

BfN

BERLINER HEILPRAKTIKER

NACHRICHTEN

Ausgabe 2019 / 2020

Der eigenen Praxis (neuen) Schwung geben | Vera Bartholomay

Über die Angst vor dem Fremden | Andreas Krüger

San Bao – die drei Schätze Jing, Qi und Shen | Ulla Blum

Fußreflexzonenmassage wissenschaftlich betrachtet | Dr. Bernhard Kraemer

Krankheit als Weg – aber wohin? | Michael Antoni

Obstipation | Dagmar Lahn und Arne Krüger

2019/2020

Aus- und
Fortbildungen,
Seminare,
Arbeitskreise



Fachverband Deutscher Heilpraktiker Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

FACHVERBAND DEUTSCHER HEILPRAKTIKER

BACH-BLÜTEN - WIE WIR IHRE WIRKUNGEN IN DER NATURHEILPRAXIS NUTZEN KÖNNEN

MIT CHRISTINE GOERLICH, HEILPRAKTIKERIN, BACH FOUNDATION REGISTERED PRACTITIONER & TRAINER, WWW.BACHBLUETEN-POTSDAM.DE

Dr. Edward Bach (1886-1936) war gestandener Mediziner, Pathologe, Bakteriologe und Unfallchirurg seiner Zeit. Doch er war enttäuscht von der orthodoxen Medizin, die für chronische Erkrankungen keine Heilmittel kannte und deren Heilerfolge oftmals nicht von Dauer waren. Er war überzeugt, dass die individuelle Persönlichkeit des Patienten der Schlüssel zur Heilung ist, und die passende Unterstützung in den einfachen Pflanzen des Feldes zu finden sein muss. So hinterließ er uns ein System bestehend aus 38 Blüten-Essenzen und einer Kombinationsmischung. Bereits nach Entdeckung und Einsatz der ersten drei Mittel wandte er in seiner Praxis schon keine anderen Arzneimittel mehr an!



Das Seminar widmet sich den Wirkungen dieser Blüten-Essenzen. Unter besonderer Berücksichtigung der Bereiche „Chronische Erkrankungen“ und „Ganzheitliche Kinderheilkunde“ werden wir erarbeiten, wie Bach-Blüten in der Praxis Therapiehindernisse beseitigen, Genesungsprozesse unterstützen und persönliche Entwicklung ermöglichen. Im Sinne eines ganzheitlichen Heilungsprozesses wird anhand häufig in der Naturheilpraxis vorkommender Indikationen das Wechselspiel zwischen Körper, Geist und Seele aufgezeigt, mögliche Organbezüge hergestellt und „einfaches Denken“ zur eigenen Blüten-Auswahl eingeübt.

Seminartermine

28.09. - 29.09. 2019

Sa. 09 - 18 Uhr, So. 09 - 16 Uhr

Veranstaltungsort

Samuel-Hahnemann-Schule

Colditzstr. 34-36

12099 Berlin

Fachverband Deutscher Heilpraktiker

L.V. Berlin-Brandenburg e.V.

Colditzstr. 34-36

12099 Berlin



Kosten

200,- €

Mitglieder FDH/Fördermitglieder ALG 170,- €

Tagesschüler SHS 110,- €

Anmeldung

Büro FDH (030) 323 30 50

E-Mail: bernhard.kraemer@heilpraktiker-berlin.org

Bankverbindung

Fachverband Deutscher Heilpraktiker

BIC: BEVODEBB

IBAN: DE96 1009 0000 5130 2540 06

Verwendungszweck: Bachblüten 2019

Editorial BHN 2019/2020

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Liebe Mitglieder,
liebe Leserinnen und Leser,

heute halten Sie die neueste Ausgabe der Berliner Heilpraktiker Nachrichten in Ihren Händen. Zu finden sind darin interessante Fachartikel sowie Informationen zu dem umfangreichen Angebot von Fachverband Deutscher Heilpraktiker und Samuel-Hahnemann-Schule an Aus-, Fort- und Weiterbildungen.

Ich möchte mich herzlich bei den Autoren dieser Ausgabe und unserem Chefredakteur, Kollegen Dr. Bernhard Kraemer, für die Erstellung bedanken.

Im Oktober finden die nächsten Berliner Heilpraktikertage statt, nun schon bereits zum dritten Mal im modernen Seminaris Campus Hotel Berlin in Dahlem. Ich hoffe, wir sehen uns dort oder auf einer der vielen Fachfortbildungen unseres Fachverbandes.

Ihr Arne Krüger



Vizepräsident & stellv. Landesvorsitzender
des Fachverband Deutscher Heilpraktiker
Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.,

Herausgeber der
Berliner Heilpraktiker Nachrichten

Ich freue mich, Ihnen eine neue Ausgabe der Berliner Heilpraktiker Nachrichten überreichen zu dürfen, und hoffe, dass Sie darin wertvolle Informationen für sich finden können. Fortbildung ist und bleibt eine zentrale Voraussetzung für heilpraktisches Handeln, im Sinne unserer Patientinnen und Patienten, aber auch im Hinblick auf eine kritische Öffentlichkeit, die nach einer überprüfbaren Qualitätssicherung verlangt. An dieser Stelle leistet auch diese aktuelle Ausgabe der Berliner Heilpraktiker Nachrichten ihren Beitrag und greift Themen der Praxisführung wie auch der Heilkunde auf.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Freude und neue Erkenntnisse bei der Lektüre. Wie immer gilt mein Dank den Autorinnen und Autoren für ihren engagierten Einsatz, denn sie schreiben ihre Artikel unentgeltlich.

Am Ende dieser Ausgabe finden Sie wie gewohnt unsere Veranstaltungshinweise bis September 2020.

Mit herzlichen Grüßen
Ihr Dr. Bernhard Kraemer



Vorstand im Fachverband
Deutscher Heilpraktiker
Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.,
Chefredaktion
Berliner Heilpraktiker Nachrichten



**Fachverband
Deutscher
Heilpraktiker** LV Berlin-Brandenburg e.V.

**POLITISCHE INTERESSENVERTRETUNG,
ARBEITSKREISE, FACHFORT- & AUSBILDUNGEN**



STARKE WIRKUNGSVIELFALT!

Für einen gesunden Stoffwechsel und viel Lebensenergie benötigt der Körper eine Vielzahl an Enzymen. Die Zellen benötigen die richtigen Nährstoffe, um ausreichend Enzyme produzieren zu können. Die hochkonzentrierte **REGULATESENZ®** bietet die ideale Versorgung für ein gesundes Enzymsystem.

Enzyme sind wichtige Bausteine des Lebens. Einer der großen Pioniere der Enzymforschung, Dr. Edward Howell, brachte es auf den Punkt: „Enzyme sind Substanzen, die das Leben erst möglich machen.“

ENZYM-MANGEL?

Die bewährte **REGULATESENZ®** von Dr. Niedermaier Pharma führt dem Körper direkt verwertbare, hochwertige Enzymbausteine (**STAMMENZYME®**) aus natürlichen Zutaten zu. Die mittels Kaskadenfermentation gewonnenen Enzymbausteine werden direkt in die körpereigenen Prozesse aufgenommen – und genützt.

- Direkte Verwertbarkeit - Sofort mehr Energie*
- Enthält über 50.000 sekundäre Pflanzenstoffe
- OHNE Konservierungsstoffe, Gluten, Laktose, Hefe, Histamin
- KEIN allergisches Potenzial bei der **REGULATESENZ®**
- Bio & Vegan (DE-ÖKO-006)



*Die **REGULATESENZ®** enthält Vitamin C, welches zu einer normalen Immunfunktion, zu einem gesunden Energiestoffwechsel und zu einer normalen Knorpelfunktion beiträgt.



PATENTIERT • FERMENTIERT

by Dr. Niedermaier® Pharma – der weltweite Marktführer im Bereich der mehrfach fermentierten Nahrungsergänzungsmittel
www.regulat.com

Inhalt

Fachartikel

- 6** *Der eigenen Praxis (neuen) Schwung geben*
Vera Bartholomay
- 12** *Über die Angst vor dem Fremden – der Fremdheit oder weil ich mich so klein und hässlich finde, muss ich andere klein und hässlich machen!*
Andreas Krüger
- 16** *San Bao – die drei Schätze Jing, Qi und Shen*
Ulla Blum
- 22** *Die Fußreflexzonenmassage wissenschaftlich betrachtet*
Dr. Bernhard Kraemer
- 26** *Krankheit als Weg – aber wohin?*
Michael Antoni
- 32** *Obstipation – Symptomatik, psychologische Hintergründe, Therapieansätze*
Dagmar Lahn und Arne Krüger

Informationen

- 3** *Editorial*
- 5** *Impressum*
- 40** *Arbeitskreise des Landesverbandes Berlin-Brandenburg, Veranstaltungen Samuel-Hahnemann-Schule*
- 41** *Fortbildungen und Seminare 2019/2020*

IMPRESSUM

Herausgeber

Fachverband Deutscher Heilpraktiker – LV Berlin-Brandenburg e.V.*
Landesgeschäftsstelle:
Colditzstr. 34-36, 12099 Berlin
Tel: (030) 323 30 50
Fax: (030) 324 97 61
E-Mail: info@heilpraktiker-berlin.org
Internet: www.heilpraktiker-berlin.org
www.Samuel-Hahnemann-Schule.de
* Arthur-Lutze-Gesellschaft zur Förderung der Homöopathie und Naturheilkunde, vertreten durch
Hp Arne Krüger (V.i.S.d.P. & Autor)
Mohriner Alle 88, 12347 Berlin
Tel: (030) 703 69 60
Fax: (030) 703 87 98
E-Mail: homoeovet@t-online.de

Chefredaktion:

Dr. Bernhard Kraemer
bernhard.kraemer@heilpraktiker-berlin.org

Anzeigenakquise und -verwaltung

Brigitte Körfer
brigitte.korfer@heilpraktiker-berlin.org

Informationen

1. Auflage: 5000 Exemplare
Erscheinungsweise:
einmal jährlich zum Oktober

Gestaltung Julia Windt
juliawindt@gmx.de



»Sind Sie es sich wert, dass Ihr Wissen oder Ihre Leistungen wertgeschätzt werden?«

Vera Bartholomay

Der eigenen Praxis (neuen) Schwung geben

– Vera Bartholomay –

Vielleicht besteht Ihre Praxis schon eine ganze Weile, läuft aber nicht ganz so, wie Sie es sich wünschen, oder Sie sind noch dabei, sich ganz neu zu etablieren. In beiden Fällen lohnt es sich, das entstandene oder gerade entstehende Praxismodell auf Herz und Nieren zu prüfen, damit Sie erkennen, wo noch Klärungs- oder Verbesserungsbedarf sein könnte. Mit dem Ziel, eines Tages mit Ihrem Angebot und Erfolg wirklich zufrieden sein zu können.

Denn Sie haben ja nicht irgendein Geschäft. Sie sind wahrscheinlich Heilpraktiker/-in geworden, weil Sie für bestimmte Behandlungsmethoden oder für eine bestimmte Art mit Menschen umzugehen regelrecht brennen, weil Sie Menschen mit körperlichen oder emotionalen Problemen unterstützen wollen. Und ein so helles Feuer sollte nicht mit der Zeit drohen auszugehen, weil man sich irgendwo im Gegenwind verliert.

Mit Sicherheit haben Sie Ihre Praxis mit viel Herzblut aufgebaut, regelmäßig Ihr Wissen erweitert, viel Werbung gemacht und Ausdauer bewiesen. Und nun merken Sie vielleicht so langsam, dass es auch recht mühsam sein kann. Es kommen insgesamt zu wenige Patienten in die Praxis oder es sind nicht die Richtigen für Ihr Angebot. Irgendwo unterwegs sind Sie verunsichert oder gar richtig müde geworden. Es hat doch viel Kraft gekostet, alles so etablieren und vor allem über Jahre durchzuhalten, ohne den Mut zu verlieren. Was können Sie jetzt noch tun?

Selbst bin ich seit 35 Jahren selbstständig in mehreren Berufen. Zur Zeit als Seminarleiterin, Therapeutin und Autorin. Erfahrung habe ich zur Genüge – nicht nur positive, sondern auch eine ansehnliche Menge negative. In diesen 35 Jahren habe ich aus Erfolgen und Misserfolgen viel gelernt und glaube jetzt einige Dinge zu wissen, worauf es in jedem Fall ankommt – auch wenn jedes Modell natürlich individuell betrachtet werden muss. Meine persönliche Erfahrung und die Erfahrung vieler Menschen, mit denen ich zu diesem Thema Interviews geführt habe, habe ich jetzt in einem Buch gebündelt, um sie mit anderen zu teilen.

Auch wenn ich heute mit meinem Angebot durchaus Erfolg habe, gehe ich in regelmäßigen Abständen zurück zum Ursprung meines Herzens-

projekts, kläre immer wieder einige grundlegende Fragen und prüfe, ob ich noch auf dem richtigen Weg bin oder wo ein Richtungswechsel oder Verbesserungen stattfinden sollten.

Vielleicht haben Sie Lust auf einen kleinen Auszug aus meinen „Check-up“-Fragen? Ich empfehle Ihnen, die Antworten unbedingt schriftlich festzuhalten, damit Sie sie später noch einmal anschauen, vielleicht auch ergänzen oder verändern können.

Was soll entstehen?

Es gab einmal einen Traum. Sonst würden Sie heute nicht dort stehen, wo Sie stehen. Was war ursprünglich der noch zarte und vielleicht gewagte Traum? Was sollte entstehen? Erlauben Sie sich die ganz alten Gefühle und Ideen dazu wirklich noch einmal zu spüren und in Worten auszudrücken.

Danach wenden wir uns der Gegenwart zu. Was ist heute der Traum? Was hat sich verändert? Was soll jetzt ganz real entstehen?

Für wen?

Für welche Personen soll dieses besondere Angebot sein? Definieren Sie an dieser Stelle nicht nur ganz klassisch ihre Zielgruppe, sondern erlauben sie sich für einen Moment ins Träumen zu gehen und sich ganz bildlich genau die Menschen vorzustellen, die zu Ihnen kommen sollen. Genau die Menschen, die Sie haben wollen. Menschen, die richtig froh darüber sind, Sie gefunden zu haben und damit vielleicht ihre Probleme etwas reduzieren können. Warum sind sie froh? Was finden sie bei Ihnen? Womit können Sie ganz konkret helfen?

Wer sind Sie?

Es geht nie nur um fachliche Kompetenz, obwohl diese natürlich die tragende Grundlage einer Praxis ist. Welche Ihrer persönlichen Eigenschaften tragen zu einem guten Verhältnis zu den Patienten bei? Legen Ihre Patienten Wert auf eine nüchterne und sachliche Behandlung oder geht es eher um viel Herzenswärme, um das Berührtwerden und Verstandensein?

Zeigen Sie sich als die Person, die Sie wirklich sind, oder verstellen Sie sich ein wenig, um dem vermeintlichen Bild eines professionellen

Behandlers zu entsprechen? Damit ist natürlich nicht gemeint, dass man privat wird oder sich in irgendeiner Weise intim offenbart, sich dennoch aber traut, persönlich und authentisch zu sein. Denn Patienten kommen erfahrungsgemäß lieber zu einem Behandler mit einer für sie greifbaren und anziehenden Persönlichkeit, und weniger ausschließlich wegen der angebotenen Methoden. Meine Klienten sagen oft: „Ich hätte nie energetische Heilmethoden wie die „Heilsame Berührung“ für mich in Betracht gezogen, dafür bin ich viel zu skeptisch; aber zu dir habe ich einfach Vertrauen.“

Weiß Ihr Umfeld von Ihnen?

Kommunizieren Sie Ihr Angebot und Ihre Fähigkeiten klar nach außen – und zwar in wirklich großen Kreisen? Oder hoffen Sie darauf, „entdeckt“ zu werden? Wir würden wohl alle lieber das leidige Thema der Selbstvermarktung umgehen und das Wunder erleben, dass Menschen ganz von allein zu uns kommen. Was wohl so gut wie nie so passiert.

Eine kleine Hilfe kann dabei sein, das eigene Angebot nicht als Vermarktung der eigenen Person zu sehen, sondern sich das Angebot an die Patienten als einen Korb voller Geschenke vorzustellen, die man dann aber schon an den richtigen Stellen anbieten muss, damit man Menschen mit diesen Geschenken auch erreicht.

Haben Sie sich zum Beispiel je mit den Möglichkeiten einer sinnvollen Pressearbeit beschäftigt? Für alle, die jetzt gleich Herzrasen bekommen, schnell ein paar beruhigende Worte. Pressearbeit ist etwas, was niemand einfach so kann, was man aber üben und lernen kann. Und Sie werden sich wundern, wer alles Zeitschriften und Internetportale liest oder sogar Radio hört ...

Kennen Sie Ihren Wert und Ihre Fähigkeiten?

Wahrscheinlich wissen Sie sehr gut, was das wirklich Wertvolle an Ihrem Angebot und an Ihren Methoden ist. Aber das Wertvolle hat noch einen Aspekt: Sind Sie es sich wert, dass Ihr Wissen oder Ihre Leistungen wertgeschätzt werden? Wie gehen Sie mit Lob um? Stellen Sie sich vor, wie einige überschwängliche „Fans“ von Ihren Behandlungen berichten, was sie bei Ihnen erlebt oder bekommen haben. Hören Sie, welche Sätze sie sagen? Welche Worte benutzen sie, wenn sie die Begegnung mit Ihnen beschreiben? Lassen Sie sie ruhig richtig schwärmen und Begriffe benutzen, die Ihnen vielleicht sogar die Röte ins Gesicht treiben. Können Sie sich darüber freuen?

Bestimmt gibt es aber auch etwas, das Sie einfach nicht gut können. Inwieweit können diese Dinge ihren Erfolg erschweren? Können Sie einige Aspekte davon noch lernen oder wäre es sinnvoll, bestimmte Aufgaben auszulagern?

Wer sind Sie mittlerweile als Person geworden?

Spiegeln sich Ihre eigenen Entwicklungen in Ihrem Angebot oder machen Sie alles noch so, wie Sie es gewohnt sind oder wie Sie es gelernt haben?

Patienten sind sensibel und haben oft ein enormes Gespür dafür, dass etwas nicht stimmt. Dass etwas an ihrer Person oder ihrem Angebot nicht stimmt. Und für alle Selbstzweifler gleich vorweg: es geht dabei selten darum, dass Sie Ihre Kompetenzen überschätzen. Es kann sogar eher darum gehen, dass Sie Ihre entscheidenden Fähigkeiten, Ihre neue Entwicklungsstufe nicht wirklich zeigen.

Als die Buchungen meiner Seminare mal schwächelten, bin ich in mich gegangen und habe gemerkt, dass ich viele Unterrichtsinhalte noch so umgesetzt habe, wie ich es ursprünglich gelernt hatte, und nicht so, wie ich mittlerweile eigentlich lieber arbeiten wollte. Ich habe dann viele Inhalte und viel Wissen aussortiert, das zu meinem aktuellen Stand nicht mehr passte, und habe ganz neue Inhalte hinzugenommen. Ich habe mir erlaubt reinzuspüren, wie ich heute gerne arbeiten möchte, und habe es gewagt, Themen zu wählen, die über die Jahre tief in meiner Persönlichkeit gewachsen waren. Und siehe da, die Teilnehmerzahlen stiegen wieder.

Welche (Neben-) Absichten fließen in Ihre Arbeit ein?

Wir verfolgen unterschiedlichste Absichten mit unseren Angeboten. Das ist natürlich in Ordnung so. Gefährlich wird es nur, wenn unterschwellig oder gar unbewusst andere Absichten mitschwingen als die, die wir nach außen darstellen. Genau das ist ein ganz tückischer Punkt, der oft übersehen wird.

Das Problem dabei ist, dass unsere Klienten diese versteckten Motivationen sehr wohl spüren, auch wenn sie sie nicht verbal benennen könnten. Sie spüren, dass es zusätzlich noch um etwas anderes geht als das konkrete Angebot, das wir ihnen machen. Und das verunsichert sie oder hält sie gar davon ab, zu uns zu kommen oder bei uns zu bleiben.

Katharina J. hatte schon einige Jahre mit großem Einsatz versucht, eine körpertherapeutische



Ist es Zeit für etwas Neues und Herausforderndes?

Praxis auf solide Füße zu stellen. Sie war fachlich bestens vorbereitet und hatte nach vielen Gründungsseminaren und Marketingfortbildungen alles „richtig“ gemacht. In einer Beratungsstunde wurde schnell klar, dass ein gewisser Monatsumsatz nicht nur für ihre Existenz und ihr Überleben wichtig war – was ja mehr als legitim ist –, sondern dass sie ihr Selbstwertgefühl auch mit der Höhe ihrer Einnahmen verknüpfte. Die monatlich vermeintlich notwendige Summe sollte zeigen, dass sie es wirklich geschafft hatte.

Was steckte dahinter? Ihre Eltern hatten früher einen eigenen Betrieb gehabt, mit dem sie nach jahrelangen Kämpfen in die Insolvenz geraten waren. Dieses Scheitern war eine sehr prägende und bittere Geschichte in Katharinas Leben. Jetzt wollte sie es allen zeigen, dass sie anders sei, dass sie in der Lage sei, eine Firma erfolgreich zu führen und so das Familientrauma durchbrechen zu können.

So „ruinierte“ sie allerdings ihre geschäftliche Grundlage, indem potentielle Klienten unterschwellig gespürt haben, dass es hier nicht um sie und um ihre Probleme ging, sondern dass ein

anderes Thema viel zu sehr präsent war. Diese sogenannte „verdeckte Agenda“ wirkte wie ein Sumpf, in dem alle gutgemeinten Bemühungen geschluckt wurden.

Ahnen Sie auch einige unterschwellige Themen in Ihrem Angebot? Nicht immer erkennt man solche blinden Flecken von allein. Eine Beratung durch einen Therapeuten oder Supervisor kann hier aber Wunder wirken.

Worüber würden Sie sich selbst als Patient/in freuen?

Gelegentlich kann es aufschlussreich sein, sich genau das Angebot vorzustellen, das Sie persönlich gern für sich hätten. Zu welchem Behandler würden Sie selbst wirklich gerne gehen? Was wäre in dem Angebot alles dabei? Welche Atmosphäre würde diese Praxis ausstrahlen? Wie geht der Behandler mit Ihnen um und was bekommen Sie dort? In welchem körperlichen und emotionalen Zustand wollen Sie diese Praxis verlassen? Stimmen diese Faktoren auch für Ihre eigene Praxis? Was müssen Sie eventuell noch ändern?



ADIEU ALLERGIE!

Therapieerfolge sprechen
sich schnell herum ...

**BICOM® BIORESONANZ
METHODE**

Für Testung und Therapie

Sanft und schmerzfrei

Einfache Anwendung

Vereinbaren
Sie einen Termin
mit uns!
Wir sind für Sie da:
Telefon
089 85461-238



BICOM optima® Gerät

Mehr Informationen finden Sie auf www.regumed.de

REGUMED Regulative Medizintechnik GmbH, Robert-Koch-Str. 1 a, 82152 Planegg, info@regumed.de

Ist es Zeit für etwas Neues?

Vielleicht brauchen Sie neues „Futter“, eine stärkende Nahrung? Nicht immer ist es eine neue Methode oder eine weitere Ausbildung. Vielleicht ist es eher eine neue Sichtweise, stützende Gemeinschaften oder neue Inspirationen?

Die Masseurin Angelika L. drückte es mal so aus: „Es gab auch eine Phase, in der ich dachte, jetzt wird meine geliebte Arbeit langsam ein wenig langweilig. Und da war mir klar, dass ich neues „Futter“ suchen muss, dass ich etwas Neues lernen muss. Das waren für mich damals die Klangschaalen-Therapie und die „Heilsame Berührung“. Auch wenn man die schönste Sache der Welt macht, braucht man gelegentlich neue Richtungen in der Arbeit. Sonst wird es irgendwann Routine.“

Und auch eine entstehende „Langeweile“ und zu viel Routine spüren Patienten schnell.

Wo ist die Energie geblieben?

Ein weiterer, nicht zu unterschätzender Faktor ist der eigene Kräftehaushalt. Vielleicht haben Sie sich schon viel zu lange abgestrampelt, um alles in Gang zu bringen oder am Laufen zu halten, und sind jetzt einfach müde geworden? Wo ist vielleicht viel Energie verloren gegangen?

Eine kleine Übung kann helfen

Stellen Sie sich für einen Moment vor, dass Sie eine Lichtkugel sind, die lauter Lichtfunken nach außen schickt. Manche sind ganz zart und verpuffen schnell, andere sind eher kräftig und leuchten lange.

Wenn Sie sich jetzt Ihre Aktivitäten in den letzten Monaten anschauen, welche Lichtfunken haben Sie in die Welt rausgeschickt, mit welchen Inhalten und Themen? In Form von welchen konkreten Aktivitäten? Was davon ist verpufft und was kam als stärkeres Licht zu Ihnen zurück? Können Sie Bereiche erkennen, in denen Sie sich nur angestrengt haben und Ihre Energie verloren gegangen ist?

Dann ist es an der Zeit, die „verpuffenden“ Richtungen Ihrer Kraft einzudämmen und zu schauen, wie Sie mehr Energie für sich selbst behalten können. Dabei auch schauen, wie Sie am besten frische Energie tanken können und es dann natürlich auch tun. Denn Ihre wichtigste Aufgabe als Helfer für andere ist, Energie und Zuversicht auszustrahlen.

Dieser erste kleine Check-Up könnte mehr in Bewegung bringen, als Sie jetzt überblicken. Sie haben sozusagen für klare Verhältnisse gesorgt.

Sie wissen, wie Sie arbeiten möchten, mit wem, für wen, mit welchen Botschaften. Und nicht nur Ihr Herz und Ihre Gedanken, sondern auch Ihre Umgebung wird nach und nach darauf reagieren. Lassen Sie sich überraschen, welche Zufälle in ihr Leben kommen, achten Sie auf die Zeichen. Seien Sie aber auch immer bereit, auf die Zeichen zu reagieren, Ihren notwendigen Teil der Arbeit zu leisten, der Sie wieder zum Kern Ihres Herzen-Projekts zurückführt oder dem neuen Kern eine klarere Form gibt.

Und genießen Sie die neu belebte Verbundenheit mit Ihrem Traum!

Zur Person:

Vera Bartholomay ist Seminarleiterin, Therapeutin und Autorin von „Heilsame Berührung – Therapeutic Touch“ und „Projekt Sehnsucht – Ein Mutmachbuch für alle, die von der Selbstständigkeit träumen“. Ihre Veranstaltungen finden auch in Berlin statt.



Projekt Sehnsucht

Ein Mutmachbuch für alle,
die von der Selbstständigkeit träumen

Broschiert: 208 Seiten
Kösel-Verlag (4. März 2019)



Vera Bartholomay

Benzstr. 23
66123 Saarbrücken
Tel: 0681-32344
info@vera-bartholomay.com
www.vera-bartholomay.com

Über die Angst vor dem Fremden - der Fremdheit oder Weil ich mich so klein und hässlich finde, muss ich andere klein und hässlich machen!

– Andreas Krüger –



»Alle diese ängstlichen
Menschen, hatten beim
näheren Hinsehen
ein dominierendes
mangelndes
Selbstbewusstsein ... «

Andreas Krüger

Wir leben in einer Zeit, in der sich viele Menschen in ihren scheinbar so sicheren, mehr oder weniger bürgerlichen Existenzen bedroht fühlen. Und wovon sie sich tatsächlich bedroht fühlen, sind nicht die verbrecherischen Konzerne, ein unmenschlicher spätkapitalistischer Wirtschaftsraum, die Klimakatastrophe, der Zerfall unserer fraglos gutbürgerlichen Werte (Thomas Mann) sondern DAS oder DER Fremde, der – teilweise in ihrem Weltbild von bösen Kräften herbeigelockt – ihre kleine, scheinbar so sichere Existenz bedroht, sprich sich anschickt, sie zu zerstören.

Wie kann das sein, dass Menschen tatsächlich so einen unrealistischen Fokus bekommen und sich politisch in eine Richtung anfangen auszurichten – nationalkonservativ, neofaschistisch – die völlig, aber auch völlig übersieht, woher die eigentliche und wirkliche existentielle Bedrohung für unsere Spezies Mensch und unseren Planeten kommt. Wer wirklich die tiefen Hintergründe dieser politischen Entwicklung verstehen will, die ja nicht zum ersten Mal in unserer Gesellschaft stattfindet, dem sei empfohlen, wirklich einmal die Werke des großen Menschheitsforschers Dr. Wilhelm Reich eingehend zu studieren. Zum Problem des Neofaschismus, im Besonderen der Fremdenangst, sei hier das Buch Reichs „Massenpsychologie des Faschismus“ empfohlen, in dem er diese verheerende Bewegung als Folge einer autoritären, sexual feindlichen Erziehung und Gesellschaft, einer Unterdrückung des Lebendigen, einer „emotionalen Pestilenz“ beschreibt. Hierzu auch noch sehr lesenswert „Die Funktion des Orgasmus“, „Der Krebs“ und „Der Christusmord“. Außerdem möchte ich allen Kollegen die You-Tube Videos des wahrscheinlich größten Wilhelm-Reich-Forschers, Bernd Senf, ans Herz legen.

Was kann nun die Antwort der Naturheilkunde und in meinem Fall der prozessorientierten Homöopathie auf die Dynamiken dieser politischen Entwicklung sein? Meine Praxis ist weiß Gott mit einer Klientel gesegnet, die keiner rechtsradikalen oder neofaschistischen Szene nahestünde, dennoch habe ich es auch immer wieder mit Menschen

»Leitsymptom des vorgestellten
homöopathischen Mittels ist
Aggression aus Zorn,
Schwäche und Kleinheit.«

zu tun, die zu mir kommen und in ihrer Essenz total verunsichert sind hinsichtlich der Entwicklung im Bereich Immigration etc. All diese Menschen haben nach meinen Beobachtungen einige zentrale Dinge gemeinsam, bei denen ich tatsächlich helfen konnte und damit sogar ihre Einstellung zum vermeintlich Fremden und Bedrohlichen verändern und entspannen konnte. Alle diese ängstlichen Menschen, hatten beim näheren Hinsehen ein dominierendes mangelndes Selbstbewusstsein, oft entstanden durch überharte sexualfeindliche und an Lob mangelnder wertschätzender Erziehung, und ein Gefühl, von einer aus den Fugen geratenen Welt bedroht und verschlungen zu werden.

Man könnte sagen, dass die Essenz des Fremdenhasses ein eigenes Gefühl von Kleinheit und Nichtigkeit ist. Was bedeutet, dass ein Mensch, fühlt er sich sehr klein und nichtig, und hat er zu seiner Kompetenz – politisch, ökonomisch und sexuell – keinen oder nur sehr wenig Zugang, sich von Allem, was scheinbar größer ist als er, bedroht fühlen wird, um es dann von sich fernhalten oder vernichten zu wollen.

Leitsymptom des nun vorgestellten homöopathischen Mittels ist Aggression aus Zorn, Schwäche und Kleinheit. Wie Viele jetzt vielleicht schon errahnen werden, handelt es sich in meiner Arbeit bei dem Basismittel für Fremdenhass und Isolation um Barium carbonicum. Das Gefühl, selbst zwergenhaft zu sein, führt zu dem Versuch, diese Wahrnehmung gewalttätig zu kompensieren und Andere noch kleiner machen zu wollen, als man sich selbst fühlt (DD: Lycopodium). Ein ganz wunderbares Symptom, das in diesem Kontext noch hervortritt, ist: große Schwierigkeit oder Unfähigkeit Fremdworte auszusprechen und kompen-



SAMUEL-HAHNEMANN-SCHULE



11. TAG DER CHINESISCHEN MEDIZIN

21. SEPTEMBER 2019, 10:00 BIS 17:00 UHR

PROGRAMM

10.00 Uhr **Begrüßung**

10.05 Uhr **HP KAREN SCHRUMPF**

Die Erde stärken mit Qigong

Nicht nur Nahrung, auch Eindrücke und Wissen werden aufgenommen und müssten verarbeitet werden. Nach einer Einführung in das System des Nei Yang Gong üben wir gemeinsam eine stille Übung zur Stärkung der Verdauungskraft. Eine gute Vorbereitung für diesen gehaltvollen Tag!

10.45 Uhr **HP EVA OTTMER**

Einführung in das Element Erde

Im Spätsommer erleben wir die Wandlungsphase Erde, eine Zeit der Reife und der Ernte. Die großen Themen der Erde sind Ernährung und Verdauung. Dies bezieht sich nicht nur aufs Essen, denn auch geistige Nahrung müssen wir verarbeiten - uns einverleiben. Alle unsere Erfahrungen durchlaufen im Erdelement eine Wandlung, sie werden transformiert. Auf diese Weise entsteht etwas Neues, eigenes, für das wir Verantwortung übernehmen können.

11.30 Uhr **HP LUTZ GÄDKE**

Die Erde in der Chinesischen Arzneimitteltherapie

In der chinesischen Arzneimittelmedizin wird die Wandlungsphase Erde durch die 5 Geschmäcker der einzelnen Substanzen und deren Aufnahme über die Erde-Organ repräsentiert. Die Hauptfunktionen der Erde, das Transformieren und Transportieren von Qi, wird dabei aber bereits schon vorher durch den „alchemistischen“ Vorgang der Zusammenstellung, Präparationen und Zubereitung der Substanzen vorgegeben. Erst durch dieses Zusammenwirken der 5 Geschmäcker, kann sich die „Erde“ schließlich wirksam „entfalten“.

12.15 Uhr **HP TAMARA DECKERT**

Sind wir gut genährt?

Das Element Erde hat mit Nahrung zutun. Was, wenn wir nicht ausreichend genährt worden sind? Wenn wir beginnen mit Essen zu kompensieren oder wir meinen uns mit Alkohol/Drogen wegbeamen zu müssen? Was, wenn wir Kinder zeugen möchten, aber es klappt einfach nicht? All das kann uns zeigen, dass wir die Erde stärken sollten.

BERATUNG, INFO UND ERFAHRUNG

Info- und Beratungsstände, Zungen- und Pulsdiagnose, Kurzbehandlungen, Chinesische Ernährungslehre und Phytotherapie

Fachverband Deutscher Heilpraktiker

LV Berlin-Brandenburg e.V.

Samuel-Hahnemann-Schule

Colditzstr. 34-36, 12099 Berlin



Eintritt frei

www.heilpraktiker-berlin.org

bucero@heilpraktiker-berlin.org

Telefon (030) 323 30 50

Über die Angst vor dem Fremden



»Es fehlten Lob, Ermunterung und Wertschätzung in ihren jungen Jahren.«

satorisch sich über die schlechten Sprachkenntnisse Anderer lustig zu machen. Dann haben diese Menschen oft eine Glatze, was aus dem Bereich der Symbolik als Zeichen von Machtverlust und Entmächtigung verstanden werden kann (siehe Samson Altes Testament). Dann hatten diese Menschen, denen ich mit diesem Mittel helfen konnte, einen meistens erzieherisch bedingten Mangel an Selbstvertrauen; es fehlten Lob, Ermunterung und Wertschätzung in ihren jungen Jahren. Sie haben ein schlechtes Gedächtnis, sind vergesslich und unaufmerksam und zeigen ein „kindisches Verhalten“ (Zitat Repertorium). Als weiteres Symptom spielt eine große Unentschlossenheit eine wichtige Rolle, die gern von autoritären Führerpersönlichkeiten ausgenutzt wird und begleitet wird von einem tiefsitzenden Argwohn – Wahnidee: sie werden ausgelacht und ausgenutzt (DD: Ignatia). Es zeigt sich eine Furcht vor und eine große Abneigung gegen die Anwesenheit von Fremden, der Barium carbonicum-Patient schwitzt in Gegenwart von Fremden. Er fühlt sich schutzlos und will in der Familie bleiben.

Der Kern der Barium-Pathologie ist in einer Wut ausgelöst durch Hilflosigkeit und Angst zu finden – Wahnidee: alle, die nicht blond und blauäugig sind, bedrohen seine Existenz, Wahnidee, sei behindert, Wahnidee, sei hässlich. Und jetzt vielleicht als der „Kern des Kerns“, für mich als bekenndem Reichianer ein Hauptgrund für die Entstehung von emotionaler Pestilenz und Fremdenfeindlichkeit, die Wahnidee, sein Penis sei zu kurz, zu schwach, er leide an einem Mangel erotischer Kompetenz, verbunden mit der Vorstellung, der Fremde, der Dunkle oder am Besten der Schwarze sei dem Weißen erotisch überlegen.

Es gibt sogar einige Seelenforscher, die Rassismus, Sklaverei und die Kolonialisierung mit einem kausalen Gefühl, sexuell vom Fremden, vom Dunklen, vom Schwarzen dominiert zu werden, korrelieren, was dann unterdrückt, versklavt, ausgegrenzt und schlimmstenfalls ausgerottet werden muß. Ein machtvoller Mensch, der seine erotische Kompetenz und Mächtigkeit entwickelt hat, der einen stabilen Zugang zu Selbstwert und Selbstermächtigung hat, wird selten und von mir auch nie erlebt, zu Fremdenhass und Ausgrenzung neigen. Nur der Schwache unterdrückt, nur der Ängstliche grenzt aus. Und wenn diese Angst ein Gefühl von erotischer Unzulänglichkeit erzeugt – Original-Ton: „die Schwarzen besorgen es unseren Frauen ja sowieso besser“ – dann erleben wir eine politische Entwicklung wie diese, mit der wir gegenwärtig konfrontiert werden.

Die Homöopathie, ähnlich wie Schamanismus und Körperpsychotherapie, kann erheblich dazu beitragen, politisch heilend und wandelnd zu wirken, namentlich in einem Mittel wie dem Barium carbonicum. Und ich möchte dieses kleine politische Manifest mit den Worten meines großen Lehrers Zalman Schachter Shalomi, die er an mich während meiner Initiation richtete, beschließen:

„Die Rettung der Welt ist eine alchemistische und die Homöopathie ist die Alchemie unserer Zeit.“



HP Andreas Krüger

Schulleiter der
Samuel-Hahnemann-Schule Berlin
Leibnizstr. 46, 10629 Berlin
Tel. (030) 324 24 66
www.andreaskruegerberlin.de



»Den Zyklus der Zeit
hat der Mensch seit
jeher im Kreislauf
der Jahreszeiten
beobachtet ...«

Ulla Blum

San Bao – die drei Schätze Jing, Qi und Shen

– Ulla Blum–

Für Eilige:

Qigong beruht im Wesentlichen auf der Dantian Theorie. Ulla Blum hat sich damit beschäftigt, wie aus numerologischer Sicht und den Prinzipien Eins, Zwei, Drei der menschliche Körper mit all seinen Funktionen entsteht. Im Ansatz wird hier das Netzwerk der Meridiane in seinem Verhältnis zur Bewegung untersucht.

Im Qigong richtet man den Blick nach innen, um die Qi-Bewegungen des Körpers besser zu verstehen, um sie zu unterstützen und um sie lenken zu lernen. Dabei haben die Gesetze der Natur, so wie sie sich auch im menschlichen Körper offenbaren, eine anführende Bedeutung. Denn folgt man ihnen, kommt man der ursprünglichen Einheit, aus der alles Leben hervorgeht, wieder näher. Dies ist eine Methode, mit der man in China seit alters her der Gesundheit dient und das Leben verlängert.

Bei Laozi finden wir eine Beschreibung zur Entstehung des Lebens. Sie geht von der großen Einheit aus, welche in der Trennung und dem Wieder-aufeinander-Zugehen von Himmel und Erde das alles bewegende Qi hervorbringt. Es ist eine numerologische Betrachtung der Welt, die mit den Worten beschrieben wird: „Der Sinn (das Dao) erzeugt die Eins. Die Eins erzeugt die Zwei. Die Zwei erzeugt die Drei. Die Drei erzeugt alle Dinge. Alle Dinge haben im Rücken das Dunkle und streben nach dem Licht, und die strömende Kraft gibt ihnen Harmonie“.¹

Numerologische Deutung der Dantian Theorie

Die Eins bezieht sich auf das Dao, die ursprüngliche Einheit, aus der alles entsteht. Sie ist vor und außerhalb der erfahrbaren Welt der Dualität und kann nach Laozi deshalb nicht benannt werden. Die Zwei ist eine abstrakte, geistige Größe. Wir nutzen die Dualität, um uns selbst und die Welt denkend und ordnend zu verstehen – zum Beispiel um unseren Körper von oben bis unten, vorne bis hinten, rechts wie links zu fühlen und

zu beschreiben. Yin und Yang sind in uns, weil wir das Dazwischen sind, das die Dualität erst zum Leben erweckt. Die Zwei steht für die zwei Seiten der Erfahrung, die wir, sie erkennend, in unser Bewusstsein rufen. Denken bedeutet Einheit, und zugleich das Gegenteil davon. Denken ist auch der Ursprung von Trennung und Teilung. Der vergleichende Geist, der einerseits annimmt und andererseits verneint, ruft Trennung hervor und lässt uns das Gefühl der Einsamkeit erleben. Denken betrifft den Kopf, das obere Dantian, die Stirn mit dem Dritten Auge. Das begreift man unmittelbar, berührt man den eigenen Kopf tastend und fühlend mit beiden Händen. Fragen Sie Ihren Körper, lauschen Sie auf seine Antwort!

Erst die Drei erzeugt alle Dinge, also das Leben. Nach Laozi handelt es sich bei der Drei um die Mutter jeder Form, denn es gibt nichts, das nicht wenigstens aus drei Teilen besteht. Im chinesischen Denken heißt diese Einheit Himmel, Erde, Mensch oder Yin, Yang und Qi. Yin, Yang und Qi sind Kategorien in der Betrachtung des Mikro-(Yin) und Makrokosmos (Yang). Der Makrokosmos offenbart sich als Einheit von Sonne (Yang), Mond (Yin) und Sternen (Qi). Sich und die Welt betrachtend, erfährt sich der Mensch als Wesen zwischen Himmel und Erde. Dabei steht die Eins für den Himmel (Yang / das Männliche) in seiner zeugenden, die Zwei für die Erde (Yin / das Weibliche) in ihrer hervorbringenden und nährenden Kraft und die Drei, das Dazwischen von Himmel und Erde, steht für das Qi und den Menschen. Das Qi vereint Yin und Yang zu einer neuen, eigenständigen Kraft, die in jeder weiteren Generation als Einheit der Drei erscheint.

Zählt man im Sinne von Laozi weiter, führt das Gesetz der Drei im folgenden Schritt zu den vier Richtungen des Raumes, dann zu den fünf Elementen, und mit der Entwicklung bis zur Zwölf², die für die zwölf Monate im Jahr (Makrokosmos) sowie für die zwölf Meridiane im Menschen (Mikrokosmos) stehen, erreicht die Entwicklung von einer Generation zur nächsten die Wiederkehr des Dao (Einheit) in der Welt der Dinge. Aus Sicht der Nu-

¹ Laozi, Tao te king, Übersetzung von Richard Wilhelm, Diederichs Gelbe Reihe, 1993, Vers 42, Seite 85

² Die Zahlen Vier bis Elf werden hier nicht behandelt.

merologie vereint die Zwölf die sechs geraden und ungeraden Zahlen, wie die Drei und die Vier, auf perfekte Weise. Mit der Zwölf haben sich Yin, Yang und Qi auf der Erde ausgeglichen materialisiert. Mit der Zwölf erscheinen alle Wesen, gebunden an einen begrenzten Raum zu einer bestimmten Zeit. Kosmisch wie irdisch kann alles fließen. Oben am Himmel bewegen sich die Sterne und Planeten in ihrem ewigen Reigen, der auf der Erde als die zwölf Monate des Jahres oder die zwölf Doppelstunden des Tages die Geschehnisse der lebenden Wesen bestimmt. Im Menschen verbinden sich die zwölf Meridiane zu einer Kraft und durchziehen die sechs Richtungen des Raumes, oben und unten (Kopf / Hände bis Damm / Fuß), vorne und hinten (Brust und Rücken), rechts und links (Körperseiten) verbinden und erzeugen Bewegung. Der ursprüngliche Dao-Kreis umschließt dabei immer noch jedes Wesen und bewahrt sein Yin und Yang als dynamische, sich gegenseitig ergänzende Opposition, in der Leben und Bewegung eins sind.

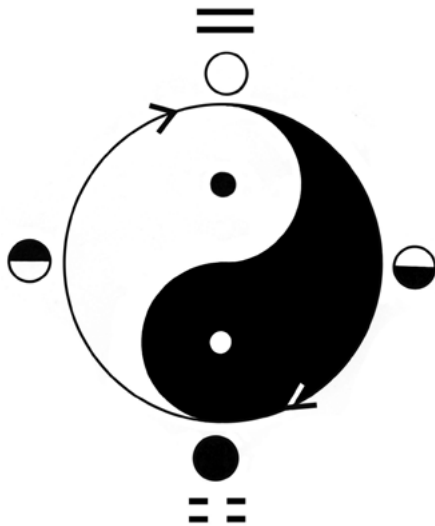


Abb. 1: Die vier Bilder als Strichcode: Sixiang.

Mikro- und Makrokosmos, der Vergleich von Himmel und Erde

Den Zyklus der Zeit hat der Mensch seit jeher im Kreislauf der Jahreszeiten beobachtet und die lichten Zeichen des Himmels mit den Erscheinungen auf der Erde verglichen. In China geht dieser Mythos auf den Urkaiser Fuxi (frühe Zhou-Dynastie, 11. Jh. v. Chr. bis 771 v. Chr.) zurück, dem Erfinder der Acht Trigramme. Sie werden im I Ging, dem ältesten Buch der chinesischen Philosophie, beschrieben. Der Vergleich von Licht (Himmel) und Dunkelheit (Erde) wird dort als Strichcode ausgedrückt. Das Licht wird mit einem durchgezogenen Strich (Yang) und die Dunkelheit mit einem unterbrochenen Strich (Yin) symbolisiert.

Verdoppelt und vielfach verdoppelt führt diese Bezeichnung zu weiteren Unterscheidungen.³ Dabei bringt der beständige Wechsel von Licht und Dunkelheit auf der Erde erst die vier Himmelsrichtungen, Frühling, Sommer, Herbst und Winter sowie den Morgen, Mittag, Abend und die Nacht hervor.

Unterteilt man zwölf Monate in vier Jahreszeiten, besteht jede Jahreszeit aus drei Monaten. In Analogie dazu gibt es im Menschen drei Daseinsbereiche Körper, Seele, Geist. Im Chinesischen werden sie durch Jing, Qi, Shen repräsentiert. Sie wohnen: Shen, der Geist, im Kopf (Yang), das Qi, die Atmung und das Gefühl in der Brust (Mitte),

und Jing, die Essenz, im Bauch (Yin). Diese drei Kräfte vereinen sich mit den vier Gliedern, den Armen und Beinen. So ausgestattet erobert der Mensch die Welt.

Die drei Schätze Jing, Qi und Shen

Nach chinesischer Vorstellung spiegelt sich die Einheit der Drei im Menschen durch die Verschmelzung der drei Schätze Jing 經, Qi 氣 und Shen 神 wider. Es ist ein Prozess des Werdens, der, folgt man dem Licht, von links über oben nach rechts verläuft. Als Prozess der zunehmenden Materialisierung bewegt er sich ein erstes Mal⁴ von oben nach unten und heißt daher „Weg der Erde“⁵ (Abb. 2). Er kommt aus der Ebene des Shen (Geist/ Licht/ oben), wandelt sich im Dazwischen in Qi (Energie/ Mitte), um schließlich unten zu Jing (Essenz/ Dunkelheit/ Form) zu werden.

Erst in der Vereinigung der drei Schätze im Jing nimmt die Bewegung des Werdens Form an in der Tiefe des späteren Unterbauchs (Abb. 3). Doch hat das Jing (Essenz) zunächst noch keine Form. Es ist ein noch flüchtiger, feinst-flüssiger Ausdruck des Qi der Erde im noch werdenden Menschen.

Damit beginnt die Lebenskraft im Unsichtbaren. Doch ist die Ebene des Nicht-Sichtbaren ä-

⁴ Nachgeburtlich dreht sich die Monade um 180 Grad.

⁵ Frank Fiedeler: Yin und Yang. Das kosmische Grundmuster in den Kulturformen Chinas, Du Mont 1993, Kapitel 1

Die Drei Schätze im Menschen

Das Leben entsteht auf dem „Weg der Erde“ von Shen über Qi zu Jing.
Das Leben vergeht und Bewusstsein entsteht auf dem „Weg des Himmels“ von Jing über Qi zu Shen.
Beide Bewegungen sind eingebettet in die vier Bilder (Si Xiang) nach Fu Xi.

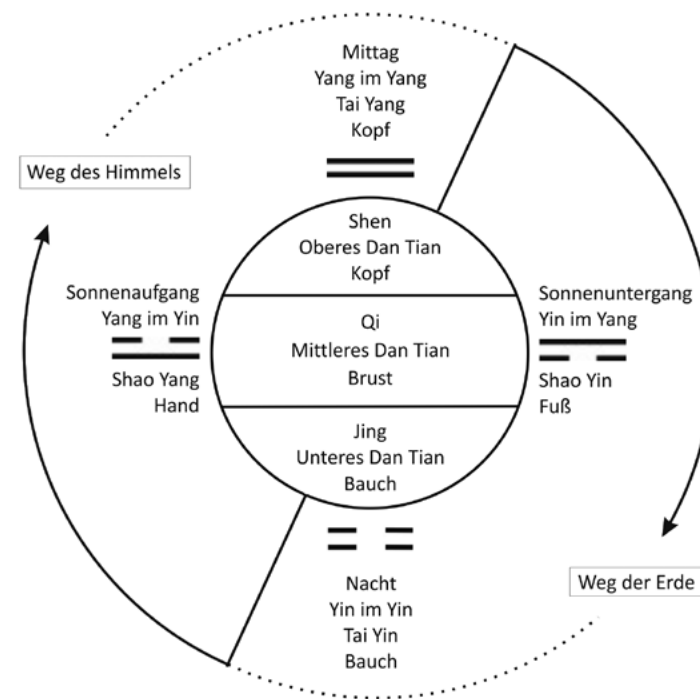


Abb. 2: Die drei Schätze des Menschen.

ßerst nützlich und potent, denn aus ihr erwächst die Einheit der lebenden Wesen.⁶ Dieser vorerst nicht sichtbare Ausdruck des Qi erzeugt den Energiekörper, also die Meridiane. Ihre Ausdehnungen knüpfen Verbindungen und erzeugen Wege und rufen damit die Bewegungen des Menschen hervor. Immer weitere Räume mit unterschiedlichen Funktionen entstehen, ein Netzwerk, das alles mit allem verbindet. Es bildet den Menschen vor seinem tatsächlichen Erscheinen (Form) bereits in seiner Ganzheit ab. Es handelt sich um jene Kraft, die den physiologischen Prozess der Entwicklung in Gang setzt. Einmal in Gang gesetzt, wächst die Form heran. Dabei hat der Mensch wenig Einfluss auf das,

was zwischen Werden und Vergehen geschieht, denn alles was nun den Menschen zum Menschen macht, folgt einem vorgegebenen und perfekten Plan.⁷ Diese Kraft, die zwischen Himmel und Erde entsteht, wird in der chinesischen Medizin als vorgeburtliches Qi bezeichnet. Seine Wirksamkeit umfasst Werden und Vergehen. Transformiert und gewandelt⁸ erscheint sie im geborenen Menschen, als nachgeburtliches Qi zwischen rechts und links. Das nachgeburtliche Qi offenbart sich zwischen

⁷ Zu Recht spricht man von einer Vergleichbarkeit der genetischen Struktur, wie wir sie heute kennen, und dem traditionellen Strichcode des I Ging. Siehe auch: Frank Fiedeler, Die Monde des I Ging, Diederichs Gelbe Reihe, 1988, Seite 40

⁸ In der Bewegung bedeutet Transformation Einfaltung und Ausfaltung. Die Bewegungen der Hände zeigen das.

⁶ Wang Qing Yu, Chinareise 2004 mit Heiner Frühauf

³ Der ursprüngliche Text wurde hier gekürzt.



Abb. 3: Vereinigung der drei Schätze im unteren Dantian. Daoistischer Adept, der die „Drei Kostbarkeiten“ Jing, Qi und Shen im unteren Dantian nährt.

den Händen und Füßen. Indem sich der Mensch fortbewegt und handelt, gestaltet er seine Welt. Das Herz, die Brust ist ultimativer Knotenpunkt zwischen Himmel und Erde sowie von Mensch zu Mensch.

Der zeugende Prozess der Vereinigung der drei Kräfte wirkt sich zeitlich (Yang) wie räumlich (Yin) aus und betrifft als Kreisbewegung, die wieder aufsteigen muss, ebenso das Vergehen, wie die Vergeistigung und Bewusstwerdung des Menschen. Denn geboren beginnt der Mensch selbstständig zu nutzen, was ihm gegeben ist. Auch wenn es noch eine Zeit der Entwicklung bedarf, bis sich der Mensch seines mitgegebenen Potentials bedienen kann, verläuft dieser Prozess im erwachsenen Menschen als Aufwärtsbewegung umgekehrt von Jing über Qi zu Shen.⁹ In zunehmender Entmate-

rialisierung heißt er „Weg des Himmels“ (siehe Bild 2). Er vollzieht sich von unten nach oben und beschreibt nicht nur den Weg des Vergehens, sondern auch Atem- und Bewegungstechniken zur Verlängerung des Lebens, wie sie der Daoismus, der Konfuzianismus und der Buddhismus hervorgebracht haben. Doch wächst der Mensch heran, entfernt er sich vom Ursprung und der ursprünglichen Einheit. Dazu heißt es bei Laozi: „Gehen wir in die Richtung des Seins, begegnen wir räumlicher Begrenztheit“. Etwas weiter heißt es aber auch: „Gehen wir in die Richtung des Nichtseins, gehen wir in Richtung des wunderbaren Wesens“.¹⁰ Im Qigong heißt es: „Konzentrieren des Geistes trainiert das Qi [Qi 氣]; Trainieren des Qi bringt Essenz [Jing 精] hervor; Essenz wandelt sich durch Training in Qi; Qi wandelt sich durch

⁹ Vgl. Udo Lorenzen, Mikrokosmische Landschaften: „Dieses Qi umfasst drei Ebenen, die vom grobstofflichen Jing 精 ausgehend immer feiner werden (Qi 氣) und im immateriellen, sehr flüchtigen Shen 神 enden.“, Verlag Müller & Steinicke, München 2006, Seite 35

¹⁰ Lao tse, Tao te king, Übersetzung von Richard Wilhelm, Diederichs Gelbe Reihe, 1993, Vers 1, Seite 41.



Abb. 4: Qi Gong-Übung: Stehen wie eine Kiefer.

»Das Stehen wie eine Kiefer ist die Basis-Übung im Qigong. Mit ihr übt man die Entspannung, die am Anfang und Ende jeder Übung steht.«

Training zu Geist [Shen 神].¹¹ Das Stehen wie eine Kiefer ist die Basis-Übung im Qigong (Abb. 4). Mit ihr übt man die Entspannung, die am Anfang und Ende jeder Übung steht. Das bedeutet, dass man während der Übung darauf achtet alle Gelenke (Schränken) zu entspannen. Am wichtigsten sind dabei die lockeren Knie (unten), die leicht geöffneten Ellbogen (Mitte) und der entspannte Kiefer (oben). Wenn Sie die Übung nach unseren Anweisungen ausprobieren möchten, empfehlen wir, wenigstens drei bis fünf Minuten im schulterbreiten Stand mit Armen und Händen in balltragender Haltung zu verweilen. Der Atem ist natürlich,

denn er reguliert sich in der Entspannung von alleine. Deshalb ist es wichtig, ihn nicht willentlich zu manipulieren. Dabei kann man ihn allerdings beobachten und lernen. So lösen sich die Spannungen des Oberen Erwärmers (der Brust) und das Qi kann sich reflektorisch im unteren Dantian (im Unterbauch) sammeln.



Hp Ulla Blum
Leibnizstr. 33, 10625 Berlin
Tel. (030) 31 80 78 08
www.ulla-blum.de
tcm.qigong@ulla-blum.de

¹¹ Jiao Guorui, Qigong Yangsheng, ML-Verlag Uelzen, 1989, Seite 96



» Die Massage der Augenreflexzone am Fuß führte zu spezifischer neuronaler Aktivität der Großhirnrinde. «
Bernhard Kraemer

Die Fußreflexzonenmassage wissenschaftlich betrachtet

– Dr. Bernhard Kraemer –

Fußreflexzonenmassage ist seit Langem eine der gängigen Methoden innerhalb der Naturheilkunde. Sie ist weltweit verbreitet, hat mannigfaltige Ursprünge und ein weites Anwendungsspektrum. Spätestens seit der jahrzehntelangen Arbeit von Hanne Marquardt und ihren Schülerinnen und Schülern besitzt sie ein Lehr- und Erfahrungsfundament, das Respekt und Beachtung verdient. Richtschnur ist dabei immer eine sorgfältige Beurteilung ihrer Wirkung und der Nutzen für die Patientinnen und Patienten. So gibt es immer wieder verblüffende Patientenfälle. Auch ich habe über die Jahre meiner Praxistätigkeit zum Teil erstaunliche Behandlungserfolge erlebt. „Ich“ konnte z.B. Schmerzen und Unbeweglichkeit an der Halswirbelsäule beseitigen, so dass keine Schmerzmedikation mehr nötig war. „Ich“ konnte Stresssymptome lindern und Schlafstörungen unnötig machen. Dabei darf die Methode als sicher gelten, wenn wenige Kontraindikationen eingehalten werden.

Doch das scheint inzwischen nicht mehr auszureichen. Wir leben in einer Zeit, in der alles unter die naturwissenschaftliche Lupe gelegt wird. Das ist einerseits gut, weil der kühle wissenschaftliche Blick Fehler aufzudecken vermag und tiefere Einsichten ermöglicht, andererseits schlecht, wenn er selber für unfehlbar und unbedingt gehalten wird. Und so muss sich auch die Fußreflexzonenmassage als Therapieform abgesehen von den anekdotisch vermittelten Erfahrungen der einzelnen Behandler auch der Sichtweise der naturwissenschaftlichen evidenzbasierten Medizin stellen.

In der evidenzbasierten Medizin sollen patientenorientierte Entscheidungen getroffen werden, die die klinische Expertise des Behandlers mit den besten wissenschaftlichen Studienergebnissen und den Wünschen des Patienten vereint. Als wissenschaftliche Studien mit der höchsten Qualität gelten randomisierte kontrollierte Untersuchungen (RCT's, „randomized controlled trials“), bei denen eine genügende Anzahl von Teilnehmenden (Patienten oder Gesunde) per Zufall der „Therapiegruppe“ sowie einer Kontrollgruppe (und/oder Placebogruppe) ohne Therapieanwendung zuge-

ordnet werden und weder der Studienleiter noch die Studienteilnehmer wissen, wer die eigentliche Behandlung bekommt (doppelte Verblindung). Können mehrere solcher Einzeluntersuchungen in einer Übersichtsarbeit („review“) kritisch betrachtet werden, so gilt dies bei positivem Fazit als höchste Beweiskraft für die therapeutische Wirksamkeit einer Therapie. Bei negativem Fazit gilt die Therapie als unwirksam und nicht empfehlenswert.

Ich habe mir für diesen Artikel einen nicht ganz vollständigen Überblick über die aktuelle Studienlage zur Fußreflexzonenmassage (FRZ) verschafft. Getrieben vom Interesse, was die Wissenschaft zu meiner „Lieblingsmassagemethode“ bisher herausgearbeitet hat. Für die Schnell-Lesenden unter Ihnen, es ergibt sich ein uneinheitliches Bild. Es gibt viele RCT's, die eine positive Wirkung der Fußreflexzonenmassage verzeichnen, aber auch Reviews, die keinerlei spezifische Wirkung über den Placebo-Effekt hinaus gefunden haben. Wobei die Reviews auch einräumen, dass die Qualität der vorliegenden Arbeiten oft niedrig ist. Doch davon später mehr.

74 Artikel aus 20 Jahren

Wie bin ich bei meiner Recherche vorgegangen? Gibt man bei PubMed, einer medizinischen Textdatenbank im Internet die Suchworte „reflexology“ und „foot“ ein, so erhält man als Ergebnis 74 Artikel aus den zurückliegenden 20 Jahren. Davon habe ich für diesen Aufsatz nur RCT's und Reviews verwendet, weshalb sich die Anzahl der hier verwendeten Studien auf 47 reduziert.

In den meisten Einzelstudien wurden die symptomatischen Veränderungen innerhalb einer Erkrankung untersucht und insgesamt ein weites Spektrum von Fragen bearbeitet. 27 RCT's bescheinigen der FRZ eine Wirkung, 10 fanden keine Wirkung.

Keine Wirkung wurde gefunden bei Kindern mit Obstipation, beim Reizdarmsyndrom, bei Fußödem innerhalb der Schwangerschaft, bei ausbleibender Ovulation. Ebenfalls keine Wirkung wurde gefunden bei kardiovaskulären Messgrößen (wie



Teile der Reflexzonenlandkarte, gezeichnet zu Übungszwecken.

z.B. Blutdruck), bei Symptomen der Menopause und bei Begleitsymptomen im Rahmen von Krebserkrankungen (Fatigue, Nausea, Schlafqualität, Angstgefühle). Für diese letztgenannten Fragestellungen sind aber auch Studien veröffentlicht, die die positive Wirkung von Fußreflexzonenmassage festgestellt haben. Eine Arbeit zu Schmerzen bei Multipler Sklerose stellte eine kurzfristige Wirkung der FRZ fest, die nach 2 Monaten nicht weiter fortbestand.

Schauen wir auf die Einzelstudien, die die FRZ als effektiv bewerten. Ich fand 10 Arbeiten, die eine schmerzlindernde Wirkung in ganz unterschiedlichen Situationen ermittelten: bei rheumatischer Arthritis, bei Migräne, nach Operation, bei Säuglingen kurz nach Impfung, bei Dialyse-Patienten, bei Krebs-Patienten, während der Wehen. Mehrfache positive Ergebnisse gibt es auch zum Thema Angst/Angstgefühle: während und nach Bypass-Chirurgie, nach Operation, während der Wehen, bei Krebspatienten. Auch beim Thema Schlafstörungen und Fatigue zogen mehrere Arbeiten ein positives Fazit: Linderung der Fatigue bei Krebs- und Dialysepatienten, Schlafverbesserung bei Dialysepatienten, bei Alten und post partum.

Weitere Wirkungen wurden gefunden bei Wechseljahresbeschwerden (Linderung von Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Nachtschweiß), eine Verbesserung der Fußfunktion bei Diabetes mellitus Typ 2, eine Verkürzung der Beatmungszeit nach Herz-Op, eine Verminderung der Anfallshäufigkeit bei Epilepsie, ein positiver Einfluss auf den Herzindex und anderen Herz-Kreislauf-Parameter, die Minderung idiopathischer Detrusor-Überaktivität, Verbesserung der Lebensqualität von Krebspatienten, Erleichterung des Urinierens nach Katheterisierung, Linderung von PMS-Symptomen

und eine Verbesserung psychischer Beschwerden in der Menopause.

Diese Liste positiver Wirkungen klingt zunächst mal beeindruckend, zumal sie manche Beobachtungen und Erfahrungen bestätigt, die unter Fußreflextherapeuten kursieren, beispielsweise die Minderung der Anfallshäufigkeit bei Epilepsie oder die Behandlungserfolge bei Migräne. Dennoch macht auch unter wissenschaftlicher Betrachtungsweise eine Schwalbe keinen Sommer. Und deshalb gibt es eben Reviews, die nach einem bestimmten Verfahren mehrere Studien miteinander vergleichen und ihre Aussagekraft für eine bestimmte Fragestellung bewerten. Das ist hilfreich, u.a. auch dann, wenn widersprüchliche Einzelergebnisse vorliegen.

Physiologischer und psychologischer Stress werden gemindert

Die vorhandenen 10 Reviews geben ein gemischtes Bild für die Effektivität der FRZ ab. Drei Reviews kommen zu dem klaren Urteil, dass die FRZ für keine Indikation als effektive Maßnahme in Frage kommt. Ein Review findet ebenfalls keine Wirkung, bis auf das Symptom Blasenentleerungsstörung bei Multipler Sklerose. Ein anderer Review relativiert die positiven Effekte der FRZ bei Schmerz, Nausea und Erbrechen im Rahmen von Brustkrebs als möglicherweise rein studienbedingt und verzerrt. Die weiteren Reviews stellen der FRZ ein besseres Zeugnis aus. Ein Review sieht FRZ als geeignete Methode an, Fatigue und Schmerzen zu erleichtern und die Schlafqualität zu verbessern. Ein weiterer kommt zu dem Schluss, dass subjektiv empfundene Symptome wie Stress, depressive Verstimmung und Fatigue durch FRZ gebessert werden. Interessant ist eine Übersichtsarbeit, die sich die Veränderung von verschiedenen biochemischen und physiologischen Messwerten angeschaut hat. Die Forscher fanden eine Verminderung des Cortisolspiegels, eine Verminderung der Spiegelamylase (als Maß für das Schmerzempfinden), einen Anstieg von CD25-Zellen (beteiligt an der Hemmung des Tumorstwachstums), eine Verbesserung von Herzindex, Blutdruck und Puls. Der stärkste Effekt war bei Herzindex, Blutdruck und Spiegelamylase zu messen. Die Forscher stellten fest, dass FRZ grundsätzlich einen gesundheitsförderlichen Effekt hat und physiologischen und psychologischen Stress mindern kann. Zu einem Ergebnis in ähnlicher Richtung kommt ein Review, der herausarbeitet, dass FRZ einen positiven Effekt auf die Angst von Herz-Chirurgie-Patienten entwickelt.



Die „Kokosnussfolter“ vom Barfuss-Pfad in Beelitz-Heilstätten. Ein Genuß!

Alle Reviews stimmen darin überein, dass die Qualität der vorhandenen Studien gering ist und sehen daher weiteren Forschungsbedarf mit verbesserten Studiendesigns. Mir fiel beim Lesen der Arbeiten auf, dass die Kontrollgruppen sehr unterschiedlich gewählt waren. Einige Kontrollgruppen bekamen eine Ruhezeit, andere eine herkömmliche Fußmassage, wieder andere eine Körpermassage. In nur wenigen Studien wurde ein Schein-FRZ durchgeführt. Damit ist die Vergleichbarkeit der Ergebnisse natürlich eingeschränkt. Was das wissenschaftlich bisher unerkannte heilende Potential der FRZ angeht, fällt ins Gewicht, dass viele Studien nur einen kurzen Beobachtungszeitraum hatten. Die wenigsten Studien hatten einen Beobachtungszeitraum von länger als ein paar Tage oder wenige Wochen. Die Langzeit-Perspektive fehlt. Wir wissen aber, dass Naturheilkunde Zeit braucht. Chronische Prozesse und Leiden reagieren langsam, erste Besserungen erscheinen oft genug erst nach vier bis sechs Wochen und sind dann auch subtiler Natur, so dass die Patienten sich zunächst nur „irgendwie besser“ fühlen. Auch werden Studien mit größerer Teilnehmerzahl benötigt. Der Durchschnitt betrug in einem Review 41 Studienteilnehmer, verteilt auf 3 Gruppen (FRZ, Kontrolle, Placebo) sind das 14 Teilnehmer pro Gruppe, was zu wenig ist, um eine gute Statistik zu gewährleisten. Auch über die Art und Weise, wie die FRZ ausgeübt wurde, werden wenige Angaben

gemacht. Das könnte aber wichtig sein, denn es gibt ja unterschiedliche FRZ-Ausbildungsschulen.

Keine der Studien hatte das Ziel herauszufinden, auf welchem Wege die FRZ ihre Wirkung erzielen könnte. Ansätze dazu gibt es aber. Als Fußreflextherapeuten wissen wir, dass wir einen Durchblutungsreiz im Gewebe am Fuß setzen, der möglicherweise mit einer vermehrten Durchblutung des Zielorgans beantwortet wird. Dieser Hypothese ist man in einer doppelt verblindeten und placebo-kontrollierten Arbeit gefolgt und hat gefunden, dass die Durchblutung der rechten Niere genau dann intensiviert wird, wenn die Reflexzone der rechten Niere massiert wird. Die vermehrte Durchblutung darf somit als Teil der Erklärung der Wirksamkeit weiterhin herangezogen werden.

Wir setzen während der FRZ aber auch einen nervalen Reiz. Diese Alltagswahrnehmung, die uns die Patienten während der Behandlungen auch spiegeln, ist über die funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRT) getestet worden und detailliert darstellbar. Durch sie ist es möglich, die Änderung der Durchblutung einzelner Hirnareale sichtbar zu machen. Die geänderte Durchblutung wiederum ist auf die Änderung der neuronalen Aktivität durch nervale Reize, z.B. die Massage am Fuß, ausgelöst. Diesen Zusammenhang nutzten japanische Forscher für ihren Test. Sie beobachteten in einer placebo-kontrollierten, doppelt verblindeten Untersuchung die Hirnaktivität während der Massage der Augenreflexzone: während der Massage wurden zwei Teile der Großhirnrinde aktiv. Einmal der Teil, der der taktilen Wahrnehmung im Gesicht entspricht, sowie auch der Teil, der dem kontralateralen Fuß entspricht.

Der druckpunktartige Reiz der FRZ wirkt sich demnach sowohl nerval in der Großhirnrinde aus, aber auch durchblutungsfördernd am Zielorgan der Massage. Damit ist ein Teil der physiologischen Wirkung beschrieben, aber noch nicht das eigentlich Heilende. Bis wir diese Mechanismen kennen, wird noch einige Zeit vergehen. Bis dahin werden wir unsere Patientinnen und Patienten weiterhin aus unserem Erfahrungswissen heraus mit Freude und Sorgfalt behandeln.

(Literatur beim Verfasser.)



Hp Dr. rer. nat. Bernhard Kraemer
Solmsstr. 36, 10961 Berlin
Tel. (030) 84 11 51 35
www.naturheilpraxis-am-kreuzberg.de



»Etwas Neues ist
durch die Krankheit
und die Genesung
hinzugekommen,
was es vorher nicht gab.«

Michael Antoni

Krankheit als Weg – aber wohin?

– Michael Antoni–

„Krankheit als Weg“ ist in der alternativen Heilkunde zu einer Redewendung geworden unter der alle sofort (vermeintlich) „verstehen“, was gemeint ist. Krankheit nicht als Zufall zu sehen, ihr eine Bedeutung zu geben, bei der sich in den Symptomen seelische Inhalte ausdrücken ist populär geworden. Vor allem durch die beiden Klassiker „Schicksal als Chance“ (1979) von Thorwald Dethlefsen und „Krankheit als Weg“ (1983) von Thorwald Dethlefsen gemeinsam mit Rüdiger Dahlke.

Für mich persönlich haben die beiden „Esoterik-Klassiker“ für Aha-Momente gesorgt, die schon früh in mir den Wunsch nach einem therapeutischen Beruf entstehen ließen. Auch wenn es noch viele Jahre brauchte, bis ich als Heilpraktiker zu arbeiten anfang, mit „Schicksal als Chance“ wurde ich mit dem astrologischen Virus infiziert und mit 16 Jahren war mir schon klar, dass ich Astrologe werden will. Die Leidenschaft für die Astrologie hat den Kurs für mein Leben schon früh gesetzt, dank dieser Bücher. Und da die Astrologie als Mutter aller Symbolsprachen und mit der Astromedizin als der alten Schule der Symptomdeutung mein Leben bestimmte, war es nur klar, dass mich auch die Krankheitsbilderdeutung stark fasziniert hat.

Das übergeordnete Konzept

Ein bisschen überspitzt und vereinfacht läuft das „Krankheit-als-Weg-Konzept“ auf Folgendes hinaus: du kommst hier in dieses Leben mit einer bestimmten Charakterstruktur, mit bestimmten „Lernaufgaben“, die du zu bewältigen hast. Jetzt geht es um das Berühmte „Erkenne dich selbst“ und „Werde, wie du gemeint bist“. Über allem steht eine zielorientierte Entwicklungsidee, die über mehrere Leben hinweg auf das Idealbild des „spirituell-entwickelten Menschen“ hinausläuft. Wie ein esoterisches Abitur. **Krankheit als Weg** ist immer dann erforderlich, wenn du von deinem vorgezeichneten Lernweg abweichst. Krankheit wird so als **Kurskorrektur** verstanden. Deshalb zeigen sich in den Symptomen seelische Inhalte, die dir nicht bewusst sind. **Krankheit wird zum Ausdruck von Unbewusstheit.**

Krankheit als Umweg unbewussten Lernens

Das Lernen auf dem spirituellen Weg kann so auf zwei Arten reduziert werden:

Erstens: **Das bewusste Lernen.** Immer achtsam für die Zeichen der Zeit, werden die Lernaufgaben früh wahrgenommen (oder im astrologischen Horoskop „abgespickt“) und dann an der Entwicklung bewusst und fleißig gearbeitet. „Ich muss darüber arbeiten“ ist eine beliebte Redewendung.

Zweitens: **Das unbewusste Lernen.** Zu sehr beschäftigt mit den weltlichen Freuden und Leiden des Lebens, weißt du nicht so recht, was deine Aufgabe ist. Da du „über nichts arbeitest“ (weil du ständig an allem arbeitest), verstehst du die Zeichen der Zeit nicht so recht und wirst krank. Jetzt lernst du über Krankheit oder Schicksalsschläge. („Hättest du nur mal darüber gearbeitet!“)

Dieses Lernen über den **Umweg Körper** wäre nicht nur das unbewusste Lernen, es wäre auch das **minderwertige Lernen.** Die Materie lässt angeblich die Lerninhalte über die körperliche Ebene nicht vollständig aufnehmen und bewusst werden.

Damit wird Krankheit immer auch ein bisschen zur Strafe mit der Aufforderung, es besser zu machen.

Die konkrete, **persönlich sinnvolle** Bedeutung, die Krankheit aus meiner Sicht für jeden Kranken hat, wird durch diesen übergeordneten Kontext zu einer völlig **unsinnigen Botschaft** verfälscht, die in die Welt hinausposaunt:

Du bist krank! Du bist nicht ausreichend genug entwickelt! Du machst etwas falsch!

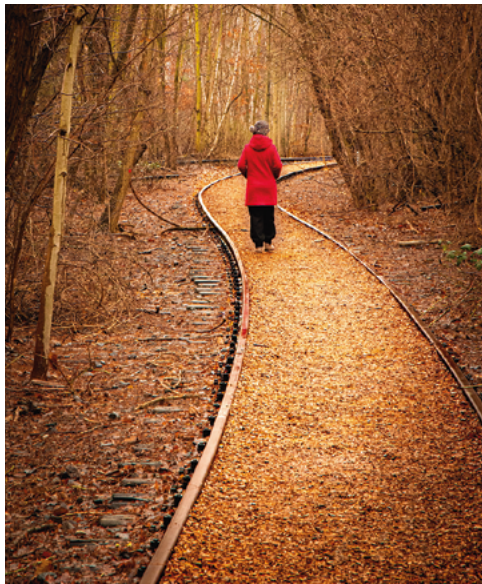
Was sagt diese Botschaft aus? Sehr wenig über die Richtigkeit der Deutung und ganz viel über die Sichtweise, die solch einer Deutung zugrunde liegt.

Schuld und Scham

Wohin führt diese Sichtweise? Krankheit geht so fast immer einher mit Gefühlen wie **Schuld und Scham.** So gut wie jeder Patient in meiner Praxis kommt mit solchen Gefühlen bezüglich seiner Erkrankung.

Religiöse Schuld (Krankheit ist Strafe für meine Sünde), spirituelle Schuld (Krankheit ist Ausdruck meiner unentwickelten Seele), karmische Schuld (Krankheit ist ausgleichende Sühne für die Verstrickungen in früheren Leben) oder ökologische Schuld (Krankheit ist Ausdruck falscher Lebens- und Ernährungsweise). Und viele Arten der Schuld mehr.

Da haben wir also ein Krankheitsverständnis entwickelt, welches durch eine „Deutungsgewohn-



Ein erfolgreicher Genesungsweg führt zu Lösungen.

heit den Eindruck vermittelt, dass ich etwas falsch gemacht habe, es immer noch falsch mache, unbewusst bin, voller Schatten, ganz im Widerstand und der Verleugnung. Und das Schlimmste daran: **die Schmach ist sichtbar für alle.**

Krankheit wird als eine Art Bestrafung empfunden, wie der Rohrstock des strengen Schuldirektors auf dem spirituellen Internat für Erleuchtung, der mich vor den Augen der Öffentlichkeit züchtigt.

Das führt zu zwei wichtigen Punkten:

- I. Die geförderten Schuldgefühle sind ein Zwickmühle: **denn solange du dich schuldig fühlst, kannst du nicht gesund.** Meiner Erfahrung nach ist das Schuldgefühl der Hauptgrund, welcher den Genesungsprozess behindert und verlangsamt.
- II. Der Genesungsprozess rückt in den Hintergrund. Der Heilungsweg, der von da an gegangen wird mit all seinen Erkenntnissen und Erlebnissen, mit all seinem Wachstum, mit all den Lösungen wird völlig übersehen.

Das Geschenk der Genesung

Wir sind so sehr von der **Problem-Verhinderungsstrategie** eingenommen, dass wir ganz aus dem Auge verlieren, was alles geschehen kann, wenn ein erfolgreicher Genesungsprozess zu

Lösungen führt. Und das ist nicht wenig! Jeder erfolgreich genesene Patient, ist nicht einfach nur wieder die Person, die sie vor der Erkrankung war. Nein! Der genesene Patient empfindet sich als bereichert, als mehr, als entwickelter – manche sprechen sogar von **beschenkt**. Etwas ist durch die Erkrankung und die Genesung hinzugekommen. Etwas, was es vorher nicht gab.

Frage: Wieso soll ich mich also für etwas schämen, bei dem ich weiß, dass wenn alles gut geht, ich am Ende etwas Bereicherndes haben werde, was ich bis jetzt noch nicht habe?

Antwort: Weil mir erzählt wird, dass es einen besseren, weil bewussteren Weg gegeben hätte, auf dem ich nicht hätte krank werden müssen.

Ein Beispiel:

Nehmen wir an, jemand kommt in die astrologische Beratung und erzählt seine Geschichte. Da ist von schweren Depressionen und einem missglückten Suizidversuch die Rede. Nach dem Suizidversuch verändert sich jedoch alles. Das Leben dreht sich um 180 Grad: der alte Beruf wird gekündigt und eine therapeutische Ausbildung wird gemacht. Diese neue Richtung passt sehr gut. Alles entwickelt sich sehr erfolgreich und befriedigend. Die Person fühlt sich glücklich.

Klassische Deutung (sehr knapp): der astrologische Blick in ihr Horoskop würde natürlich diese therapeutische Dimension zeigen, die gelebt werden will, aber von der Person zuerst nicht gelebt wird. Schlussfolgerung: ursprünglich sah diese Person ihre Aufgabe nicht; ihre „Lernaufgaben“ waren ihr nicht bewusst.

Krankheit als Korrektiv zwang die Person, den „richtigen“ Weg einzuschlagen. Da das korrigierende Geschehen sehr heftig und intensiv war, würde man daraus schließen, dass die Person sich unbewusst sehr gewehrt hat und nicht willens war, **freiwillig** dazuzulernen. „Und bist du nicht willig, so ...“

Hätte die Person die Zeichen der Zeit rechtzeitig erkannt, dann **hätte** sie viel früher angefangen, in sich zu gehen, „darüber zu arbeiten“ und die entsprechenden Anpassungen freiwillig vorzunehmen. Und so **hätte** alles nicht so kommen müssen. Hätte, hätte, hätte.

Wir können uns nun stundenlang damit aufhalten, ob die schwere Zeit nicht vermeidbar gewesen wäre und was die schwere Zeit alles scheinbar aussagt über die Person. Und dabei wird das Wichtigste schnell übersehen: die neue **Lebensqualität**, welche das Leben dieser Person **jetzt** bereichert.

Hätte sie all diese Tiefen nicht erlebt und gleich einen therapeutischen Beruf gewählt, wäre sie dann auch so gut in ihrem therapeutischen Beruf? Auch das ist Spekulation, aber vermutlich nicht. Warum? Weil das Erleben tiefer Depression, das Erleben, Dir selbst das Leben nehmen zu wollen, etwas mit dir macht. All das „beschenkt“ dich mit Erfahrungen, die du nie und nimmer auf andere Art und Weise in „light“ machen kannst. Und genau diese Erfahrungen sind jetzt unglaublich wertvoll im neuen Beruf. Diese Person würde auch nicht sagen: hätte ich nur, dann wäre ... Diese Person sagt: „Ich wäre nicht die Person, die ich heute bin, ohne diese schwere Zeit. Es ist gut, wie alles gelaufen ist.“

Ich weiß, dass man so etwas immer erst **nach der Genesung** sehen kann und schwer währenddessen. Aber das Wissen, wie sich Patienten **nach der Genesung** fühlen, kann uns die Scham und die Schuld nehmen, die wir **währenddessen** haben. Das Wissen kann uns nicht die Schwere, die Last und die Mühsal nehmen, aber die kollektiven Schuld- und Schamgefühle, die sich einfach einstellen, weil ich krank bin.

Zeit für Neues – Krankheit als ganzheitlicher Weg zur Lösung

Ich finde, es ist an der Zeit, diese stark auf dem klassischen Schulsystem aufgebaute esoterische Sichtweise hinter uns zu lassen. Warum? Weil sie meiner Meinung nach nicht stimmt (mindestens meistens). Nach 34 Jahren „Arbeit“ und praktischer Erfahrung mit dieser Idee, davon 18 „nur“ astrologisch beratend und danach auch 16 Jahre therapeutisch arbeitend, habe ich die Idee lieben und anwenden gelernt. Aber so viele persönliche Erlebnisse, Erfahrungen mit Patienten und Klienten zeigen mir: diese Idee ist nicht (mehr) förderlich und passt einfach nicht mehr.

Drückt Krankheit seelische Inhalte aus? Absolut. Hat sie also Bedeutung? Ganz sicher. Kommt sie zufällig? Ganz sicher nicht. Ist sie Ausdruck von Unbewusstheit? Ich glaube nicht! Drückt sie aus, dass mir etwas fehlt? Nein. Drückt sie aus, dass ich etwas falsch mache? Nein. Ist Krankheit unvollständiges Lernen? Absolut nein.

Ja, aber was drückt Krankheit dann aus? **Dass ich wachse!** Krankheit zeigt, dass ich lerne. Und zwar etwas, was ich offensichtlich am „leichtesten“ und vor allem **ganzheitlich** über die Erkrankung lerne. Nämlich über die Einheit von Körper-Geist-Seele.

Krankheit ist Ausdruck vom Wachstum meiner Potentiale. Krankheit zeigt, das neue Lösungen

»Vermutlich hat das Wesen der Gesundheit sehr viel mehr mit dem Wesen der Veränderung zu tun, als mit dem der Konstanz.«

entstanden sind, die auf meine Erkundung warten. Und genau diese Lösungen hätten nie über etwas anders entstehen können.

Bitte was?

Wenn wir das so sehen könnten, dann wäre keine Schuld und Scham nötig und wir könnten schneller das erreichen, was Krankheit eigentlich will: **uns zu einer neuen Lebensperspektive führen.**

Und das Wort „neue Lebensperspektive“ drückt es schon aus: **sie ist neu.** Diese Lebensperspektive gab es vorher nicht, deshalb konnte sie auch zu keiner Zeit unbewusst sein. Und was noch verrückter ist: diese neue Lebensperspektive ist erst durch die Erkrankung entstanden.

Endlich könnte es um den **Prozess** gehen, um den **Weg** und nicht mehr um den **Start-Ort** und was dieser alles vermeintlich ausdrückt. Dieser Start-Ort ist eben **dein** Start-Ort und kann nicht verglichen werden mit den Start-Orten anderer Menschen.

Wenn du aber deinen Ort und deinen jetzigen Zustand vergleichst mit anderen, produzierst du auch damit Schuld und Scham. Und da du glaubst, dass es da eine Art Bildungsministerium gibt, welches die Ziel-Orte für alle gleichermaßen festlegt und alle das Gleiche erlernen und erreichen müssen, meinst du, dass du dich vergleichen könntest mit den anderen. Und deshalb glaubst du auch, dass die Schuld berechtigt ist.

Aber diese Vergleiche bringen keine schlüssigen Ergebnisse. Warum? Weil alle anders sind. Jeder will etwas anderes erforschen und erlernen. Wirklich jeder etwas ganz Eigenes. Deshalb gibt es da keinen gemeinsamen Notenschlüssel. Und da es keinen gemeinsamen Notenschlüssel gibt, können die Ergebnisse nicht verglichen werden.

Deine Probleme und Erkrankungen sind keine mathematischen Gleichungen. Du kannst hier kein „Copy & Paste“ machen und die richtige Lösung aus einem Formelbuch abschauen. Allenfalls kannst du dich inspirieren lassen. Aber am Ende

»Das Erleben der Erkrankung läßt Gesundheitsressourcen entstehen.«

musst du es zu Deinem machen, weil das Leben genau deine Erkenntnis braucht.

Nochmal: das Leben braucht deine individuelle Erkenntnis.

Wichtig ist: egal, von wo aus du dich auf den Weg machst, du kommst immer an in Wohlbefinden und Glück, wenn du den „**Genesungsprozess**“ im Blick hast und dich nicht verzettelst und verirrst in irgendwelchen Vergleichen mit anderen und Erklärungen und Rechtfertigungen, warum nun das genau dein Start-Ort ist und was er über dich aussagt.

Der innere Arzt und sein Wissen

Wir reden oft über Selbstheilungskräfte: über eine Art inneren Arzt, der uns gesunden läßt oder eine höhere Intelligenz, die weiß, was zu tun ist oder eben die Lebenskraft, die unseren Organismus regelt und ihn im Gleichgewicht hält.

Doch dabei machen wir uns selten Gedanken darüber, woher das Wissen kommt, was denn nun für uns Gesundheit ist. Uns ist meist auch klar, dass Gesundheit etwas sehr Subjektives ist und kaum mit den allgemeinen Werten der Weltgesundheitsorganisation zu tun hat.

Aber wir tun so, als ob das Wissen einfach da ist – schon immer da war. So als ob mit der Geburt ein Gesundheitsdatensatz – womöglich genetisch – installiert wird und damit alles für das jetzige Leben definiert wäre.

Aber so einfach ist das ist nicht. Zum Einen lassen wir eine äußere Instanz darüber bestimmen, was für uns Gesundheit bedeutet (Gott, Religion, Arzt, Eltern, Gesellschaft etc.). Diese statischen Werte und Moralvorstellungen machen wir schnell zur dogmatischen Marschroute. Auch wenn das im Sinne des Weltbildes ist, in dem sich die Meisten bewegen, so widerspricht das jeder Selbstheilungstherapie. Jeder gesundete Patient in meiner Praxis erzählt eine gegenteilige Geschichte.

Zum anderen macht das Gesundheit zu etwas sehr Statischem. Doch Gesundheit scheint ein sehr dynamisches Etwas zu sein. Das, was gestern noch

gesund für mich war, ist es oft morgen schon nicht mehr. Die Dinge, die gut für mich sind, ändern sich. Gesundheit ändert sich. Vermutlich hat das Wesen der Gesundheit sehr viel mehr mit dem Wesen der Veränderung zu tun, als mit dem der Konstanz.

Selbstorganisation und Gleichgewicht

Betrachten wir das mal unter der Gleichgewichts-idee der Homöopathie. Wir gehen hier ja davon aus, dass die Lebenskraft ein Gleichgewicht anstrebt. Ist die Lebenskraft im Gleichgewicht, äußert sich das in Gesundheit. Entsteht ein Ungleichgewicht, äußert sich das in Krankheit.

Nun wissen wir ja, dass auf der Ebene unseres Bewegungsapparates das Gleichgewicht nicht konstant aufrecht erhalten werden kann. Wenn du stehst, verlierst du das Gleichgewicht immer wieder, nur, um es daraufhin wieder neu zu finden. Dieses Immer-Wieder-Das-Gleichgewicht-Finden geht so schnell, dass es so aussieht, als wärest du konstant im Gleichgewicht.

Die Fähigkeit, ins Gleichgewicht zu finden, wird umso stärker, je mehr Übung du darin hast. Und: du findest nie das **gleiche** Gleichgewicht wieder, sondern immer wieder ein anderes neues.

Das wiederum bedeutet: findet ein Patient aus seinem Ungleichgewicht (Krankheit) ins Gleichgewicht (Gesundheit), dann ist das nicht das Gleichgewicht **vor** der Erkrankung, sondern es ist eine **neue** Ebene der Gesundheit erreicht, bereichert mit den Erfahrungen des im Ungleichgewicht-Seins und des Wieder-Ins-Gleichgewicht-Kommens.

Die Krankheit zeigt deinem inneren Arzt, was Gesundheit ist

Woher weiß also dein innerer Arzt um deine Gesundheit? **Durch deine Krankheit.** In dem Moment, in dem du erkrankst, entsteht gleichzeitig das Wissen um genau die Art von Gesundheit, die du willst. Diese Gesundheit ist jetzt zwar „nur“ potentiell, da die Erkrankung in diesem Augenblick deine Realität noch bestimmt. Aber wenn du nun gesundest, dann entfaltet sich die potentielle Gesundheit zu einer realen – maßgeschneidert für dich.

Ich hoffe, darüber wird klar, **wie wichtig Krankheit ist.** Wie wichtig jedes Problem für die Lösung ist. Wie wichtig jeder Fehler für das Richtigmachen ist.

Wir alle sagen gerne, dass wir nur aus Fehlern lernen, versuchen aber alles, um Fehler zu vermeiden. Warum? Weil ein Fehler so gedeutet wird, dass er vermeintlich anzeigt, dass ich etwas

falsch gemacht habe. Wir deuten den Fehler nicht so, dass er aller Welt zeigt, dass ich gerade dabei bin, viel zu lernen.

Und darauf will ich hinaus: wenn uns klar wird, wie wichtig Probleme, Fehler und Erkrankungen sind für die neuen Lösungen, das neue Richtige und die neue Gesundheit, dann können wir diesen Momenten, in denen wir erleben, was wir nicht wollen, eine neue Bedeutung geben. Denn ohne sie könnten wir nicht wissen, was wir wollen. Ohne sie könnte Gesundheit sich nicht entwickeln, könnten keine neuen Lösungen entstehen, wäre das Lebendige nicht in ständiger Entwicklung.

Deshalb ist Schuld und Scham unnötig, wenn du diese Ungleichgewichts-Momente erlebst.

Krankheit als Zufall

Müssen wir Krankheit eine Bedeutung geben? Müssen müssen wir gar nichts. Für mich macht es aus vielerlei Gründen Sinn. Für mich hat Krankheit Bedeutung und tritt nicht zufällig auf. Für dich vielleicht nicht. Aber das ist nicht so wichtig.

Wir alle dürfen das gerne so sehen, wie wir es eben jetzt sehen wollen. Gerade deshalb können wir es auch so sehen, dass wir keine Schuldgefühle haben müssen. Denn eines ist in meiner Erfahrungswelt gewiss: bleiben deine Schuldgefühle (ob aus Patientensicht gerechtfertigt oder ungerechtfertigt), bleibt die Erkrankung. Lösen sich die Schuldgefühle auf, verläuft der Genesungsprozess so leicht und schnell wie es die Schwere der Erkrankung zuläßt.

Ob du Krankheit als Zufall betrachtest oder ob du ihr Bedeutung verleihst, ist für den Genesungsprozess nicht so wichtig wie manch Krankheitsdeutungs-Apostel gerne behauptet. Die Schuldgefühle dagegen schon. Sie sind (wie alle Gefühle) für das Erleben deiner Wirklichkeit bestimmend. Also leg' sie ab.

Krankheit als Weg – wohin jetzt?

Ist für mich Krankheit ein Weg? Ja, aber kein Weg der Korrektur. Kein Weg der Buße. Ist es ein Lernweg? Ich denke schon. Aber ich lerne hier nichts, was ich anders hätte besser lernen können. Krankheit ist kein Lernweg zweiter Klasse. Kein Umweg, den ich mir hätte ersparen können, wenn ich nur bewusst gewesen wäre.

All diese Sichtweisen reduzieren die Bedeutung von Krankheit auf ein Nachsitzen in der Schule des Lebens, bei dem trotzige Lernverweigerer einer Zwangsbelehrung unterzogen werden. Mein esoterischer Anfängereifer kombiniert mit meinem

astrologischen Allmachts-Hochmut haben mich das viele Jahre so sehen lassen.

Doch jetzt muss ich sagen: das Leben läuft so nicht. Entwicklung läuft so nicht. Alles, was ich erfahren habe, widerspricht dieser engen, strengen, auf das eine Richtige abzielenden Spiritualität, die wir in jeder Kultur als Mainstream-Spiritualität finden.

All diese Sichtweisen übersehen den unglaublichen Mehrwert, der entsteht, wenn die Krankheit überwunden ist. Hier kommt nichts hinzu, was mir unbewusst war. Deshalb hätte ich es nicht durch vorbeugende Bewusstseinsarbeit verhindern können. Es kommt etwas völlig Neues hinzu. Etwas Großartiges. Und dieses Großartig-Neue entsteht im Augenblick der Erkrankung. Das Erleben der Erkrankung läßt das Wissen um meine einzigartige Gesundheit entstehen. Und Krankheit als Weg ist jetzt der Weg der Genesung, welcher aus dem neu entstanden Gesundheits-Potential eine abrufbare Gesundheits-Ressource macht. Das ist für mich Krankheit als Weg. Ein Weg, auf dem Potentiale zu Ressourcen werden.

Muss man sich dafür schämen, sich neue Ressourcen zu erschließen? Sicher nicht. Deshalb ist das Schuldgefühl nicht nur nicht angebracht, es ist künstlich erzeugt von einer Gesellschaft mit einem Menschenbild, welches dem Menschen jegliche **Lust und Freiwilligkeit** auf Entwicklung und Wachstum abspricht und ihn mit der Peitsche zur Entwicklung zwingt und genormte Ziele festlegt, die es zu erreichen gilt.

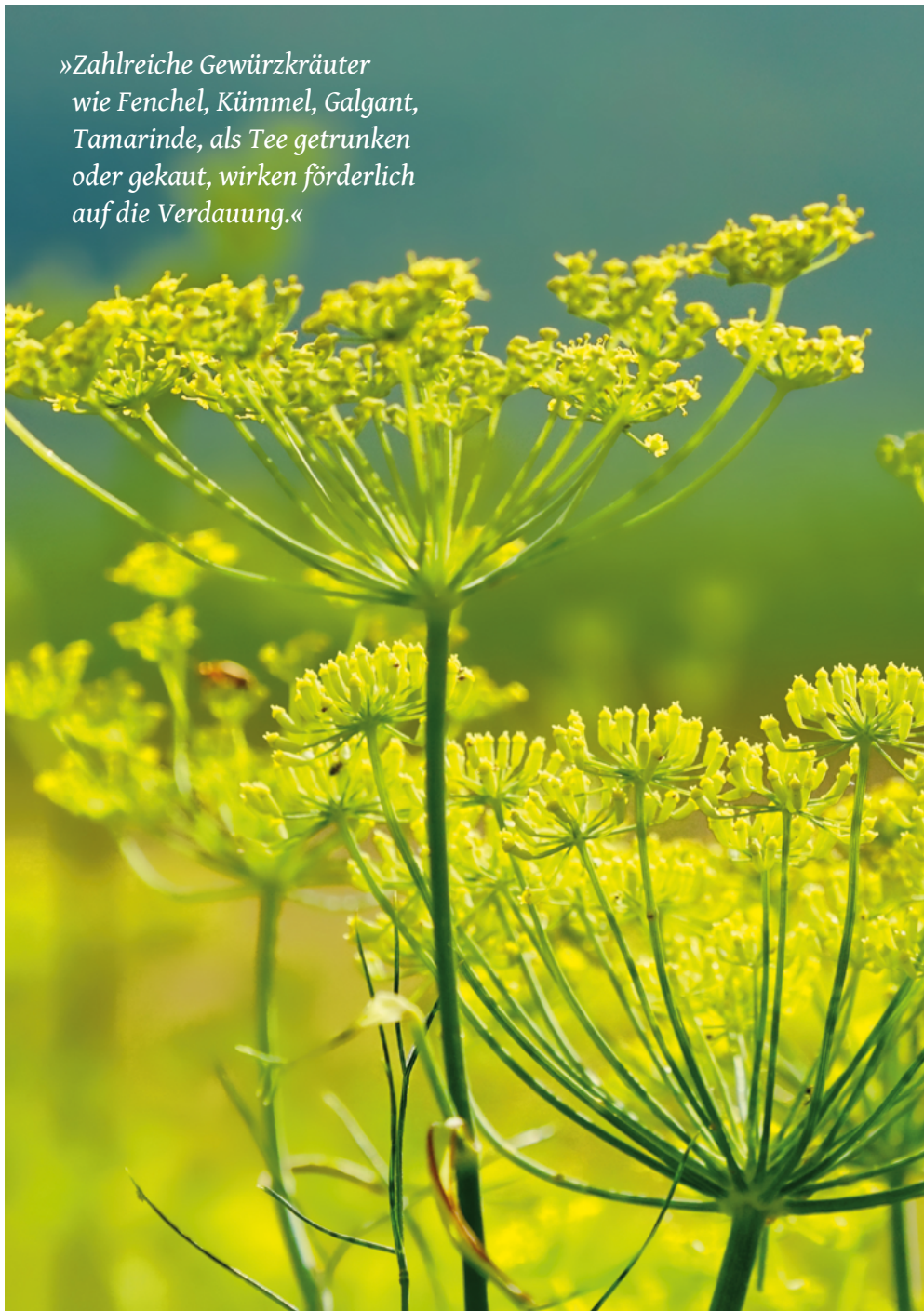
Und in diesem Weltbild wird die Sprache der Symptome übersetzt in eine Botschaft, die aller Welt zeigt, was ich falsch mache. Doch eigentlich erzählt diese Sprache, welche Potentiale entstehen und was als Ressource auf mich wartet.

Wenn ich diese Sprache der Symptome so anwende und übersetze, verschwinden die Schuldgefühle wie von Zauberhand und weichen einer aufgeregten Neugierde für das, was da kommen mag – einzigartig und selbst erschaffen. Der Krankheit sei Dank!



Hp Michael Antoni
Antoni & Antoni
Praxis für Wandlung und Glück
Langenscheidtstr. 12a, 10827 Berlin
Tel.: (030) 78 95 54 12
www.hokuspokusfokus.de
michael-antoni@web.de

»Zahlreiche Gewürzkräuter wie Fenchel, Kümmel, Galgant, Tamarinde, als Tee getrunken oder gekaut, wirken förderlich auf die Verdauung.«



Obstipation – Symptomatik, psychologische Hintergründe, Therapieansätze

– Dagmar Lahn und Arne Krüger –

Allgemeines zur Bedeutung der Darmentleerung

Der menschliche Dickdarm besitzt beim Erwachsenen eine Länge von ca. 90–130 cm. Appendix (Wurmfortsatz) und Rektum haben hierbei eine geschlossene Längsmuskelschicht, während die Längsmuskulatur im Colon zu drei Bündeln (Taenien) zusammengefaßt ist. Zwischen den Taenien finden sich Aussackungen in der Colonwand, die Haustren. Die Dickdarmschleimhaut besitzt im Unterschied zum Dünndarm keine Zotten, dafür aber eine große Zahl von kleinen Einziehungen, den Krypten. Als wesentlichste Funktion des Dickdarms findet sich die Regulation des Volumens und der Elektrolytzusammensetzung des Stuhls. Über eine verminderte oder vermehrte Wasserausscheidung kann der Wasser- und Elektrolythaushalt des Körpers reguliert werden. Im Dickdarm werden Natrium- und Chlorid-Ionen sowie Wasser resorbiert und Kalium- und Bikarbonat-Ionen sezerniert. Außerdem können auch Giftstoffe im Dickdarm ausgeschieden werden, welche sich in den Ballaststoffen der Nahrungsreste einlagern und so den Körper verlassen können. Daher ist eine ausreichende Aufnahme von Ballaststoffen wichtig. Auch die Dickdarmflora ist von großer Bedeutung für den Organismus. Etwa ein Drittel der Trockenmasse des Kotes wird durch ausgeschiedene Bakterien ausgemacht. Die Dickdarmflora besteht aus überwiegend anaeroben Keimen, die u.a. Vitamin K synthetisieren. Wie im Dünndarm finden sich auch im Dickdarm große Mengen B- und T-Lymphozyten, die für die immunologische Dickdarmfunktion verantwortlich sind.

Für die Darmentleerung sind muskuläre, humorale, endokrine und nervöse Faktoren verantwortlich. Für den Ablauf des Analreflexes und die Darmentleerung sind die aktive Beteiligung der Beckenbodenmuskulatur sowie im unteren Sakralmark liegende intakte spinale Zentren gleichermaßen wichtig. Über eine Dehnungsreizung der Rektum- und Sigmoidwand kommt es zur Erregung von wandlokalisierten Rezeptoren, welche den Defäkationsreflex auslösen. Nach der Rektumkontraktion und Verkürzung kommt es zuerst zur Erschlaffung des vegetativ innervierten

Musculus sphincter ani internus. Erst zum Schluß erschlafft der durch das Zentralnervensystem innervierte Musculus sphincter ani externus. Der äußere Schließmuskel kann willkürlich kontrolliert werden, wobei wir diese Kontrolle erst erlernen müssen. Außerdem haben seelische Haltungen, Gestimmtheiten und Gewohnheitsbildungen an der Darmfunktion Anteil, denn auch diese läuft nicht rein reflektorisch, sondern als ein Zusammenspiel von willkürlichen und unwillkürlichen Faktoren ab.

Psycholanalytisch wird die Analzone in Verbindung mit der unterdrückten Auflehnung gegenüber Autoritäten in Verbindung gebracht. Ebenfalls sind Enddarm und Analregion erogene Zonen. Für das Kleinkind ist, bevor die Ekelschranke errichtet wird, das Spielen mit dem Kot lustvoll. Später kann der Verzicht auf den Besitz der Faeces durch erzwungene Abgabe derselben mit Verlust- und Angsterlebnissen verbunden sein. Das Zurückhalten des Kotes, die Angst, sich selbst oder etwas herzugeben, aufzugeben, kann schon bei Kindern sehr ausgeprägt sein. Demgegenüber verbinden sich mit der leichten, zu schnellen und häufigen Kotabgabe die Unfähigkeit, etwas zu behalten, die übertriebene, selbstlose Hingabe bis hin zur Überwältigung im Erlebnis der Ohnmacht, des Ausgeliefertseins.

Wie beim Essen findet auch bei der Kotabgabe keine isolierte und automatisch ablaufende Organfunktion statt, sondern sie ist in eine zwischenmenschliche Situation eingebettet: Das Kind lernt durch die Eltern, seinen Stuhlgang zu beherrschen und die von ihm gewünschte zeitliche Abgabe der Faeces. Neben der Einstellung des Gestillt- und Gefüttertwerdens durch die Mutter ist die Sauberkeitsgewöhnung die früheste soziale Lernerfahrung und verbindet sich u.U. mit traumatischen Ersterfahrungen. Die Kotabgabe hat den Charakter eines Geschenkes in der Beziehung zu einer geliebten Person. Erzwungen stellt sie die Unterwerfung gegenüber einer ängstlich gefürchteten Autoritätsperson dar. Viele Kinder bezwecken mit der Zurückhaltung der Faeces, ihren Gefühlen des Widerstandes und der Ablehnung einer als zu feindselig und lieblos empfundenen Umwelt Aus-



DER Heilpraktiker

Fachzeitschrift für Natur- und Erfahrungsheilkunde

Das traditionelle Magazin bietet Ihnen

- Fachartikel aus dem breiten Spektrum der naturheilkundlichen Diagnose- und Therapieverfahren
- fachlichen Austausch untereinander: Heilpraktiker schreiben für Heilpraktiker
- berufs- und gesundheitspolitische Informationen
- Aktuelles zum Thema Recht und Wettbewerb
- Tagungs- und Kongressinformationen
- Weiterbildungsangebote

Fordern Sie Ihr persönliches Probeexemplar an unter: abo@verlagvhk.de

Rezepte aus der Praxis für die Praxis Gesund durch Kräutertee

von Peter A. Zizmann

Auf Basis seiner mehr als 25-jährigen Praxiserfahrung hat der Autor, Heilpraktiker Peter A. Zizmann, rund 300 Teerezepte* für häufige gesundheitliche Beschwerden zusammengestellt und gibt nützliche Anwendungs- und Zubereitungstipps. Ein Buch, das für Therapeuten und Laien gleichermaßen geeignet ist.

300 Teerezepte,
105 Fotos, 384 S., geb.,
ISBN: 978-3-98074-309-9

19,90 €



* Die Rezeptsammlung beruht auf dem Buch
»Die erfolgreiche Teemischung« von Peter A. Zizmann

druck zu verleihen. Das beharrliche Zurückhalten der Faeces durch das Kind ist ein symbolischer Akt der Herausforderung und häufig Ursache der Verstopfungsprobleme beim Erwachsenen.

Der Bauchraum als Angriffsort der „harten Gefühle“

Bauchkrankheiten können im Allgemeinen ein Hinweis darauf sein, daß der von ihnen betroffene Mensch eine gewaltige Gefühlsaufladung im Bauch zurückhält. Diese Gefühlsaufladung entlädt sich dabei innerhalb der Magen-Darm-Wände und fügt seinen inneren Organen Schaden zu. Menschen, die es sich verbieten, „harte“ Emotionen auszuleben, verbergen sich oftmals hinter einer Persönlichkeitsmaske übertriebener Ruhe. Sie wirken meist nach außen hin ruhig und gelassen und neigen selten zu Gewalttätigkeit. Dafür haben sie ihre Gefühle im Bauch eingemauert, sie sind hartleibig, wie von einem Panzer umgeben. Ein direkter Hinweis auf den somatischen Schauplatz bestimmter Empfindungen sind daher Aussprüche wie: „Habe ich eine Wut im Bauch“ oder „Das habe ich bis heute noch nicht verdaut“.

Der Bioenergetiker Alexander Lowen bemerkte in diesem Zusammenhang: „In jedem gehemmten und verklemmten Menschen entsteht eine tiefe Kummernis, und viele Leute ziehen es vor, gehemmt zu bleiben, um dieses Gefühl, das meist an Verzweiflung grenzt, nicht an sich herankommen zu lassen. Man kann sich der Verzweiflung aber stellen und den Kummer durcharbeiten, wenn ein verständnisvoller Therapeut dabei hilft; ich möchte dabei allerdings betonen, daß es keineswegs leicht ist. Kummer und Weinen werden im Bauch zurückgehalten, und hier sammelt sich auch die Ladung. Der Weg zur Freude führt unweigerlich durch Verzweiflung.“

Obstipation und Bauchschmerzen beim Kind

Obstipation und Bauchschmerzen beim Kind können nach Ausschluß organischer Krankheiten als psychosomatische Erkrankungen betrachtet werden. Funktionelle Bauchschmerzen bei dreijährigen Kindern zeigen sich oft in Familien mit engen Gefühlsbindungen, ja oft in überbehüteten Familien. Die Psychosomatik sieht diese Bauchschmerzen unter dem Aspekt, einen Versuch zur Schaffung eines autonomen Bereiches innerhalb der Familie für das Kind. Das Bauchweh kann als Indikator für Angst und Unwohlsein fungieren. Bei der funktionellen Obstipation handelt es sich um wechselnde Schmerzen, Obstipation und auch Diarrhoe. Die

entsprechenden Familien sind fast zwanghaft mit der Obstipation beschäftigt. Durch eine oftmals minuziöse Defäkationskontrolle wird den Kindern jegliche Intimität genommen. Der „Stinker“, der „AA“ wird zum bestimmenden Thema in der Familie. Die Kinder schwanken zwischen Opposition und Anpassung, zwischen Abhängigkeit und Unabhängigkeit. Die funktionellen Bauchschmerzen werden als Vorläufer späterer Beziehungskrisen in der Adoleszenz angesehen. Auch in der Präpubertät können sich funktionelle Bauchschmerzen zeigen, hier kommen Kinder mit labilem Selbstwertgefühl häufiger vor. Sie sind passiv und schutzsuchend, vermeiden Rivalitäten und sträuben sich gegen die beginnenden pubertären Umwandlungen des Organismus.

Obstipation als Krankheitsbegriff

Obstipation bedeutet erschwerte oder seltene Stuhlausscheidung als chronische funktionelle Störung. Die Darmträgheit kann je nach Ursachen zu unterschiedlichen Symptomen führen. Allen Formen gemeinsam ist die zu geringe, seltene oder ganz ausbleibende Entleerung des Stuhls. Hinzu kommen verschiedene, zum Teil subjektiv sehr unangenehme Begleitsymptome. 80–90% der Obstipation sind funktioneller Natur. Die psychologische, emotional bedingte Form findet sich als Nebensymptom bei mehreren psychosomatischen Krankheiten, wie z.B. Magersucht, aber auch isoliert als chronische, habituelle Obstipation. Bei der Obstipation wird der Stuhl zu langsam durch den Dickdarm transportiert, dabei wird ihm zuviel Wasser entzogen, so daß er verhärtet und die Schleimproduktion der Schleimhaut nicht mehr ausreicht. Es kommt zu einer typischen Stausituation. Die Betroffenen fühlen sich schwer und voll und manchmal auch innerlich verschmutzt. Häufig finden sich auch subjektive Störungen wie Kopfschmerzen, Mattigkeit und hypochondrische Ängstlichkeit. Diese Ängstlichkeit resultiert gewöhnlich aus der Phantasie einer drohenden Vergiftung durch die Ausscheidungsorgane. Als Persönlichkeiten dieser Störung finden sich häufig pessimistische Menschen. Sie haben keinerlei Vertrauen in die Umwelt, fühlen sich von allen zurückgestoßen und ungeliebt. Häufig sind sie entschlossen, durchzuhalten, wenn ein Problem auftritt, das sie nicht lösen können, so z.B.: „Es ist ein freudloser Beruf, aber es ist das Beste, was ich tun kann“, oder „Diese Ehe wird niemals besser, aber ich kann sie nicht aufgeben“. Diese Personen sind von dem Gefühl durchdrungen: „Ich kann ein-

DER UROGENITALTRAKT AUGENDIAGNOSTISCH IMMER EINE HERAUSFORDERUNG

SEMINAR MIT URSULA SUTTER VON HEIMENDAHL

(HEILPRAKTIKERIN, MÜNCHEN)

21. OKTOBER 2019 IN BERLIN

Zum Seminar

Die Differenzierung von Blase, Niere, Uterus und Hoden/Eierstöcke stellt eine Herausforderung dar. In unserem kompakten Seminar werden wir die augendiagnostischen Hinweise darstellen und Therapiekonzepte daraus ableiten. Frau von Heimendahl teilt ihren Erfahrungsschatz aus ihrer jahrzehntelangen Praxis - für die Praxis.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Ihre Anmeldung bis zum 30.09.2019!

Fachverband Deutscher Heilpraktiker
LV Berlin-Brandenburg e.V.
Samuel-Hahnemann-Schule
Colditzstr. 34-36, 12099 Berlin



allgemeine Informationen
www.Samuel-Hahnemann-Schule.de
buero@heilpraktiker-berlin.org
Telefon (030) 323 30 50

Veranstaltungsort:

Samuel-Hahnemann-Schule
Colditzstr. 34-36, 12099 Berlin

Seminarzeiten:

Montag, 21.10.2019, 9.00–14.00 Uhr

Anmeldung:

Tel.: (030) 323 30 50

Fax: (030) 324 97 61

bernhard.kraemer@heilpraktiker-berlin.org

Seminarkosten:

regulär 60,- €

FDH-Mitglieder 40,- €

Tagesschüler der SHS 30,- €

Bankverbindung:

Fachverband Deutscher Heilpraktiker

IBAN: DE96 1009 0000 5130 2540 06

BIC: BEVODE33 interBank-AccNr

Verwendungszweck: Urogenitaltrakt – Augendiagnose



fach nicht aus mir heraus, ich bin ‚verstopft‘, ich muß alles zurückhalten, auch meine Gefühle. Ich habe Angst mich hinzugeben.“ Demzufolge sind „Verstopfte“ häufig auch in der Sexualität zurückhaltend. Sie haben Angst, etwas zu verschenken und wollen alles für sich behalten.

Chronische Obstipation verweist auf eine Einstellung grundsätzlicher Zurückhaltung. Oft verbindet sich damit die Unfähigkeit Gefühle zuzulassen und zu äußern

Die verschiedenen Formen der Obstipation

Die verschiedenen Formen der Obstipation lassen sich nach ihrem Verlauf (z.B. akute und chronische Obstipation), dem betroffenen Darmabschnitt, sowie nach ihren Ursachen unterscheiden. Wir können hier nur eine Auswahl beschreiben:

Reizcolon oder Colon irritabile

Beim Reizcolon wechseln sich Obstipation und funktionelle Durchfälle ab. Charakteristisch für den Reizcolon sind vor allem krampfartige oder drückende Schmerzen im gesamten Abdomen. Frauen zwischen 25 und 50 Jahren erkranken 2–3 mal häufiger als Männer.

Klagen über Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit, Aufstoßen, manchmal sogar Erbrechen sowie Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln werden laut. Aber trotz der massiven, keineswegs eingebildeten Symptome ergibt sich in der Regel bei der gründlichen Darmuntersuchung kein krankhafter Befund. Vereinzelt werden zwar Erkrankungen in der Umgebung des Darmes festgestellt, z.B. eine Gallenblasenentzündung, aber in vielen Fällen erklären sich die heftigen Beschwerden aus Fehlfunktionen des vegetativen Nervensystems, die wiederum häufig seelischer Ursache sind.

Angst und Spannung sowie der ständige Konflikt zwischen Festhalten-Wollen und Hergeben-Müssen zeichnet die in der Regel Ich-schwachen Menschen aus. Sie sind in ihrer motorischen und affektiven Entfaltung gegenüber Eltern und anderen Menschen abhängig geblieben. Sie bleiben innerlich auf Nähe, Anerkennung und harmonische Verbindung mit Autoritäten angewiesen. Mit bequemen Arzneimitteln ist hier auf Dauer nicht geholfen, diese reizen den Darm ohnehin nur noch weiter. Aufputschende Genußmittel wie Kaffee und Cola und individuell unverträgliche Nahrungsmittel sollten gemieden werden, um den Darm nicht noch mehr zu reizen. Ferner wären ein Entspannungstraining und häufig auch eine Psychotherapie sinnvoll.

Schafskotstuhl- oder Bleistiftstuhl

Diese bei chronischer Obstipation typische Stuhlveränderung tritt durch krampfhaft gesteigerte Darmbewegungen des Dickdarmes ein. Dazu kommt es häufig infolge seelisch-nervöser Beeinflussungen. Seinen Namen hat er daher, daß die zu seltenen kleinen Portionen an die kleinen Kotkugeln der Schafe erinnern oder an Bleistifte. Eine gründliche Untersuchung zur Abklärung körperlicher Ursachen, z.B. Verwachungen oder Tumore, sollte baldmöglichst erfolgen, bevor als Ursache seelisch-nervöse Faktoren gesichert sind. Häufig fällt dieses Krankheitsbild unter den Oberbegriff des Colon irritabile.

Obstipation infolge chron. Abführmittel-mißbrauches (Laxanzien-Colon)

Hierbei handelt es sich um einen Zustand nach jahre- bis jahrzehntelangem Abführmittelabusus. Die Einnahme erfolgte ursprünglich aus Gründen der Obstipation, kann sich aber durch psychische Störungen verselbständigen (Anorexia nervosa, Bulimia nervosa). Es stellt sich dann ein typischer Zwang zur Steigerung der Arzneimitteldosis ein, da ständig eingenommene Abführmittel irgendwann ihre Wirksamkeit verlieren, was wiederum eine Dosiserhöhung erforderlich macht und somit alle Merkmale einer Suchtkrankheit entstehen. Die Einnahme bis zu 50 Abführtablettchen am Tag sind dann durchaus keine Seltenheit. Dies muß bei der Therapie berücksichtigt werden, indem man die Abführmittel ausschleicht und nicht gleich alle auf einmal absetzt.

Die Begleitsymptome der Obstipation

Ein häufiges Symptom der Obstipation ist Appetitlosigkeit. Im Grunde ist dies eine natürliche, ja sogar erwünschte Reaktion. Wenn sich der Stuhl im Darm staut, ist natürlich nicht mehr genug Platz für weitere Nahrung. Durch die verminderte Nahrungsaufnahme bei länger dauernder Obstipation kann aber Unterernährung mit daraus folgenden Mangelzuständen auftreten. Und natürlich kommen zu wenig Ballaststoffe in den Darm, um die natürliche Stuhlentleerung wieder in Gang zu bringen. Wenn sich der Stuhlgang normalisiert hat, verschwindet auch die Appetitlosigkeit. Zum Essen zwingen sollte man sich nicht, das führt nur zum Ekel vor der Nahrung und schließlich zum Erbrechen.

Sehr quälend sind die bei der Darmträgheit entstehenden Blähungen, die hauptsächlich durch Gärungs- und Fäulnisprozesse im zurückgehalte-

nen Darminhalt entstehen. Zuerst treten oft nur Völlegefühl mit leichten kolikartigen Beschwerden auf, die noch durch abgehende Winde zu beeinflussen sind. Dauert die Obstipation länger an, verschlimmern sich die Zustände bis hin zu regelrechten Blähsuchtanfällen. In diesen kommt es zu heftigen Koliken und das Zwerchfell wird von den gasgefüllten Därfen nach oben gedrängt und beengt Herz und Lunge. Es kommt in dramatischen Fällen bis hin zu akuten Herzankfällen und schwerer Atemnot, die ärztliche Behandlung nötig machen. Die Koliken entstehen durch einen Stau im Darm. Dieser Stau übt einen mechanischen Reiz auf die Darmwand aus. Bei chronischer Obstipation gelingen aber die Bewegungen der Darmmuskulatur in Richtung Darmausgang nicht mehr oder zumindest nicht ausreichend. So bleibt der Reiz andauernd bestehen, der Darm kommt überhaupt nicht mehr zur Ruhe und reagiert mit Koliken. Wenn sich dabei oft auch noch seelisch-nervöse Einflüsse einstellen, die eine zusätzliche Darmbewegung entstehen lassen, verschlimmert sich das Symptom noch mehr.

Bei fortbestehender Obstipation stauen sich mit dem Kot auch seine Giftstoffe. Wenn Leber und Nieren mit der Entgiftung nicht mehr nachkommen, erfolgt eine schleichende Selbstvergiftung, die vor allem zu chronischen Kopfschmerzen führt. Ein anderes Problem der dauerhaften Obstipation sind Divertikel als Erschlaffungen der Dickdarmwand bedingt durch schwaches Bindegewebe.

Therapieansätze und Ernährungshinweise

Naturheilkundlich wie schulmedizinisch steht eine breite Palette an Interventionsmöglichkeiten zur Erleichterung und Beendigung obstipatorischer Beschwerden zur Verfügung, von denen hier nur eine Auswahl beschrieben werden kann.

Physiologische Therapien

Die Therapie einer wie auch immer gearteten Obstipation erfordert von Behandler und Patient ein erhebliches Maß an Geduld. Der Einsatz von Medikamenten der Schulmedizin kommt, wenn überhaupt, nur ganz differenziert unter Berücksichtigung der vorhandenen Obstipationsform in Frage. Der erste Schritt besteht immer in der Aufklärung, Änderung der Lebensweise und ausreichender Zufuhr von Ballaststoffen, um wieder eine geregelte Darmtätigkeit herzustellen.

Bei Ernährungsumstellung ist aber gezielt vorsichtig vorzugehen. So kann die Ernährung z.B. bei chronischem Abführmittelmisbrauch noch nicht

viel zur Stuhlentleerung beitragen. Der chronisch gereizte Darm braucht Schonung und versagt bei radikaler Umstellung auf eine Vollwertkost zunächst einmal völlig. Die Vollwertkost besteht in der Hauptsache aus pflanzlichen Bestandteilen, einem hohen Rohkostanteil aus Obst, Salat und Frischkornbrei aus vollem Korn, wobei auf jeglichen Fabrikzucker und Weißmehle verzichtet wird. Dadurch ist eine ausreichende Zufuhr von Ballast- und anderen Vitalstoffen gewährleistet, denn Vitalstoffe bleiben in pflanzlicher Rohkost am besten erhalten. Aber Vorsicht: in den allerwenigsten Fällen vertragen die Patienten eine solche Radikalkur. Im Gegenteil können sich Gastritis und verstärkte Obstipation einstellen. Auch mit Leinsamen und Weizenkleie ist vorsichtig umzugehen, da diese bei nicht genügender Flüssigkeitszufuhr die Verstopfung noch verschlimmern. Dem Patienten muß klargemacht werden, daß die Beseitigung der Schäden durch jahrzehntelangen Abführmittelmisbrauch auch jahrelang dauern kann. Je mehr und je länger Abführmittel eingenommen werden, desto mehr Schäden können entstehen und desto schwerer fällt die Entwöhnung.

Bei Reizdarm-Patienten, die allgemein eine normale oder nur gering verlängerte Darmtransitzeit aufweisen oder bei der habituellen Obstipation ist die Vollwerternährung prinzipiell angezeigt. Der Patient muß im Laufe der Zeit selbst herausfinden, welche Nahrung für ihn die richtige ist. Bei Patienten mit verzögerter Darmpassage und schwerer Obstipation müssen mitunter zusätzlich noch Pharmaka zum Einsatz kommen. Laxanzien sollten intermittierend, d.h. mit mehrtägigen einnahmefreien Intervallen gegeben werden.

Einen ganz wichtigen Stellenwert nimmt die Bewegung ein. Regelmäßige körperliche Aktivität gewährleistet zwar noch keine regelmäßige Stuhlentleerung, ist aber für eine bessere Durchbultung und Stärkung der Bauchorgane äußerst wichtig. Gymnastik und speziell Bauchübungen sollten daher mindestens zweimal die Woche durchgeführt werden, sofern der Allgemeinzustand es zuläßt. Ansonsten sollte öfter mal die Treppe anstelle des Fahrstuhles genommen werden, das Rad sollte das Auto ab und zu ablösen und kürzere Wege zu Fuß erledigt werden.

Vor dem Aufstehen ist oft eine Selbstmassage des Bauches sinnvoll, wobei im Uhrzeigersinn der Bauch im Verlauf des Colons ausgestrichen wird. Auch ansteigende Sitzbäder, die in 15–20 Minuten von 37° C auf 40° C ansteigen, können hilfreich sein. Nach dem Sitzbad ist eine Ruhezeit

von 30 Minuten wichtig. Weitere Hilfsmittel und Therapieformen finden wir in Massagen, z.B. der Massage nach Franz Xaver Mayr, der Bindegewebsmassage nach Dicke / Teirich-Leube oder der Massage nach Harth.

Diätetik

Nahrungsmittel, die zur Unterstützung der Darmfunktion und Darmentleerung in Frage kommen, sind: Frisches Obst, eingeweichte Feigen, Pflaumen, Datteln und rohe Salate, Gemüse mit einem hohen Rohkostanteil, Vollkornbrot, Sauermilch und Sauermilchprodukte, rohes Sauerkraut als Vorspeise oder Sauerkrautsaft, Wasser, dünner Tee oder Mineralwasser, wobei mindestens 2 Liter am Tag zu trinken sind. Es sollte generell eine ballaststoffreiche, schlackenhaltige, eiweißreiche Kost sein, wobei eine Eiweißüberladung aber zu vermeiden ist.

Die diätetischen Maßnahmen können akut noch durch Milchsücker als Nahrungsergänzung unterstützt werden. Nach dem Ende der Säuglingsperiode reduzieren sich im Dünndarm die Laktasen. Diese Enzyme sind physiologischerweise für die Spaltung des Milchsückers (Laktose) zuständig. Bei einer Verminderung der Laktasen bleibt der Milchsücker im Darm, bindet reichlich Wasser und führt so zur Aufweichung des Kotes. Zusätzlich zu dieser abführenden Wirkung können die Darmbakterien den Milchsücker zu Milchsäure abbauen und damit das saure Darmmilieu wiederherstellen, welches bei Fehlgärungen im Darm oft gestört ist.

Eine beschleunigte Darmpassage und eine Förderung der Stuhlentleerung kann auch durch den Verzehr von 15–20 g Weizenkleie am Tag unterstützt werden. Bei der Weizenkleie sollte man aber stets darauf achten, daß diese auch frisch ist, denn Weizenkleie wird schnell ranzig oder schimmelig.

Zu meiden sind Kakao, Schokolade, Haferschleim und Heidelbeeren, da diese Nahrungsmittel stopfend wirken. Dafür können aber Gewürzkräuter wie Schnittlauch, Meerrettich, Fenchel, Kümmel und Basilikum sehr förderlich wirken. Ebenso auch Anis, Fenchel, Galgant, Koriander, Tamarinde, gekaut (Koriander) oder als Tee getrunken.

Zur Regulation des irritierten Darmes hat sich auch die Kur nach Franz Xaver Mayr bewährt. Hierbei werden als Frühstück und Mittagessen trockene und altbackene Brötchen in kleinen Bissen so lange gekaut, bis sie sich im Speichel aufgelöst haben. Dann wird der Brötchenbrei mit einem Teelöffel Milch zusammen heruntergeschluckt. Man kann bei der korrekten Anwendung der

Mayr-Kur soviel Brötchen zu sich nehmen wie man möchte. Am Abend wird Lindenblütentee mit Honig und Zitronen zu sich genommen. Ausserdem kann reichlich Mineralwasser getrunken werden. Besonders wichtig sind bei der Mayr-Kur die entsprechende Bauchmassage und die regelmäßige Darmentleerung.

Arzneitherapie

Bei Abführmitteln (Laxanzien) kann man fünf grundlegende Gruppen unterscheiden:

1. Gleitmittel

Bei den Gleitmitteln wird der Kot durch sie eingehüllt und wie mit einem Schmiermittel leichter absetzbar gemacht. Hierzu können nicht- oder schwer resorbierbare Öle wie Paraffinöl oder Glycerin und anionische Detergentien (z.B. Natriumdioctylsulfosuccinat) verwendet werden. Diese Öle können sowohl oral verabreicht werden oder per Suppositorien (Zäpfchen).

2. Füll- und Quellmittel

Bei den Füll- und Quellmitteln werden Stoffe verwendet, die nicht verdaut und nicht resorbiert werden können. Diese Stoffe quellen unter Aufnahme von Wasser im Darm auf und vergrößern dadurch das Volumen des Darminhaltes. Durch die folgende Dehnung der Darmwand wird reflektorisch die Defäkation in Gang gesetzt. Als Quellmittel können Schleimstoffe (Mucilaginosae) wie Agar agar, Flohsamen, Methylzellulose, Leinsamen, Weizenkleie, Traganth etc. verwendet werden. Beim Einsatz von Quellmitteln muß stets auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden, weil durch die Flüssigkeitsaufnahme des Quellmittels eine vorhandene Obstipation sonst noch verstärkt werden kann.

3. Salinische und osmotische Laxanzien

Diese Substanzen werden ebenfalls nicht oder nur schlecht resorbiert. Durch die osmotische Anziehungskraft wird viel Wasser im Darm gebunden und so die Eindickung der Faeces verhindert. Hierzu können Kohlenhydrate wie Laktose (Milchsücker), Sorbit oder Mannitol aber auch Mineralsalze wie Glaubersalz (Natriumsulfat), Bittersalz (Magnesiumsulfat) u. v. a. verwendet werden.

4. Antiabsorptive Laxanzien

Bei den antiabsorptiv und darmreizend wirkenden Arzneien kommt es zur Anlagerung der Laxanzien an die Darmschleimhaut im Dünndarm und im

Colon. Als Folge der Reizwirkung kommt es zu einer Erhöhung der Darmprostglandinausschüttung, was zu einer gesteigerten Flüssigkeits- und Elektrolytsekretion in den Darm führt. Auch wird die Natriumresorption und in Folge auch die Wasserresorption gehemmt. Diesen Effekt haben z.B. Antrachinone (Folia Sennae, Rhizoma Rhei, Cortex Frangulae, Cascara Sagrada, Aloe), Ricinolsäure (Ricinöl), Diphenole (Phenolphthalein, Natriumpicosulfat) u. v. a.. Durch die Aufweichung der Fäces wird auch in diesem Fall die Stuhlabgabe erleichtert. Als Nachteil kann es bei dieser Laxanzengruppe aber zu sehr unangenehmen Darmreizungen kommen.

5. Darmstimulantien

Zu den Arzneimitteln, die die Darmperistaltik direkt stimulieren, gehören in erster Linie Parasympathomimetika, die durch den direkten neuromuskulären Angriff am Darm über muskarinartige Acetylcholinrezeptoren die Darmmotilität erhöhen und die Darmsekretion steigern. Wegen der zum Teil heftigen Überreaktionen des Darmes auf diese Arzneimittel sollten diese nicht mehr verwendet werden. Indirekte Parasympathomimetika (z.B. Neostigmin) haben eine schwächere Wirkung, doch besteht auch hier bei einer Überdosierung die Gefahr von Koliken, Darminvaginationen oder Darmrupturen.

Grundsätzlich besteht bei allen Laxanzien die Gefahr, daß Nebenwirkungen wie Malabsorptionssyndrome, eine spastische Colitis, wässrige Durchfälle, Wasser- und Elektrolytverluste, Muskelschwäche oder Krämpfe auftreten. Bei einer längeren Anwendung kommt es durch die Gewöhnung des Darmes an die Laxanzien zu einer Darmatonie und zur Verstopfung.

Psychotherapie

Ist die Abklärung organbedingter Erkrankung erfolgt, und der Patient auch ernährungsmäßig besser eingestellt, empfiehlt sich in vielen Fällen besonders bei Colon irritabile und chron. Abführmittelmisbrauch eine begleitende Psychotherapie. Zu empfehlen ist eine aufdeckende Therapie, die die unterdrückten Phantasien und Affekte zur Sprache bringt und sie in der Vorstellung und gefühlsmäßig aktualisiert. Es geht darum, den Patienten in eine Verfassung zu bringen, in der er durch neue aufsteigende Einfälle, Phantasien, Erinnerungen usw. die Schranke des Vergessenen, des Nicht-Wissen-Wollens, die gesamte Verdrängungs-

schranke überwindet, die Abwehr fallenläßt und zu neuen Einsichten kommt. Die Therapieformen reichen vom einfachen ärztlichen aufdeckenden Gespräch bis zur psychoanalytischen Langzeittherapie. Entscheidend ist die Einbeziehung der Persönlichkeit, das Verständnis der Konfliktsituation, die Betrachtung der Geschichte. Ohne Verständnis und Verbalisierung der belastenden Situation sind die körperlichen Behandlungen oft nur Stückwerk. Zu beachten für psychotherapeutische Verfahren ist das Alter des Patienten. Mit zunehmenden Jahren verfestigt sich die Struktur des Menschen immer mehr und die Abwehr manifestiert sich, wenn nicht in jüngeren Jahren eine Offenheit für psychodynamisches erworben wurde. Ein totaler Zusammenbruch der Abwehr garantiert nicht immer den besten Erfolg, ja kann den Patienten sogar nachhaltig schädigen.

Pflanzenheilkunde

In der Pflanzenheilkunde wird zwischen den Pflanzen mit quellender Wirkung und den Pflanzen, die antiabsorptiv wirken, unterschieden. Beispiele sind Aloe (A. barbadensis oder A. capensis), Flohsamen (Psyllii Semen), Faulbaumrinde (Frangulae cortex), Leinsamen (Lini semen), Rhabarber (Rhei radix), Sennes (Folia Sennae).

Homöopathie

In der Homöopathie kann sowohl eine konstitutionelle als auch eine symptombezogene Behandlung mit Hilfe von Mitteln bewährter Indikationen (z.B. Alumina, Graphit, Nux vomica. Okoubaka etc.) in Betracht gezogen werden.



Dagmar Lahn
Dozentin für Psychiatrie
Samuel-Hahnemann-Schule
Colditzstr. 34–36, 12099 Berlin



Arne Krüger
Dozent für Anatomie & Pathologie
Samuel-Hahnemann-Schule
Colditzstr. 34–36, 12099 Berlin

Veranstaltungen Samuel-Hahnemann-Schule

Ambulatorium der Samuel-Hahnemann-Schule:

Unter Anleitung eines erfahrenen Heilpraktikers werden Sie von einem/-r Schüler/-in des dritten Ausbildungsjahres homöopathisch behandelt. Die Behandlung erstreckt sich falls notwendig über mehrere Termine und findet zu ermäßigten Kosten statt. Weitere Informationen, sowie freie Termine erfahren Sie unter unserem besonderen Ambulatoriums-Telefon: (030) 323 40 32.

Die Samuel-Hahnemann-Schule bietet außerdem auch ein Ambulatorium im Bereich Akupunktur, Leibarbeit und Schamanismus an.

Weitere Infos dazu auf unserer homepage unter:
www.samuelhahnemannschule.de/heilpraktiker/ambulatorium.html

Tag der Offenen Tür

9. November 2019, 11–17 Uhr

Die Samuel-Hahnemann-Schule lädt Sie an diesem Tag sehr herzlich zum Erleben und Erfahren der Naturheilkunde ein. Es wird wie immer ein bunter und lebhafter Tag mit vielen Vorträgen, Therapien zum Anfassen, mit Demonstrationen

und inspirierenden Selbsterfahrungen zur östlichen und westlichen Naturheilkunde. Seien Sie willkommen!

Schnupperwoche

11.–15. November 2019

In der Schnupperwoche der Samuel-Hahnemann-Schule sind alle Interessenten willkommen, am laufenden Unterricht teilzunehmen. Hier bietet sich die Möglichkeit, sowohl Einblick in die klinischen Fächer wie zum Beispiel Augenkrankheiten, Orthopädie oder die Pathologie des Herz-/Kreislaufsystems zu nehmen, als auch die Therapiefächer Prozessorientierte Homöopathie, Phytotherapie u. a. zu besuchen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Sie!

Schul-Info-Tag

18. Januar 2020, 11–16 Uhr

In Impulsvorträgen stellen Ihnen die Dozentinnen und Dozenten der Samuel-Hahnemann-Schule ihre Unterrichtsfächer vor. Eine gute Gelegenheit uns kennenzulernen. Sie sind herzlich willkommen!

Fachverband Deutscher Heilpraktiker, Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

Arbeitskreise FDH

Die Arbeitskreise finden, soweit keine andere Adresse angegeben wird, in den Verbandsräumen/Samuel-Hahnemann-Schule, Colditzstr. 34–36, 12099 Berlin statt.

Massage und Supervision

Leitung: Hp Stefan Braselmann
Infos unter: (030) 344 33 80,
s.braselmann@gmx.de
Zeit: i.d.R. freitags, nach Absprache
Ort: Naturheilpraxis Stefan Braselmann,
Pestalozzistr. 84, 10627 Berlin

Live-Anamnesen

Erstanamnese zum Zuschauen
Leitung: Hp Sara Riedel
Infos unter: (030) 786 60 22, 0170-529 14 71
Kosten: 8 € / 5 €
Zeit: jeden 3. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Sehgal-Methode

Leitung: Dr. med. Ekkehard von Seckendorff
Infos: 030.833 08 20 · Kosten: 20 €
Zeit: immer Mitte des Monats
an einem Mittwoch, 19 Uhr
Ort: Lukas-Cranach-Str. 11, 12203 Berlin

Aus- & Fortbildungen, Seminare FDH und SHS

Veranstaltungsinformationen 2019/2020

Mehr Informationen erhalten Sie im Büro des FDH und der Samuel-Hahnemann-Schule, Colditzstr. 34–36, 12099 Berlin, Tel: (030) 323 30 50, www.heilpraktiker-berlin.org

Jeden zweiten und dritten Mittwoch im Monat, 19 Uhr
Zauberstunde
Hp Andreas Krüger
Jeden vierten Donnerstag im Monat, 19 Uhr
Magischer Donnerstag
Hp Andreas Krüger und andere

OKTOBER 2019

5.–6. Oktober
Irisdiagnostik
Hp Adelheid Henke,
Hp Claudia Sinclair
14. Oktober–18. Oktober
Ernährungstherapie
Thilo Keller, Ernährungsberater
19.–20. Oktober
74. Berliner Heilpraktiker-Tage
FDH, LV Berlin-Brandenburg

21. Oktober
Der Urogenitaltrakt
augendiagnostisch
Hp Ursula von Heimendahl

26.–27. Oktober
Irisdiagnostik
Hp Adelheid Henke,
Hp Claudia Sinclair

27. Oktober
Homöopathischer Sonntag
Homöopathie-Dozenten-
Team der Samuel-
Hahnemann-Schule

NOVEMBER 2019

2.–3. November
Kompaktkurs Phytotherapie –
Weiterbildung für Therapeuten
Thema:
Erkrankungen der Seele
Hp Cornelia Titzmann u.a.

9. November
Tag der Offenen Tür
Samuel-Hahnemann-Schule

10. November
Homöopathischer Sonntag
Homöopathie-Dozenten-
Team der Samuel-
Hahnemann-Schule

11.–15. November
Schnupperwoche
Samuel-Hahnemann-Schule

15.–17. November
Identität & Aufstellungsarbeit
Dr. phil. Peter Orban

22.–24. November
Schamanen-Wochen-
end-Ausbildung
Hp Andreas Krüger

DEZEMBER 2019

7.–8. Dezember
Injektionstechniken
Hp Christina Wupper

13.–15. Dezember
Homöopathie Wochen-
end-Ausbildung
Homöopathie-Dozenten-
Team der Samuel-
Hahnemann-Schule

15. Dezember
Homöopathischer Sonntag
Homöopathie-Dozenten-
Team der Samuel-
Hahnemann-Schule

JANUAR 2020

11. Januar
Tag der Pflanzenheilkunde
Hp Susanne Hackel u. a.

12. Januar
Homöopathischer Sonntag
Homöopathie-Dozenten-
Team der Samuel-
Hahnemann-Schule

24.–26. Januar
Homöopathie Wochen-
end-Ausbildung
Homöopathie-Dozenten-
Team der Samuel-
Hahnemann-Schule

31. Januar–2. Februar
Schamanen-Wochen-
end-Ausbildung
Hp Andreas Krüger

FEBRUAR 2020

7.–9. Februar
Identität & Aufstellungsarbeit
Dr. phil. Peter Orban

15.–16. Februar
61. Berliner Homöopathie-Tage
Samuel-Hahnemann-Schule

22.–23. Februar
Praxisgründung /
Praxisführung:
Gesetzeskunde, Hygiene,
Rechnungsstellung,
Datenschutz
Hp / Tierarzt Arne Krüger

23. Februar
Homöopathischer Sonntag
Homöopathie-Dozenten-
Team der Samuel-
Hahnemann-Schule

Aus- & Fortbildungen, Seminare FDH und SHS

28. Februar–1. März
Homöopathie Wochen-
end-Ausbildung
Homöopathie-Dozenten-
Team der Samuel-
Hahnemann-Schule

29. Februar
Dynamische Wirbelsäu-
lenthherapie nach Popp
Intensiv-Aufbaukurs
Physio. Anke Roßocha

MÄRZ 2020

1. März
Fasziale Behandlungstechniken
Physio. Anke Roßocha

7.–8. März
75. Berliner Heilpraktiker-Tage
FDH, LV Berlin-Brandenburg

15. März
Homöopathischer Sonntag
Homöopathie-Dozenten-
Team der Samuel-
Hahnemann-Schule

27.–29. März
Homöopathie Wochen-
end-Ausbildung
Homöopathie-Dozenten-
Team der Samuel-
Hahnemann-Schule

28.–29. März
Dynamische Wirbelsäu-
lenthherapie nach Popp
Grundkurs
Physio. Anke Roßocha,
Hp Andrea Lange,
Hp Rüdiger Klingberg

APRIL 2020

3.–5. April
Schamanen-Wochen-
end-Ausbildung
Hp Andreas Krüger

21.–23. April
Labordiagnostik für
Heilpraktiker
Hp Arne Krüger

23. April

Beginn Seminarreihe
„Der Berliner Phyto-Abend“
Pflanzenheilkunde in
Berliner Tradition
Mit Hp Cornelia Titzmann
(danach jeden Do abend)

26. April

Homöopathischer Sonntag
Homöopathie-Dozenten-
Team der Samuel-
Hahnemann-Schule

MAI 2020

8.–10. Mai
Homöopathie Wochen-
end-Ausbildung
Homöopathie-Dozenten-
Team der Samuel-
Hahnemann-Schule

8.–10. Mai
Identität & Aufstellungsarbeit
Dr. phil. Peter Orban

17. Mai
Homöopathischer Sonntag
Homöopathie-Dozenten-
Team der Samuel-
Hahnemann-Schule

29.–31. Mai
Geistertanz
Hp Andreas Krüger,
Franziska Bender

JUNI 2020

5.–7. Juni
Homöopathie Wochen-
end-Ausbildung
Homöopathie-Dozenten-
Team der Samuel-
Hahnemann-Schule

13.–14. Juni
12. Berliner Schamanentage
Hp Andreas Krüger u.a.

21. Juni
Homöopathischer Sonntag
Homöopathie-Dozenten-
Team der Samuel-
Hahnemann-Schule

JULI 2020

10.–22. Juli
Gestalt-Seminar auf
Mallorca: Zaubertage
Hp Andreas Krüger

AUGUST 2020

7.–9. August
Schamanen-Ausbil-
dungs-Seminar
Hp Andreas Krüger

16. August
Homöopathischer Sonntag
Homöopathie-Dozenten-
Team der Samuel-
Hahnemann-Schule

21.–23. August
Homöopathie Wochen-
end-Ausbildung
Homöopathie-Dozenten-
Team der Samuel-
Hahnemann-Schule

22.–23. August
Praxisgründung / Praxis-
führung: Gesetzeskunde,
Hygiene, Rechnungsstel-
lung, Datenschutz
Hp / Tierarzt Arne Krüger

SEPTEMBER 2020

4.–6. September
Identität & Aufstellungsarbeit
Dr. phil. Peter Orban

12.–13. September
62. Berliner Homöopathie-Tage
Samuel-Hahnemann-Schule

19. September
12. Tag der Chinesi-
schen Medizin
Dozententeam

20. September
Homöopathischer Sonntag
Homöopathie-Dozenten-
Team der Samuel-
Hahnemann-Schule

AUSBLICK 2020

10.–11. Oktober
76. Berliner Heilpraktiker-Tage
FDH, LV Berlin-Brandenburg

Mitgliedschaft im FDH

Sehr geehrte Kollegin, sehr geehrter Kollege,

„Warum ist es sinnvoll, Mitglied im FDH zu sein, was habe ich persönlich davon?“

Informationen zur Mitgliedschaft im
FACHVERBAND DEUTSCHER HEILPRAKTIKER e.V.

Das ist sicherlich die Kernfrage, die Sie sich stellen, bevor Sie unserem Verband beitreten. Ob Sie bereits eine gut gehende Praxis führen oder neu eröffnen, in beiden Situationen können wir etwas für Sie tun:

Kurz gefasst und ganz konkret – das tun wir:

- Wir vertreten die Interessen unserer Mitglieder gegenüber der Politik, anderen Berufsgruppen und Organisationen. Wir knüpfen und halten langjährige Kontakte zu Gesundheitspolitikern der Bundespolitik und der Landespolitik. Das ist aktive Berufsstandssicherung!
- Wir halten Sie auf dem neuesten Stand bei allen berufspolitischen und arzneirechtlichen Themen – per Website, Newsletter und Printmedien
- Wir betreiben eine intensive Öffentlichkeitsarbeit
- Wir haben eine Vertretung in der Arzneimittelkommission der Deutschen Heilpraktiker
- Wir bieten über www.heilpraktiker.org die größte Heilpraktikersuche im Internet
- Wir vermitteln über unsere Geschäftsstelle Heilpraktiker an interessierte Patientinnen und Patienten

- Wir beraten Sie zu allen Themen rund um Ihre Praxis: Hygiene, Rechtskunde, Baurecht u.v.m.
- Wir vermitteln bei Problemen mit Patienten, Krankenkassen etc.
- Wir bieten eine Vielzahl an Fachfortbildungen und Seminaren, darunter zweimal im Jahr die größte Fachmesse in Berlin und Brandenburg, die Berliner Heilpraktiker-Tage
- Wir stellen Beisitzer bei den Heilpraktikerüberprüfungen
- Wir bilden aus und fördern den Nachwuchs

Wir sind eine starke solidarische Gemeinschaft mit bundesweit mehr als 7500 Mitgliedern. So können wir Sie ganz lokal in Berlin und Brandenburg unterstützen, aber auch auf übergeordneter Ebene durch unsere Arbeit mit politischen Gremien und Entscheidungsträgern. Wir sind eine reine Berufsorganisation in der ausschließlich Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker mit uneingeschränkter Erlaubnis Mitglieder werden können.

Mit Ihrem Beitritt helfen Sie sich und anderen, Sie entlasten sich und stärken unseren Einfluss in allen wichtigen politischen Bereichen. Gemeinsam können wir unseren Beruf in der Öffentlichkeit bestmöglich vertreten.

*Ihr Vorstand des FDH
Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.*



**Fachverband
Deutscher
Heilpraktiker** LV Berlin-Brandenburg e.V.

Werden Sie Mitglied!

**POLITISCHE INTERESSENVERTRETUNG,
ARBEITSKREISE, FACHFORT- & AUSBILDUNGEN**