrag enthalten. Einzelpreis je Heft 5,50 € incl. Versandkosten. Die Erscheinungsweise ist alle drei Monate jeweils Januar, April, Juli, Oktober. Bei Nichterscheinen aus technischen Gründen oder höherer Gewalt entsteht kein Anspruch auf Nachlieferung oder Gebührenerstattung.

Nachdruck:

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

Titelfoto:

© Annelaure/stock.adobe.com



ISSN 1430-7847

Keim des Guten: Naturheilkundliche Anwendung von Lindenknospen



Vor dieser Linde saß ich jüngst wie einst,
das Vollbrachte freudig überdenkend.

Friedrich von Schiller (1759–1805), *Wilhelm Tell*

Einleitung

Inspiziert durch den interessanten Artikel über die Linde in der 1. Ausgabe 2025 „WIR“ ergänze ich diesen hier mit Hinweisen zur Anwendung von Lindenknochen. In den achtziger Jahren habe ich in Frankreich die Knospentherapie schätzen gelernt. Es hat bis in die 2000er Jahre gedauert, bis diese pflanzliche Heilmethode in Deutschland bekannter und pharmazeutisch zugelassen wurde. Die Pionierarbeit von deutschen Firmen ist wichtig für die Verbreitung dieses Spezialwissens. In verschiedenen Herstellungen erfreut sich diese Therapie immer größer werdender Beliebtheit. Das Besondere am Kennenlernen der Knochen ist der Wachstumsimpuls am Winterende und Frühjahrsbeginn, als erstes Erwachen in der Natur nach der Winterruhe. Wir können Knochen in diesem Erwachen beobachten, schmecken und sammeln, während die Pflanzenwelt noch winterlich ruht.

Was sind Knochen

Die Knochen ist ein pflanzliches Individuum einer höheren Spezies mit einem vollkommenen Zyklus pflanzlichen Wachstums. Der wesentliche Bestandteil ist embryologisches Gewebe. Neben Knochen zählen junge Triebe und Wurzelkeime dazu. Im Unterschied zu Trieben werden Knochen im Herbst angelegt und gehen im Winter in eine Ruhephase, die je nach Baumart im Frühjahr mit Licht, Wärme und Wasser ins Wachstum übergeht. Triebe von Sträuchern und Nadelbäumen sprossen nur im Frühjahr. Sie sind häufig durch ihr helleres Grün erkennbar.



Abb. 1 End-Apikalknochen der Esche (*Fraxinus excelsior*)



Abb. 2 Achselknochen des Walnussbaums (*Juglans regia*)

Botanik

Knochen sind Sprossanlagen. Sie befinden sich in der Regel am Ende eines Zweiges (Apikalknochen) (Abb. 1) und in oder an den Seiten (Achselknochen) (Abb. 2). Sie treiben nicht alle aus und können über Jahre ruhen.

Wir unterscheiden:

- Blattknochen: Entwickeln einen mit Blättern versehenen Spross (Abb. 3)
- Tragknochen: Entwickeln einen blümentragenden Spross
- Blütenknochen: Stellen nicht-entfaltete Blüten dar (Abb. 4)



Abb. 3 Blattknochen der Hainbuche



Abb. 4 Blütenknochen der Schwarzpappel

Meristem sind die aktiven Wachstumszonen in den Knochenanlagen, wo die Mitose stattfindet. Primordien sind wenig differenzierte erste Anlagen von Blättern, Stängeln, Schuppen. Das Innere der Knochen wird von Schuppen begrenzt. Sie können klebrig und farbig sein und dienen als Schutz (Frost), wie bei der Rosskastanie und Linde gut sichtbar. Die Knochen der Sommerlinde weisen z.B. drei sichtbare Knochen-schuppen auf und bei der Winterlinde sind nur zwei Schuppen vorhanden. Manche Bäume bilden Nacktknochen ohne Schuppen aus (gemeiner Schneeball).

Was ist Gemmo-Knospen-therapie?

Gemmo-Knospen-therapie ist Embryophytotherapie. Knospen und Triebe werden im Frühjahr gesammelt und frisch in Wasser, Alkohol und Glycerin mazeriert. Dies gewährleistet eine schonende Lösung der verschiedenen Inhaltsstoffe im optimalen Auszug der sensiblen Stoffe. Diese werden in Tropfenform, auch gerne mit Sprühaufsatz, als Therapeutikum innerlich und äußerlich (Salben) eingesetzt. Wir unterscheiden das Ur-Muttermazerat, das sich kräftig in Geschmack und Farbe darstellt und die D1 Verdünnung, die in allem feiner wirkt. Sie entspricht nicht der homöopathischen Herstellung des homöopathischen Arzneibuchs, HAB.

Welche Inhaltsstoffe sind in Knospen enthalten?

Embryonalgewebe enthält spezifische Inhaltsstoffe, eine hohe Mitoserate mit starker Enzymatik als Ausdruck großer Vitalenergie.

- Nukleinsäuren (genetische Information), Mineralien, Vitamine, Antocyanine, Enzyme, verschiedene Wachstumsfaktoren und Phytohormone (Auxine regen Längenwachstum an, vermitteln Licht Zugewandtheit, Wachstum der Sprossspitze),
- Gibberelline (Phytohormone-Diterpene stimulieren Meristemgewebe, regen Keimung an, bringen Blattknospen zum Blühen)
- Cytokinine, ähnlich Auxinen, regen Wachstum des Pflanzentriebs an, Zellteilung, Längenwachstum, Chlorophyllbildung, verzögern die Alterung.
- Abscisinsäure (früher Dormin, leitet Ruhe der Samen, Knospen) erhöht die Wasser-Nutzungseffizienz
- Ethylen (Anregung der Blütenentwicklung und Fruchtreifung, Blattabwurf und das Absterben von Pflanzenteilen)
- Weitere: Farbstoffe, Gerbstoffe, Harze, Schleime, ätherische Öle, organische Säuren, Saponie, Cumarine und Glycoside u.a. finden wir individuell je nach Baumart.

Welche Inhaltsstoffe sind in Lindenknospen enthalten?

- Schleime
- Flavonoide
- Antocyanine
- Cumarine
- ätherische Öle
- Gerbstoffe
- Vitamine: B1, B2, C, Beta Carotin
- Phenolsäure
- Saponie
- Sesquiterpene (Farnesol)
- Enzyme



Abb. 5 Seitenknospe der Sommerlinde

Zur Wirksamkeit von Knospenextrakten ist die wissenschaftliche Untersuchung noch in den Anfängen. Zur Lindenknospe gibt es eine Veröffentlichung der Zeitschrift im Thieme Verlag von 2020, Ausgabe 44, 177–181 zur Untersuchung von Kurt Appel und Tankered Wegener des Lindenextrakts. Es zeigt die Bindung an den GABA A Rezeptor, jedoch nicht an die Benzodiazepin Bindungsstelle. Das können erste Hinweise auf die anxiolytische Wirkung sein.¹

1 <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/a-1126-9298?device=mobile&innerWidth=412&offsetWidth=412&lang=de>

Welche Heilwirkung haben Lindenknospen?

(Abb. 6/7)

Die Linde wirkt ihrem Wesen entsprechend mild, ausgleichend, und erwärmend. Wir unterscheiden vier Anwendungsgebiete:

1. Zentrales Nervensystem
2. Vegetatives Nervensystem
3. Neurohormonelle Regulation (hypophysär)
4. Stoffwechsel



Abb. 6 Öffnung Blattknospe Sommerlinde mit Knospenschuppen

Zu 1): Die Linde wirkt spasmolytisch, angstlösend, neurotrop, das Nervensystem ausgleichend und wirkt leicht sedativ. Dadurch fördert sie das Ein- und Durchschlafen. Das betrifft den „konstitutionellen Neurastheniker“, der das Tagesgeschehen nicht abschalten kann, den überarbeiteten Menschen, Frauen in der Menopause und bei Kindern, die schwer in den Schlaf finden und dadurch erschöpft sind.

Ich setze sie auch bei Patienten als Begleitung bei zwanghaftem Verhalten und gestörtem Essverhalten ein (optimal im Synergismus mit Feigenknospen). Sie wirkt wunderbar anxiolytisch und stärkt das Selbstvertrauen. Neben der akuten Angst als Überlebensmechanismus ist die automatisierte chronische Angst eine große Blockade der Selbstregulation.

Zu 2): Die Linde reguliert das vegetative Nervensystem. Somatische Reaktionen, wie Herzklopfen, Schweißattacken, Bauchkrämpfe entspannen sich. Entzündungen im Magen-Darm-Trakt psychosomatischer Genese können unterstützt werden. Die Kombination von Feige-, Weißdorn-, Wallnussknospen (Abb. 2) verstärkt die Einzelwirkung.



Zu 3): Lindenknospen wirken ausgleichend auf die Hypophyse als übergeordneter Regulator der hormonellen Verschaltung. Das wirkt sich regulierend auf Schilddrüse, Nebenniere und Sexualhormone aus. Meine Patientin in der Menopause litt unter Schlafstörungen. Durch Einsatz der Lindenknospe setzte nach 3 Tagen die Regel ein und der Schlaf regulierte sich.

Zu 4): Allgemein wirkt Linde mild anregend auf den Stoffwechsel mit verbesserter renaler Ausscheidung. Dies kann durch die gleichzeitige Gabe von Lindenblütentee ergänzt werden.



Abb. 7 Entfaltete Blattknospe Sommerlinde

Lindenknospen können als Einzelmittel Gemmo Mazerat Tilia oder als Komplexmittel über Apotheken (verschiedene Kräuterhäuser, Onlineversand) verordnet werden. Die Dosierung wird immer dem Alter und Typ gemäß angepasst. Sie wird je nach Akuität 2–5 x 7–25 Tropfen in Wasser gelöst oder als Spray eingesetzt. Die individuelle Einschätzung des Patienten und die Wahl des Mittels und der entsprechenden Dosierung liegt im Erfahrungsschatz des Therapeuten!

AUTORIN

Claudia Sinclair
Heilpraktikerin



© AnneLaure/stock.adobe.com

Anzeige

Phyto-Eisen

aus dem Curryblatt

Espara

NEU



Besuchen Sie uns auf Facebook!



14 mg pflanzliches Eisen und 60 mg Acerola-Vitamin C pro Tagesdosis (2 Kapseln)

Espara GmbH • 5020 Salzburg, Austria
Tel.: +43 662 43 23 62 • Fax: +43 662 43 28 58
office@espara.com • www.espara.com

VEGAN
GLUTENFREI
LACTOSEFREI

Dr. James Parkinson und die Schüttellähmung

Ganzheitliche Sicht und Behandlung von Morbus Parkinson

Der englische Arzt Dr. James Parkinson erlangte Ruhm durch seine Beschreibung der Schüttellähmung. Später wurde die Erkrankung nach ihm benannt. In seinem Buch „An Essay on the Shaking Palsy“ beschreibt er die Symptome treffend: „Unwillkürliche, zitternde Bewegungen, verbunden mit verminderter Muskelkraft, zeitweise selbst mit Unterstützung völlig unbeweglich; Neigung zu vornübergebeugter Körperhaltung und zum Übergang von einer laufenden in eine vorwärts rennende Bewegung; die Sinne und der Intellekt bleiben unbeeinflusst.“ Nachdem James Parkinson 1776–1784 am Royal London Hospital studierte, arbeitete er bei seinem Vater, der eine Apotheke und chirurgische Praxis betrieb, und verfasste anerkannte Abhandlungen über Gicht und Blinddarmentzündung. Er richtete Krankenstationen in einem Arbeitshaus ein und plädierte für bessere Gesundheitsversorgung.

Morbus Parkinson

Die Parkinson-Krankheit beschreibt einen langsam fortschreitenden, nicht-reversiblen Verlust von Nervenzellen. Hauptsymptome sind Akinesie und Rigor, oft auch Ruhetremor. Morbus Parkinson (MP) ist eine degenerative Erkrankung des extrapyramidal-motorischen Systems und Stand heute unheilbar. Etwa 1% der Weltbevölkerung über 60 Jahren ist betroffen. Die dopaminproduzierenden Nervenzellen im Mittelhirn sterben ab, was Bewegungsstörungen zur Folge hat.

Zahlen

Parkinson beginnt in der Regel ab dem 50. Lebensjahr. Die Manifestationsrate steigt mit zunehmendem Alter, ab dem 75. Lebensjahr nimmt sie wieder ab. In Deutschland sind zwischen 500.000 und 600.000 Menschen erkrankt, Männer und Frauen gleichermaßen. Aktuelle Zahlen geben Grund zur Besorgnis: Wir beobachten einen Anstieg auch unter den 30- bis 40-Jährigen. Die Zahl der Patienten weltweit hat sich in den letzten Jahrzehnten massiv erhöht: Waren es 1990 noch 2,5 Millionen, wurden 2016 bereits 6,1 Millionen aktive Parkinson-Krankheiten registriert. Die Hauptursache dafür ist die zunehmende Alterung der Bevölkerung. Die Erkran-

kung fordert um die 200.000 Todesfälle/Jahr, davon 7.000 in Deutschland.

Entstehung

Dopaminmangel steht an erster Stelle. MP befällt das extrapyramidal-motorische System und die Basalganglien, wodurch Dopamin herstellende Nervenzellen in der Pars compacta absterben. Wenn über 50% jener Zellen vernichtet sind, machen sich die ersten Krankheitssymptome bemerkbar. Der Globus pallidus internus hemmt die motorische Aktivierung der Hirnrinde, wodurch Rigor, Tremor und Hypokinese entstehen. Eine weitere Reaktion ist die Verlangsamung der geistigen Prozesse. Bei vielen Patienten werden Mängel an Serotonin, Acetylcholin und Noradrenalin gefunden. Auf zellulärer Ebene können Punktmutationen des alpha-Synuclein-Gens nachgewiesen werden. Neben Veränderungen der Aminosäuresequenz führen Duplikationen und Triplikationen zur Zunahme von Oligomeren und fibrillären Aggregaten. Verändert sich das SNCA-Gen, erhöht sich das Risiko, an Parkinson zu erkranken. Eine autoimmune Komponente wird diskutiert. Neurotoxine und Giftstoffe können die Substantia nigra schädigen. Der intravenöse Konsum von mit MPTP-verunreinigtem Pethidin rief in den 1980er-

Jahren bei zahlreichen Drogenabhängigen Parkinson ähnliche Symptome hervor. Menschen, die regelmäßig mit Entfettungs- und Reinigungsmitteln auf Basis von Perchloräthylen und Trichloräthylen arbeiten, haben ein neunfach erhöhtes Risiko, an Parkinson zu erkranken. Das in Schimmelpilzen vorkommende Octenol verursacht eine Störung des Dopamingleichgewichts, wodurch gefolgert wird, dass Menschen, die sich häufig in Räumen mit Schimmelbefall aufhalten, zur Parkinson-Risikogruppe gehören. Die Dual-Hit-Hypothese bringt virale Erreger als Auslöser ins Spiel.

Symptome

Parkinson ist gekennzeichnet durch einen schleichenden Beginn, danach schreitet die Erkrankung zeitlebens fort, wobei die Symptome klarer und stärker werden. Das idiopathische Parkinson-Syndrom beginnt mit der Feststellung, dass der Körper einseitig nicht mehr richtig funktioniert. Auch Schulterschmerzen und einseitige Muskelverspannungen sind Frühsymptome. Zu den folgenden Kardinalsymptomen gehören Bradykinese, Akinesie und mindestens eines der Leitsymptome Rigor, Tremor, posturale Instabilität.

Akinese/Bradykinese/ Hypokinese

Diese Bewegungsarmut macht sich bei allen Bewegungen bemerkbar. Das Muskelspiel verringert sich, der Gesichtsausdruck verliert an Leben, ein Maskengesicht entsteht. Der Betroffene spricht leiser und undeutlicher, während sich das Schlucken verzögert. Es kommt zum Abbau der Geschicklichkeit der Hände. Das Gangbild wird kleinschrittiger und schlurfender.

Rigor

Durch Steigerung des Muskeltonus kommt es zu Muskelsteifheit mit Schmerzen. Eine leichte Beugung von Ellenbogengelenk, Rumpf und Nacken entsteht. Oft sind auch die Kniegelenke betroffen. Bei passiver Bewegung der Gelenke zeigt sich das Zahnradphänomen: Es sieht für Außenstehende aus, als wenn die Bewegung im Ellenbogengelenk über ein Zahnrad laufe, das die Bewegung bremst.

Ruhetremor

Wechselseitige Anspannung entgegenwirkender Muskeln erzeugt ein langsames einseitiges Zittern, das bei Bewegung abnimmt.

Posturale Instabilität

Eine Stellreflexstörung bewirkt verminderte Stabilität beim Aufrechterhalten des Körpers. Gang- und Standunsicherheit werden ausgeprägter, Wendebewegungen problematischer, Trippeln ist zu beobachten. Die Betroffenen haben Furcht zu stürzen, die Angst lähmt ihre motorischen Fähigkeiten. Zu den fakultativen Begleitsymptomen bei Morbus Parkinson zählen:

Vegetative Störungen:

- Salbengesicht
- Sexuelle Dysfunktionen
- Blasenfunktionsstörungen
- Temperatur-Regulationsstörungen

Psychische Veränderungen:

- Niedergedrückte Stimmung
- Verlangsamung der Denkabläufe
- Sinnestäuschungen
- Panische Angstzustände

Sensible Symptome:

- Minderung des Geruchssinns
- Dysästhesien
- Schmerzen an Muskeln und Gelenken

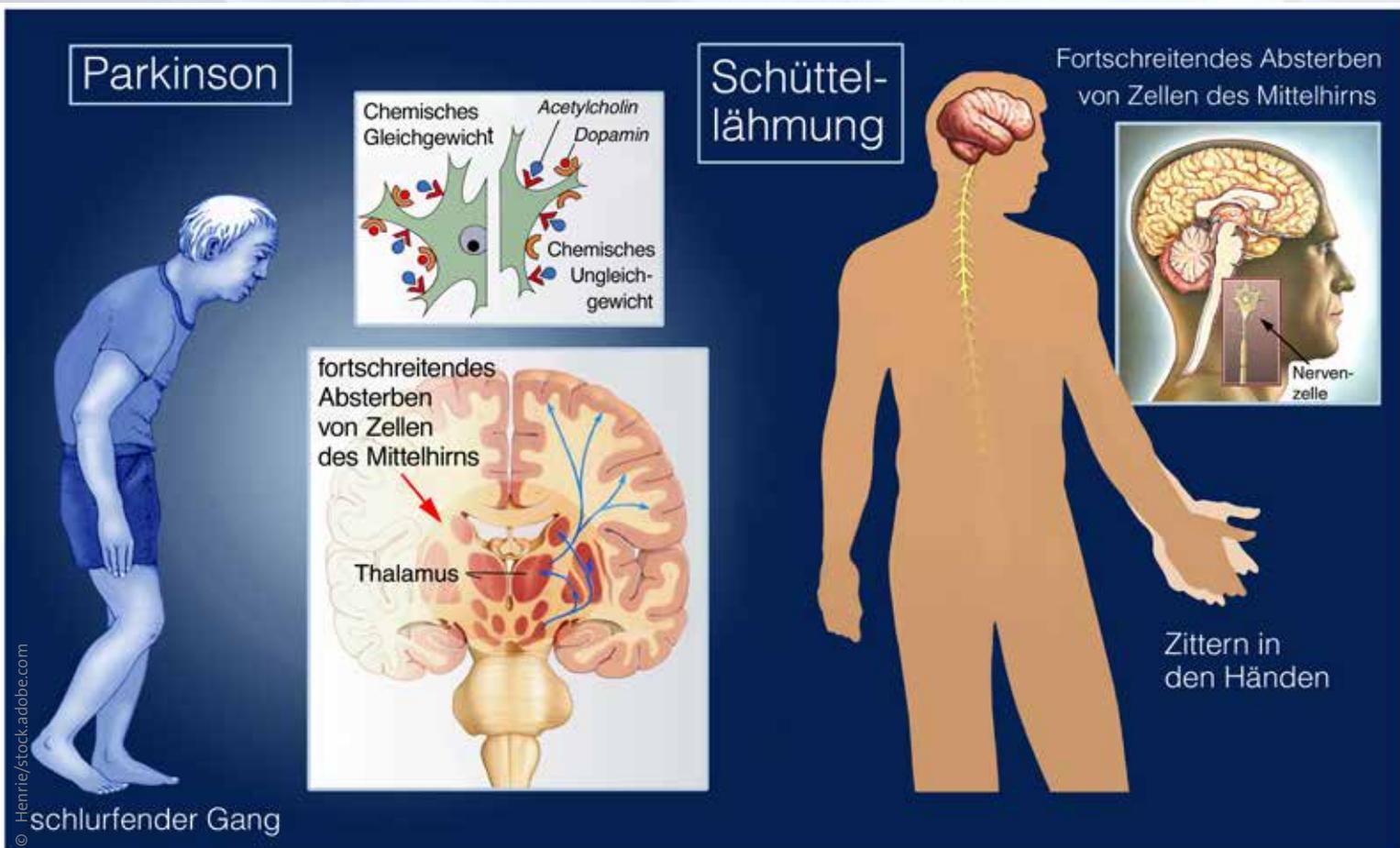
Schulmedizinische Therapie

Eine ursächliche Behandlung zum Verhindern oder Aufhalten der Nervenzellendege-

neration ist noch nicht gegeben, daher zielt die Therapie auf die Behandlung und Linderung der Symptome. So kann die Lebensqualität bestmöglich erhalten und gefördert werden.

Medikamente

Es werden Medikamente gegeben, die zur Erhöhung des Dopamin-Angebots im Gehirn führen. Alternative Präparate, die das fehlende Dopamin ersetzen. Mittel der Wahl ist L-Dopa (Levodopa). In Deutschland sind über 20 L-Dopa-Präparate zugelassen. Jedes enthält L-Dopa in Kombi mit einem Decarboxylase-Hemmer. Dopaminagonisten ahmen die Wirkung von Dopamin nach. MAO-B-Hemmer verlangsamen den Abbau von Dopamin im Gehirn. Anticholinergika können dem Überwiegen von Acetylcholin gegenüber Dopamin entgegenwirken, haben aber kognitive Nebenwirkungen. COMT-Hemmer hemmen das Enzym Catechol-O-Methyltransferase, sie werden mit Levodopa verordnet. Mit dem Fortschreiten der Erkrankung muss die medikamentöse Behandlung angepasst werden. Meist werden es mehr Medikamente, die der Patient einnehmen muss, trotzdem wird das therapeutische Fenster





schmäler. Parkinson-Patienten leiden häufig unter verlangsamter Magenentleerung. Das bedeutet, dass Tabletten verzögert wirken oder gar nicht. Um dieses Problem zu umgehen, wird eine gleichmäßige Wirkstoffzufuhr unter Umgehung des Magen-Darm-Traktes angestrebt. Dies gelingt mit kontinuierlicher Pumpentherapie oder tiefer Hirnstimulation. Apomorphin ist bekannt für seinen starken Anti-Parkinson-Effekt.

Tiefe Hirnstimulation

Wenn die medikamentöse Therapie nicht anschlägt, kommt die tiefe Hirnstimulation zum Einsatz. Hier wird dem Patienten ein programmierbarer Impulsgenerator, ein Hirnschrittmacher, eingesetzt, der elektrische Impulse erzeugt und diese in die Basalganglien Nucleus subthalamicus, Globus pallidus oder den vorderen Thalamus leitet, um überaktive Fehlimpulse zu unterdrücken. Die Elektrodenplatzierung ist eine Hirnoperation, die riskant und zeitaufwändig ist.

Gentherapie

Über bestimmte Enzyme wird die Dopaminproduktion in den Basalganglien gesteigert. Das kann die motorischen Symptome verbessern. Gentechnisch modifizierte Viren werden beidseits ins Striatum injiziert.

Komplementärmedizinische Therapie

Für Parkinson-Patienten ist ausreichende und regelmäßige Bewegung wichtig, um die Verminderung der Mobilität hinauszuzögern. Wenn die Erkrankung fortgeschritten ist, kann Physiotherapie helfen. MP befällt das Sprachzentrum. Folgen sind eine leise, unklare Aussprache, eine leise, hohe Stimme und zu schnelles Sprechen. Hier ist eine logopädische, sprachtherapeutische

Unterstützung sinnvoll. Die Ergotherapie bietet praktische Hilfen für den Alltag, z.B. Knöpfhilfen und Greifzangen. Mehr als jeder zweite Patient entscheidet sich, zusätzlich zur medikamentösen Behandlung alternativmedizinische Methoden zu nutzen. Dazu gehören Entspannungs-, Meditations-, Atem- und Bewegungsübungen, Akupunktur und Massagen. Nahrungsergänzungsmittel können Mangelzuständen entgegenwirken. Forscher des Dresdener Max-Planck-Instituts für molekulare Zellbiologie und Genetik fanden heraus, dass die Zugabe von D-Laktat und Glykolsäure in vitro-Kulturen von Dopamin produzierenden Nervenzellen diese widerstandsfähiger gegen Degeneration macht. Sie gehen davon aus, dass Fruchtjoghurt, mit Kulturen von *Lactobacillus bulgaricus* hergestellt, einer Erkrankung vorbeugen und im Anfangsstadium bremsen oder stoppen kann.

Phytotherapie

Die Phytotherapie bietet Heilpflanzen, die die Symptome abschwächen, die Krankheit erträglicher und das Leben lebenswerter machen können. Die wichtigsten:

- **Bockshornklee:** Sein Trigonellin fördert die Nervenleitung und schützt die Nerven. Eine Studie mit einem Extrakt aus Bockshornsamensamen, der an 50 Patienten getestet wurde, ergab, dass die Krankheit deutlich langsamer fortschritt. Das Samenmehl des Bockshornklees normalisiert außerdem die Verdauung.
- **Ginkgoblätter:** Fördern die Durchblutung und Blut-Fließfähigkeit, wirken stabilisierend auf Zellmembranen. Ginkgo hat sich als Mittel bei altersbedingter Demenz und Gedächtnisstörungen einen Namen gemacht.
- **Mahonienrinde:** Fettige Haut und Schwitzen sind Begleiterscheinungen von Parkinson. Das liegt an der überschießenden Aktivität der Talgdrüsen.

Durch starkes Schwitzen kommt es zur Besiedlung von Bakterien und Pilzen. Das Extrakt aus Mahonienrinde wirkt gegen Pilze und Bakterien, reduziert die Fettproduktion und bekämpft Entzündungen.

- **Floh- und Leinsamen:** Helfen bei Darmproblemen und Verstopfung, die viele Betroffene haben. Ihre Schleime beruhigen den Körper und sind das ideale Gleitmittel für den Stuhlgang.

Homöopathie

Die Homöopathie kann Parkinson-Patienten helfen. Wie immer bei der Homöopathie kann keine allgemeine Aussage getroffen werden, da stets individuell gearbeitet wird. Trotzdem haben sich einige Mittel als sehr effektiv herauskristallisiert, die als Globuli, Tabletten oder Lösungen verabreicht werden, meist in Potenzen zwischen D4 und D12.

- **Aranea diadema und Conium:** Können Zittern und Muskelzittern reduzieren sowie den Tremor abmildern.
- **Kresol:** Bei starken, unwillkürlichen und spastischen Muskelbewegungen.
- **Manganum:** Hilft versteiften Muskeln, mehr Freiheit zu gewinnen, sowohl körperlich wie auch im Gesicht.
- **Mercurius solubilis:** Bei Zittern der Gliedmaßen und fettigem Schweiß.
- **Gelsemium:** Gibt Kraft bei Schwächezuständen und reduziert das Zittern.

Akupunktur

Neben deutlicher Verbesserung des Schlafes konnte in Studien ein langsames Fortschreiten der Krankheit festgestellt werden. Außerdem konnten Medikamentendosierungen herabgesetzt werden, was das Risiko für Nebenwirkungen senkte.

Logopädie

Eine Sprachtherapie hilft Parkinson-Patienten, besser zu sprechen und ihre Lebensqualität zu erhöhen. Im Fokus stehen Sprachübungen, die die Sprechstörungen lindern. Vor allem werden Atemtechniken, klare Aussprache und das Volumen der Stimme trainiert. Gleichzeitig therapiert die Logopädie psychische Störungen, die aus der Isolation resultieren. Auch Schluckstörungen können sich bessern.

Ergotherapie

Parkinson-Patienten erleben immer mehr körperliche Einschränkungen. Um weiter selbstständig das Leben bestreiten zu kön-

nen, ist die Ergotherapie eine gute Wahl. Der Ergotherapeut unterstützt bei der Anschaffung von Hilfsmitteln, die die Bewegungseinschränkungen ausgleichen können. Wohnung, Arbeits- und Lebensumfeld können mit seinem Knowhow bedarfsgerecht umstrukturiert werden.

Ernährung

Parkinson-Patienten dürfen weitestgehend ihr Essverhalten beibehalten. Da bei MP eher die Gefahr besteht, Gewicht zu verlieren, anstatt zuzunehmen, müssen die Kalorien nicht reduziert werden. Appetitlosigkeit, Schluckbeschwerden, Völlegefühl und Verstopfung sind die Beschwerden, die den Patienten den Spaß am Essen nehmen können. Auch Übelkeit und Magen-Darm-Probleme kommen vor. Für Betroffene sind mehrere kleine Mahlzeiten besser als wenige große Hauptmahlzeiten. Appetitanregende Lieblingspeisen dürfen bevorzugt werden. Um mit den Schluckstörungen zurechtzukommen, können Getränke und Suppen eingedickt werden. Feste Nahrung lässt sich besser verarbeiten, wenn sie in Dip oder würzige Sauce eintaucht wird. Betroffene, die Probleme mit dem Darm haben, sollten ballaststoffreich essen und mindestens 2 Liter/Tag trinken, sonst kann ein Flüssigkeits- und Elektrolytmangel entstehen. Getränke mit Geschmack beeinflussen das Trinkverhalten positiv. Milchsäurehaltige Lebensmittel bringen den Darm in Schwung. Viel frisches Gemüse und Obst, Milchprodukte, Fleisch und Fisch in Maßen dienen als Energie- und Nährstoffquellen. Wir empfehlen leicht verdauliche Gemüsesorten (Fenchel, Kartoffeln, Möhren, Kürbis) und ballaststoffreiche Lebensmittel

(Trockenfrüchte, frisches Obst und Gemüse, Haferflocken), ebenso weiche, mundgerechte Lebensmittel wie Kartoffelpüree, Quarkspeisen und Puddings.

Stressvermeidung

Je mehr Stressfaktoren bestehen, desto stärker werden die Symptome. Das Zittern wird schlimmer, die Bewegungen langsamer, die Schmerzen nehmen zu. Um zerstörerischen Stress zu vermeiden, sollten sich Patienten an folgende Richtlinien halten:

- **Stressoren erkennen:** Eine Beschäftigung mit dem eigenen Erleben und Verhalten in Stresssituation hilft, besser damit umzugehen.
- **Stress eliminieren:** Der Patient soll eine Liste mit jenen Stressfaktoren erstellen, die er regelmäßig erlebt. Nun gilt es, herauszufinden, ob und wie er welche davon ausschalten kann.
- **Entspannungsphasen einbauen:** Ziel ist es, loslassen zu können, Aufgaben auch mal abzudelegieren und sich Ruheoasen zu schaffen, in denen entspannt werden kann.
- **Gute Freizeitgestaltung:** Für Parkinson-Patienten ist es wichtig, ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten. Gemütliche Treffen mit Freunden, das Lesen guter Bücher, das Starten eines neuen Hobbys etc. machen Freude und bessern die Symptome.
- **Konflikte vermeiden bzw. klären:** Konflikte verstärken die Symptome. Daher ist es sinnvoll, diese frühestmöglich zu klären.
- **Veränderungen als Chance sehen:** Wer Angst vor Veränderungen hat, der stresst sich. Es gilt, diese als Chance auf Neues und Besseres zu betrachten.

Conclusio

Obwohl Morbus Parkinson bis heute nicht geheilt werden kann, tragen die ganzheitlichen Behandlungsmöglichkeiten dazu bei, dass die Krankheitssymptome deutlich gelindert werden können und Betroffene nicht an Lebensqualität verlieren. Im Angesicht dessen, dass die Fallzahlen rapide steigen, gilt für Naturheilkundler, sich möglichst viel Wissen darüber anzueignen, um Patienten bestmöglich mit komplementärmedizinischen Methoden neben der klassischen Therapie begleiten und unterstützen zu können.

Quellen

- Nussbaum et al: Alzheimer's Disease and Parkinson's Disease. In: New England Journal of Medicine. Band 348, Nr. 14, 3. April 2003, S. 1356–1364.
- Parkinson: An Essay on the Shaking Palsy. Sherwood, Neely, and Jones, London 1817.
- Barbeau et al: Environmental and genetic factors in the etiology of Parkinson's disease. In: M. D. Yahr, K. J. Bergmann (Hrsg.): Parkinson's Disease. Advances in Neurology. Band 45, 1987, S. 299–306.
- Inamdar et al: Fungal-derived semiochemical 1-octen-3-ol disrupts dopamine packaging and causes neurodegeneration. In: Proceedings of the National Academy of Sciences. Band 110, Nr. 48, 2013, S. 19561–19566.

AUTOREN

Abbas Schirmohammadi
Heilpraktiker für Psychotherapie
Kian Schirmohammadi
Heilpraktiker

www.paracelmed.com

PARACEL

- **DESMODIUM-KOMPLEX**
Kombination aus Artischocke, Desmodium, Schwarzem Rettich, Mariendistel, Löwenzahn, Gelbwurz und Schafgarbe
- **HAUT-KOMPLEX**
Kombination aus Stiefmütterchen- und Zinnkraut-Extrakt, MSM, Zink, Chrom, Vitamin A und Vitamin D
- **MEERRETTICH-KOMPLEX**
je 100 mg Meerrettich-Extrakt (mind. 8 mg Glucosinolate), Kapuzinerkresse-Extrakt und Sternanis-Extrakt pro Kapsel

Vertrieb: Epara GmbH, Franz-Sauer-Straße 46 – Haus A, 5020 Salzburg, Österreich • Kontakt: office@paracelmed.com, Tel.: +43 662 43 23 62



Von Empfängnis bis Menopause

Der Mikronährstoff Ubiquinol unterstützt
Frauen in allen Lebensphasen

Geschlechtshormone haben einen großen Einfluss auf die weibliche Gesundheit und das Wohlbefinden: Sie steuern die Entwicklung vom Mädchen zur Frau und sorgen dafür, dass sich im gebärfähigen Alter regelmäßig eine Eizelle auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet. Gerät das komplexe Zusammenspiel der Hormone aus dem Gleichgewicht, kann es zu körperlichen Beschwerden, Hautproblemen oder einer gestörten Fortpflanzungsfähigkeit kommen. Der körpereigene Mikronährstoff Ubiquinol ist von besonderer Bedeutung für die hormonelle und reproduktive Gesundheit von Frauen. Studien zeigen, dass eine Nahrungsergänzung mit dem Vitalstoff beispielsweise bei Amenorrhö, unerfülltem Kinderwunsch und in den Wechseljahren unterstützen kann.

Energie für die Zellen

Ubiquinol – die physiologisch aktive Form von Coenzym Q10 – ist in fast jeder Zelle zu finden und macht etwa 95 Prozent des gesamten im Körper zirkulierenden Q10 aus.¹ Der Mikronährstoff spielt eine entscheidende Rolle bei der Energieproduktion in den sogenannten „Kraftwerken“ der Zellen, den Mitochondrien. Gleichzeitig ist Ubiquinol ein starkes Antioxidans, das freie Radikale fängt und oxidativem Stress entgegenwirkt. Seine zentrale Stellung im Energiestoffwechsel und seine antioxidativen Eigenschaften sind der Grund, weshalb Ubiquinol so viele Bereiche des Körpers positiv beeinflusst. Insbesondere Organe mit einem hohen Energieverbrauch, wozu auch das Fortpflanzungssystem zählt, sind auf ausreichende Mengen angewiesen, um einwandfrei zu funktionieren.

Einfluss auf die Fruchtbarkeit und den Menstruationszyklus

Die Fortpflanzung ist ein äußerst komplexer und energieaufwendiger Prozess. In reifen Eizellen gibt es daher etwa 100.000 Mitochondrien² im Vergleich zu 1.000 bis 2.500 Mitochondrien in manchen anderen Zellen.³ Diese sogenannten „Zellkraftwerke“ beeinflussen die Qualität der Eizellen, die Empfängnis, die Einnistung in der Gebärmutter und die Entwicklung des Embryos.⁴ Da Ubiquinol für eine optimale Funktion der Mitochondrien unerlässlich ist, ist eine ausreichende Versorgung mit dem Mikronährstoff auch für die Fortpflanzung entscheidend. In seiner Rolle als Zündfunke der mitochondrialen Energieproduktion kann Ubiquinol den zellulären Energiestoffwechsel unterstützen und so die Qualität der Eizellen verbessern.

Der menschliche Körper kann den Vitalstoff zwar selbst herstellen, doch mit dem Alter – ab etwa 30 Jahren – nimmt diese Fähigkeit ab. Auch durch Krankheiten, Dauerstress, Sport oder bestimmte Medikamente kann ein Ubiquinol-Mangel entstehen. Mitte 30 – also in etwa zu der Zeit, in der auch die körpereigene Ubiquinol-Produktion nachlässt – nimmt die Fruchtbarkeit der meisten Frauen drastisch ab. Forschende haben festgestellt, dass ein niedriger Ubiquinol-Spiegel, der die Funktion der Mitochondrien beeinträchtigt, eine Ursache für altersbedingte Unfruchtbarkeit sein kann.⁵ Auch bei Frauen, die nur wenige reife Eizellen produzieren, wenn die Eierstöcke stimuliert werden und bei Frauen, die zu früh in die Wechseljahre

kommen, scheinen Probleme mit den Mitochondrien vorzuliegen.⁶ Bei einem niedrigen Q10-Spiegel funktionieren die Mitochondrien weniger gut, was zu einer geringeren Fruchtbarkeit führen kann. Eine Supplementierung von Ubiquinol kann die Funktion der Mitochondrien in den meisten Fällen jedoch wieder verbessern.

Eine weitere häufige Ursache für Unfruchtbarkeit ist das Ausbleiben der Periode, die so genannte Amenorrhö. Das Ausbleiben der Menstruation kann durch eine Störung der Kommunikation zwischen Hypothalamus und Hypophyse im Gehirn und den Eierstöcken verursacht werden. Normalerweise sollte der Hypothalamus die Hypophyse zur Ausschüttung von luteinisierendem Hormon (LH) und follikelstimulierendem Hormon (FSH) anregen, die für den Eisprung notwendig sind. Ohne eine Ausschüttung dieser Hormone findet kein Eisprung statt. Es ist bekannt, dass oxidativer Stress diese hormonellen Vorgänge stören kann. Deshalb sind Antioxidanzien wie Ubiquinol von großem wissenschaftlichem Interesse. In einer Studie mit unfruchtbaren Frauen, von denen die meisten unter ausbleibender Menstruation litten, erhielt eine Gruppe 150 mg Ubiquinol pro Tag über vier Monate verabreicht. Die Werte von LH und FSH stiegen um 200 bzw. 300 Prozent im Vergleich zur Kontrollgruppe, die kein Ubiquinol erhielt. Die Forschenden glauben, dass Ubiquinol als Antioxidans die Kommunikation zwischen dem Hypothalamus, der Hypophyse und den Eierstöcken normalisieren kann.⁷

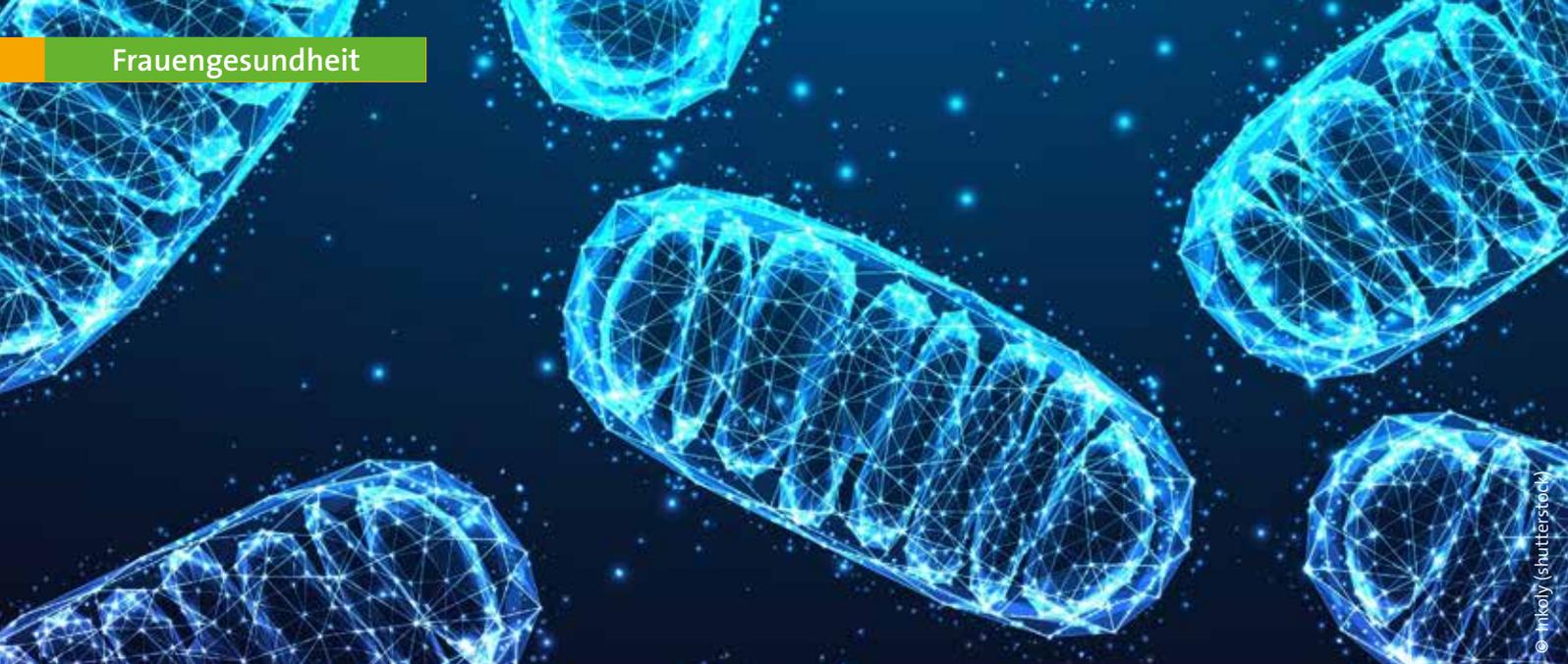
Unerfüllter Kinderwunsch

Darüber hinaus scheint Ubiquinol auch die Chancen auf eine erfolgreiche künstliche Befruchtung zu verbessern. In einer Studie erhielten Frauen mit ungeklärter Unfruchtbarkeit, die sich einer In-vitro-Fertilisation (IVF) unterzogen, zwei Monate vor der Hormonstimulation der Eierstöcke täglich 100 mg Ubiquinol und 600 mg Omega-3-Fettsäuren. Die Ergebnisse zeigten, dass diese Frauen einen deutlich geringeren Bedarf an Hormonen hatten, die den Eisprung stimulieren. Fast 50 Prozent von ihnen wurden schwanger im Vergleich zu 33 Prozent in der Kontrollgruppe.⁸ Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass die Einnahme von Antioxidanzien wie Ubiquinol und Omega-3 empfehlenswert ist für Patientinnen, die sich wegen ungeklärter Unfruchtbarkeit einer IVF unterziehen.

Auch bei älteren Frauen kann Ubiquinol einen positiven Einfluss auf IVF-Behandlungen haben, wie eine randomisierte, placebokontrollierte Doppelblindstudie⁹ von Lin et al. zeigt. Die Studie umfasste 75 Patientinnen mit eingeschränkter Eierstockfunktion. Der Altersdurchschnitt der Placebogruppe lag bei 39,1 Jahren. Die Frauen, die eine Nahrungsergänzung erhielten, waren im Schnitt 38,7 Jahre alt. Für die Auswertung analysierten die Wissenschaftler Gene, die mit Ferroptose in Verbindung stehen. Ferroptose ist eine besondere Form des programmierten Zelltods, die gekennzeichnet ist durch eisenabhängige Lipidperoxidation. Mithilfe einer innovativen Methode konnten die Forschenden feststellen, wie diese Gene reaktive Sauerstoffspezies während der Alterung der Eierstöcke regulieren. Eine gezielte Supplementierung mit Nahrungsergänzungsmitteln, die diese Gene beeinflussen, führt zu einer Verringerung ihrer Aktivität. Dadurch verändert sich der Stoffwechsel in den Zellen, was zu einer verbesserten Energieproduktion führt. Bei unfruchtbaren Patientinnen führte dies zu einer höheren Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Schwangerschaft bei IVF-Behandlung. Bereits frühere Studien haben gezeigt, dass die Eizellreifung und die Embryonalqualität während einer IVF auch vom Q10-Spiegel in der Follikelflüssigkeit abhängt.¹⁰ Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Eizelle ein sinnvolles Ziel für eine Ubiquinol-Supplementierung ist und zur verbesserten Fruchtbarkeit von Frauen beitragen kann.

Wechseljahre und damit verbundene Gesundheitsprobleme

Die fruchtbare Phase im Leben einer Frau endet mit der Menopause. Rund ein Drittel ihres Lebens verbringen Frauen in den Wechseljahren. Umso wichtiger ist ihnen eine gute Lebensqualität während dieser Zeit, frei von Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Hautirritationen und anderen menopausalen Beschwerden. Wie bereits erläutert, lässt die körpereigene Ubiquinol-Produktion mit dem Alter nach. Ab Mitte 30 etwa lässt sich eine nicht zu vernachlässigende Reduktion in den verschiedenen Geweben nachweisen. Bei Frauen in den Wechseljahren kann zusätzlich durch die hormonelle Umstellung leicht ein Defizit an Ubiquinol und anderen Vitalstoffen entstehen. Der Stoffwechsel nimmt ab, oxidative Prozesse nehmen zu. Die dabei entstehenden reaktiven Sau-



erstoffverbindungen können Zellen und Mitochondrien schädigen. Antioxidative Abwehrmechanismen des Körpers – zu denen auch Ubiquinol gehört – können diesen freien Radikalen entgegenwirken. Sind die Mitochondrien allerdings geschädigt oder besteht ein Ubiquinol-Mangel, nehmen freie Radikale überhand und oxidativer Stress entsteht. Darüber hinaus führt die Östrogenabnahme während der Wechseljahre zu einem Rückgang von Kollagen, was die Hautalterung verstärkt. Wissenschaftler untersuchten daher im Rahmen einer klinischen Studie, welchen Einfluss eine Ubiquinol-Supplementation auf die Lebensqualität, den allgemeinen Gesundheitszustand, die Stimmung und das Hautbild bei postmenopausalen Frauen hat.¹¹ Dazu erhielten gesunde Teilnehmerinnen in den Wechseljahren über drei Monate hinweg täglich entweder 100 mg Ubiquinol oder ein Placebo. Die Auswertung der Befragungen zeigte, dass Ubiquinol die Lebensqualität in den Wechseljahren signifikant erhöhen kann. Laut Einschätzung der Frauen, die Ubiquinol eingenommen hatten, verbesserte sich das Allgemeinbefinden, die Stimmung und das Hautbild. Die Kontrollgruppe konnte hingegen keine Unterschiede feststellen.

Auch eine Anfang 2024 in Frankreich durchgeführte Verbraucherstudie mit 200 Frauen im Alter von 45 bis 55 Jahren hat gezeigt, dass eine Nahrungsergänzung mit Ubiquinol Symptome der Menopause lindern kann.¹² Untersucht wurden beispielsweise die Auswirkungen auf Stimmung, Stressempfinden, Hautbild, Muskelbeschwerden und allgemeine Lebensqualität der Teilnehmerinnen. Sie beantworteten vor, während und nach der Studie einen Fragebogen zu typischen menopausalen Symptomen. Vor Beginn der Ubiquinol-

Einnahme berichteten die Frauen von häufigen und starken Wechseljahresbeschwerden, wie schlechter Hautgesundheit (94%), Schlafstörungen (90%) sowie Stress- und Angstzuständen (85%). Innerhalb von 30 Tagen nach der Supplementierung empfanden 76% der Verbraucherinnen den Mikronährstoff als wirksam gegen ihre Beschwerden – 8 von 10 Frauen berichteten von einer Verbesserung ihrer Stimmung und ihrer emotionalen Stabilität. Nach zweimonatiger Einnahme von 200 mg Ubiquinol pro Tag verringerte sich bei mehr als 80% der Probandinnen das Stressempfinden und die Reizbarkeit. Darüber hinaus berichteten 70% über eine verbesserte Schlafqualität, 69% über weniger Muskelschmerzen und 60% über eine bessere Hautgesundheit. Da der körpereigene Mikronährstoff entscheidend zur Energiegewinnung der Zellen beiträgt, ist er wichtig für die physische und mentale Gesundheit.

Zusammenfassung

Im Laufe ihres Lebens haben Frauen sehr unterschiedliche gesundheitliche Bedürfnisse – vom Menstruationszyklus über mögliche Schwangerschaften bis hin zur Menopause. Wie die vorgestellten Studien zeigen, kann der Mikronährstoff Ubiquinol die hormonelle und reproduktive Gesundheit von Frauen auf natürliche Weise unterstützen. Die Fähigkeit des Körpers, Ubiquinol zu produzieren, nimmt mit dem Alter ab, ebenso wie die Fähigkeit, Coenzym Q10 in Ubiquinol umzuwandeln. Viele Krankheiten gehen zudem mit einer Verringerung des Ubiquinol-Spiegels einher. Die Zufuhr des Mikronährstoffs – als physiologisch direkt verwertbare Form (Ubiquinol) – von außen über eine Nahrungsergänzung kann daher empfehlenswert sein.

1. Bhagavan HN, Chopra RK. Plasma coenzyme Q10 response to oral ingestion of coenzyme Q10 formulations. *Mitochondrion*. 2007 Jun;7 Suppl:S78-88.
2. Babayev E, Seli E. Oocyte mitochondrial function and reproduction. *Curr Opin Obstet Gynecol*. 2015 Jun;27(3):175-81. Oocyte mitochondrial function and reproduction - PMC (nih.gov).
3. Pizzorno J. Mitochondria-Fundamental to Life and Health. *Integr Med (Encinitas)*. 2014 Apr;13(2):8-15. Mitochondria—Fundamental to Life and Health - PMC (nih.gov).
4. May-Panloup P et al. Embryo and Its Mitochondria. *Antioxidants (Basel)*. 2021 Jan 20;10(2):139. Embryo and Its Mitochondria - PMC (nih.gov).
5. Ben-Meir A et al. Coenzyme Q10 restores oocyte mitochondrial function and fertility during reproductive aging. *Aging Cell*. 2015 Oct;14(5):887-95. *PubMed (nih.gov)*.
6. Bonomi M et al. Blood cell mitochondrial DNA content and premature ovarian aging. *PLoS One*. 2012;7(8):e42423. *Blood Cell Mitochondrial DNA Content and Premature Ovarian Aging - PMC (nih.gov)*.
7. Thakur AS et al. Effect of Ubiquinol on Serum Reproductive Hormones of Amenorrhic Patients. *Indian J Clin Biochem*. 2016 Jul;31(3):342-8.
8. Ozdemir A et al. (2019) Antioxidant Supplement Improves the Pregnancy Rate in Patients Undergoing In Vitro Fertilization for Unexplained Infertility. *Open Journal of Obstetrics and Gynecology*, 9, 1-9.
9. Lin, P.-H.; Su, W.-P.; Li, C.-J.; Lin, L.-T.; Sheu, J.J.-C.; Wen, Z.-H.; Cheng, J.-T.; Tsui, K.-H. Investigating the Role of Ferroptosis-Related Genes in Ovarian Aging and the Potential for Nutritional Intervention. *Nutrients* 2023, 15, 2461.
10. Turi, A.; Giannubilo, S.R.; Bruge, F.; Principi, F.; Battistoni, S.; Santoni, F.; Tranquilli, A.L.; Littarru, G.; Tiano, L. Coenzyme Q10 content in follicular fluid and its relationship with oocyte fertilization and embryo grading. *Arch. Gynecol. Obstet*. 2012, 285, 1173–1176.
11. Palacios S et al.: Clinical Trial to know the effectiveness of Coenzyme Q-10 (ubiquinol) on the quality of life in postmenopausal women *Tokoginecologia práctica*, ISSN 0040-8867, N.º. 762, 2019, pp 19-23.
12. Marktforschung durchgeführt von Expansion Consulteam, 2024, Frankreich.

AUTORIN

Sandra Birnschein
Ernährungswissenschaftlerin (B. Sc.)

Leserbriefe

Leserbrief zu „Diäten und Ernährungsformen – noch aktuell?“

WIR.Heilpraktiker Januar–März 2025, I. Quartal 2025, Seite 20–25 der Autoren Claudia Dalhaus, Heilpraktikerin sowie Alexander Willige, M.A. Heilpraktiker:

„Nach Bahr et al. kann die ketogene Diät hilfreich sein bei: Diabetes II, Epilepsie, Störung des cerebralen Stoffwechsels, bei neurologischen Erkrankungen, Morbus Alzheimer, MS und Krebs (Thieme Group: Ketone Diät, a-08 '584-5311(1) PDF). Auch bei anderen Tumorerkrankungen, Morbus Parkinson und Migräne gilt die ketogene Diät als förderlich.“

Liebe Redaktion,

aus meiner praktischen Arbeit mit Ernährungsformen und Schmerzpatienten mache ich folgende Anmerkungen:

Dies stimmt für die Migräne nicht. Es ist mittlerweile anerkannte und gängige Praxis, Migränapatienten keiner ketogenen Ernährung auszusetzen. Die überwiegende Zahl der Patienten reagieren durch den Verzicht auf langfettige Kohlenhydrate mit höherer Attackenanzahl und Erhöhung der Schmerzintensität. Ausnahmen bestätigen aber auch hier die Regel.

Über 30-jährige Erfahrungswerte von tausenden Migränapatienten kommen einer großen Beobachtungsstudie gleich, weshalb Studien dazu nicht mehr gemacht werden. Sie würden keinen neuen Erkenntnisgewinn hervorbringen und sind deshalb unnötig.

„Try and error“ halte ich in diesem Zusammenhang in der Heilpraktikersprechstunde für unverantwortlich im Umgang mit Patienten, die bereits 20 oder mehr Schmerztagen im Monat haben.

Kleiner Auszug aus der Homepage „Patientenwissen“ der Schmerzlinik Kiel zum Thema Ernährung bei Migräne:

Essen Sie zu festen Zeiten.

Essen Sie regelmäßig

Essen Sie langsam und mit Ruhe.

Lassen Sie das Frühstück keinesfalls ausfallen.

Nehmen Sie sich Zeit für ein ausgiebiges Frühstück.

Essen Sie zum Frühstück Vollkorn, Haferflocken, Müsli, Kartoffeln oder Reis.

Frühstücken Sie möglichst warm.

Trinken Sie ausreichend, ca. 2–3 Liter pro Tag.

Begrenzen Sie Kaffee oder Tee auf 4 Tassen am Tag.

Essen Sie regelmäßig zu Mittag und zu Abend.

Ernähren Sie sich vorwiegend mit Kohlenhydraten: Das sind Nahrungsmittel, die auf dem Acker **wachsen, nicht aus der Fabrik kommen und nicht in Plastik eingepackt sind.**

Quelle: www.schmerzlinik.de

Rubrik: Service für Patienten – Migräne für Eilige kurz erklärt

Runterscrollen zum 18. Absatz: Wie sollte man sich bei Migräne ernähren?

Auch nachzulesen in: Hartmut Göbel: Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne, Springer 9. Auflage, 2020.

S.Sv.

Leserbrief zu „Das Heilpraktikergesetz von 1939: Historische Perspektiven und Folgen“

WIR.Heilpraktiker Januar–März 2025, I. Quartal 2025, Seite 40–41 der Verfasserin Paulina Pabel:

Öffnung der Archive

Angeregt durch besagten Beitrag in der Januarausgabe der „WIR.Heilpraktiker“ über den Angriff an neuer Front gegen unseren Berufsstand, scheint die Zeit reif zu sein für eine Aufarbeitung der historischen Auseinandersetzungen zwischen den (medizin)politischen Absichten der damaligen Machthaber und den Reaktionen der später zwangsweise vereinten *Deutschen Heilpraktikerschaft* in jener Epoche (von circa 1930 mit der Diskussion um die „Kurfuscherei“ – über die Aufhebung der Kurierfreiheit bis zur II. DVO von 1941).

Bei einer der alljährlichen Münchner FDH – *Tagungen für Naturheilkunde* in den 1990er Jahren erwähnte der langjährige Vorsitzende des Verbandes Norbert Seidl in seinem Vortrag beiläufig die „gefüllten Archive“ mit den Korrespondenzen des bayerischen Landesverbandes zu jenem historischen Prozess, der bei einer sukzessiv veränderten Ausformung der Gesetzesvorlagen, zum Heilpraktiker-Gesetz und seiner Zweiten Durchführungsverordnung führte.

Wie auch einige andere Institutionen (Ämter, Banken und Unternehmen) musste sich auch die Ärzteschaft mit der Vergangenheit grausam praktizierter Inhumanität auseinandersetzen.

Außer den generellen Aussagen in knapper Zusammenfassung zur Entstehung des Heilpraktiker-Gesetzes (z.B. Freder: *Geschichte des Heilpraktikerberufs in Deutschland*, S. 72–74 oder Köhler/Link: *Der Heilpraktiker und das Recht im Wandel der Zeiten*, S. 87–95) fehlt eine Bestandsaufnahme über die politischen Positionen, zunächst der polyphonen Berufsverbände und später des zwangsvereinigten Berufsverbandes in München. Welche Antworten gab die Heilpraktikerschaft auf die Forderungen der „Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Missständen im Gesundheitswesen“ und wie wollten Heilpraktiker sich mit der proklamierten „Neuen Deutschen Heilkunde“ arrangieren? Dies sind nur Detailfragen

zu einem weitgehend unbeachteten Teil unserer Entstehungsgeschichte in unheilvoller Zeit.

Unbehandelt blieb bis heute die von W. Wuttke-Gronenberg 1982 in „Heilpraktiker im Nationalsozialismus“ angerissene Feststellung: Vergleicht man diese Auseinandersetzungen (Heinisch/Kees/Verband der Heilkundigen Deutschlands; A.d.V.) mit den Vorgängen um die Faschisierung der Ärzteschaft, so fällt auf, dass sich die Heilpraktiker weniger widerspruchlos gleichschalteten als ihre approbierten akademischen Konkurrenten. Nur war ihr Widerstand von Ausnahmen abgesehen, keine antifaschistische Opposition, sondern das Ergebnis von Interessenswidersprüchen in den eigenen Reihen und innerhalb der nationalsozialistischen Politik.

Solange Vergangenheitsbewältigung nicht angegangen wird, tauchen immer wieder alte Ressentiments in neuem Gewand auf, wie die einberufene Tagung in Berlin gezeigt hat.

Immer noch gilt Hannah Arendts Feststellung: *Sofern es ein „Bewältigen“ der Vergangenheit gibt, besteht es im Nacherzählen dessen, was sich ereignet hat. Um Geschichte muss man kämpfen. Es gibt keinen Grund aufzugeben.*

Vielleicht könnte eine, Licht in das dunkle Kapitel bringende, historische Expertise auch die schon damals existierende Heterogenität der Berufsgruppe und eine bestimmte Renitenz der Heilpraktiker gegen das Regime bekräftigen, um vorausschauend ein differenzierteres Bild unseres (85)jährig) legalisierten Berufes mit langer Tradition zu zeichnen.

Alexander Willige, M.A. Heilpraktiker

Schwedenbitter, Renaissance einer altbewährten Arznei

Pfarrer Kneipp war der festen Überzeugung, der Schöpfer habe für jede Krankheit ein Kraut wachsen lassen. Der gleichen Meinung war auch die in Österreich lebende, seit 1991 verstorbene Kräuterfrau Maria Treben, der wir die Rezeptur der Schwedentropfen – auch Schwedenbitter genannt – verdanken. Die Zubereitung ist nicht von ihr, sondern stammt aus dem Nachlass des schwedischen Arztes Dr. Samst. Er verwendete die Schwedentropfen sein Leben lang. Dank dieser bitteren Naturmedizin soll er 104 Jahre alt geworden sein. Es heißt, auch seine Eltern und Großeltern seien erst im hohen Alter gestorben und bis dahin erstaunlich gesund gewesen, da sie ihr Leben lang die „Tropfen“ eingenommen hätten. Solche Aussagen sind natürlich mit Vorsicht zu genießen, da Umfeld, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten dieser Menschen uns nicht bekannt sind – doch nachdenklich macht es schon.

Swedentropfen helfen bei vielen Befindlichkeitsstörungen. In ihrem Nachschlagewerk „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ beschreibt Maria Treben aus eigenem Erleben viele Anwendungsbereiche, in denen Schwedentropfen helfen können. Magen- und Darmprobleme, schlechte Verdauung, Völlegefühl, Erkältung, Grippe, Kopfschmerzen, Stirnhöhlenvereiterung, Prellungen und Verstauchung, Insektenstiche und noch anderes mehr.

Übrigens wurde die Originalrezeptur von Dr. Samst durch die Zugabe von Wermut und Rhabarberwurzeln noch verbessert. Die althergebrachte Rezeptur bestand aus

zehn Natursubstanzen: Aloe, Myrrhe, Saffran, Sennesblätter, Manner, Eberwurz, Angelikawurzel, Kampfer, Zittwerwurzel und Theriak venezian.

Schwedenbitter nicht pur einnehmen

Swedentropfen müssen vor der Einnahme verdünnt werden, da sie sehr konzentriert sind. Einerseits würden sie die Schleimhäute von Mund, Rachen und Magen zu sehr reizen; andererseits könnte der Körper die Wirkstoffe in konzentrierter Form nicht optimal aufnehmen und verwerten.

Die Dosierung ist eine Frage des (bitteren) Geschmacks; man kann einen Teelöffel, je nach Beschwerden auch einen Esslöffel, in eine Tasse Kräutertee oder warmen Wassers geben und schluckweise trinken. Ebenso ist es möglich, einen Esslöffel auf zwei oder drei Tassen Tee zu verteilen oder nur 15 Tropfen in eine Tasse Tee zu geben.

Die Empfehlung, Schwedentropfen zu verdünnen, gilt selbstverständlich auch für die Anwendung als Gurgel- oder Mundspülmittel. Dazu gibt man einen Esslöffel der Essenz auf eine Tasse warmen Wassers und spült Mund und Rachen.

Die äußere Anwendung in Form von Umschlägen

Die Tatsache, dass die sogenannten „Schwedenkräuter“ auf Alkohol angesetzt werden, erklärt, weshalb vor der äußeren Anwendung die betreffende Hautstelle gut einzufetten ist. Dies kann mit einer guten Fettcreme oder Ringelblumensalbe geschehen, die das Hautareal vor Austrocknung schützt. Dann nimmt man ein entsprechend großes Stück Watte oder Zellstoff und befeuchtet es mit der unverdünnten Essenz. Empfindliche Personen sollten diese jedoch verdünnen. Darüber legt man ein wasserundurchlässiges Stück Folie, damit die Wäsche nicht verschmutzt wird, denn Schwedentropfen hinterlassen unschöne braungüne Flecken. Zu guter Letzt bindet man ein wollenes Tuch darüber und lässt den Umschlag einwirken. Wie lange er auf der Haut verweilen soll, muss im Einzelfall ausprobiert werden müssen. Je nach Erkrankung können es durchaus 2–4 Stunden sein. Wenn die Haut nicht allzu empfindlich reagiert, kann der Umschlag über Nacht dort verbleiben. Nicht vergessen sollte man jedoch, die Haut anschließend noch einmal gut einzucremen. Wenn sie trotz dieser Vor- und Nachsorgemaßnahmen nach der Behandlung gereizt ist, kann sie – Vorschlag von Frau Treben – mit Penatencreme beruhigt werden. Die Dauer der Anwendung sollte dann zwangsläufig kürzer ausfallen und die Plastikfolie wird weggelassen. In solchen Fällen werden nur Tücher darüber gebunden.

Bitterkräuter sind unverzichtbar für die Gesundheit

Nicht nur Magen und Darm, auch Leber, Galle und die Bauchspeicheldrüse benötigen Bitterstoffe, um einwandfrei funktionieren zu können. Allein schon aus diesem Grund wäre jedem anzuraten, wenn nicht regelmäßig, so doch zumindest eine Zeitlang Bitterkräuter oder Schwedentropfen zu sich zu nehmen.

Je älter wir werden, je mehr begreifen wir, dass die Gesundheit unser allerhöchstes Gut ist. Daraus ergibt sich zwingend, dass wir ein Stück Eigenverantwortung für unseren Körper übernehmen müssen, was ganz sicher auch im Sinne der Krankenkassen ist.

AUTORIN

Hildegard Willms-Beyard

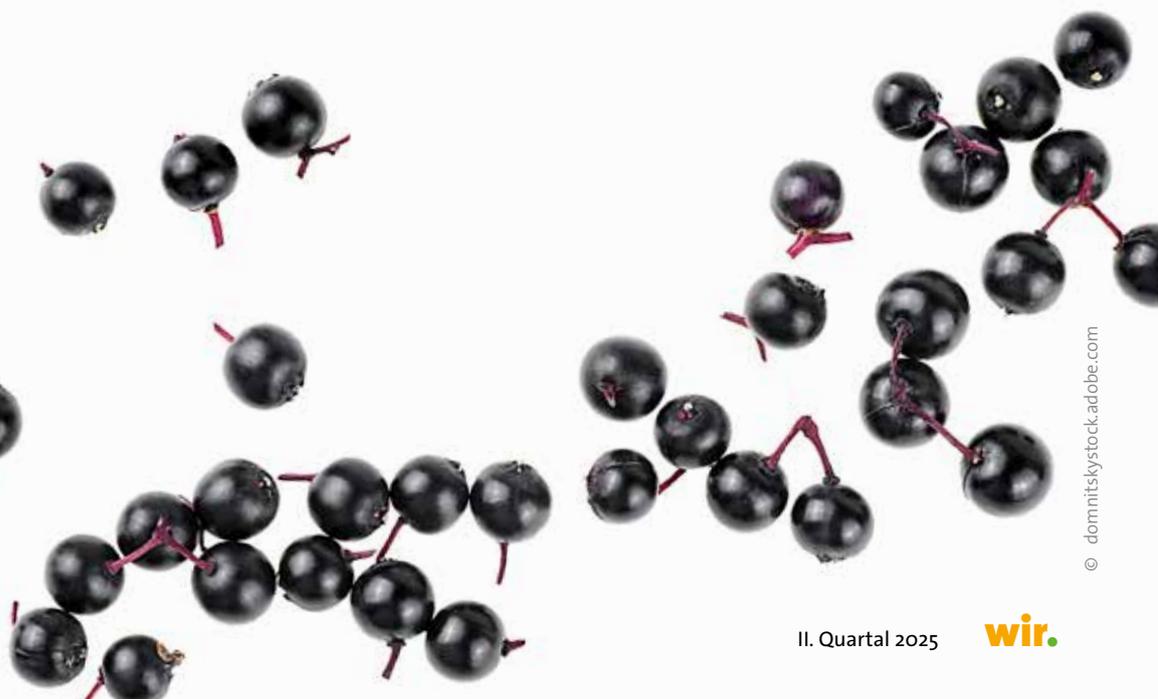




© Ute Braun

Holunder – Sambucus nigra

Zur Pflanzengattung Holunder gehören weltweit mehr als 20 Arten. Davon sind drei in Mitteleuropa heimisch. Der bekannteste unter ihnen ist der Schwarze Holunder vor dem Roten Holunder und dem Zwergholunder. Im heutigen Sprachgebrauch wird der Schwarze Holunder meist verkürzt als Holunder bezeichnet und hat je nach Gegend Volksnamen wie Holler, Holderbusch, Holder, Fliederbusch, Holle.





„Gewiss schlummert so mancher wirksame Stoff in der Pflanzenwelt, und nur ein Zufall kann zu einer Entdeckung führen.“



© Ute Braun



© Ute Braun

Die Herkunft des Gattungsnamens „Sambucus“ ist nicht sicher belegt. Eine mögliche Namensklärung lässt sich auf ein antikes Saiteninstrument „Sambuca“ zurückführen. Um dieses herzustellen wurden die Äste des Holunderbusches verwendet. Eine andere Erklärung für den deutschen Name Holunder ergibt sich aus dem altdeutschen „Holantar“, was hohler Bum bedeutet, weil sich die Äste leicht aushöhlen lassen. „Nigra“ ist lateinisch, heißt „schwarz“ und bezieht sich auf die Farbe der Früchte.

Mythos und Geschichte

Der Holunder ist tief verwurzelt in Mythologie und Volksglauben. Den Germanen galt er als Sitz der guten Hausgeister. Ein Holunderbusch durfte auf keinem Hof, vor keinem Haus fehlen, denn in ihm wohnte die Schutzgöttin Holda. Sie sollte über das Wohl von Menschen, Pflanzen und Tieren wachen, sowie Blitz und Donner von Häusern und Scheunen fernhalten. Die Achtung vor dem Busch gipfelte im Mittelalter darin, dass die Männer im Vorbeigehen ihren Hut vor dem Busch zogen und Frauen einen höflichen Knicks machten. Keiner durfte es wagen, den hei-

ligen Strauch umzuhauen oder auch nur zu stutzen, denn er brachte jedem, der ihn schätzte, Segen und Gesundheit. Seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten, insbesondere bei Fieber und allen Erkrankungen in der kalten Jahreszeit, gaben dem Holunder den Namen „Apotheke der armen Leute“. Die lange Tradition des Holunders als Heilmittel ist unter anderem belegt durch Hippokrates, geb. 460 v. Chr., den griechischen Arzt und Lehrer. Er empfahl Holunder als wassertreibendes Mittel. Adam Lonitzer, 1528–1586, der deutsche Naturforscher, Arzt und Botaniker beschrieb in seinem Kräuterbuch ebenso die entwässernde Wirkung des Holunders. Zudem nutzte er ihn dazu, das Blut zu reinigen und sah in ihm ein Mittel gegen Augenerkrankungen und zittrige Hände. Eindrücklich beschrieb Dr. Heinrich Epstein in einer Medizinischen Wochenschrift von 1890 die Wirkung des Saftes von reifen Holunderbeeren: „So manche Medikamente, die dem Publikum heute handlich dargereicht werden, sind der Volksmedizin entlehnt. Ich habe vor kurzem an einem Einzelbeispiel gezeigt, dass ein harmloser Pflanzensaft (Roob Sambuci) mit Erfolg gegen Neuralgie verwendet werden kann und die

klinischen Kontrollversuche haben das bestätigt. Gewiss schlummert so mancher wirksame Stoff in der Pflanzenwelt, und nur ein Zufall kann zu einer Entdeckung führen.“

Inhaltsstoffe von Blüten und Beeren sowie deren Wirkung

Die Holunderblüten enthalten Flavonoide, die eine schleimlösende Wirkung haben; ätherische Öle, welche die Schleimsekretion anregen; Gerbstoffe, die zusammenziehend wirken; Phytosterine, die essenzielle Bestandteile menschlicher Zellmembrane sind sowie Schleimstoffe, die reizmildernde und schleimhautschützende Eigenschaften besitzen.

Diese geballte Ansammlung von Inhaltsstoffen steigert die Abwehrkräfte, wirkt entzündungshemmend, löst festsitzenden Schleim bei Bronchitis und Nebenhöhlenentzündung oder Schnupfen, senkt Fieber, wirkt schweißfördernd, regt die Nierentätigkeit an und wirkt dadurch harntreibend. Die reifen Holunderbeeren sind reich an Vitamin C, was sie zu einem idealen Mittel zur Stärkung der Immunabwehr in Erkäl-



© Alberto Bogo/Stocksy/stock.adobe.com

tungszeiten macht. Weiter enthalten sie Vitamine der B-Gruppe; Folsäure und Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Phosphor.

Dank dieser Inhaltsstoffe wirken die Beeren antiviral, immunstärkend und entzündungshemmend.

Vorsicht ist bei unreifen Beeren geboten. Sie enthalten Sambunigrin. Daraus kann Blausäure freigesetzt werden. Eine Überdosis der unreifen Früchte führt zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

Wissenswert

Holunderblüten können von Mai bis Juni geerntet und durch Trocknung haltbar gemacht werden. Holunderbeeren sind je nach Witterungsbedingungen im Laufe des Septembers reif. Vögel schätzen die Beeren als Festessen und sie sind mit der Ernte oft schneller als die Menschen. Da die Tiere den Samen unverdaut ausscheiden, helfen sie, die Pflanze zu vermehren. Im Handel erhält man Holunder in folgenden Formen: getrocknete Blüten, Beeren-saft, Beerenextrakte kombiniert mit den Wirkstoffen anderer Pflanzen.

Der in den Früchten des Holunders enthaltene natürliche Farbstoff wird für Süßigkeiten und Molkereiprodukte in der Lebensmittelindustrie sowie in der Textilindustrie verwendet.

Holunder Urtinktur

Eine ganz besondere Sicht auf den Schwarzen Holunder eröffnet uns das Ehepaar Kalbermatten in seinem Buch *Pflanzliche Urtinkturen, Wesen und Anwendung* von 2005.

Kalbermattens stellen ihre Urtinkturen aus frischen Pflanzen her, da in ihnen das Wesen der Heilpflanze klar zum Ausdruck kommt. Dieses spreche den kranken Menschen direkt auf seelischer Ebene an.

Dem Wesen des Schwarzen Holunders sprechen sie zu: „Reifung, Vollendung von Wärmeprozessen, Erwachsenwerden, Verantwortung, Schutz“. An einer anderen Stelle ist zu lesen: „Der Holunder ist ein Bildnis für die Lebensaufgabe des Menschen. Seine Zweige wachsen gerade in den Himmel, um sich nach einer Zeit zurück zur Erde zu biegen. Er vergisst seine Abstammung nicht, er neigt sich zu allen, die mit ihm auf dem Weg sind.“

Literaturnachweis

Bühning Ursel, Lehrbuch Heilpflanzenkunde, Stuttgart, 2021.

Epstein Heinrich, Medizinische Wochenschrift Nr.43, Prag, 1890.

Herzka Gottfried, Strehlow Wighard. Große Hildegard Apotheke. Kisslegg-Immenried. 2017.

Kalbermatten, Roger und Hildegard, Pflanzliche Urtinkturen, München, 2005.

Pahlow Mannfried, Das große Buch der Heilpflanzen, Augsburg 2021.

AUTORIN

Ute Braun

Heilpraktikerin





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.
Mischung zum Einnehmen.
Apothekeneigentlich.
Reg.-Nr.: 2522566/00.00

Registriertes homöopathisches
Arzneimittel, daher ohne Angabe
einer therapeutischen Indikation.
Sollten während der Anwendung
des Arzneimittels die Krankheits-
symptome fortauern, ist
medizinischer Rat einzuholen.

PHÖNIX Solidago spag.

Homöopathisches Arzneimittel.
Mischung zum Einnehmen.
Apothekeneigentlich.
Reg.-Nr.: 2522553/00.00

Registriertes homöopathisches
Arzneimittel, daher ohne Angabe
einer therapeutischen Indikation.
Sollten während der Anwendung
des Arzneimittels die Krankheits-
symptome fortauern, ist
medizinischer Rat einzuholen.

PHÖNIX Urtica- Arsenicum spag.

Homöopathisches Arzneimittel.
Mischung zum Einnehmen.
Apothekeneigentlich.
Reg.-Nr.: 2522665/00.00

Registriertes homöopathisches
Arzneimittel, daher ohne Angabe
einer therapeutischen Indikation.
Sollten während der Anwendung
des Arzneimittels die Krankheits-
symptome fortauern, ist
medizinischer Rat einzuholen.

PHÖNIX Thuja- Lachesis spag.

Homöopathisches Arzneimittel.
Mischung zum Einnehmen.
Apothekeneigentlich.
Reg.-Nr.: 2522557/00.00

Registriertes homöopathisches
Arzneimittel, daher ohne Angabe
einer therapeutischen Indikation.
Sollten während der Anwendung
des Arzneimittels die Krankheits-
symptome fortauern, ist
medizinischer Rat einzuholen.

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

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

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

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

Phönix Laboratorium GmbH, Benzstr. 10, 71149 Bondorf.

V202212



„Die Ernährung ist eine der Ausdrucksweisen der gesellschaftlichen Verhältnisse“.

Antonio Gramsci (1891–1937)

Diäten und Ernährungsformen – noch aktuell?

TEIL 2

Formen der Mischkost

Laut des Ernährungsreports von September 2024 verteilt sich der Speiseplan der befragten Menschen an einer täglichen Ration von 71% an Obst und Gemüse, 62% Milchprodukten und 23% Fleisch oder Wurst.

Diese Zahlen entsprechen der Form der gesunden Mischkost, wie sie auch der von der DGE empfohlenen Ernährungsform entspricht.



© Rawpixel.com/stock.adobe.com

99% der Befragten gaben als wichtige Aspekte einen guten Geschmack, 91% den Gesundheitsaspekt, 56% die schnelle und einfache Zubereitung und 34% die Kalorienarmut als wichtige Kriterien ihrer Ernährung an.

Dass eine schnelle und einfache Zubereitung jedoch nicht mit dem Vorzug von Fast- oder Convenience Food gleichgesetzt werden kann, sondern auch eine gute Küchenorganisation voraussetzt. Gesundes und schnell zubereitetes Essen für Eilige kann ein Ziel für Berufstätige sein auch im Berufsalltag sich gesund zu ernähren. Das Vorkochen z.B. von Kartoffeln bietet eine Vielfalt von Möglichkeiten schon Vorzubereitetes in schmackhafte Gerichte zu verwandeln.

Wir sollten „vor allem auf pflanzliche Nahrung setzen, den Verzehr von tierischen Produkten drastisch reduzieren und zu Flexitariern werden“ rät aktuell T. Spector, einer der weltweit renommiertesten Ernäh-

rungswissenschaftler. Zu gelegentlichem Wurst-, Fleisch- und Fischverzehr gibt es neben ethischen und ökologischen Gründen auch die Tatsache, dass Fleisch, Fleischzerzeugnisse und verarbeiteter Fisch am meisten Nitrosaminen enthalten, die als erbgutschädigend und krebserregend gelten. Dies sind all jene Produkte, die mit E249/250 gekennzeichnet sind und in Gepökeltem, wie Kassler und Würstchen, enthalten sind, aber leider auch in Käse, Getreide, verarbeitetem Gemüse und in verschiedenen Ölen vorkommen.

Mischkost als Ernährungsform nach DGE Richtlinien

(mit bekannter Ernährungspyramide)
Trennkost nach Hay ↔ Schlank im Schlaf
Insulin-Trennkost Diät
Vollwertkost nach Kollath
Pegane-Diät
Mediterrane Ernährung
Slow food (als Gegenentwurf zum Fast food)
Clean eating
Basenbasierte Ernährung
Detox
Intervallfasten

Mit der sogenannten Mischkost nähern sich die Möglichkeiten einer Ernährungsform, mit der fast jede individuelle Verträglichkeit berücksichtigt werden kann, da eine riesige Auswahl an pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln zur Verfügung steht. Demnach sind alle Lebensmittel erlaubt, aber ausgewogen sollte die Ernährung schon sein. So empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in der Potenzialität der Vielfalt ein ausgeglichenes Verhältnis der Lebensmittel-Kategorien zueinander.

Diätetische Trennkost nach Howard Hay

(*14.12.1866 – † 20.4.1940)

Nachdem er sich durch eine Umstellung der Zusammensetzung seiner Ernährung nach „chemischen Naturgesetzen“ des menschlichen Körpers von einer Brightschen Nierenerkrankung erholt hatte, veröffentlichte der amerikanische Arzt 1929 A New Health Era. Seine Ernährungsumstellung bestand im Wesentlichen in der strikten Trennung der beiden Hauptbestandteile Proteine und Kohlenhydrate. Die Hay'sche Trennkost ebnete den Weg zu einer basisch orientierten Ernährungsform, da er der Überzeugung war: „Je we-

niger Säuren wir bilden, umso weniger Basen werden von der Reserve gebraucht und umso vollkommener wird unser Körper funktionieren. Das richtige Verhältnis von säurebildender zu basenbildender Nahrung [bei der] nur 1/5 unserer täglichen Nahrungsmittel aus Brot, Stärke, Fleisch, Eiern, Käse usw. und 4/5 der täglichen Nahrung aus basenbildenden Stoffen wie Gemüse, Salate, frischen Früchten u.a. bestehen sollte, ... doch isst man täglich umgekehrt.“

Das Prinzip der getrennten Aufnahme beruht auf der Annahme der unterschiedlichen Verstoffwechslung des Eiweißes und der Kohlenhydrate.

Die Verdauung von Kohlenhydraten beginnt bereits im Mund mit einer intensiven Speichelsekretion, durch die das gegen Säure sehr empfindliche Enzym Ptyalin freigesetzt wird. Ohne basische Grundlage im Speichel gibt es jedoch keine Ptyalin-Wirkung zur Verdauung von Kohlenhydraten. Somit ist eine Gärung bei der Verdauung der Kohlenhydrate und eine Putrifikationsphase bei der Verdauung der Proteine im Darm unausweichlich.

Die Hay'sche Trennkost eignet sich inhaltlich als Grundlage einer basenreichen Ernährungsform, da der von Hay empfohlene Eiweißanteil aus Fleisch, Fisch, Eiern und sämtlichen Milchprodukten so gering wie möglich gehalten werden und 20% der täglich aufgenommenen Nahrungsmittel nicht übersteigen sollte. Diese Kost bedarf jedoch sehr großer Aufmerksamkeit in der Zusammenstellung, da die genaue Abfolge der sich abwechselnden Eiweiß- und Kohlenhydratmahlzeiten strikt eingehalten werden muss, um den Erfolg dieser Diät in die Wege zu leiten.

Fazit: Das moderne Essverhalten ist weitgehend durch Hektik, alte Gewohnheiten, Bequemlichkeit, Desinteresse, Unwissenheit und Werbung geprägt. Die Ernährung ist ein wesentlicher Faktor des leiblichen Wohls. Bestimmte Ernährungsformen als Diäten waren von alters her in der Medizin ein maßgeblicher Bestandteil des Heilungsprozesses.

Vollwertkost nach Werner Kollath

(*11.6.1892 – †19.11.1970)

Unter der Maxime, die Ernährung so weit wie möglich naturbelassen zu gestalten, bilden die Forschungen und Erkenntnisse des Hygienikers Werner Kollath die Grundlage der tierisch-pflanzlichen Vollwertkost. Nicht oder nur geringfügig ver-

arbeitetes Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, native Öle, Milchprodukte, Butter, Gewürze und Kräuter stellen deren Basis dar. Fleisch, Eier und Fisch sollten nicht häufiger als zweimal pro Woche verzehrt werden. Diese Ernährungsform garantiert eine optimale Versorgung des Körpers mit allen essenziellen Nährstoffen. Vollwertkost ist im Vergleich zur durchschnittlichen Mischkost ballaststoffreicher sowie energie- und fettärmer. Seine Taxonomie der Lebens- und Nahrungsmittel gehört noch heute zum internalisierten Verständnis von Vollwerternährung im Umfeld der Biobewegung. Vereinfachend ausgedrückt zeugt die Rubrizierung der Lebensmittel in Abstufungen von der Vitalität naturbelassener Ernährung bis zu einer zunehmenden Denaturierung lediglich zur Sättigung dienender Nahrungsmittel (convenienced & fast food, spam. etc.). Kollaths Fazit lautet: „Lasst unsere Nahrung so natürlich wie möglich.“

Kollaths Kernaussage lautet: „So kann also eine richtig und vorsichtig zusammengesetzte pflanzliche Frischkost zu einer schonenden und entlastenden Kost werden, also gerade umgekehrt, wie man bisher geglaubt hatte. Ausschließliche Kochkost ist

demnach im Kalorienetat des Körpers eine verschwenderische und belastende Kost.“ Kollaths Rohkost beinhaltet neben den unverarbeiteten Lebensmitteln eben auch den Verzehr von rohem Fleisch und Fisch. In der Praxis hat sich eine Ernährungsumstellung nach Kollaths Vorgaben bei denjenigen Patienten als besonders problematisch für die Verdauung erwiesen, die zuvor kaum Ballaststoffe zu sich genommen hatten.

Weitere Kritik besteht auf der anderen Seite an einem einseitigen Krudismus, der die Tatsache außer Acht lässt, dass z.B. Leguminosen, Pilze und andere Speisen erst durch Erhitzung bzw. Garung genießbar werden. Seine Einteilung stellt eine generelle Aussage zur Wertigkeit der täglichen Ernährungsform dar, ohne jedoch ein Parameter für individuelle bzw. konstitutionelle metabolische Prozesse zu sein, die selbst bei vollwertiger Ernährung Unverträglichkeiten provozieren können. Da es „nichts Richtiges im Falschen“ gibt, wie Th.W. Adorno nach der NS-Zeit unterstrich, sollte die rigide „Ordnung unserer Nahrung“ auch im Hinblick auf Kollaths NS-Affinität relativierend betrachtet werden.

Pegan: der letzte Schrei

Weniger dem amerikanischen Pragmatismus folgend als vielmehr eine tief widersprüchliche Form der Ernährung stellt die von dem amerikanischen Arzt Mark Hyman als „optimale Ernährung für unsere Körper“ lancierte Mischung aus veganer und Paleo-Ernährung dar.

Vegan verzichtet auf alle tierischen Produkte, Paleo setzt aber auf Fleisch, Fisch Eier und verzichtet auf Getreide (Roggen, Mais,

Weizen, Raps, Kartoffeln, Wein und Hopfen). Gemeinsam ist ihnen nur der Verzicht auf industrielle Zusätze wie Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffe und der Verzehr von Gemüse, Obst, Nüssen und Nussölen verschiedenen Ursprungs.

Mediterrane Ernährung

Das seit mindestens 20 Jahren als die Ernährung des longevity (Langlebigkeit) empfohlene mediterrane Essen soll Herzinfarkt, Arteriosklerose, Krebs, und Diabetes vorbeugen. 2010 erhob die UNESCO die mediterrane Küche zum immateriellen Weltkulturerbe. Großen Wert wird auf genuine, regional und saisonal vorhandene Lebensmittel gelegt, d.h. die Qualität und der Geschmack sind entscheidend.

Oliven (-öl), eine riesige Auswahl an Gemüse, natürlich vor allem Tomaten mit ihrem hohen Lycopin-Gehalt, die Würze frischer Kräuter (mit arzneilicher Wirkung) und der ausgeglichene hohe Anteil an Omega-3 und -6 Fettsäuren durch vermehrten Fischverzehr sind die Marker dieser Ernährungsform. Diese polyphenol- und ballaststoffreiche Ernährung verfügt über das Potenzial, modulierend auf das Immunsystem zu wirken.

Leider hat sich das als „french paradox“ bezeichnete Phänomen eines gemäßigten täglichen (Rot)Wein Genusses für ein longevity nicht bestätigt. Die Ausgangslage der Studien ließ die Tatsache außer Acht, dass die Teilnehmer in der Gruppe der Abstinenzler bereits wegen Vorerkrankungen Alkohol mieden und sich daher die erhöhte Disposition zur Letalität ableitete.

Da es nach neuesten Erkenntnissen der DGE für Wein (und andere Alkoholika) keine risikofreie Menge eines unbedenklichen Konsums gibt, könnte das als gesundheitsfördernd geltende Resveratrol durch



den Verzehr roter Weintrauben mäßig kompensiert und ein phenolreicher grüner Tee bevorzugt werden.

Aus dem nord- und mittel-europäischen Kulturkreis können neben dem mediterranen Broccoli die als hiesige „Superfood“ deklarierten Gemüse wie Grün- und Rosenkohl zur Bereicherung der mediterranen Küche nützlich sein. Statt eines übermäßigen Genusses italienischer Pasta können auch asiatische Elemente wie Algen, Chili und Curcuma die Kulinarik komplementieren. Unmittelbar vor der Hauptmahlzeit verzehrte Salate verzögern den glykämischen Peak und sind eine ballaststoffreiche Frischkost, die ein großes Sättigungspotenzial besitzt und die Mikrobiota der physiologischen Darmbakterien mit ihren Fasern füttert. Das Endergebnis ist eine erleichterte Defäkation.

Bewegung tatsächlich auch eine philosophische Komponente. Die heute stark jugendlich erscheinende Bewegung kritisiert vor allem die konventionelle Landwirtschaft und setzt sich für eine Änderung des Ernährungssystems ein.

Clean eating

Die seit etwa einer Dekade aus dem angelsächsischen Kulturkreis stammende Ernährungsweise basiert auf den Richtlinien der Vollwertkost unter größtmöglicher bis absoluter Vermeidung industriell verarbeiteter Nahrungsmittel. Die als klimafreundlich und nachhaltig geltende Ernährungsform des Clean eating setzt auf natürliche, regionale, saisonale und frische Lebensmittel hoher Qualität bei schonender Zubereitung. Bei dem stark zu Rohkost neigendem

Basenreiche Ernährung

Seit Liebigs Erkenntnissen zur ernährungsphysiologischen Präferenz von Proteinen hält sich die populäre Auffassung, nur eine fleischbasierte Mahlzeit sei komplett.

Leider zieht sich diese Einstellung wie ein roter Faden bis in die heutige Zeit. Auch heute werden Patienten mit z.B. Rheuma, Gicht, Allergien, chronischen Gelenkerkrankungen und auch Atemwegserkrankungen immer noch nicht auf die Möglichkeit einer einfachen, basenüberschüssigen und von tierischem Eiweiß reduzierten Nahrungsumstellung hingewiesen. So neu, wie viele Menschen denken mögen, ist die basenreiche Ernährungsform nicht, denn sie geht auf Erkenntnisse des englischen Arztes Alexander Haig (*19.1.1853 – †6.4.1924) zurück.

Eingeleitet wurde die Entwicklung der basischen Ernährungsform durch den Versuch einer Selbstheilung Haigs, der auf Grund seiner Kopfschmerz- und Migräneattacken 1882 zu dem Entschluss kam, gänzlich auf den Verzehr von Fleisch und Fisch zu verzichten und sich strikt vegetarisch zu ernähren. Nach einigen Monaten lösten sich die Symptome auf und Haig gesundete vollkommen. Er begleitete sein achtjähriges diätetisches Experiment (exakt 2990 Tage) mit akribischen Selbstuntersuchungen und bezog auch Patienten gleicher Symptomatik in die Studien ein. 1892 kam er in seinem Buch *Harnsäure als ein Faktor bei der Entstehung von Krankheiten* zu dem Ergebnis, dass Harnsäure und Purin ähnliche Stoffe wie Xanthin und Hypoxanthin für die Entstehung zahlreicher Krankheiten verantwortlich und unter einer harnsäurefreien Diät heilbar seien. Haig stellt dort folgende These auf:

„Ein Übermaß an Harnsäure im Blut erschwere den Durchgang des Blutes durch die feinsten Haargefäße, erhöhe dadurch den allgemeinen Kreislauf-Widerstand, treibe den Blutdruck in die Höhe, bremsen die innere Verbrennung, lege den Stoffwechsel lahm und vermindere die Drüsentätigkeit. Der Organismus ist bestrebt, den Überschuss an Harnsäure schnellstmöglich auszuschleiden. Gelingt das nicht und störe das hohe Maß von Harnsäure im Blut das Wohlbefinden, so greife der Mensch zu einer Scheinhilfe, indem er Fleisch, Alkohol, Kaffee oder Tee genieße, dadurch den Säuregrad des Blutes erhöhe, damit die Lösungsfähigkeit für Harnsäure herabsetzt und die Harnsäure in die Gewebe hinein abdränge.“



Slow Food

Die aus einer lokalen Protestaktion entstandene Slow Food-Erhebung wurde zu einer internationalen Bewegung. Die Eröffnung eines Fast-Food-Ketten-Restaurants war 1986 für den Italiener Pertrini Anlass, „Slowfood“ als Antipode zu Fast Food zu ersinnen. Mit dem programmatischen Schwerpunkt des „Buono, politico e giusto“, also des guten, sauberen und richtigen Essens, bei dem Lokales und Bodenständiges sowie Fairtrade-Erzeugnisse vorzuziehen sind.

Lokale Spezialitäten aus ökologischem Landbau zielen hauptsächlich auf die Qualitäten: Geschmack, Genuss und größtmögliche Rückstandsfreiheit (sauberes Essen). Mit der Erkenntnis, dass Qualität Zeit brauche, beinhaltet die Slow Food

Clean eating stehen Nüsse, Getreide, unbehandelte Milchprodukte, Fisch, Fleisch, gesunde Öle und Fette im Focus. Das als Lifestyle Ernährung deklarierte Clean eating ist vorwiegend vegetarisch oder vegan orientiert, wengleich mit der Option zu gemäßigttem Fleisch- und Fischverzehr (Flexitarier). Da diese Ernährungsform in ihrer Ausprägung sehr heterogen angelegt ist, konnten bisher keine aussagekräftigen Studien zu der von ihr beanspruchten Gesundheitsförderung durchgeführt werden. Die Bezeichnung „Lifestyle“-Ernährung assoziiert Life science Erkenntnisse und kann bei orthodoxen „Followern“ zu einer übermäßigen Fixierung auf das „Gesunde“ führen.



nenden Kur werden oft Smoothies angeraten. Generelle Kritik besteht an der Aufnahme verflüssigter Nahrung, die durch die Umgehung des Kauens die Verdauung(sdrüsen) nicht in genügendem Maße anregt. Bei dem Verzehr einer süßen Frucht gelangt die Fructose während des Kauvorgangs nach und nach ins Blut, da sie in deutlich festere Strukturen gebunden ist, die durch den Verdauungsprozess erst zerlegt werden müssen. Die Fructose aus Säften und süßen Smoothies rauscht dagegen direkt ins Blut.

Eine chronobiologische Komponente bietet das Intervallfasten.

Das Intervallfasten – ob 5:2, 16:8 oder 48 Stunden ohne Nahrungsaufnahme – zur Gewichtsreduktion ist eigentlich alter Wein in neuen Schläuchen und läuft auf das altbekannte Diktum „friss die Hälfte“ hinaus.

Die Zahlenspiele bedeuten:

5:2 – 5 Tage normal essen und 2 Tage fasten (850 Kalorien täglich).

16:8 – 16 Stunden auf Nahrung verzichten und innerhalb 8 Stunden zwei gesunde Mahlzeiten zu sich nehmen.

Beim 48-Stunden-Fasten wird der Autophagie-Prozess, unser körpereigener Aufräumprozess, aktiviert, d.h. die Leber setzt Glykogen frei und stabilisiert so den Blutzuckerspiegel. Jetzt kommt die Lipolyse in Gang, d.h. der Körper beginnt die Fettreserven anzuzapfen und daraus Energien zu gewinnen. Fettsäuren werden in Ketone umgewandelt, die den Körper mit Energie versorgen.

In positiver Hinsicht wirkt sich Intervallfasten durch eine erhöhte Aufmerksamkeit der Nahrungszufuhr aus, dass zu einer Reduzierung pankreatischer und koronarer Belastung und zur Senkung des Blutdrucks führen kann. Beim Intervallfasten werden ursprünglich keine nutritionalen Beschränkungen auferlegt, außer bei der zeitlichen Aufnahme. Dieser Modus der Nahrungsaufnahme soll eine generalisierte anti-inflammatorische Wirkung erzeugen. U.a. wird Intervallfasten häufiger als Begleittherapie in der Sekundärprävention bei Mammakarzinom empfohlen.

Zur Gewichtsreduktion folgt das Intervallfasten ideell jedoch dem ketogenen Denkmodell, d.h. wie die ketogene Ernährung (Low Carb) geht das Intervallfasten von der Physiologie der einsetzenden Fettverbrennung nach Vermeidung der Aufnahme von Glucose aus Kohlenhydraten, die ansonsten zur erstbesten Energiegewinnung

Zur naturheilkundlichen Praxis gehört auch die ernährungsphysiologische Komponente durch entsprechende Ernährungsumstellung den oben beschriebenen Erkrankungsdispositionen vorzubeugen, indem eine basenbasierte Ernährung angestrebt wird. Bei gleicher aktueller Indikation wie von Haig erwähnt und dem Aspekt der Gesundheitsvorsorge bei chronischer Müdigkeit, Osteoporose und Mineralstoffmangel kann nach einer zeitlich begrenzten Kur eine basenreiche Ernährung zur Gewohnheit werden. Wichtig ist, dass der Gemüse- und Obstanteil immer die Hauptrolle spielt und 80% der täglichen Nahrungsmenge nicht unterschreitet. Getreide, Nudeln, Reis, Käse, Fleisch und Fisch als „Säurebildner“ sollen 20% nicht überschreiten.

Zu einer Entsäuerung mit reifen, saisonalen und regionalen Nahrungsmitteln gehören Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln, Pastinaken, alle Kohlsorten, viele heimische Apfelsorten sowie auch die permanent verfügbare Frischkost, z.B. Salate.

Diese Ernährungsform führt zu den aktuell modernen Formen der Detox-Maßnahmen.

Unser Organismus ist täglich vielfältigen Kontaminationen der Elemente Luft und Wasser, der Nahrung und des Mikroplastiks der Kleidung ausgesetzt. Die Ablagerungen befinden sich im Blut und den Geweben, v.a. dem Mesenchym.

Diese trendige Entgiftungsmethode, „alles in Fluss“ zu halten, beinhaltet eine weitgehende Abstinenz von allen alimentären Noxen (Fleisch, Käse und den Genussgiften wie Alkohol und Nikotin). Diese Maßnahmen sollen organischer Verschlackung vorbeugen, wobei zu deren entgiftenden Wirkung noch keine validen wissenschaftlichen Untersuchungen vorliegen. Eine autoregulative Lebensführung sollte in der Regel ausreichend sein um die Selbstreinigungskräfte des Organismus permanent aktiviert zu halten. Einleitende, naturheilkundlich bekannte Hilfsmittel zur „Entgiftung“ können Wasser (Krenotherapie) oder – wesentlich spezieller – Arzneitees der species aquareticae/diureticae für die renale Anregung, species diaphoreticae für die Ableitung über die Haut, species expectorantiae für den Pulmonartrakt oder species hepatica oder species laxativa sein, je nach dem individuell benötigten hormetischen Effekt.

Zur Gesundheitsvorsorge, im Besonderen der Darmpflege, wird nach z.B. opulenter oder junk-food-Ernährung auf genuine, hauptsächlich basische zu verstoffwechselnde Lebensmittel zurückgegriffen. Der asketische Verzicht auf Fleisch, Käse, Weißmehl, Süßigkeiten und die Noxen Alkohol, Nikotin, Kaffee ist obligatorisch. Bei einer bloß der Gewichtsreduktion die-





verwertet werden, ohne die vielleicht überreichlichen Reserven abzubauen.

Durch das Intervallfasten erfolgt auch eine individuelle Regulation der Verdauung, d.h. nach der Aufnahme gemächlich zu verdauender Nahrung, wie z.B. tierisches Eiweiß, wird die Verdauung durch eine prolongierte Karenz entlastet, anstatt mit erneuter Nahrung überfordert zu werden.

Randnotiz: Im Gegensatz zu der nordischen tradierten Gepflogenheit, „morgens wie ein König“ zu speisen, wird in Südeuropa häufiger auf das Frühstück mit der Begründung verzichtet, ausgeruht und voller Energie den Organismus nicht

frühzeitig mit der Verdauungstätigkeit zu belasten und so an Dynamik einzubüßen.

Wie bei dem Oxymoron „langsam beeilen“ erleben wir auch in der Versorgungslage der Bevölkerung der industrialisierten Zivilisationen das Paradoxon eines „Mangel im Überfluss“. Ein bewusster Umgang mit unserer täglichen Nahrung enthebt uns zumindest auch von einer in der Wellness-Branche als „alternativlos“ propagierten Supplementierung unserer Ernährung, die doch so reich an Varietäten ist.

AUTOREN

Claudia Dalhaus, Heilpraktikerin
Alexander Willige, Heilpraktiker

Redaktionelle Anmerkung

WIR – würden uns über **Leserbriefe zu dem Thema „Ernährung und Diäten“** sehr freuen. Bitte teilen Sie uns gerne Ihre Erfahrungen mit unterschiedlichen Diäten und **Ihre Meinung** zu den Ernährungsformen mit! Es wäre erfreulich, wenn eine **konstruktive Diskussion** entsteht!



Wir würden uns über **Artikel aus unserem Gesundheitsbereich** freuen.

Sie müssen kein journalistisches Naturtalent sein, alle Artikel gehen bei uns durch eine Lektoratsbearbeitung. Der Artikel sollte aber fachlich fundiert, Erfolge und Einsatzmöglichkeiten dokumentieren und beweisbar sein, Quellenangaben oder Literaturhinweise sind erwünscht.

Unsere Zeitschrift WIR.Heilpraktiker ist in erster Linie eine verbandliche Mitglieder-Zeitung und richtet sich in ganz erheblichem Maße an praktizierende Heilpraktiker/innen. Wir verzichten weitgehend auf eine umfangreiche Anzeigen-Werbung, zahlen aber Autorenhonorar, wenn auch nur in bescheidenem Umfang.

Werbung für ein Produkt, eine Methode, Firmen oder Ausbildungen als Teil eines Artikels sind nicht redaktionell. Werbung wird allenthalben in der Rubrik „Industriemitteilungen“ veröffentlicht. Ansonsten besteht für unsere Zeitung eine erhebliche Abmahngefahr. Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, senden wir Ihnen gerne unsere Autoren-Hinweise. Sie können jederzeit mit der Redaktion Kontakt aufnehmen: redaktion@freieheilpraktiker.com oder telefonisch während unserer Bürozeiten: **0211 9017290**

Stress lass nach! Einmal ganz entspannt bitte!

Die Atemfrequenz als wesentlicher Bestandteil des Lebens – in 8 Schritten zur gesunden (Bauch-)Atmung

Alle Geisteswissenschaften sind sich darüber einig, dass ein Leben in Glück, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit nur dann möglich ist, wenn sich Geben und Nehmen im Einklang befinden. Nirgendwo findet sich das Symbol des Gebens und Nehmens so sehr wie bei der Atem- und Herzfähigkeit: Beim Einatmen, das das Herz mit Blut aus der Lunge füllt und es so mit lebensspendendem Sauerstoff sättigt – gereinigt von allen „Abgasen“ (flüchtigen, gasförmigen Abfallstoffen) und beim Ausatmen, das das Blut in den Blutkreislauf pumpt.

Wir holen erst einmal tief Luft, bevor wir etwas angehen und wir lassen die Luft ab, wenn wir uns entspannen. Es ist, als ob wir die Energie in uns hineinholen – sowohl um aktiv zu sein, als auch um zu regenerieren. Die untrennbare Verknüpfung zwischen unserer Atem- und Herzfähigkeit ist ebenso zutiefst verbunden mit unserer Fähigkeit, auf Heilreize zu reagieren, um unseren Körper und Geist in den Prozess der Heilreaktion übergehen zu lassen.

Sämtliche östliche Entspannungs- oder Meditationsübungen und sich daraus ergebende Techniken wie Hypnose, Selbsterfahrung und Stressbewältigung haben zwei

wesentliche Gemeinsamkeiten: die Atemfrequenz und die Herzfrequenz. Aus allen medizinischen Wissenschaften und der Psychotherapie auf der ganzen Welt geht einhellig hervor, dass die Atem- und die Herzfrequenz unmittelbar voneinander abhängig sind. In einer Stresssituation atmen wir flacher und schneller und die Herzfrequenz ist hoch, in Ruhephasen atmen wir hingegen tiefer und langsamer und die Herzfrequenz ist niedrig. Dies geschieht in unmittelbarer Verknüpfung mit den beiden wesentlichen Anteilen unseres vegetativen Nervensystems, dem Sympathicus und dem Parasympathicus.



Stress gehört dazu

Zunächst müssen wir uns eines von vornherein bewusst machen: Stress ist in keinsten Weise der Feind unseres Lebens, sondern er ermöglicht uns, uns mit unserer Umwelt physisch und psychisch auseinanderzusetzen. Gerade der Stress ist es, der uns befähigt, zu reagieren und der uns motiviert und antreibt, etwas zu tun oder etwas zu ändern. Ohne Stress wäre das Leben langweilig! Jede Stressreaktion dient nur einem einzigen Ziel: Den Stress zu überwinden und einen stabilen Zustand wiederherzustellen, um so die Voraussetzung zu schaffen, auf neue Stresseinflüsse reagie-



ren zu können. Wir lernen, Stress zu begegnen und was wir in bestimmten stressigen Situationen tun können, um diese zu bewältigen. Dies geht so weit, dass wir üben können, dem Stress von Zeit zu Zeit sogar aus dem Weg zu gehen. Stress ist also ein lebensnotwendiger Stimulator und damit ist – per definitionem – jeder Stress, sowohl physischer als auch psychischer Natur, zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens zunächst einmal ein Eustress.

Physische Auswirkungen aufgrund psychischer Belastung

Problematisch wird es dann, wenn wir beispielsweise aufgrund einer Störung unserer physischen und/oder psychischen Ausgangsleistung, verbaler Attacken, Emotionen (Wut, Ärger, Aggression und vor allem Angst in allen Variationen) oder aufgrund von beruflichem oder familiärem Dauer- und Langzeitstress an die Grenzen unserer Belastbarkeit kommen. Erst dann baut sich ein Disstress auf. Entscheidend hierbei ist, dass die unterschiedlichsten Stressoren immer auf die gleichen Zielorgane einwirken. Zugleich führt Stress immer zur Aktivierung sowohl von neuronalen als auch von hormonellen Signalen.

Stress wirkt sich auf den Körper aus – ob positiv oder negativ –, das können wir manchmal ebenso wenig beeinflussen wie die Folgen davon. Deshalb ist es wesentlich, bei der Behandlung körperlicher Erkrankungen die Psyche nicht außer Acht zu lassen. Im Laufe des Lebens haben wir so viel „Psychoschrott“ angehäuft, z.B. in Form ungelöster Konflikte in der Vergangenheit, dass eine ganzheitliche Wirkung (auch auf den Körper) auf der Hand liegt. Dabei dürfen ebenfalls die täglichen kleinen und großen Frustrationen nicht vergessen werden, inklusive dem Dauerstress,

dem heute besonders die Industrienationen unterliegen.

Ziel muss es sein: Frühzeitig den Stressor erkennen, wenn möglich vermeiden, rasch reagieren und Alternativen bereithalten, um für den nächsten Stressor empfänglich zu sein! Leichter gelingt dies, wenn wir uns bewusst auf unsere Atmung und unsere Herzfrequenz konzentrieren – beispielsweise in folgenden acht Schritten:

1. Von der Anspannung zur Entspannung

Nichts fördert die Energie und den Energiefluss stärker als Entspannung. Die einfache Regel lautet, dass Anspannung (flache Atmung, Erhöhung der Herzfrequenz) uns in eine Alarm- und Leistungsbereitschaft versetzt, wohingegen Entspannung (tiefere Atmung und Reduktion der Herzfrequenz) Energie bereitstellt und die Energien erhöht, die zu einer Heilreaktion notwendig sind. Die simpelste Form, dies zu erreichen, ist die Bauchatmung: Legen Sie die Hand auf den Bauch, z.B. auf den Magen, und atmen Sie bewusst in den Bauch hinein und achten Sie darauf, dass Sie nicht mit der Brust atmen.

2. Tief ein- und ausatmen

Versuchen Sie, bewusst langsamer zu atmen und vergessen Sie nie, dass die Voraussetzung eines tiefen Atemzugs immer ist, vorher ausgeatmet zu haben. Sehr hilfreich ist es, beim Ausatmen leicht die Lippen zu schürzen, um einen gewissen Widerstand zu erzeugen, gegen den Sie ausatmen. Seien Sie sich bewusst, dass jeder von uns eine individuelle Atemfrequenz hat, in jeder Situation. Finden Sie selbst heraus, bis zu welcher Grenze die Reduktion und Tiefe der Atmung für Sie noch komfortabel ist

und genau diese Atemfrequenz behalten Sie dann während der Stresssituation im täglichen Leben bei.

3. Die Energie spüren

Geben Sie sich bewusst dem Gefühl der Entspannung hin, die gewiss eintreten wird, wenn Sie die Punkte 1. und 2. beachten. Lassen Sie dieses Gefühl der Entspannung und die dabei auftretenden Empfindungen, wie z.B. ein Wärmegefühl, die Visualisierung von Licht oder was auch immer Sie empfinden mögen, zu. Spüren Sie die Energie, die wie aus dem Nichts entsteht und lassen Sie zu, dass diese Energie immer mehr wird. Auch wenn Sie nichts fühlen, ist dies in Ordnung. Wichtig ist das Zulassen, nicht das Wollen oder Erzwingen.

4. Das Problem akzeptieren und visualisieren

Werden Sie sich Ihres Körpers bewusst und nehmen Sie auch Ihre Beschwerden an. Akzeptieren Sie diese als einen Teil Ihrer selbst. Visualisieren Sie das Problem, das für Sie gerade wichtig ist, mit dem Sie gerade kämpfen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit beispielsweise auf den Menschen oder die Situation, die dieses Problem auslöst, bei körperlichen Schmerzen auf das Organ oder das Gewebe, das diese verursacht.

5. Empfindungen zulassen

Lenken Sie bewusst die neu entstandene Energie wie einen Fluss auf das entsprechende Gebiet und lassen Sie zu, was Sie empfinden. Bei dem einen kann es die Empfindung von Wärme sein, bei dem anderen ein Durchfluten mit Licht. Wieder ein anderer erlebt das Empfinden von Entspannung und Frieden. Lassen Sie es aber



Das ewige Gesetz des Gebens und Nehmens, des Einströmens und Ausströmens ist eines der elementaren Ordnungsgesetze der Schöpfung und des Kosmos und ein ewiges Urprinzip.

auch zu, wenn Beschwerden kurzzeitig zunehmen, ein Unwohlsein oder ein Schmerz, und wenn Sie weiter Ihre Energie genau dort hineinfließen lassen, werden Sie rasch merken, wie sich dies auflöst.

6. Den Energiefluss lenken

Koordinieren Sie Ihre Atemtätigkeit mit dem Fluss dieser Energien und spüren Sie, wie dieser Energiefluss sich immer mehr konzentriert und wie diese Energien auch von außen auf Sie einströmen wie ein zentraler Energiefluss. Beginnen Sie sich auf diesen Energiefluss wie auf einen Lichtleiter zu konzentrieren und darauf, wie diese Energie über den Lichtleiter direkt zu dem entsprechenden Organ oder Gewebe, Ihrem Körper und/oder Ihrem Geist und Ihrer Seele fließt.

7. Energie verstärken

Nehmen Sie immer stärker wahr, wie diese Energie von außen in Sie eindringt und rasch werden Sie merken, dass die stärkste

Einflussstelle genau von oben, von der Schädeldedecke her, einwirkt. Konzentrieren Sie sich hierauf und lassen Sie es zu. Konzentrieren Sie sich nur noch auf die Atmung und den Fluss dieser Energie zu den betroffenen Stellen, physisch und psychisch.

8. Botschaften wahrnehmen

Lenken Sie Ihre Konzentration weiterhin auf das, was Sie empfinden. Und auch, wenn Ihre Gedanken einmal abschweifen, lassen Sie diese zu und kehren Sie wieder zurück. Vielleicht sehen Sie Bilder und nehmen Visionen wahr, vielleicht hören Sie etwas, vielleicht erlangen Sie plötzlich Gewissheiten oder bemerken Veränderungen in Ihrem Gefühlsleben. Nehmen Sie diese Botschaften wahr und merken Sie sich diese, um später noch einmal darüber nachzudenken. Ihr Körper kommuniziert mit Ihnen in einem dynamischen Prozess.

So banal es klingen mag: Das Einatmen ist die Voraussetzung für das Ausatmen. Die Füllung der Herzkammer mit Blut ist die

Voraussetzung dafür, dass dieses Blut auch in den Blutkreislauf gepumpt werden kann. Das ewige Gesetz des Gebens und Nehmens, des Einströmens und Ausströmens ist eines der elementaren Ordnungsgesetze der Schöpfung und des Kosmos und ein ewiges Urprinzip. Genau dies setzt die Energien frei, die Voraussetzung dafür sind, auf den Heilreiz zu reagieren und die Heilreaktion ablaufen zu lassen. Doch diese Energien brauchen eine Richtung, ein Ziel, eine Absicht, eine Bewusstheit, einen Willen, eine Entscheidung. Sie selbst sind der Dirigent Ihres Lebens und Sie dirigieren Ihre eigene unverwechselbare und absolut individuelle Symphonie. Ob Stress für Körper, Geist und Seele oder Heilung – Sie haben es in der Hand!

AUTOR

Martin Keymer
Heilpraktiker und Fachdozent

Redaktionelles Interview mit Martin Keymer

Herr Keymer, hilft eine naturheilkundliche Therapie wirklich, wenn Menschen akut von Stress betroffen sind?

Martin Keymer: Grundsätzlich stellen wir immer wieder fest, dass in der Gemeinschaft der naturheilkundlichen Therapeuten ein enormes, kreatives Potenzial zur Ausübung einer effektiven Heilkunde vorhanden ist. Aber ein Therapeut kann mit Hilfe seines Wissens und seiner diagnostischen und therapeutischen Fähigkeiten nur eine Hilfestellung geben. Der Patient bleibt stets selbst der Dirigent, der als einziger mit dem Taktstock die Richtung vorgeben und die Aufmerksamkeit dorthin lenken kann, wohin Energie und Energieflüsse folgen sollen und werden. Je mehr er sich mit seinen gesundheitlichen Problemen auseinandersetzt, sie sich bewusst macht, sie annimmt und zugleich den Willen hat, in die Heilung zu gehen; je mehr er während der Therapie seine Energien mehrt, beispielsweise durch die oben beschriebene Atmung, und je besser er sich auf die anzugehende Thematik konzentriert, desto mehr sensibilisiert er seinen Körper, sein Organ oder Gewebe zur Aufnahme des Heilimpulses und zur Inangangsetzung der Heilreaktion.

Ist die Zeit reif für derartige ganzheitliche Ansätze? Oder vertrauen die Menschen – auch bei psychischen Problemen – doch mehr der Schulmedizin?

Martin Keymer: Wir erkennen, wie sehr das naturheilkundliche Paradigma gerade in den letzten Jahren eine enorme Untermuerung aus den Bereichen der Biophysik, der Biochemie, der Biophotonen-Forschung und der Quantenphysik erfährt. Unser Ziel ist es, die Naturheilkunde aus der Außenseiterrolle der „komplementären“, „alternativen“ Medizin zu befreien. Dabei soll die naturheilkundliche Therapie keinesfalls als Ersatz schulmedizinischer Maßnahmen angesehen werden. Es geht nicht um Entweder-Oder, sondern häufig liegt gerade in der Kombination beider Methoden der Erfolg. Die Zunahme der psychischen Erkrankungen, der psychosomatischen Fehlreaktionen und natürlich auch der körperlichen Erkrankungen sollte uns einfach dazu bewegen, uns auf die natürlichen Rhythmen zurückzubewegen. Die einzige – schlechte – Alternative dazu sind die symptomunterdrückenden Therapieansätze der ‚Antis‘ (Antibiotika, Antidepressiva, Antirheumatika, Antiphlogistika etc.). Verschärft wird diese Problematik durch scheinbar unlösbare Probleme. Die Corona-Hysterie verursacht bei vielen Menschen eine regelrechte Lähmung.

Welche Rolle kommt dem Therapeuten zu?

Martin Keymer: In meinem Verständnis, das ich seit vielen Jahren lehre, ist das oberste Ziel eines Therapeutendaseins, Patienten systematisch in die Gesundheit zu bringen und dabei den Gedanken des ganzheitlichen Paradigmas der Natur-

heilkunde – Körper, Geist und Seele – zu verfolgen. Ein Therapeut kann allerdings noch so hervorragend ausgebildet sein, kann die von ihm angewandten Methoden noch so perfekt beherrschen, kann ein noch so perfektes Instrumentarium besitzen, kann noch so engagiert zum Wohle seiner Patienten handeln – das alles Entscheidende, ob die Behandlung erfolgreich sein wird oder auch nicht, ist der Patient selbst. Der Therapeut kann und soll natürlich unterstützen, aber eines ist Fakt: Sämtliche Therapien, die darauf abzielen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, sind immer aktive Prozesse und erfordern die aktive Mitarbeit des Patienten.

Aber ist dieser auch bereit und in der Lage, diese Aufgabe zu erfüllen?

Martin Keymer: Ihm das zu erklären, obliegt wiederum dem Therapeuten. Er muss dem Patienten klar machen, dass er selbst der Dirigent ist, der seine eigene individuelle Symphonie auch spielen will und kann. In seinen Händen befindet sich der Taktstock, der das eigene Leben und den eigenen Organismus physisch und psychisch beherrscht und dirigiert. Er muss die Organe und Organsysteme seines Körpers wie die Leber, die Milz, den Magen wie einzelne Instrumente eines Orchesters sehen. Die Einsätze, die er als Dirigent mit seinem Taktstock gibt, steuern gleichzeitig die Richtung, in die Energie fließt. Wenn wir bei dem oben beschriebenen Atem bleiben, entspricht die zielgerichtete Spannung des Dirigenten wieder dem Einatmen oder der Füllung der Herzkammer. Das in Gang gesetzte Spiel seiner Instrumente und die daraus erzeugte Musik, die durch ihn als Dirigenten in Gang gesetzt wird, entspricht dem Erklängen der musikalischen Harmonien.

Und was heißt das nun konkret bezogen auf eine Krankheit bzw. den Gesundheitsprozess?

Martin Keymer: Damit eine Therapie nachhaltig erfolgreich sein kann, muss der Patient sich der Krankheitssituation stellen, die dazu geführt hat, gerade diesen Therapeuten aufzusuchen. Dies verlangt eine Konfrontation mit dem Ursprung seiner Erkrankung, eine Reflexion, warum diese Krankheit entstanden ist und die Übernahme der Verantwortung für den eigenen Körper. Daraus erwächst dann der Wille zur Heilung als unabdingbare Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie. „Energie folgt der Aufmerksamkeit“ ist hier der Schlüsselsatz. Jeder selbst setzt als Dirigent mit dem Taktstock die Energieflüsse in Gang (im Kern durch die Herz- und Atemtätigkeit) und ist so in der Lage, die Aufmerksamkeit auf das entsprechende Organ oder Gewebe zu lenken, welches erkrankt ist. Genau wie ein Dirigent z.B. die Oboen oder die erste Geige ansteuert. Diese „meditative Kontemplation“ ist ein wesentlicher Schlüssel zur erfolgreichen Therapiesitzung.

UNSERE VERANSTALTUNGEN VON MAI BIS JUNI 2025

07.05.2025	Vorstellung aktueller Arzneipflanzen und ihr ganzheitlicher therapeutischer Einsatz (z.B. Acerola, Ashwagandha, Curcuma, Cranberry, Rosenwurz, Curryblatt etc.)	Dr. rer. nat. Oliver Ploss, Heilpraktiker und Apotheker	Online Seminar	Web05/25
09.05.2025	Hygiene in der Praxis – Eigen- und Patientenschutz	Bernd Fritz, Heilpraktiker, Lehrrettungsassistent und Desinfektor	FH Präsenz-Seminar	341525
15.05.2025	Phytotherapie bei Allergien	Dr. med. vet. Anita Kracke, Heilpraktikerin	Online Seminar	Web347725
17.05.2025	Aus der Praxis für die Praxis – Über Augen-Antlitz- und Labordiagnostik zur Therapie: 2. Kinderheilkunde: Stärke und Gesundheit im Kindesalter & Pubertät	Claudia Sinclair, Heilpraktikerin	Online Seminar	Web408225
17.05.2025	Ortho-Bionomy® – Seminar 4 Ethik und Emotionen	Dagmar Müsch, Heilpraktikerin	FH Präsenz-Seminar	383625
21.05.2025	Verborgene Botschaften der Laborwerte: Eine Reise zu den Ursachen von Stoffwechselstörungen	Lothar Ursinus, Heilpraktiker	Online Seminar	Web14/25
22.05.2025	„Alles Neu macht der Mai“ – Fruchtbarkeit fördern mit Knospen	Claudia Sinclair, Heilpraktikerin	Online Seminar	Web19/25
24.05.2025	Behandlung von Triggerpunkten und Faszien mit Dry Needling	Sabrina Hämmerle, Heilpraktikerin	FH Präsenz-Seminar	404725
24.05.2025	Ortho-Bionomy® Kurs 8 – Kombinationstechniken Phase 4 und 5	Dr. med. Hans-Ulrich Wegner, Arzt	FH Präsenz-Seminar	371425
28.05.2025	Mitochondrien - die Energiekraftwerke der Zellen - mit Vorstellung des Diagnostik: BHI - Bioenergetischer Gesundheitsindex	Krishen Ray, M.Sc. Technische Medizin und Molekularbiologe	FH Präsenz Regionalgruppe Jena	AKJE05/25
14.06.2025	Ohrakupunktur	Rainer Guck, Heilpraktiker	FH Präsenz-Seminar	P 261025
14.06.2025	Aderlass und Schröpfen in der täglichen Praxis – Ausleitung nach Hildegard von Bingen	Bernd Fritz, Heilpraktiker	FH Präsenz-Seminar	406125
25.06.2025	Naturheilkundliche Behandlung von Venenerkrankungen, auch am Bsp. des Ulcus cruris venosum	Dr. rer. nat. Oliver Ploss, Heilpraktiker und Apotheker	Online Seminar	Web06/25
26.06.2025	Wieder diese Sommerhitze“ – Herz-Kreislauf-erkrankung mit Knospen behandeln	Claudia Sinclair, Heilpraktikerin	Online Seminar	Web20/25
28.06.2025	Ortho-Bionomy® Kurs 3 – Strukturelle Techniken: Ellenbogen bis Hand und Hüfte bis Fuß	Dagmar Müsch, Heilpraktikerin	FH Präsenz-Seminar	398325

UNSERE VERANSTALTUNGEN IM JULI 2025

02.07.2025	Die Therapie der essenziellen Hypertonie als Herausforderung in der naturheilkundlichen Praxis	Wulf Hufen-Kemper, Heilpraktiker	Online Seminar	Web15/25
02.07.2025	Die Anwendung der Spenglersan Kolloide in der Praxis	Dr. rer. nat. Oliver Ploss, Heilpraktiker und Apotheker	FH Präsenz Regionalgruppe Sauerland	AKSAU07/25
05.07.2025	Heilsame Gewürze und Rezepturen nach Hildegard von Bingen	Bernd Fritz, Heilpraktiker	FH Präsenz-Seminar	408725
09.07.2025	Kreatin: Ein unterschätzter Wirkstoff – Ganzheitlicher Einsatz in der Naturheilkunde	Dr. rer. nat. Oliver Ploss, Heilpraktiker und Apotheker	Online Seminar	Web08/25
12.07.2025	Ortho-Bionomy® Ganztagesworkshop – Viszerale Techniken und Faszien für Fortgeschrittene	Sada Bist, Heilpraktikerin Dagmar Müsch, Heilpraktikerin	FH Präsenz-Seminar	386925

Düsseldorf, 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.

REGIONALGRUPPEN:

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



KOOPERATIONSPARTNER:

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



VERANSTALTUNGS-KALENDER:

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



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



Fernbehandlungen



Dürfen sektorale oder allgemeine Heilpraktiker ergänzende oder ausschließliche Fernbehandlungen durchführen?

Abschluss des Behandlungsvertrages

Heilpraktiker schließen mit Ihren Patienten jeweils einen Behandlungsvertrag (§ 630 a Abs. 1 BGB). Dies gilt sowohl bei einer Präsenzbehandlung als auch im Fall einer Fernbehandlung. Der Behandlungsvertrag verpflichtet den Heilpraktiker zu einer medizinischen Behandlung des Patienten; der Patient verpflichtet sich im Gegenzug, die hierfür vereinbarte Vergütung zu zahlen. Die medizinische Behandlung umfasst alle Leid lindernden Dienstleistungen, also sämtliche Maßnahmen der Diagnose und Therapie, die das Ziel verfolgen, Krankheiten, Leiden, Körperschäden, körperliche Beschwerden oder seelische Störungen nicht krankhafter Natur zu verhüten, zu erkennen, zu heilen oder zu lindern.

Bei Behandlungen durch Heilpraktiker existieren in der Regel (mit Ausnahme privater Krankenversicherungen) weder Kostenträger noch gesetzlich festgelegte Honorare. Aus diesem Grund ist Heilpraktikern dringend zu raten, bei (Fern-)Behandlungen mit dem Patienten einen Behandlungsvertrag in Text- oder Schriftform abzuschließen. Hierzu kann dem Patienten ein Behandlungsvertrag elektronisch (z.B. als PDF-Datei) oder postalisch als Schriftstück übermittelt werden. Im Falle einer Präsenzbehandlung unterzeichnet der Patient den Vertrag in der Praxis, bei ausschließlichen Fernbehandlungen sendet er die Datei oder das Schriftstück unterzeichnet zurück. Auch entsprechende digitale Tools zum di-

gitalen Vertragsschluss sowie Online-Shop-Systeme können für den Vertragsschluss genutzt werden. Der Heilpraktiker kann seine anschließenden Leistungen auf Grundlage des geschlossenen Vertrages abrechnen, dies gilt auch für vertraglich vereinbarte Fernbehandlungen. Der Behandlungsvertrag sollte hierzu einen Passus dazu enthalten, ob Fernbehandlungen erfolgen können und wie diese zu vergüten sind. Der Vertrag wird zu dem Zeitpunkt abgeschlossen, zu dem er dem Behandler vom Patienten unterzeichnet zugeht.

Bei ausschließlichen Fernbehandlungen kann die Erstattung der Behandlungskosten durch private Krankenversicherungen problematisch sein. In der Rechnung sollte deutlich vermerkt werden, dass eine Fernbehandlung stattgefunden hat, um so den Eindruck einer Täuschung zu vermeiden.

Was ist beim Vertragsschluss zu beachten?

Relativ leicht ist der Abschluss eines Behandlungsvertrages in Anwesenheit. Der (Fern-) Behandlungsvertrag wird in Anwesenheit abgeschlossen, wenn der Patient (z.B. nach einer Behandlung) in der Praxis vor Ort einen weiteren Termin für eine (Fern-)Behandlung vereinbart oder dort einen schriftlichen Vertrag unterzeichnet. Komplizierter ist die rechtliche Situation jedoch, wenn der Behandlungsvertrag ohne physische Anwesenheit des Patienten

(mittels Fernkommunikationsmitteln) geschlossen wird, z.B. im Zuge einer abschließlichen Fernbehandlung.

In diesem Fall kann es sich um einen sogenannten „Fernabsatzvertrag“ gemäß § 312c Abs. 1 BGB handeln. Dies sind Verträge, bei denen der Unternehmer und der Verbraucher für die Vertragsverhandlungen und den Vertragsschluss ausschließlich Fernkommunikationsmittel verwenden, es sei denn, dass der Vertragsschluss nicht im Rahmen eines für den Fernabsatz organisierten Vertriebs- oder Dienstleistungssystems erfolgt.

§ 312 Abs. 2 Nr. 7 BGB nimmt zwar „Behandlungsverträge“ von der Anwendung der Vorschriften über Fernabsatzverträge grundsätzlich aus, allerdings wird die Rechtsansicht vertreten, dass diese Ausnahmebestimmung nicht für ausschließliche „Fernbehandlungsverträge“ gelten soll. Eine einhellige Rechtsmeinung hat sich hierzu jedoch bislang noch nicht gebildet; aus diesem Grund sollten die Vorgaben des Fernabsatzvertragsrechts bei ausschließlichen Fernbehandlungen vorsorglich beachtet werden.

Weitere Voraussetzung für die Einstufung als „Fernabsatzvertrag“ ist, dass der Vertragsschluss im Rahmen eines „für den Fernabsatz organisierten Vertriebs- oder Dienstleistungssystems“ erfolgt.

Fernabsatz-
gesetz



Bei einem Behandlungsvertrag ist das Erfordernis eines für den Fernabsatz organisierten Vertriebs- oder Dienstleistungssystems gegeben, wenn der Heilpraktiker seine Praxis so organisiert hat, dass gerade für die von ihm erstrebten Behandlungen typischerweise weder für die Vertragsverhandlungen noch für den Abschluss des Behandlungsvertrags eine gleichzeitige, persönliche Anwesenheit von Patient und Behandler erforderlich ist. Heilpraktiker, die standardmäßig ausschließliche Fernbehandlungen anbieten, erfüllen demnach diese Voraussetzung. Dies gilt insbesondere, wenn auf der Internetpräsenz des Heilpraktikers Hilfsmittel zur Verfügung stehen, mit denen unmittelbar online ein Vertrag zur Fernbehandlung vereinbart werden kann.



© MQ-illustrations/stock.adobe.com

Fernabsatzrechtlichen Informations- und Belehrungspflichten

Wichtig: Bei einem Fernabsatzvertrag sind die fernabsatzrechtlichen Informations- und Belehrungspflichten zu erfüllen; zudem stellt sich die Frage, ob dem Patienten ein gesetzliches Widerrufsrecht zusteht und er hierüber zu informieren ist. Bei Fernabsatzverträgen ist der Unternehmer (Heilpraktiker) nach § 312 d Abs. 1 BGB verpflichtet, den Verbraucher (Patienten) nach Maßgabe des Artikels 246a des Einführungsgesetzes zum Bürgerlichen Gesetzbuche zu informieren. (Informationspflichten im Fernabsatz). Die Informationspflichten müssen vor dem Vertragsabschluss erfüllt werden. Dies ist insbesondere dann zu berücksichtigen, wenn Online-Reservierungs-/Buchungstools für die verbindliche Buchung von ausschließlichen Fernbehandlungen eingesetzt werden.

Widerrufsrecht

Sofern es sich um einen Fernabsatzvertrag handelt, könnte für den Patienten zudem ein gesetzliches Widerrufsrecht gemäß § 312 g Abs. 1 BGB bestehen. Dies hätte insbesondere zur Folge, dass der Behandler den Patienten über dieses Recht nach Art. 246a § 1 Abs. 2 EGBGB belehren müsste. Der Patient könnte den ausschließlichen (Fernabsatz-)Behandlungsvertrag innerhalb der Widerrufsfrist widerrufen. Für die Belehrung kann das gesetzlich vorgesehene Muster für die Widerrufsbelehrung zutreffend ausgefüllt in Textform übermittelt werden, Art. 246a § 1 Abs. 2 S. 2 EGBGB. Die Widerrufsfrist beträgt nach § 355 Abs. 2 BGB 14 Tage ab Vertragsschluss. Maßgeblich ist demnach der Zeitpunkt, zu dem der Fernbehandlungsvertrag geschlossen wurde.

Vieles ist in diesem Bereich rechtlich noch sehr unübersichtlich und nicht ausreichend geklärt. Sofern eine ausschließliche Fernbehandlung beabsichtigt ist, sollte der Patient im Zuge des Vertragsschlusses über Fernkommunikationsmittel vorsorglich über ein Widerrufsrecht informiert werden. Bei Vertragsschlüssen über eine Webseite (Online-Shops) sollte dort eine Checkbox vorgesehen sein, bei der der Patient durch eine „Checkbox“ bestätigt, dass er von der Belehrung über den Wegfall des Widerrufsrechts Kenntnis genommen hat und mit der vorzeitigen Leistungserbringung (vor Ablauf der Widerrufsfrist) einverstanden ist.

§ 627 BGB - Kündigung

Nach § 627 BGB ist eine Kündigung jederzeit möglich, wenn Dienste höherer Art geleistet werden, welche auf Grund besonderen Vertrauens übertragen zu werden pflegen. Heilkundliche Behandlungen durch Heilpraktiker erfüllen diese Voraussetzung. Im Falle der Kündigung nach § 627 Abs. 1 BGB ist der Patient nach § 628 Abs. 1 S. 1 BGB verpflichtet, (nur) die bis zur Kündigung erbrachten Leistungen des Behandlers zu vergüten.

Aus diesem Grund ist die Vereinbarung von „Behandlungspaketen“, die Einzelleistungen (z.B. eine bestimmte Anzahl von Behandlungsterminen) zu einem Gesamtangebot bündeln, problematisch. Auch hier kann sich der Patient jederzeit vom Vertrag lösen.

Pflichten im elektronischen Geschäftsverkehr

Sofern Heilpraktiker einen Fernbehandlungsvertrag als „Online-Händler“ über

einen „Online-Shop“ schließen, sind zudem die sogenannten „Pflichten im elektronischen Geschäftsverkehr“ nach § 312 i und j BGB in Verbindung mit Art. 246 c EGBGB zu erfüllen. Diese Pflichten beschränken sich nicht nur auf Informationen. Es sind vielmehr bestimmte technische Vorgänge und Gegebenheiten zu erläutern und die Informationen klar und verständlich zu vermitteln sowie den Erwerbern dauerhaft zur Verfügung zu stellen. Wichtig: Diese Pflichten gelten ausschließlich für den Verkauf von Dienstleistungen in „Online-Shops“, sie gelten nicht, wenn Heilpraktiker auf der Praxiswebseite ihre Dienstleistungen nur präsentieren, während der Vertragsschluss durch individuelle Kommunikation erfolgt. (z.B. telefonisch, Fax, E-Mail). Sofern eine ausschließliche Fernbehandlung vereinbart wird, sind in diesem Fall jedoch die oben erörterten Informationspflichten des Fernabsatzrechts zu erfüllen.

Das Fernabsatzrecht, das Telemediengesetz sowie die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) sind bei Online-Verträgen zu beachten. Anders als Impressum, Datenschutzerklärung sowie die Informationen im Fernabsatz sind Allgemeine Geschäftsbedingungen hingegen kein Pflichtbestandteil eines Online-Shops. Es gelten in diesem Fall die gesetzlichen Regelungen. AGB bieten sich jedoch an, um Informationspflichten zu erfüllen. Zudem kann dort die vereinbarte Leistung näher beschrieben werden. Die Regelungen des Behandlungsvertrags gelten rechtlich grundsätzlich als Allgemeine Geschäftsbedingungen.

AUTOR

Dr. René Sasse
Rechtsanwalt

„Mithörende“ KI-basierte Dokumentationsstools aus rechtlicher Sicht

Cloudbasierte KI-Dokumentationsstools

Cloudbasierte KI-Dokumentationsstools „hören“ während der Sprechstunde mit. Sie erstellen während des Patientengesprächs eigenständig und vollautomatisch Notizen zu den jeweiligen Gesprächsinhalten. Die Software filtert die medizinisch relevanten Inhalte aus dem Gespräch heraus und fasst diese textlich zusammen. Andere Gesprächsinhalte werden ignoriert. Hierdurch soll die Qualität der medizinischen Dokumentation verbessert und das medizinische Personal entlastet werden. Aus technischer Sicht wird das Gespräch mit einem sogenannten „Speech-to-Text-Tool“ aufgezeichnet und mit einem „Large Language Model“ zusammengefasst. Die Anbieter werben damit, dass ihre Tools höchste Sicherheitsanforderungen erfüllen würden, DSGVO-konform sowie nach dem C5-Standard des Bundesamtes für Sicherheit in der Informationstechnik zertifiziert seien. Sämtliche Daten würden verschlüsselt auf sicheren Servern gespeichert.

Was haben Heilpraktiker in rechtlicher Hinsicht zu beachten?

Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung

KI-Dokumentationsstools verarbeiten sowohl allgemeine Daten des Patienten als auch dessen Gesundheitsdaten. Zu den personenbezogenen Gesundheitsdaten zählen alle Daten, die sich auf den Gesundheitszustand einer betroffenen Person beziehen und aus denen Informationen über den früheren, gegenwärtigen und künftigen körperlichen oder geistigen Gesundheitszustand der betroffenen Person hervorgehen.

Für die Verarbeitung personenbezogener Daten ist jeweils eine Rechtsgrundlage erforderlich. Die Verarbeitung kann hier nicht allein auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO (Erfüllung des Behandlungsvertrags) erfolgen; diese Norm legitimiert nur die Verarbeitung allgemeiner – nicht gesundheitsbezogener – Daten. Bei der Verarbeitung von Gesundheitsdaten der Patienten gilt – gegenüber „normalen“ Daten – ein nochmals strengerer Maßstab.

Die Verarbeitung dieser sensiblen Daten ist grundsätzlich unter den Vorgaben des Art 9 Abs. 2 lit. h DSGVO zulässig. Demnach ist die Verarbeitung der Daten aufgrund eines Vertrags mit einem Angehörigen ei-

nes Gesundheitsberufs grundsätzlich zulässig. Allerdings dürfen die Daten nur dann verarbeitet werden, wenn diese Daten von Fachpersonal verarbeitet werden, welches einem Berufsgeheimnis unterliegt. Für Heilpraktiker existiert kein solches gesetzliches Berufsgeheimnis; Aus diesem Grund scheidet Art 9 Abs. 2 lit. h DSGVO als Rechtsgrundlage aus. Der Einsatz eines KI-Dokumentationsstools erfordert vielmehr die Einwilligung des Patienten.

Einwilligung

Gemäß § 9 Abs. 2 a) DSGVO ist die Verarbeitung der Gesundheitsdaten zulässig, sofern die betroffene Person in die Verarbeitung der genannten personenbezogenen Daten für einen oder mehrere festgelegte Zwecke ausdrücklich eingewilligt hat.

Artikel 7 und Artikel 9 DSGVO stellen dabei hohe Anforderungen an eine rechtskonforme Einwilligung.

- Der Verantwortliche muss nachweisen können, dass die betroffene Person ausdrücklich in die Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten eingewilligt hat.
- Die betroffene Person hat das Recht, ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Die betroffene Person wird vor Abgabe der Einwilligung hiervon in Kenntnis gesetzt.
- Die Einwilligung muss freiwillig sein. Die betroffene Person muss eine echte



und freie Wahl haben. Sie muss die Einwilligung jederzeit ohne Nachteile verweigern oder zurückziehen können. Das Koppelungsverbot aus Art. 7 Abs. 4 DSGVO verbietet es dabei, die Erfüllung eines Vertrages oder die Erbringung einer Dienstleistung von einer Einwilligung in solche Verarbeitungen abhängig zu machen, die für die Erfüllung des Vertrages oder die Erbringung der Dienstleistung nicht erforderlich sind. Der Patient muss die Möglichkeit haben, den Einsatz der Software abzulehnen, ohne dass ihm hieraus Nachteile entstehen.

- Die Einwilligung des Patienten muss in informierter Weise erfolgen. Die Einwilligungserklärung selbst muss klar und verständlich sein. Der Patient muss darüber informiert werden, wer der Verantwortliche ist und zu welchen Zwecken die personenbezogenen Daten verarbeitet werden sollen. Auch über die Art der verarbeiteten Daten ist zu informieren.

Diese Voraussetzungen müssen gemeinsam erfüllt sein, um ein cloudbasiertes KI-Dokumentationstool rechtmäßig zu nutzen.

Problem der informierten Einwilligung

Die Voraussetzung einer „informierten Einwilligung“ bereitet Schwierigkeiten; einem durchschnittlichen Patienten dürfte es schwerfallen, die technischen Zusammenhänge umfassend zu verstehen. KI-Systeme sind technisch äußerst komplex und bergen oft ein gewisses Maß an Unvorhersehbarkeit. Es stellt deshalb eine erhebliche Herausforderung dar, Patienten die technischen Vorgänge und Prozesse der Dokumentations-Software so zu erklären, dass sie für diese verständlich sind. Erst recht gilt dies in der konkreten Situation einer Erkrankung. Der Anbieter der Software muss seine Kunden hierbei unterstützen. Nur mit dessen Hilfe kann der Nutzer seine gesetzlichen Pflichtinformationen über Art, Zweck und Ausmaß der Datenverarbeitung erfüllen und die zur Aufklärung erforderlichen Informationen transparent vermitteln.

Hinzu kommt noch folgendes:

TOMs, Art. 5 DSGVO, Art. 32 DSGVO

Die DSGVO verpflichtet Heilpraktiker, technische und organisatorische Maßnahmen (TOM) zum Datenschutz einzusetzen und diese zu dokumentieren (Art. 5 DSGVO). Personenbezogene Daten müssen in einer Weise verarbeitet werden, die eine angemessene Sicherheit der personenbezo-

genen Daten gewährleistet, einschließlich Schutz vor unbefugter oder unrechtmäßiger Verarbeitung und vor unbeabsichtigtem Verlust, unbeabsichtigter Zerstörung oder unbeabsichtigter Schädigung durch geeignete technische und organisatorische Maßnahmen („Integrität und Vertraulichkeit“). Es sind technische und organisatorische Maßnahmen zu ergreifen, um die datenschutzrechtlichen Vorgaben umzusetzen und Datensicherheit zu gewährleisten. Im Falle einer Auftragsverarbeitung gilt nach § 32 DSGVO: „Unter Berücksichtigung des Stands der Technik, der Implementierungskosten und der Art, des Umfangs, der Umstände und der Zwecke der Verarbeitung sowie der unterschiedlichen Eintrittswahrscheinlichkeit und Schwere des Risikos für die Rechte und Freiheiten natürlicher Personen treffen der Verantwortliche und der Auftragsverarbeiter geeignete technische und organisatorische Maßnahmen, um ein dem Risiko angemessenes Schutzniveau zu gewährleisten.“

Um im Gesundheitsbereich KI-Software zu trainieren bzw. anzuwenden, benötigen die Anbieter eine große Menge an Gesundheitsdaten. (Deep Learning). Es muss ausgeschlossen werden, dass hierzu Patientendaten in nicht anonymer Form verwendet werden. Die Nutzer sind verpflichtet, nur solche Tools zu verwenden, die den berufsrechtlichen sowie den Vorgaben der DSGVO entsprechen. Der Anbieter der Software und der Nutzer müssen sicherstellen, dass geeignete technische und organisatorische Vorkehrungen gewährleistet sind. Unter anderem sollte ein Datenschutzkonzept existieren; dieses sollte entsprechende TOM zur Sicherheit der Datenverarbeitung einschließen.

Die KI-Software muss mehrere Verschlüsselungsebenen nutzen und dem neuesten Stand der Technik entsprechen. Patientendaten müssen auf einer sicheren Server-Infrastruktur verarbeitet werden. Um dies zu gewährleisten, empfiehlt es sich eine vom BSI zertifizierte Software einzusetzen. Der Nutzer eine KI-Software muss sich intensiv mit den Vertragsbedingungen des jeweiligen Anbieters beschäftigen; insbesondere muss er wissen, welche Rechte er dem Anbieter einräumt.

Haftungsfragen

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Frage der Haftung. Künstliche Intelligenz hat teilweise Schwierigkeiten, den richtigen Zusammenhang zu erkennen und präzise Ergebnisse zu erzielen. Es verbleibt das Risiko, dass die Software fehlerhaft dokumentiert. Sie kann wichtige Informationen weglassen oder Inhalte dazu erfinden

(„Halluzination“). Der Therapeut trägt die Letztverantwortung für seine Patientendokumentation. Er muss deshalb den von der KI-Software erstellten Text kontrollieren und auf Vollständigkeit und Richtigkeit überprüfen.

Mängel in der Patientendokumentation – wie z.B. eine pflichtwidrig lückenhafte Dokumentation – können Behandlungsfehler darstellen. Dokumentationsfehler bilden einen wichtigen Anknüpfungspunkt für die Haftung von Therapeuten. Führte eine nicht dokumentierte Angabe in der weiteren Behandlung zu ansonsten vermeidbaren Schäden, kann dies zu einem Regress führen. Ein Dokumentationsfehler kann im Haftungsrecht zudem zur Umkehr der Beweislast führen. Der Patient muss dann nicht mehr beweisen, dass der Heilpraktiker für den entstandenen Schaden verantwortlich ist. Es ist dann Aufgabe des Therapeuten zu beweisen, dass er keinen Fehler gemacht hat bzw. dass die nicht dokumentierte Maßnahme dennoch erfolgt ist.

Es ist deshalb ratsam, sich bei der Berufshaftpflichtversicherung zu erkundigen, ob der Einsatz cloudbasierter KI-Dokumentationssoftware grundsätzlich vom Versicherungsschutz umfasst ist. Ein unkontrollierter Einsatz dieser Art von Software – d.h. ohne manuelle Überprüfung – könnte als grob fahrlässig angesehen werden.

Fazit:

Cloudbasierte KI-Dokumentationstools können den Praxisalltag erleichtern. Allerdings sind dabei wichtige rechtliche Anforderungen zu beachten. Es muss sich um eine zertifizierte Software handeln; der Anbieter hat nachzuweisen, dass seine Softwarelösung den Vorgaben der DSGVO entspricht. Der Patient muss in die Nutzung einwilligen; es muss ihm möglich sein, die Einwilligung ohne Nachteile abzulehnen. Die Einwilligung setzt voraus, dass der Patient zuvor über die Datenverarbeitungsprozesse der Software umfassend aufgeklärt wurde.

Mängel in der Patientendokumentation können Behandlungsfehler darstellen. Deshalb ist der Textentwurf der KI-Dokumentationssoftware vom Behandler auf Vollständigkeit und Richtigkeit zu überprüfen. Die Verantwortlichkeit für die Dokumentation verbleibt auch bei der Nutzung cloudbasierter KI-Dokumentationstools beim Therapeuten.

AUTOR

Dr. René Sasse
Rechtsanwalt

INFO

Das Cannabis-Gesetz und die Auswirkungen auf medizinische Anwendungen

THC im Betäubungsmittelgesetz (BtMG):

Bis zum 1. April 2024 war der Cannabis-Inhaltsstoff THC (Tetrahydrocannabinol) im Betäubungsmittelgesetz (BtMG) aufgeführt. Mit Inkrafttreten des Medizinal-Cannabisgesetzes wurden jedoch bestimmte Cannabisprodukte einschließlich THC-haltiger Arzneimittel aus dem BtMG gestrichen und als verschreibungspflichtige Medikamente eingestuft.

Ausnahmen im Medizinal-Cannabisgesetz:

Seit dem 1. April 2024 dürfen nur approbierte Ärzte Cannabisprodukte verschreiben. Heilpraktiker sind nicht berechtigt, verschreibungspflichtige Arzneimittel einschließlich Cannabisprodukte zu verordnen.

Besitz von 25 g Cannabis als Privatperson:

Privatpersonen dürfen 25 g Cannabis besitzen. Diese Regelung bezieht sich auf den Freizeitkonsum und steht im Zusammenhang mit der Teil-Legalisierung von Cannabis zu Genusszwecken. Diese Erlaubnis gilt nicht für den beruflichen Gebrauch durch Heilpraktiker oder für medizinische Anwendungen in der Praxis.

Verwendung von homöopathisch potenziertem Cannabis:

Cannabis sativa ist ab D6 und Cannabis indica ist ab D30 verschreibungsfrei erhältlich.

Was ist mit der AMVV und der D4-Regel (§ 5 AMVV)?

§ 5 AMVV wird im Cannabis-Gesetz ausdrücklich nicht erwähnt.

Es stehen sich also zwei Regeln gegenüber: Das Cannabis-Gesetz schreibt die Verschreibungspflicht vor und die AMVV könnte die homöopathische Anmischung ab D 4 zulassen. Höherrangig ist das Gesetz und nicht die Verordnung. Mit dieser Frage werden sich irgendwann Gerichte beschäftigen müssen. Bis dahin raten wir dazu, die verschreibungsfreien D6 bzw. D30 – Produkte zu nutzen, sollten sie medizinisch indiziert sein.

Quelle:

Gesetz zur Versorgung mit Cannabis zu medizinischen und medizinisch-wissenschaftlichen Zwecken (Medizinal-Cannabisgesetz - MedCanG)

„§ 3 Abgabe und Verschreibung von Cannabis zu medizinischen Zwecken (1) Cannabis zu medizinischen Zwecken darf nur von Ärztinnen und Ärzten verschrieben oder im Rahmen einer ärztlichen Behandlung verabreicht oder einem anderen zum unmittelbaren Verbrauch überlassen werden. Zahnärztinnen und Zahnärzte sowie Tierärztinnen und Tierärzte sind nicht zur Verschreibung, zur Verabreichung oder zum Überlassen zum unmittelbaren Verbrauch berechtigt. Die §§ 2 und 4 der Arzneimittelverschreibungsverordnung (AMVV) gelten entsprechend.“

AMVV § 5 „Von der Verschreibungspflicht sind Arzneimittel ausgenommen, die aus den in der Anlage 1 zu dieser Verordnung genannten Stoffen und Zubereitungen aus Stoffen nach einer homöopathischen Verfahrenstechnik, insbesondere nach den Regeln des Homöopathischen Arzneibuches hergestellt sind oder die aus Mischungen solcher Stoffe oder Zubereitungen aus Stoffen bestehen, wenn die Endkonzentration dieser Arzneimittel im Fertigprodukt die vierte Dezimalpotenz nicht übersteigt. Diese Arzneimittel dürfen auch mit nicht verschreibungspflichtigen Stoffen und Zubereitungen aus Stoffen gemischt werden.“

Cannabis-Gesetz:

<https://www.gesetze-im-internet.de/kcang/BJNR06D0B0024.html>

AMVV:

<https://www.gesetze-im-internet.de/amvv/BJNR363210005.html>



Unsere Forderungen an eine neue Bundesregierung und den neuen Bundestag

Am 23.02.2025 wurde ein neuer Bundestag gewählt, eine neue Regierung ist noch nicht konstituiert.

Wir leben in einer Zwischenzeit

Das empirische Datengutachten wurde im Gesundheitsministerium Ende letzten Jahres abgegeben, ist aber noch nicht veröffentlicht.

Außer unbestätigten Gerüchten liegen bisher keine verwertbaren Informationen zu einem neuen Heilpraktikergesetz vor. Auch von einem Referentenentwurf ist nichts bekannt. Dies wäre rechtlich der erste offizielle Schritt zu einem Gesetzgebungsverfahren.

Die Mitglieder des neuen Gesundheitsausschusses sind noch nicht bekannt, der neue Bundestag ist am 25.3.25 erstmalig zusammengetreten.

Wer das Gesundheitsministerium führen wird, ist noch unklar. Wir müssen geduldig abwarten, wie die Koalitionsverhandlungen verlaufen.

Sicher ist nach wie vor: Es gibt in allen Parteien Freunde der Heilpraktiker und Gegner. Nach wie vor sind unsere Rechtsgrundlagen und unsere Patientenarbeit für viele Politikerinnen und Politiker aber unbekannt. Wer uns persönlich kennt, vielleicht sogar schon einmal in einer unserer Praxen behandelt wurde, versteht, wie wichtig wir für die Patientinnen und Patienten sind.

Wenn Sie Politikerinnen und Politiker aus dem Bundestag oder den Landtagen kennen, so sprechen Sie sie doch einfach einmal an. Unsere Kernforderungen sind in dem „Forderungskatalog“ enthalten. Wenn Interesse an einer direkten Kontaktaufnahme mit dem Verband besteht, können Sie uns dies gerne mitteilen. Wir werden dann aktiv.

Forderungen nach einer neuen Honorartabelle stellen wir bewusst nicht. Wir sind ein freier Beruf. Die Freiberuflichkeit verpflichtet zu individuellen Behandlungsverträgen mit den Patienten. Dies schließt die Honorarfrage ein. Das GebüH von 1982 ist eine unverbindliche statistische Übersicht. Lediglich private Krankenversicherungen orientieren sich ihrem Erstattungsverhalten oftmals je nach Vertrag des Patienten mit der PKV an den GebüH-Beträgen. Ein Behandlungsvertrag mit Honorarvereinbarung wird dadurch nicht ersetzt oder überflüssig.

Düsseldorf, den 12.03.2025
Freie Heilpraktiker e.V.

Unsere Forderungen an eine neue Regierung sind klar

- **Die Sicherung und der Ausbau von Therapie- und Therapeutenfreiheit müssen gewährleistet sein.** Nur so besteht für Patienten die Möglichkeit, ihr Selbstbestimmungsrecht wahrzunehmen. Selbstbestimmung ist Selbstverantwortung.
- **Heilpraktiker müssen in ihrer Tätigkeit rechtlich abgesichert bleiben.** Das Recht und die Pflicht auf eine eigenständige Diagnose müssen gewährleistet bleiben. Nur so kann heilkundlich erfasst werden, ob die Heilpraktiker-Therapie ein Mittel der Wahl für die Behandlung der Patienten ist.
- **Wir erwarten eine Anerkennung unserer Bemühungen, Aus- und Fortbildung mangels gesetzlicher Regeln in Eigenregie u.a. der Berufsverbände durchzuführen.** Die therapeutische Aus- und Fortbildung wird von privaten Schulen, Akademien sowie Berufs- und Fachverbänden der Heilpraktikerschaft gewährleistet und durchgeführt. Eine Akademisierung ist nicht gewünscht.
- **Wir erwarten, dass unsere Therapie-Möglichkeiten nicht eingeschränkt werden.** Die Verordnung und der therapeutische Einsatz rezeptfreier Medikamente aus dem weiten Spektrum der Pflanzenheilkunde, der Homöopathie, der Nährstoffe und der Mineralien sind ein wesentlicher Teil der Therapiefreiheit. Der therapeutische Einsatz der Körpersäfte einschließlich der Eigenbluttherapie ist elementarer Bestandteil unserer humanen und ganzheitlichen Therapie.
- **Die Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker verschließen sich einer Fortentwicklung ihrer fachlichen und rechtlichen Grundlagen nicht.** Wir erwarten aber einen vollständigen Bestandsschutz unserer Kompetenzen sowie die Einbeziehung der Berufsverbände in alle Entscheidungsprozesse.

Zur Information

Dieser Artikel entspricht dem Wissenstand von Ende März 2025. Sollte es neue Entwicklungen geben, die hier nicht einfließen konnten, werden diese über unseren Newsletter und unsere Website aktuell publiziert.

QR-Code zur Website
<https://freieheilpraktiker.com/fortbildung/fortbildung-aktuell/563-unsere-forderungen-an-eine-neue-regierung>





Crotona Verlag, 2023, 180 Seiten Softcover, 18,00 €, ISBN 978-3-86191-249-1

Hartmut Schröder/Elisabeth Grunwald/Marlen Schröder

Der Valebo Effekt. Warum wir zu Experten unserer Gesundheit werden sollten

Selbstfürsorge und Selbstheilung

Der permanente Drang nach Beschleunigung, Wachstum, Vergrößerung der Reichweite und Kontrolle führte zur Metamorphose des Gesundheitswesens zur modernen Gesundheitswirtschaft.

Der *Valebo Effekt* propagiert das Bild einer „Kultur der Menschlichkeit“ in der Medizin, damit wir „Experten unserer eigenen Gesundheit“ werden und sich Ärzte als Experten für die Erkrankung physisch und psychisch leidender Menschen verstehen lernen.

Valere (stark sein, gelten) ist ein Aufruf zur Selbstverantwortung eines jeden Patienten, bzw. jedes Menschen, für seine gesundheitlichen Belange zu sorgen, um seinen Anteil an einer kompetenten Kommunikation mit Ärzten beizutragen zu können.

Abgeleitet aus der hellenischen Mythologie wird anhand des Cura-Wesens ein Menschenbild der Fürsorge, des Miteinanders und der Selbstwirksamkeit entworfen, indem die Selbst(vor)sorge positiv konnotiert wird und nicht, wie sie einst in der NS-Ideologie, zur normativen Pflicht für einen idealisierten „gesunden Volkskörper“ erhoben wurde. Untermuert mit neuen Erkenntnissen der Forschung wandelt sich auch die negativ konnotierte Auffassung von Placebo als einer Täuschung des Patienten in die positive, nämlich die der autosuggestiven Potenz zur Selbstheilung. Placebo wird hier als *Movens* und *Agens* der Selbstheilungskräfte verstanden.

Interessant ist auch die Präsentation des Polyvagal-Modells, nachdem der dorsale Vagus für die totale Immobilität (bei ausgeweglosen Situationen) verantwortlich ist, während der ventrale zu innerer Ruhe und der Disponibilität zu sozialem Kontakt verhilft.

Dieses Buch ist ein Plädoyer für einen Wandel unseres „Krankheitssystems“, indem jeder damit beginnen kann, Erkrankungen nicht als ein zu delegierendes Problem zu sehen und die Akteure ein humaneres Verhältnis durch mehr Verständnis für den auch psychisch leidenden Patienten entwickeln mögen. Der „Entmenschlichung im Gesundheitswesen“ und „der Vernachlässigung der persönlichen Verantwortung für die eigene Gesundheit“ wird ein entschiedener Gegenentwurf vorgestellt.

Rezensent: Alexander Willige, M.A. Heilpraktiker

Randnotiz:

Bei den im Text angeführten Begriffen *Perzeption und Meditation* handelt es sich um Begrifflichkeiten, die eng mit den aktuellen Slogans „Aufmerksamkeit und Achtsamkeit“ verwoben sind und durch die „New Age-Gesundheitsbewegung“ mit ihrer „Mind/Body– Therapiephilosophie“ als Urheber gelten.

Die bereits von dem Psychologen und Philosophen Wilhelm Wundt (1832–1920) beschriebene *Apperzeption* bezeichnet das willensmäßig aufmerksame Erfassen bei geistig erhöhter Aktivität. Perzeption wird eher als ein „Haben von Vorstellungen“ definiert.

Das östliche Konzept der Meditation, bei der es vorwiegend durch Konzentration auf das Nichts oder die eigene Atmung um ein mögliches Ruhen in sich selbst zu erreichen geht, bedarf scheinbar der Anleitung. In der abendländischen Tradition ist die Kontemplation als „anschauende Versenkung unter Ausschaltung allen Wollens“ bekannt und die zu einem „betrachtendem Erkennen“ führt. Ein leichtes Erreichen dieses Zustandes beschrieb der Schriftsteller Hermann Hesse in der Beobachtung von um eine Lampe schwirrender Fliegen.

Kleinanzeigen Freie Heilpraktiker e.V.

HPA unterstützt gerne im laufenden Praxisbetrieb

Heilpraktikeranwärterin möchte Praxiserfahrung sammeln und unterstützt gerne im laufenden Praxisbetrieb. Großraum Ruhrgebiet / Wuppertal / Düsseldorf. Tel: 0171-4278594.

Praxisauflösung. Ich verkaufe einzeln oder auch zum günstigen Komplettpreis

Heißluftgerät von Bela mit Deckenhalterung und Schwenkarm, 6 x 100 Watt, in Zweierreihen einzeln zuschaltbar, mit Zeitschaltuhr, 1299 €. Spenglersan Labortisch Kolloid-Blut-Test inkl. Unterlagen und Folien und Rührstäbchen, 99 €. Behandlungsliege mit Papierhalter und zugehörigem Rolltisch, 249 €. Heißluftsterilisator Melag 205 mit 4 Tablets und Greifzange, 399 €. Diverse hochwertige Schröpfgläser der Firma Noz, 59 €. Die Praxis befindet sich im Kreis Böblingen. Sollte Interesse an einer Komplettabnahme bestehen, werde ich den Gesamtpreis um 150 € reduzieren. Alle Gegenstände sind in einem sehr guten Zustand. Kontakt: ute.sautter@freenet.de, 01728188127.

Verkauf aus Praxisauflösung

Schädel-Modell, 3-teilig, Kiefer aufklappbar, 45 €. Buch H-D Bach: Äußere Kennzeichen innerer Erkrankungen, 7. Auflage (guter Zustand), 45 €. Buch H-D Bach: Krankheit und Zunge, 2. Auflage (sehr guter Zustand), 45 €. Beide Bücher zusammen 80 €. Abholung in Ratingen-Mitte, Versand per Post (Porto 6 €). Bei Interesse: 01702702040.

Praxisinventar zum Verkauf

Nach 28 Jahren habe ich jetzt meine Praxis geschlossen. Es gibt noch einige gute Dinge zu kaufen: Schreibtisch Container, Hocker auf Rollen (blau bezogen), Schreibtischlampe, Schädelmodell (sehr gut bei Demonstrationen Craniosacrale Therapie), Infusionsständer, Schröpf Gläser, Heizdecke, Eutonie Hölzer, sehr schöne Praxis Bilder zum Aufhängen und weitere kleine Gegenstände... Die Praxis ist in Ratingen, Innenstadt. Bitte gerne vorbeikommen! Kontakt: anne.aldenhoff@web.de oder 02102 3081890.

Zwei Bücher zu verkaufen

Gesichtete homöopathische Arzneimittellehre, Band 1: Aalseurum-Kalium jodatum; Band 2: Kalium muraticum-Zingiber, im Schmuckzuber, Julius Mezger, Hauk-Verlag, 12. Auflage, neuwertig, nicht gebraucht, 149,00 €, E-mail: ml.steinmeyer@t-online.de oder Handy: 0174/ 3 36 99 71.

Marktplatz Kleinanzeigen

Auf unserer Website haben Sie die Möglichkeit, in der Rubrik Marktplatz eine Kleinanzeige aufzugeben. Diese Kleinanzeige ist für unsere Mitglieder kostenfrei. Nicht-Mitglieder zahlen 15,00 € (zzgl. MwSt). Die Anzeige wird nach 4 Wochen automatisch gelöscht. Eine Verlängerung ist preisreduziert möglich. Wenn auch Ihre Kleinanzeige auf unserer Website erscheinen soll, schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an: info@freieheilpraktiker.com

**wir.Heilpraktiker**

die Fachzeitschrift für Naturheilkunde und Berufspolitik der HeilpraktikerInnen!

Freuen Sie sich auf wichtige Informationen sowie interessante Fachartikel.

Die Zeitschrift erscheint vierteljährlich und kann von Heilpraktikerinnen und Heilpraktikern sowie den Angehörigen der medizinischen und ärztlichen Berufe im Abonnement für 22,00 Euro jährlich bezogen werden. Für unsere Mitglieder ist der Bezug im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Kontakt: info@freieheilpraktiker.com

FH-Symposien 2025

in Düsseldorf und Dresden

für Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker



20.09.2025

Düsseldorf Kaarst
Mercure Hotel



Westdeutsches
Heilpraktiker-Symposium

Weitere Informationen erhalten Sie über
den QR-Code und auf unserer Website
<https://freieheilpraktiker.com>

© FH e.V.



25.10.2025

Dresden
ICD Maritim



Mitteldeutsches
Heilpraktiker-Symposium

Weitere Informationen erhalten Sie über
den QR-Code und auf unserer Website
<https://freieheilpraktiker.com>

© FH e.V.