

# BHIN

BERLINER HEILPRAKTIKER

NACHRICHTEN

Ausgabe 2020/2021

**Homöopathische Arzneien während des Corona-Lockdown** | Andreas Krüger

**Die Atmung – unsere Schatztruhe** | Beate Achtner

**Heilende Blutsauger – die Blutegeltherapie** | Juliane Jacobi

**Mit der Augendiagnose dem Schmerz auf der Spur** | Claudia Sinclair

**Schmerztherapie – mit Bach-Blüten begleiten** | Christine Goerlich

**Brauchen wir wirklich (so viel) Milch?** | Dr. Bernhard Kraemer

**2020/2021**

Aus- und  
Fortbildungen,  
Seminare,  
Arbeitskreise





## DYNAMISCHE WIRBELSÄULENTHERAPIE NACH POPP® - DWP

### GRUNDKURS

Die DWP ist eine einfache, hocheffiziente Therapie, die es ermöglicht, rückerkrankte Patienten schnell von Schmerzen zu befreien oder diese zu lindern. Im Grundkurs werden Techniken vermittelt, welche sofort in der Praxis angewandt werden können und sollen.

Die von Helga und Eberhard Popp begründete Therapie wird seit 2004 von unseren Referenten weiter entwickelt und ihre Effektivität konnte 2009 in der Heidelberger Beckenstudie nachgewiesen werden. Die DWP orientiert sich an einfachen Prinzipien: Auffinden des schmerzhaften verspannten Muskelpunktes, Aktivierung des Antagonisten sowie Irritation und Beeinflussung des dazugehörigen Lösepunktes. Die Aktivierung der Muskulatur erfolgt über isotonische und isometrische Muskelzüge.

Die gesamte Statik wird von Fuß bis Kopf kontrolliert, und Abweichungen von der persönlichen Mitte werden sanft korrigiert. Alle Korrekturen werden durch gezielte schonende Therapiegriffe erreicht und sind weitestgehend schmerzfrei. Die Therapie ist mobilisierend, nicht manipulativ und ermöglicht ein sehr differenziertes manualtherapeutisches Arbeiten.

#### Inhalte Grundkurs:

Grundlagen, Beinlängendifferenzen, dreidimensionale Beckenstatik, ISG-Blockaden, Kreuzbeintorsionen, Stabilisierung der Symphyse, Korrektur der Wirbelsäule (LWS, BWS, HWS/Atlas), muskuläre Zentrierung des Kiefergelenks, Occiput - Einstellungen, Blockade der ersten Rippe, Clavicula – Einstellungen, Behandlung Fibulaköpfchen, Selbstübungen.

*\* Bitte bequeme Kleidung und ein großes Badehandtuch mitbringen!*

**Referenten:** **Anke RoBocha**, Physiotherapeutin und Ausbilderin DWP, **Andrea Lange**, Heilpraktikerin und Ausbilderin DWP, **Rüdiger Klingberg**, Heilpraktiker und Ausbilder DWP

**Termin**  
Sa. 03.10.2020 - So. 04.10.2020  
Sa. 09.00 - 18.00 Uhr, So. 09.00 - 15.00 Uhr  
**Seminarort**  
Fachverband Deutscher Heilpraktiker  
Samuel-Hahnemann-Schule  
Colditzstr. 34-36, 12099 Berlin  
**Anmeldung/Kontakt**  
Büro FDH: (030) 323 30 50  
bernhard.kraemer@heilpraktiker-berlin.org



**Teilnahmegebühr**  
260,- €  
Mitglieder FDH / Fördermitglieder ALG 210,- €  
Tagesschüler SHS 190,- €  
**Bankverbindung**  
Fachverband Deutscher Heilpraktiker  
BIC: BEVODEBB  
IBAN: DE96 1009 0000 5130 2540 06  
Verwendungszweck: DWP Grundkurs 2020

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

heute halten Sie die neueste Ausgabe der Berliner Heilpraktiker Nachrichten in Ihren Händen. Den besonderen Anforderungen der Corona-Pandemie entsprechend haben auch wir manche Veranstaltung umgeplant oder in unser Online-Angebot einbezogen. Umso wichtiger finden wir es, neben den digitalen Angeboten auch ein klassisches gedrucktes Heft anzubieten. Lesen Sie daher auf den kommenden Seiten, was Fachverband und Samuel-Hahnemann-Schule in den kommenden Monaten an Aus-, Fort- und Weiterbildung anbieten werden.

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

Ihr Arne Krüger



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

Liebe Mitglieder,  
liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, Ihnen eine weitere Ausgabe der Berliner Heilpraktiker Nachrichten überreichen zu dürfen, und hoffe, dass Sie darin wertvolle Informationen für sich finden können. Fortbildung ist nicht nur, aber gerade auch in Corona-Zeiten eine zentrale Voraussetzung für heilpraktisches Handeln, im Sinne unserer Patientinnen und Patienten und im Hinblick auf eine kritische Öffentlichkeit. An dieser Stelle leistet auch diese aktuelle Ausgabe der Berliner Heilpraktiker Nachrichten ihren Beitrag und greift aktuelle Themen 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 2021.

Mit herzlichen Grüßen  
Ihr Dr. Bernhard Kraemer

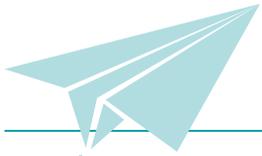


Vorstand im Fachverband  
Deutscher Heilpraktiker Landesverband  
Berlin-Brandenburg e.V., Chefredaktion  
Berliner Heilpraktiker Nachrichten



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

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



# Infos, Fakten und Vernetzung

– der Newsletter des FDH Landesverband e. V. –



Bild Bob Dmyt / Pixabay

*Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Mitglieder,*

seit 2015 erscheint in loser Folge und – immer dann, wenn es brennt – unser landesverbands-eigener Newsletter. Dafür anmelden kann sich nur, wer als Mitglied im Landesverband Berlin-Brandenburg des FDH aktiv ist. Das Konzept war und ist, Ihnen ein Medium anzubieten, sich miteinander zu **vernetzen** unabhängig davon, ob man sich bereits kennt oder nicht, Informationen auszutauschen, Buchtipps zu teilen, **Arbeitskreise, Stammtischrunden** zu gründen. Im Laufe der Zeit haben wir fast drei Dutzend Newsletter verschickt und Teil davon waren auch immer einzelne **Fortbildungsartikel, Veranstaltungshinweise** und viele **berufspolitische Infos**. In jüngster Zeit hat sich durch die Corona-Pandemie die Frequenz deutlich erhöht – wir haben z.B. kurzfristig über das Hygienekonzept bei den letzten Berliner Heilpraktiker-Tagen und die Voraussetzungen für den Praxisbetrieb informiert. Gerade angesichts der schnellen Nachrichtenfolge hat sich der mailgestützte Newsletter als effektiver Weg der raschen Informationsweitergabe für Sie gezeigt. Gedrucktes Papier hätte das nicht leisten können!

Wir laden Sie daher einmal mehr ein, sich für diesen exklusiven Service anzumelden. Aufgrund der Datenschutzrichtlinien können wir Sie nicht von uns aus aktiv anschreiben. Senden Sie uns also eine Mail an:

[bernhard.kraemer@heilpraktiker-berlin.org](mailto:bernhard.kraemer@heilpraktiker-berlin.org)

Danach bekommen Sie einen link von uns zugeschickt, den Sie nur noch per Abfrage und Antwort bestätigen müssen.

Alles Weitere erfahren Sie durch den Newsletter selbst und falls Sie ihn einmal nicht mehr beziehen wollen, können Sie ihn ohne Angabe von Gründen per einfachem Mausclick abbestellen.

*Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen.*

*Herzliche Grüße, Ihr Vorstand  
FDH Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.*

# Inhalt

## Fachartikel

- 6** *Homöopathische Arzneien während des Corona-Lockdown*  
Andreas Krüger
- 12** *Die Atmung – unsere Schatztruhe*  
Beate Achtner
- 18** *Heilende Blutsauger – die Blutegeltherapie*  
Juliane Jacobi
- 24** *„Au weh“ – mit der Augendiagnostik dem Schmerz auf der Spur*  
Claudia Sinclair
- 30** *Schmerztherapie – mit Bach-Blüten begleiten*  
Christine Goerlich
- 36** *Brauchen wir wirklich (so viel) Milch?*  
Dr. Bernhard Kraemer

## Informationen

- 3** *Editorial*
- 4** *Infoservice /Newsletter*
- 5** *Impressum*
- 41** *Arbeitskreise des Landesverbandes Berlin-Brandenburg, Veranstaltungen Samuel-Hahnemann-Schule*
- 42** *Fortbildungen und Seminare 2020/2021*

## 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](mailto:info@heilpraktiker-berlin.org)  
Internet: [www.heilpraktiker-berlin.org](http://www.heilpraktiker-berlin.org)  
[www.Samuel-Hahnemann-Schule.de](http://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](mailto:homoeovet@t-online.de)

### Chefredaktion:

Dr. Bernhard Kraemer  
[bernhard.kraemer@heilpraktiker-berlin.org](mailto:bernhard.kraemer@heilpraktiker-berlin.org)

### Anzeigenakquise und -verwaltung

Brigitte Körfer  
[brigitte.koerfer@heilpraktiker-berlin.org](mailto:brigitte.koerfer@heilpraktiker-berlin.org)

### Informationen

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

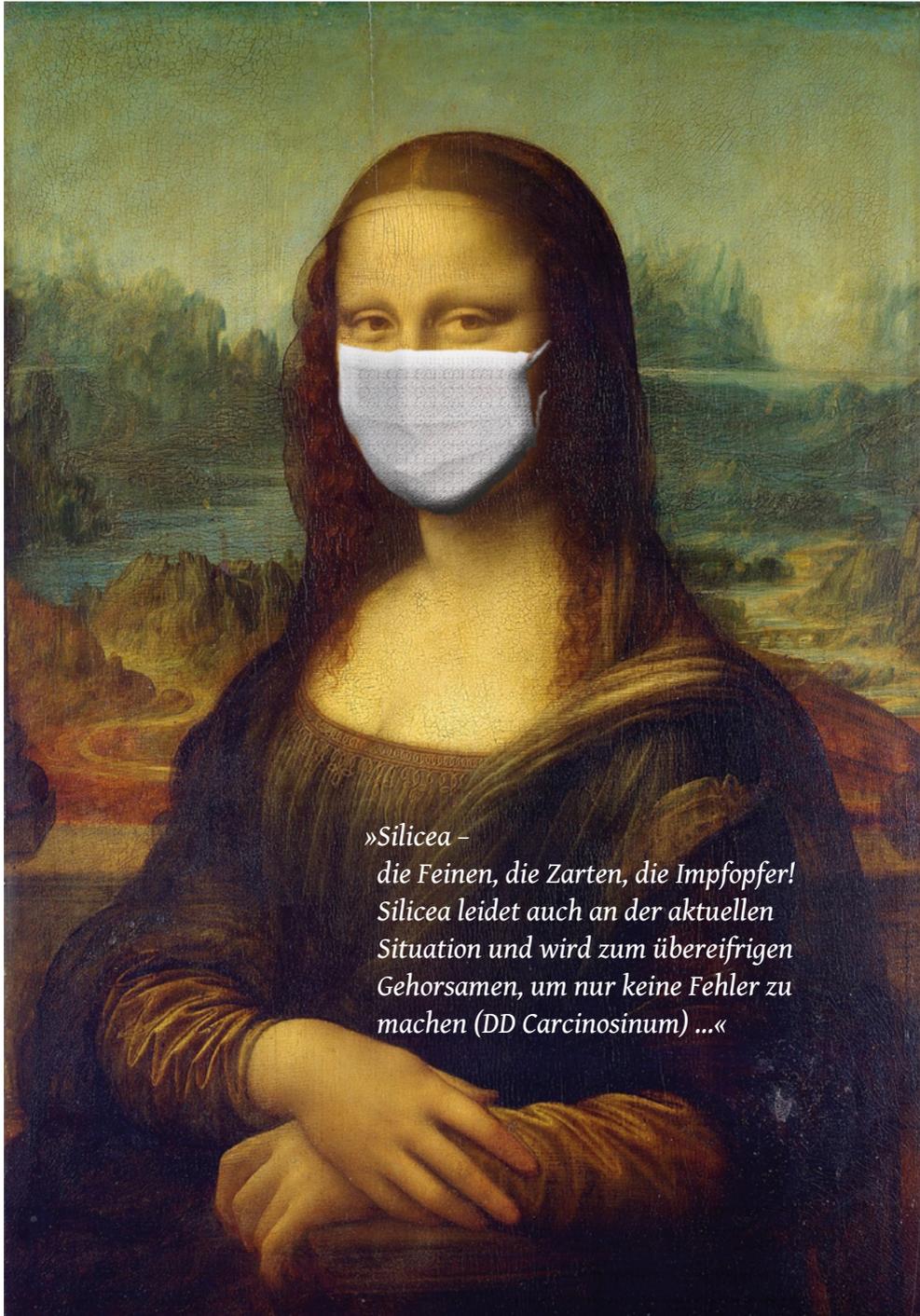
### Gestaltung

Julia Windt,  
[juliawindt@gmx.de](mailto:juliawindt@gmx.de)

# Die Homöopathie

## diverser Psychopathologien während des Corona-Lockdowns

– Andreas Krüger –



»Silicea –  
die Feinen, die Zarten, die Impfpfoper!  
Silicea leidet auch an der aktuellen  
Situation und wird zum übereifrigen  
Gehorsamen, um nur keine Fehler zu  
machen (DD Carcinosinum) ...«

Es ist mir eine große Freude und ein riesiges Bedürfnis meine Gedanken zur größten globalen Katastrophe, die ich in meinem Leben, aber auch privat erleben musste, zu teilen. Vorab möchte ich kurz klarstellen, dass ich mich weder zur Sinnigkeit / Unsinnigkeit betreffs der Maßnahmen unserer Regierung äußern werde. Was von diesen richtig oder falsch war, werden die Historiker entscheiden. Ich werde mich ausschließlich und ganz im homöopathischen Sinne auf die Phänomene beschränken, die mir seit dem 16. März 2020 in meiner Praxis begegnet sind, und die ich in dieser Zeit mit bis zu 30 Patienten täglich machen durfte. Ich werde dies ausschließlich von dem Standpunkt des homöopathischen Beobachters aus beschreiben ohne eine psychologische oder politische Beurteilung vorzunehmen.

95 % aller Klienten, denen ich in dieser Zeit beistehen durfte, kamen zu mir, weil sie an den Folgen des Lockdowns / Corona Pandemie litten. Ich hatte in all dieser Zeit nicht einen Patienten, der unter coronabedingten Symptomen litt (hätte ich als Heilpraktiker auch nicht behandeln dürfen). Aber selbst grippale Infekte oder die in jedem Frühjahr gängige Pollinose traten bei meinen Patienten nicht auf. Es kamen entweder Patienten zu mir, die entweder von tiefen Infektionsängsten geschüttelt wurden oder aus Hilflosigkeit vor angeblicher staatlicher Willkür zutiefst aggressiv und militant wurden.

Folgende Arzneimittel sind in den Monaten März bis Juni überdurchschnittlich häufig in meiner Praxis zur Anwendung gekommen. Ich beginne mit den Arzneimitteln für begeisterte Lockdown-Befürworter:

### Arsenicum Album

Totale Angst vor Ansteckung und Virus, Verlangen nach 2 m Abstand und bei Nichtbeachtung, sofortigem Schlagstockeinsatz. Arsen möchte ab sofort eine Welt mit ständigem Dauermundschutz und mindestens 2 m Sicherheitsabstand. Sie umarmt seit Corona nicht mal den Liebsten, wobei sie vor Corona durchaus regelmäßigen Geschlechtsverkehr mit ihrem Liebsten hatte. Alle Beschwerden sind schlimmer seit Lockerung der

»Arsen möchte ab sofort eine Welt mit ständigem Dauermundschutz und mindestens 2 m Sicherheitsabstand.«

Lockdown-Maßnahmen, befürwortet werden – wenn überhaupt – Lockerungen frühestens nach halbjähriger Beobachtungszeit ohne Neuinfektion. Glaubt mit Ordnung, Disziplin und Kontaktverboten kann man der wilden Lebendigkeit des Virus Herr werden, sowie gnadenlose Befürwortung von Impfung und allopathischer Corona-Therapie. Arsen hat Verlangen nach einem Virus-Diktator mit strengsten Strafen für alle, die auch nur im geringsten Maße gegen die Corona-Regelungen verstoßen. Fühlt sich isoliert und ohne Freundeskontakt extrem wohl und möchte dies am liebsten ein Leben lang beibehalten. Hat noch nie gerne berührt und geküsst und fand schon immer den Fummel-Clan der Samuel-Hahnemann-Schule bedrohlich und halb pervers. Arsen liebt lang und breit ausformulierte Vorschriften und verschickt diese im gesamten Freundeskreis (DD Lycopodium). Ist redlich besorgt um den Erhalt der Volksgesundheit und nimmt als zutiefst schizoide Persönlichkeit – siehe Grundformen der Angst von Fritz Riemann – alle psychischen Folgen von Quarantäne und Isolation gerne in Kauf, wenn sie nur der Eindämmung dieses Todesvirus dienen. Die Entwicklung der Welt als Ganzes, die Verwahrlosung ganzer Kontinente nimmt Arsen gern in Kauf, wenn nur in seinem geliebten Deutschland alles in guter Ordnung läuft. Muss bei jedem in Facebook geposteten Pro-Schweden-Artikel mindestens 10 Gegenstatistiken „kampfposten“. Kein Mittel hat soviel Angst vor diesem Virus gehabt und so laut nach härtesten Gegenmaßnahmen gerufen wie Arsen. Und auch wenn ihm die Maske Asthma und Angstzustände bereitet hätte, hätte er sie nie abgesetzt, um regelkonform zu sein. Verbietet allen Anderen Kritik oder Spott an der Regierung. Hass



Im erlösten Fall sind bei Lycopodium vor dem Gesetz alle gleich. Kein Grund zum Aufplustern.

gegen Kabarettisten und kritische Journalisten (Arsen will nur verbieten), leidenschaftliche Begeisterung für Dr. Lauterbach und den bayrischen Ministerpräsidenten Söder. Arsen war im Vorleben Inquisitor, Scharfrichter, Sklavenhändler mit pietistischem Hintergrund oder radikaler Jakobit. Sieht die Corona-Pandemie als Gottesstrafe (DD Psorinum), um die Menschheit als Ganzes vom Weg der Völlerei und Reiberei, der Küsserei, der Wollust und Unzucht abzubringen.

### Lycopodium

Der kleine, ängstliche, feige Mensch, dem das Infektionsschutzgesetz zur Bibel und zum Machtmittel wird (der Denunziant / der Blockwart – siehe Wilhelm Reichs „Die Massenpsychologie des Faschismus“). Lycopodium hat sich sein ganzes Leben mit seinem Nichtwert, seiner Bedeutungslosigkeit, mit seiner erektilen Dysfunktion, mit seiner auch physischen Kleinheit und seinem Verlangen nach Macht herumgeschlagen. In dieser ja sehr einmaligen Pandemiewirklichkeit erlebt er ein Aufblühen, eine Pseudomächtigkeit, mit der er mit

Hilfe des Gesetzes sich vor seinen Mitmenschen aufblähen kann. Der Kleinbürger, der von seinem Balkon aus eine Kommune und ein Cafe mit einem Fernstecher beobachtet und ihnen binnen acht Wochen drei mal das SEK schickt – „weil Ordnung muss sein!“ Der Rentner mit Kniearthrose, der sein Leben lang nur Demütigung erlebt hat, dessen Frau wegen eines Jüngeren weggerannt ist, und der mit seinem Krückstock auf zwei junge Menschen zurennt, die fröhlich die Straße entlang laufen, und ihnen mit erhobenen Stock androht, sie in den Sicherheitsabstand zu prügeln. Der Mann, der mit seiner Frau schon seit 10 Jahren eine asexuelle Beziehung führt und die Polizei zu seinem Nachbarn schickt, weil dieser mit einer anderen Nachbarsfamilie – hinter vorgehaltener Gardine wahrgenommen – eine angeblich tantrische Party feiert. Lycopodium steht für eine Lebenswirklichkeit, die keiner besser beschrieben hat, als unser hochverehrter und immer auf der Seite der Freiheit stehende deutsche Schriftsteller Heinrich Mann (Der Untertan). Mein hochverehrter Lehrer Jürgen Becker hat einmal gesagt, dass Lycopodium das in Deutschland am meisten angezeigte Mittel wäre, gerade für (kleine) Männer. Bei Lycopodium ist außerdem noch wahlanzeigend, dass diese Menschen oft Minderheiten angehören, die selbst jahrhundertlange Unterdrückung und Verfolgung erlebt haben. Ein historisches Beispiel sind die vielen Iren, die in ihrem Land furchtbarste Unterdrückung und Qual durch den englischen Imperialismus erlebt hatten und nach ihrer Auswanderung in die Südstaaten Nordamerikas die radikalsten Sklavenhalter und Plantagenbesitzer geworden sind. Unser großer Lehrer Bert Hellinger nannte dies einmal „Nachfolge im Negativen“. Das ewige Opfer wird in einer adäquaten gesellschaftlichen Situation zum radikalen Täter. Der Ungeküsste geißelt das öffentliche Küssen, der Unberührte erzwingt fast gewalttätig den Mindestabstand, der einsame Single ohne Freunde denunziert die lebenslustige Kommune, die Dorfgemeinschaft, die jahrelang von den reichen Berliner Mitbewohnern partizipiert hat, geht mittels Infektionsschutzgesetz gegen das Ehepaar mit seinen Kindern vor, das sich vor dem Coronawahn in seine mecklenburgische Datsche zurückziehen wollte. Wir erleben bei Lycopodium wie es vom Opfer zum Unterdrücker wird, wie die Kleinheit, der Neid und die organische Impotenz den ewigen Christumord am Lebendigen hervorruft. Hierzu unbedingt Wilhelm Reichs „Der Christumord“ und „Die Rede an den kleinen Mann“ lesen.

### Silicea

Die Feinen, die Zarten, die Impfpfaffer! Silicea leidet auch an der aktuellen Situation und wird zum übereifrigen Gehorsamen, um nur keine Fehler zu machen (DD Carcininum), wobei die Hauptanwendung von Silicea noch auf uns zukommen dürfte (Folgen von Impfung, DD Thuja). Wenn die von Bill Gates initiierten weltweiten Massenimpfungen gegen das Coronavirus zu Tausenden von Impfschäden führen werden, werden wir Homöopathen es wieder einmal sein, die die fatalen Wirkungen einer materialistisch orientierten Medizin auszubügeln haben.

Als die Schweden, die sich ja dieses Mal für einen anderen Weg entschieden haben als die restliche Welt, in den Zeiten der Schweinegrippe ihre Bevölkerung mit dem Impfstoff malträtierten, kam es zu inzwischen öffentlich anerkannten (!) Impfschäden in Form von Narkolepsie.

Der Silicea-Mensch in seiner großen Ängstlichkeit und in seinem hohen Verlangen, perfekt zu sein (nur wer perfekt ist, hat eine Lebensberechtigung), versucht aktuell alle Hygienerichtlinien aufs Genaueste zu befolgen. Händewaschen und desinfizieren bis zum Handekzem (DD Luesinum). Das wichtigste erotische Hilfsmittel für einen Silicea-Patienten sind Kleenex-Tücher (im kleinen Silberkästchen).

Silicea mit seiner unbeschreiblichen Infektionsangst und Bazillenphobie zieht sich immer mehr zurück und vermeidet jeglichen sozialen Kontakt, liest alle Artikel und Statistiken, schaut alle Fernsehsendungen, die sich mit der angeblichen Coronabedrohung beschäftigen. Ich habe keine Patienten erlebt, die besser informiert waren über die lebensbedrohlichen Auswirkungen von Corona. Im Gegensatz zu Lycopodium schickt Silicea seine 25 Gegenbeweise gegen einen vorsichtigen Pro-Schweden-Artikel nicht auf Facebook an den angeblichen Rentnermörder, sondern per Messenger mit dem dreimal unterstrichenen Hinweis, dass es den Schwedenposter vor Shitstorms schützen will und dass ein Pro-Schweden-Posting ausnahmslos an Minderinformation liegen kann. Silicea zerbricht und erkrankt an seinem Bemühen auch gerade in diesen Zeiten der Wahnhaftigkeit alles richtig zu machen.

Wenige Mittel sind so wissenschafts- und mediengläubig wie sie. Dabei sind Silicea Menschen ja auch die Menschen, die die stärkste Fähigkeit zur Medialität und Wachstum in sich tragen – z. B. Migräne durch unterdrückte Hellsichtigkeit (Hildegard von Bingen).



Sanftes Pulsatilla, beschützend und kontaktbereit.

### Nach den Befürwortern und Fürsprechern des Lockdowns bespreche ich im Folgenden die Opfer.

### Pulsatilla

Eines unser bedürftigsten und liebevollsten, sich am schnellsten allein gelassen fühlenden, reibend und kussbedürftigsten, zärtlichkeitssüchtigsten und, im Sinne Fritz Riemanns „Grundformen der Angst“, eines der depressivsten Arzneimittel.

Kein Mittel, glaube ich, hat unter dem Lockdown mehr gelitten als Pulsatilla. Für Pulsatilla sind mit 1,5 m Abstand und Mundschutz Lebenswirklichkeiten zusammengebrochen. Es gibt kaum ein Mittel, das so starke Berührungsreflexe hat wie Pulsatilla, d.h. das, was wir jahrelang in der Leibarbeit üben, den Ruf des Leibes zu hören und auf diesen Ruf reflexartig zu reagieren, das bekommt Pulsatilla bereits mit der Muttermilch eingegnet. So oft haben mir Pulsatilla-Menschen in der Zeit des Distanzierungswahns weinend gestanden wie ihnen die Handflächen vor Berührungsseh-



Nimm dem Sonnenkönig Reichtum und Staat, und er verfällt in tiefe Depression – Aurum metallicum.

sucht brannten, wenn sie jemanden nicht in den Arm nehmen konnten, die Mutter im Altenheim nicht streicheln durften. Pulsatilla, das wichtigste Mittel für Krankenschwestern, Altenpflegerinnen und Kindergärtnerinnen; für alle Berufe, die den Menschen und seine Zärtlichkeit hegen und pflegen. Bei Pulsatilla tritt durch so eine Situation des Nicht-Berühren-Dürfens nicht nur die Wahrnehmung einer cutalen Frustration (traurige Haut) ein, sondern besonders auch eine Wahrnehmung von „Ich bin völlig allein und verlassen auf dieser Welt“ und „Wenn ich nicht mehr berühren kann, dann verliert dieses Leben seinen Sinn“.

Bei Pulsatilla hat die Politik des Lockdowns oft zu Wahrnehmungen der völligen Vernichtung seiner Gemeinschaftswirklichkeit geführt. Das spontane Reiben des Milchpunktes (der Punkt zwischen den Schulterblättern) ist für Pulsatilla eine Selbstverständlichkeit und Pulsatilla reibt auch am liebsten zwei Milchpunkte gleichzeitig. Pulsatilla kann es auch selbstverständlich finden, z. B. mehrere Menschen gleichzeitig zu lieben („Ich bin klein, mein Herz ist schmutzig, ich könnt schon wieder, ist das nicht putzig“, „Liebe ist das Einzige was mehr wird, wenn wir es verschwenden“). Der Pulsatilla-Mensch, der eigentlich in der Tiefe seiner Seele immer noch beim Volk der zärtlich

harmlosen Lagunenmenschen lebt (siehe Youtube: Krüger's magische Bibliothek) und für den Isolation, ja selbst Zweierbeziehungen, eigentlich unnatürlich sind, gerät durch den Lockdown in einen absoluten Horrorfilm.

Kino ohne Kuschneln, Einschlafen ohne Löffelchenformat (was mit dem schizoid virusängstlichen Partner, siehe Arsen, nicht mehr möglich ist) bringt den Pulsatilla-Menschen an den Rande seiner Belastbarkeit. Das Einzige, was hilft, Pulsatilla am Leben zu erhalten, ist neben der homöopathischen Arznei seine große Fähigkeit durch gutes Zureden, in sich das Prinzip Hoffnung wiederzufinden und zu entfalten. Pulsatilla kann hoffen! Pulsatilla kann glauben an eine Welt jenseits des Wahns, jenseits der Angst. Und darum steht Pulsatilla auch für den Namen und die Mythologie der Maria, die bereit war, unserer geschundenen Schöpfung den Messias zu gebären.

Ich erzähle, oft selbst unter Tränen, dem Pulsatilla-Menschen, der hemmungslos weinend vor mir sitzt, folgende Geschichte: in der Nacht, als die Römer den heiligen Tempel Israels in Jerusalem zerstörten, flüchtete ein alter Rabbiner mit einer handvoll Schüler von der Stadt in die galiläischen Berge. Dort standen sie ihrer Heimat und ihres Tempels beraubt, und sie weinten in tiefster Verzweiflung, und die Nacht war so dunkel, wie sie nur dunkel sein konnte. Da sprach der alte Rabbi in das Schluchzen seiner Schüler folgende Worte: „Meine Kinder, seid nicht verzagt, wenn die Nacht am dunkelsten ist, ist die Morgendämmerung am nächsten.“

Auch Stefan Zweigs letzte Worte, die er 1942 schrieb, bevor er sich mit seiner Frau suizidierte, weil er den Verlust von Sprache und Heimat nicht mehr aushielt, erzählen von dieser Hoffnung: „Ich grüße alle meine Freunde, mögen sie die Morgenröte noch sehen nach der langen Nacht. Ich allzu Ungeduldiger gehe ihnen voraus.“

### Aurum metallicum

„Vielleicht wird nichts verlangt von uns, während wir hier sind, als ein Gesicht leuchtend zu machen, bis es durchsichtig ist.“ Hilde Domin

Aurum metallicum hat in dieser Krise nur die eine zentrale Angst: dass sich seine finanzielle Situation so zum Negativen verändern wird, dass es seinen Kindern, seinen Liebsten nicht mehr die Freuden, nicht mehr die Schönheit und nicht mehr den

Luxus finanzieren und schenken kann, die er ihnen schenken möchte. Aurum metallicum zeichnet sich aus durch Großzügigkeit und Mäzenatentum, und kein Mittel ist in dieser Krise mehr von den Ängsten vor Armut und beruflichem Niedergang geschlagen (DD Psorinum, Bryonia-

Diverse Male durfte ich in diesen Monaten einem kleinen Handwerker, dem die Insolvenz vor der Tür stand, einem Gastronomen, der seine Mitarbeiter in Kurzarbeit schicken musste (was für ihn eigentlich eine Unmöglichkeit ist), einem Künstler, der nach Wochen der Auftrittslosigkeit finanziell vor dem Ruin steht, im wahrsten Sinne des Wortes mit meinen Kügelchen den Strick aus der Hand nehmen, mit dem er sich an der Lampe aufhängen wollte.

Aurum metallicum ist durch diese Krise an den Rand seines Glaubens geführt worden, dass er diese Welt gestalten kann mit seinem Glauben an Gott, mit seinem Willen nach Erfolg, mit seiner Liebe zu den Menschen. Dieses Virus und die Reaktion unserer Regierenden haben diesen Glauben zerschmettert und ihn in eine Einsamkeit und Verzweiflung gestürzt, wie wir sie nur ansatzweise in den letzten Finanzkrisen und Börsencrashes erlebt haben.

Für den Aurum-Menschen ist das, was gerade passiert, ähnlich wie für den Arsen-Menschen eine Mischung aus Gottesstrafe und verheerendem Karma. Dem Aurum-Menschen sind in dieser Krise seine Ressourcen weggebrochen: Fleiß, Arbeitsfreude und der Glaube an die Gnade Gottes, die er in seinem bisherigen Leben erfahren durfte. Diese Krise geht weit über das Finanzielle hinaus.

Es ist eine Krise seiner spirituellen Grundüberzeugung z. B. an eine Gnadenkindschaft Gottes, die in ihm nichts anderes zurücklässt als Dunkelheit und Unlicht. Leitsymptom: „in ihm entsteht in diesem Moment als Versuch des Auswegs die Idee, es wäre besser zu gehen, dieses Jammertal des Lebens zu verlassen, an einen Ort wo das ewige Licht herrscht; „die süße Sehnsucht nach dem Jenseits!“; „möchte die letzten Schiffe nach Valinor bekommen (Herr der Ringe)“; „möchte in den ewigen Jagdgründen unter der Gnade des großen Geheimnisses wieder die Büffel jagen“.

Aurum ist für mich das wichtigste Mittel für die existentielle Bedrohtheit unseres Menschseins durch die Folgen des Corona-Wahnsinns und ähnlich wie Pulsatilla weint auch Aurum still betend: „Oh Herr, sprich nur ein Wort und meine Seele wird wieder gesund“.

### Medhorinum

Über den „Kampf der Küsse“ oder „Lasst uns eine Zärtlichkeitsverschwörung gründen“.

Mit Medhorinum begegnet uns der große Antipode des Arsens, der brennende Shiva, der in einer untergehenden Welt seinen Feuerphallus der Lebendigkeit emporreckt. Kein Mittel ignoriert so radikal die Gebote des Distanzgebotes und der Mundschutzregeln. Medhorinum ist nicht einzuschütern und ein Kügelchen dieser Wunderarznei kann dem Patienten helfen, seine ungezügelt Liebesgefühle halbwegs zu regulieren und damit den Strafen des Infektionsschutzgesetzes zu entgehen. Medhorinum ist in diesen dunklen Zeiten ein Leuchtturm des Lebens, ein Leuchtturm der Wollust und ein Leuchtturm der Lebendigkeit. Medhorinum zeichnet sich durch eine Nichtakzeptanz der Distanz und des Unlichts aus und wenn Medhorinum gezwungen wird, seine Umarmungen zu unterdrücken, dann fällt auch er in schwerste Depression und existentielle Verzweiflung. Aber durch die Vitalität und Fruchtbarkeit, die diesem Heilmittel inne ist, erleben wir zum Glück selten diesen Zustand. Wir finden hier eher den Zärtlichkeitsverschwörer, den Guerilla der Küsse und den heimlichen, unheimlichen Milchpunktreiber.

Zum Abschluss möchte ich ein Stückchen Poesie teilen, das ich von einem Medhorinum-Patienten bekommen habe. Das Gedicht orientiert sich an einem Mythos der Doppelwesen, dem Symposion von Platon:

#### Doppelwesen

1 Million Jahre nach dir gesucht ...  
Bis ich den Ruf deines schmerzenden Nabels hörte ...  
Als meine Hand mit dir gefüllt war ...  
Wusste ich, dass der Weg ein Ende hat ...  
Gott ... Gerechter  
Zerschneide uns nicht wieder ...  
Auch Doppelwesen können sterben ...

Gesungen von Hula Hiob Akamitzki  
Im Ghetto von Krakau



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

EINATMEN: 1 · 2 · 3 · 4

ATEM ANHALTEN: 1 · 2

AUSATMEN: 1 · 2 · 3 · 4

ATEM ANHALTEN: 1 · 2

R E P E A T



## Eine wahre Schatztruhe: unsere Atmung

auch immunitätsfördernd und -steigernd

– Beate Achtner –

Von Geburt bis zu unserem Tod sind wir aufs Engste mit dem Atem verbunden, Leben beginnt mit dem ersten Atemzug und endet mit dem letzten – da ist es naheliegend, sich mit dem Atemvorgang genauer zu beschäftigen, seinen Wirkmechanismus möglichst exakt kennenzulernen und damit vielleicht auch die eigene Kompetenz zu stärken und zu erweitern. Eine Aussage wie die Folgende, die u.a. auf eigener vielfacher Erfahrung beruht, lässt doch aufhorchen: „Die Atmung ist die Heilquelle schlechthin“<sup>1</sup>. Beim genaueren Nachspüren des eigenen Atems merkt man, dass körperliches Wohlfühl mit einer gleichmäßigen, tiefen Atmung einhergeht, kräfteraubender Stress hingegen eine kurze, flache, häufig hektische Atmung im Gepäck hat.

Physis und Psyche scheinen sich gleichermaßen in der Atmung widerzuspiegeln. Entsprechend könnte dann wohl eine bewusster und tiefe verlangsamte Atmung zu einer Optimierung der eigenen körperlichen und psychischen Befindlichkeit führen.

Dies ist keine neue Erkenntnis, denn bereits aus vorchristlicher Zeit sind uns von den Indern sogenannte Pranayama-Atemübungen übermittelt (Patanjali), die auch heutzutage von vielen Menschen, Autoren, auf diese Weise oder in abgewandelter Form weitergegeben werden. Neu ist allerdings immer wieder für jeden Einzelnen durch die eigene Praxis, d.h. das eigene tägliche Üben, viele positive großartige Entdeckungen machen zu können. „... einfache Atemübungen führen dem Körper neue Energie zu, steigern die Widerstandskraft (auch: Immunität) und bewirken ein allgemeines Wohlbefinden, Kraft und Gesundheit.“<sup>2</sup>

Das lohnt sich auszuprobieren, um nach einiger Zeit Zugang zu der dem Körper innewohnenden Schatztruhe zu bekommen – es ist ein gutes Gefühl und macht Spaß, diese Schätze überall und ständig bei sich zu haben. Sie werden nicht weniger, sondern mehr, sie beschweren nicht, sondern machen leichter!

»Physis und Psyche scheinen sich gleichermaßen in der Atmung widerzuspiegeln.«

### Die Funktionsweise der Atmung

Einerseits ist die Atmung ein sich selbstregulierender Vorgang, da sie u.a. durch sog. Chemorezeptoren im Atemzentrum gesteuert wird; denn wir atmen ja unentwegt, eben auch unbewusst im Schlaf. Die Lungen sind sehr feinstrukturiert, angefangen bei den Bronchien, die zu Bronchiolen werden und in die kleinen Alveolen übergehen, die auf ihre Weise selbstregulierend arbeiten – allerdings auch recht anfällig sein können unter der Einwirkung verschiedener Noxen, z.B. Tabak, Luftverschmutzung, Bakterien und Viren.

Andererseits ist es die Atemmuskulatur, vornehmlich die Rippen- und Zwerchfellmuskeln, die hauptverantwortlich für den Atemvorgang sind. Muskeln wollen bewegt, benutzt und trainiert werden, um dem Körper für seine vielfältigen Bewegungen und zu seiner Versorgung optimale Voraussetzungen zu bieten. Bei jeder Art von Sport und Fitness, selbst beim Spazierengehen, trainieren wir automatisch die Atemmuskulatur, was ohne Frage sehr positiv ist; beim Sport sollte man sich vielleicht an eine individuelle Maßvorgabe halten.

Dieses Atemtraining kann nun noch viel bewusster und damit effektiver ausgeführt werden durch konzentrierte Atemübungen – zum Beispiel Übungen nach Patanjali, Skouban, Iyengar, Govinda und Walter, neben vielen anderen. Dabei ist das Gehirn aktiv am Atemvorgang beteiligt, es werden durch bewusstes Wiederholen der Übungen mit bewusstseinslenkender Atmung Synapsen gebildet, deren Aktivierung in der Folge mehr und mehr als Automatismen zur Verfügung stehen. Das bedeutet, mir stockt nicht mehr der Atem vor Aufregung, und ich schnappe auch nicht nach Luft, weil ich mich angegriffen oder gekränkt fühle, gestresst, genervt bin, oder sei es ein anderer Grund, sondern ich atme auch dann ruhig und tief auf das

1 Sonnenschmidt, Atmung, S. 62

2 Yesudian, Steh auf, S. 20

Training dieser Atemübungen zurückgreifend. Hiermit wird zudem deutlich, dass im besten Fall auch unser Denken, unser Bewusstsein teilhat an der Atmung – ja: haben sollte.

### Atemorgane

An der Atmung unmittelbar beteiligt sind Mund, Nase, Nasen- und Rachenraum, Bronchialsystem und Lungen – es ist wichtig, diese Organe frei, gesund und durchlässig zu halten für einen ungehinderten Atemfluss, den Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid, um nur das Wichtigste zu benennen, denn weitaus mehr passiert während dieses wundersamen natürlichen Vorgangs!<sup>3</sup>

Um die Funktion der Atemorgane positiv zu motivieren und zu erhalten, gibt es viele sehr gute Übungen, von denen ich einzelne an anderer Stelle beschrieben habe.<sup>4</sup> Durch kontinuierliches Üben erzielt man einen dauerhaften Effekt, der dann hin und wieder auch wunderbar durch geeignete homöopathische Mittel oder Phytotherapeutika Unterstützung erhalten kann.

Wie wir inzwischen alle wissen, spielt bei Allergien und Asthma u. a. das Mikrobiom eine ganz wichtige Rolle, die man vor allem unterstützt durch geeignete Nahrungsmittel, geringen (möglichst keinen) Antibiotika-Gebrauch und zum Start ins Leben am Besten durch eine natürliche Geburt – und wahrscheinlich auch, so meine Theorie, im Laufe des Lebens soviel wie möglich durch tiefe Einatmung verbunden mit der Sauerstoffaufnahme und durch verstärkte Ausatmung und damit kräftiger Kohlendioxidabgabe.

### Atemübungen

Sinnvoll atmet man am Besten durch die Nase ein; beim Ausatmen kann man variieren zwischen Mund und Nase. Tatsächlich empfehle ich dringend den Mund geschlossen zu halten – die Lippen öffnen sich zur Nahrungsaufnahme und zum Reden, zum Lachen – ansonsten liegen sie locker aufeinander.

Man kann in die oberen Lungenflügel atmen – dabei weitet sich die Schulterpartie nach rechts und

links, Brust und Brustbein scheinen sich zu heben. Wenn man die Zwischenrippenmuskulatur aufstellt, atmet man in den mittleren Teil der Lunge, zum Ausatmen drückt sich diese Muskulatur zusammen und man hat das Gefühl, dass auch die Nieren im unteren Rücken nach unten und Richtung Wirbelsäule ziehen, womit sie die Ausatmung unterstützen.

Bei der Bauchatmung zieht sich das Zwerchfell einatmend nach unten und ausatmend nach oben, tastbar jeweils am Ende des Brustbeins.

Führt man diesen Dreischritt nun nacheinander aus, „Bauch, mittlere, obere einatmen / obere, mittlere, Bauch ausatmen“, spürt man damit mehr und mehr eine sehr förderliche Tiefenatmung mit maximalem Sauerstoff- und Kohlendioxid-austausch, die begleitet ist von großem körperlichem Wohlfühl.

### Rhythmisches Atmen

In seiner positiven Auswirkung nicht zu unterschätzen ist ein Atemrhythmus, d.h. man zählt im Puls von Sekunden. z.B. wie folgt:

Einatmen: 1 · 2 · 3 · 4

Atem anhalten: 1 · 2

Ausatmen: 1 · 2 · 3 · 4

Atem anhalten: 1 · 2

Dann wieder von vorn starten und gegebenenfalls die Anzahl der Sekunden verändern, wie es angenehm und förderlich ist. Sehr gute Ideen zur Rhythmisierung bietet auch J. Walter in seinem Buch „Atem – Therapie“.

Ferner können Lieblingsmelodien und Musikstücke eine wertvolle Unterstützung zur Rhythmusfindung bieten. Diesen schwingenden Atem kann man auch wunderbar beim Spazierengehen üben, vorzugsweise im Wald bei guter Luft! „Bewegung ist sichtbar gemachter Atem“ formuliert R. Sonnenschmidt<sup>5</sup> und eröffnet damit weite Räume für Beobachtung und eigene Erfahrung! Fühlen wir uns wohl, wenn wir uns bewegen, dann fließt in der Regel auch der Atem gleichmäßig und wohltuend – verstärkt beim Sport, gemäßigter beim Gehen.

Ich lernte diese Atemübungen in früher Jugend von dem Inder Selvarajan Yesudian, dessen Sommeryogakurse im Tessin ich während unserer Familienurlaube besuchen durfte. Was ich damals mit großer Freude aufnahm, holte ich im Laufe meines Lebens immer mal wieder hervor, doch richtig verstanden, oder besser gesagt: mehr durchdrungen, habe ich dieses ganze System ei-

gentlich erst, nachdem ich die Unterteilung in die beiden Atemtypen – Einatmer und Ausatmer – durch eigene Praxis mehr und mehr kennengelernt habe. Ich möchte es folgendermaßen formulieren: indem man die eigene dominante Atmung übt und bewußt verwendet, wird die Atmung insgesamt tiefer und man versteht und erlebt auch die Pranayama-Übungen ganz neu in ihrer ungeheuren Reichweite.

### Die Atemtypen

Zunächst wird unterschieden, ob jemand Einatmer oder Ausatmer ist, d.h. dominant einatmet oder dominant ausatmet. Diese Unterteilung erfolgt aufgrund jahrelanger Beobachtung von sog. Terlusollogen, allerdings ist sie wohl auch den alten Indern bereits vertraut gewesen.<sup>6</sup> Völlig klar ist, dass wir alle sowohl ein- als auch ausatmen, aber die Gewichtung ist das Entscheidende und zieht in der Folge vieles andere nach sich, das im Idealfall Gewohnheit der betreffenden Person ist. Da jedoch viele gesundheitliche Probleme leider auch in jungen Jahren auftreten, liegt die Vermutung nahe, dass häufig grundsätzlich etwas falsch läuft. Ich möchte nun einige Schlaglichter auf die beiden Atemtypen werfen:

Der Einatmer atmet aktiv in den oberen Teil der Lunge ein und dehnt dabei die Schultern seitwärts leicht nach hinten, beim Ausatmen entspannt er diese Muskelgruppen der Einatmung. Der Ausatmer zieht die seitlichen Rippenmuskeln bei der Ausatmung aktiv zusammen und atmet weit in den Rücken hinunter, zu den Nieren hin, aus, während er zur Einatmung diese Muskelanspannung löst, womit neuer Sauerstoff automatisch die Bronchien und Lungen erreicht.

Diese jeweils verschiedene Art der Atmung hat nun weitreichende Konsequenzen für den jeweiligen Typ: Viele Rückenprobleme rühren z.B. von falschem Sitzen – es ist aber längst nicht so, dass jeder gerade und aufrecht sitzen sollte!

Der Einatmer lehnt sich eben gern an, hat eine Vorliebe für weiche Polster, streckt die Beine lang aus und legt die Füße hoch – ja, eigentlich liegt er gern lang ausgestreckt auf dem Rücken, weich und warm, also so richtig „faul“ versinkt in einer soften Couchgarnitur! Wenn er am Schreibtisch arbeitet, ist zu beachten, dass er den Kopf nicht gut dauerhaft nach unten halten kann – den Bildschirm richtet er sich am Besten so ein, dass er das Kinn ein wenig über die Waagerechte nach oben

<sup>3</sup> Moritz, S. 429 ff

<sup>4</sup> „Der Heilpraktiker“, Ausgabe: 2/2020 S. 9 ff

Anzeige



**Natürlich BIO**

**sanitas**  
Natürlich vital

**CitroBiotic®**  
Bio-Grapefruitkernextrakt

Natürliche Grapefruit-Pflanzenpower,  
denn die Kraft steckt in den Kernen!

Erhältlich in Ihrer Apotheke  
oder direkt bei  
[www.sanitas.de](http://www.sanitas.de)

sanitas GmbH & Co. KG  
Billerbeckerstraße 67  
32839 Steinheim  
Tel. 05233 93899 · Fax 997084  
info@sanitas.de

DE-ÖKO-039  
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft

**Hinweis:**  
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.  
Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Trocken, nicht über 25° C und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

„BHN“ - 1219, CitroBiotic®

bringt, die Handgelenke zeigen beim Tippen nach oben, während die Ellenbogen gern abgestützt werden. Umgekehrt der Ausatmer – er kann gut gerade sitzen, gerne auf der Stuhlkante, die Beine abgewinkelt unter dem Stuhl, den Kopf gebeugt über der Arbeit.

Beim Liegen liegt der Unterschied zwischen beiden Atemtypen in der Festigkeit der Matratze: der Einatmer liegt gern auf dem Rücken möglichst weich, der Ausatmer gern auf dem Bauch oder der linken Seite etwas härter und nicht zu warm, er liebt das offene Fenster. Stehen am Platz mag der Einatmer nicht; er ist lieber in Bewegung, während der Ausatmer Stehtische liebt, dabei aber gern sein Becken bewegt und immer wieder auch von einem Bein auf das andere wechselt.

Zum einen erkennt man an diesen wenigen Beispielen die Vorlieben des jeweiligen Atemtyps, zum anderen weisen sie aber auch den Weg zur gesundheitsfördernden Haltung bei ganz vielen Arten von Gelenkschmerzen, vor allem bei Rücken- und Schulterbeschwerden, Knie- und Hüftgelenksbeschwerden. Es gibt für jeden Atemtyp eine Übungsfolge, die Fuß-, Knie-, Hüftgelenke und Becken, Hand-, Ellenbogen- und Schultergelenke, Wirbelsäule, Axis und Atlas zusammen mit der dominanten Atmung bedient und die man erlernen kann. Chr. Hagena beschreibt diese Übungen in seinem Buch über Terlusologie sehr gut, zusätzlich sind sie entsprechend illustriert durch Fotos.

Ich möchte den eigentlichen Erfinder dieser Übungen, Erich Wilk, als genial bezeichnen, denn dadurch, dass die Übungen an den jeweiligen Gelenken ansetzen, erreicht man mindestens dreierlei:

1. Gelenkschmerzen bleiben aus oder verschwinden, weil die Gelenke in der ihnen entsprechenden Funktion bedient werden und damit auch die sie umgebende Synovialflüssigkeit in ständig sich positiv regenerierendem Zustand ist.
2. An die Gelenke ansetzende Sehnen und Muskeln werden optimal gedehnt und bewegt.
3. Zugehörige Nervenrezeptoren bekommen gesundheitsfördernde Impulse, die über das Gehirn in den ganzen Körper mit seinen Organen, auch die Haut (!), verteilt werden.

Während die Übungen immer wieder von der jeweils dominanten, d.h. typabhängigen Atmung begleitet werden, arbeitet der Stoffwechsel auf Hochtouren: Schlacken werden ausgeschieden und

»Die Lunge wird getaktet durch das Herz, unseren Kaiser im Körper. Die beiden sind in ständigem Austausch durch Geben und Nehmen.«

neue Energie erfüllt das ganze System Mensch. Die Lunge wird getaktet durch das Herz, unseren Kaiser im Körper. Die beiden sind in ständigem Austausch durch Geben und Nehmen – das funktioniert durch echte tiefgehende Gefühle, das funktioniert mit einer tiefen beruhigenden Atmung, die u. a. auch unsere körpereigene Immunität auf den Plan ruft. Bis in die kleinsten Winkel unseres Körpers wirkt sich die Atmung aus, denn überall fließen Blut, Lymphe, interstitielle Flüssigkeit.

Man kann in der Aussage soweit gehen, daß der Atem alles bestimmt – ja, er fungiert als Mittler zwischen Körper, Seele und Geist! Wir bewirken mit einer gut funktionierenden Atmung für uns selbst und unsere Gesellschaft soviel Positives, dass wir unbedingt damit beginnen sollten – am Besten jetzt gleich hier und heute: unsere Schatztruhe mit Schätzen füllen, die von Dauer sind und sich immer weiter vermehren. Das wird unserem Leben und unserer Gesundheit an Leib und Seele immer wieder neue förderliche und freudvolle Impulse geben!

LITERATUR:

Govinda, K.: „Grundlagen des Atem-Yoga“, Irisiana-Verlag, München, 2017  
 Hagena, C.: „Grundlagen der Terlusologie“, Im Mvh, Haug-Verlag, 2009  
 Der Heilpraktiker: Bonn, Verlag Volksheilkunde, 2/2020  
 Iyengar, B.K.S.: „Licht auf Pranayama“, Weilheim, Barth-Verlag, 2012  
 Moritz A.: „Zeitlose Geheimnisse“, Amtzell, Un. Book and Media Group, 2018  
 Skuban, R.: „Pranayama“, Grafing, Aquamarin-Verlag, 2017  
 Sonnensmidt, R.: „Das Atemsystem“, Kandern, 2009  
 Sonnensmidt, R.: „Sonnen-, Mond- und Erdatem“, Eigenverlag, 2014  
 Walter, J.: „Atem-Therapie“, Berlin, Ullstein-Verlag, 2006  
 Yesudian, S.: „Sport und Yoga“, Engelberg, Drei Eichen-Verlag, 1972  
 Yesudian, S.: „Steh auf und sei frei“, Ergolding, Drei Eichen-Verlag, 1989



**Hp Beate Ahtner**  
Steinkaute 15  
35396 Gießen  
Tel. 0641 948 38 44  
info@najasana.de



# 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](mailto: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

# Heilende Blutsauger – die Blutegeltherapie

– Juliane Jacobi –



»Die gewisse Abscheu vor den Egel  
legt sich meist sehr rasch innerhalb  
der ersten Minuten und weicht großer  
Begeisterung.« Juliane Jacobi

Fotos: Autorin

Seit einigen Jahren erleben wir eine Renaissance der Blutegeltherapie, sowohl bei Heilpraktikern als auch bei Ärzten. Erwähnung findet die Therapie bereits im Papyrus Ebers, einer ägyptischen Papyrusrolle, deren Entstehungszeit auf das 16. Jahrhundert vor Christus geschätzt wird. In Deutschland war die Therapie zu Beginn des 19. Jahrhunderts sehr beliebt, wurde in Deutschland, England und Frankreich die Blutegeltherapie jedoch so massiv praktiziert, dass pro Sitzung und Patient 80–100 Egel zum Einsatz kamen. Das führte bald dazu, dass sich der natürliche Bestand des *Hirudo medicinalis* so stark reduzierte, dass es sich heute um eine vom Aussterben bedrohte Tierart handelt, welche u.a. in Deutschland, in der Schweiz und in Frankreich unter Naturschutz steht. Inzwischen hat sich die Anzahl der eingesetzten Egel pro Sitzung auf durchschnittlich 4–8 Tiere reduziert.

## Einsatzgebiete der Blutegeltherapie

Sehr bekannt und bewährt sind Blutegelbehandlungen bei einer Vielzahl von Erkrankungen: Arthrosen und Arthritiden des Kniegelenks, des Iliosakralgelenkes, der Rhizarthrose; bei Erkrankungen des venösen Systems, wie Durchblutungsstörungen, Thrombophlebitis, Varikosen und Thrombosen.

Doch das ist noch lange nicht das Ende des Lateins der Blutegelkunst, viele Erkrankungen sind laut Studien- und Erfahrungslage gut mit Blutekeln therapierbar. Dazu zählen u.a.: LWS-Syndrom, Gicht, Mikroangiopathie, Ulcus cruris, akute und chronische Bursitis, Fibromyalgie, Karpaltunnelsyndrom, Myogelosen, entzündliche Schwellungen, Tendovaginitis, Abszesse, Baker-Zysten, (alte) Hämatome, Wundheilungsstörungen, Ischialgie, Migräne Schmerzsyndrome, Hypertonie, Tinnitus, Migräne, Multiple Sklerose.

Zugegeben, diese Bandbreite an Indikationen lässt Blutegel wie ein Wunder-Heilmittel erscheinen. Doch gibt es mittlerweile einige medizinische Studien, die ihre Wirkungen belegen und sie daher nicht mehr als unwirksamer Hokuspokus abgetan werden (können). Mittlerweile nutzen auch verschiedene Kliniken die Blutegeltherapie in der Chirurgie und der Transplantationsmedizin zur optimierten Wundheilung und zum Transplantaterhalt.

## Hintergrund der Wirkungsweise

Das „Geheimnis“ der Egeltherapie besteht in der Zusammensetzung des Speichels, eines Cocktails aus ca. 90 % Wasser und vielen medizinisch wirksamen Substanzen, deren Anzahl auf mehr als 100 geschätzt wird, wobei von der Forschung nicht eindeutig geklärt ist, ob der ganze Egelextrakt sich ausschließlich im Speichel befindet oder noch zusätzlich in anderen Teilen der Egel.

Jedoch wissen wir, dass der chemisch identische Nachbau des Blutegel Speichels bisher erfolglos verlief.

Der wohl bekannteste Inhaltsstoff ist das Hirudin, ein aus 65 Aminosäuren zusammengesetztes Polypeptid, welches gerinnungshemmende, antithrombotische und neurotrophe Wirkung zeigt. Zusätzlich wurden Calin, Saratin und Apyrase gefunden, Stoffe, die den Wundverschluss verzögern. Aus der Kombination mit dem Hirudin lässt sich hierdurch die Ursache der langen Nachblutung erklären. Diese kann bis zu 24 Stunden andauern und ist Teil der Therapie. Wichtig ist, dass der Patient vorher davon erfährt und sich einen Tag Ruhe einplant, am besten in Kombination mit einem sympathischen Krankenpfleger oder -pflegerin, denn die Wunden wollen versorgt sein.

Desweiteren finden wir neben entzündungshemmenden Stoffen, wie z. B. LCI, Hirustatin, Eglone u.a., auch vasoaktive Neurotransmitter, hier insbesondere Serotonin und Histamin. Diese beeinflussen die Gefäßmuskulatur und wirken regulierend auf den Gefäßtonus. Hinter der häufig beobachteten stimmungsaufhellenden Wirkung der Blutegelbehandlung wird das im Speichel nachgewiesene Serotonin als Verursacher vermutet.

Der Speichelcocktail enthält außerdem noch immunmodulierende Wirkstoffe, z.B. die Destabilase L, welche gleichzeitig antimikrobiell wirkt. Daher bringt der Egel quasi seinen eigenen Keimschutz mit und die Furcht der Patienten vor Infektionen durch den Egel wird hinfällig.

Gleichzeitig hemmt die Destabilase L die C1-Komponente des Komplementsystems und kann so harmonisierend auf das Immunsystem einwirken. Dieser Umstand begünstigt die Behandlung bei Autoimmunerkrankungen wie zum Beispiel der Hashimoto-Thyreoiditis.

Die schmerzlindernde Wirkung der Blutegelbehandlung wird den Bdelinen und Eglinen zugeschrieben. Doch dem nicht genug hat man erkannt, dass die im Speichel enthaltenen Stoffe Hirudin, Eglin, Bdelin A und B und die Destabilase M neurotrophe Wirkungen haben, das heißt sie stimulieren das Wachstum der Nervenfasern. Das könnte den Einsatz und den Erfolg der Blutegeltherapie bei der Behandlung der Multiplen Sklerose, die besonders in Russland angewendet wird, erklären.

Die eigentliche Heilwirkung ist eine Kombination aus der Wirkung der Inhaltsstoffe des Speichels und der Reaktion des Körpers auf den Blutegelbiss.

Das Nachbluten, auf welches der Patient im Vorfeld hingewiesen werden muss, dauert 12–24 Stunden und wird gerne als „Aderlaß-Effekt“ bezeichnet, da neben Blut auch Lymph- und Gewebsflüssigkeit ausgeschieden wird. Der Egel trinkt zwar nur 10–20 ml Blut, summiert man die Ausscheidungen der Nachblutungszeit jedoch hinzu, ergibt sich ein ungefähre Blutverlust von 200–500 ml. Daraus resultieren die Wirkungen des sofortigen Erleichterungsgefühls bei Füllzuständen wie Hypertonie oder Symptomen, die von Druckerhöhungen der Hirnventrikel herrühren, wie Abflussbehinderungen nach Traumata, Entzündungen oder venösen Stauungen.

Durch die Aktivierung des Lymphflusses im Wundgebiet erhöht sich der Zu- und Abfluss und der Abtransport wird beschleunigt. Hier ist darauf zu achten, die regionalen Lymphknoten nicht zu überlasten und einem Lymphstau vorzubeugen. Daher empfiehlt es sich, einen zusätzlichen Egel entlang der Lymphbahnen Richtung Körpermitte zu platzieren.

Eine weitere Wirkung der Egeltherapie ist die kutiviszzerale Wirkung. Durch Ansetzen an die Head'schen Zonen kommt es zu einer reflektorischen Wirkung auf die Organe, welche von den Spinalnerven des behandelten Areals innerviert werden.

### Fallstudien

Interessante Ergebnisse liefert eine Falldokumentation, die 2010 in der Zeitschrift für Komplementärmedizin des Hippokratesverlages erschienen ist. Untersucht wurde hinsichtlich der Wirkung und Verträglichkeit der Egelanwendung. 81 Heilpraktiker und sieben Ärzte stellten ihre Dokumentationen über insgesamt 150 Patientenfälle zur Verfügung.

Hierbei handelte es sich um 70 % Frauen, 27 % Männer, die restlichen 3 % waren ohne Angabe des Geschlechtes, die Patienten waren zu 33 % 65 Jahre

oder älter, insgesamt bewegte sich das Altersspektrum zwischen 28 und 93 Jahren.

46 % der Patienten waren übergewichtig oder adipös. Bei 58 % lagen Vorerkrankungen vor, wobei die Hypertonieerkrankten die Mehrzahl stellten, gefolgt von Diabetes mell. Typ 2.

Die behandelten Erkrankungen betrafen zu 32 % muskuloskeletale, sowie Gelenkerkrankungen, insbesondere Arthritis, Arthrose, Myogelosen und Sehnenentzündungen. Gefolgt von Erkrankungen der Arterien und Venen (30 %), hier belegten Thrombosen, Durchblutungsstörungen und Varikosen die vorderen Plätze.

Zu 22 % wurden Weichteilerkrankungen therapiert wie Bursitis, Fibromyalgie, Epikondylitis und entzündliche Schwellungen, 10 % deckten Haut- und Unterhauterkrankungen wie Abszesse, Baker-Zysten, Hämatome und Folgen von Herpes Zoster ab, bei den restlichen 4 % handelte es sich um Nervenerkrankungen wie Polyneuropathie, Ischialgie, Migräne und Schmerzsyndrome.

Die Erkrankungsdauer betrug bei 35 % 6–50 Jahre, 30 % quälten sich bereits 1–5 Jahre, 18 % 1–12 Monate, die restlichen 1–30 Tage.

Es wurden in den meisten Fällen sechs Blutegel pro Sitzung angesetzt, gefolgt von 2–4 Eglen. Bevorzugte Ansatzstellen waren der Schulter-Rückenbereich, die Knie, Unterschenkel sowie die Hand-, Finger- und Fußgelenke.

Die Wirksamkeit – damit der Therapieerfolg – wurde von 87 % der Patienten mit gut bis sehr gut bewertet, 9 % empfanden das Ergebnis als befriedigend, 1 % war nicht zufrieden und 4 % verzichteten auf eine Angabe.

Ähnlich verhielt es sich mit der Verträglichkeit: bei 90 % lag die Verträglichkeit bei gut bis sehr gut, zwei Patienten bewerteten sie mit mangelhaft. Dabei handelte es sich in einem Fall um eine Patientin mit bekannter Allergie gegen Fleisch und Milchprodukte. Im anderen Fall litt die Patientin unter einer Mikroangiopathie am Unterarm. Durch die Behandlung kam es zu Schmerzen im Bereich der Bissstellen, sowie Rötung und Juckreiz. Daher wurde die Verträglichkeit von ihr zunächst mit mangelhaft bewertet. Dennoch war die Therapie erfolgreich, die Symptome verschwanden, so dass diese Erscheinungen abschließend als weniger schwerwiegend beurteilt wurden.

Die vorübergehend aufgetretenen Nebenwirkungen waren in 29 % der Fälle Juckreiz, 19 % erlitten Hautrötungen, lange Nachblutungszeit verzeichneten 13 % (wobei hier nicht explizit die Länge angegeben war. Andere Erscheinungen



Abb. 1: „Saughilfe“ im warmen Wasser

waren Kribbeln, ein Wärme- /Hitzegefühl, Hämatome oder Kreislaufschwäche (die mit Korodin behandelt werden konnte). Diese Nebenwirkungen verschwanden bei circa der Hälfte der Patienten nach 1–3 Tagen, bei 77 % im Laufe der ersten Woche nach der Behandlung. In 19 % der Fälle verschwanden sie nach 14 Tagen, im Fall der Patientin mit Fleisch- und Milcheiweißallergie dauerte es mehrere Monate, bis die allergischen Reaktionen vollständig verkraftet waren.

Zusammenfassend kann man eine große therapeutische Breite, Wirksamkeit und gute Verträglichkeit erkennen – entsprechend den Erfahrungen der Heilkundigen vergangener Jahrhunderte, als auch analog zu den aktuellen klinischen Studien. Dennoch ist Vorsicht geboten, wenn es sich um Patienten mit Allergierisiko auf tierische Eiweiße handelt.

Weiterführende Informationen zu aktuellen Studien findet man u.a. unter: [www.carstens-stiftung.de/artikel/blutegeltherapie.html](http://www.carstens-stiftung.de/artikel/blutegeltherapie.html) oder in der Studie der Charité Berlin unter der Leitung von Prof. Dr. Andreas Michalsen zum Thema Schmerzbehandlung durch Blutegel bei Kniegelenkarthrosen.

### Rechtlicher Hintergrund

Aus Gründen des Infektionsschutzes gelten Blutegel in Deutschland als Arzneimittel. Sie unterliegen dem Arzneimittelgesetz und müssen über eine Apotheke oder den zertifizierten Zuchtbetrieb (Bieberthaler Blutegelzucht) bezogen werden. Da die Bestände des *Hirudo medicinalis* bei weitem noch nicht üppig sind, der Bedarf in Deutschland aber zwischen 300.000–500.000 Stück jährlich liegt, wird in der Zucht auf *Hirudo verbana* zurückgegriffen.

### Tipps und Tricks der Blutegelkunst

Die Bestellung beim Zuchtbetrieb ist nach Registrierung auf einfache Weise telefonisch möglich. Da die Egel unheimlich schnell per Flugzeug und Kurier geliefert werden, nenne ich sie im doppelten Sinne liebevoll „Flugegel“. Der Egel ist ein sehr sensibler Zwitter aus dem Stamm der Ringelwürmer. Der früher klassischerweise benutzte Blutegel ist der *Hirudo medicinalis*. Heute wird vorwiegend *Hirudo verbana* eingesetzt, der ungarische Blutegel. Dieser ist etwas blutrünstiger, das heißt die Anbeißezeit, die Saugzeit und die Nachblutungszeit sind etwas länger als beim *Hirudo medicinalis*, die Speichelqualität unterscheidet sich jedoch nicht.

Beide Egelarten verfügen über fünf Augenpaare und drei Kiefer mit jeweils 60–80 Zähnen, die die Haut des Opfers annagen. Sie besitzen zwei Saugnäpfe, wobei der hintere der größere von beiden ist und der vordere, kleinere, wie eine Sonde fungiert.

Zum Ansetzen empfiehlt es sich das Areal der Egel zu begrenzen: Das geht am besten mit einem kleinen Schröpfglas, sofern das Areal größer als der Umkreis einer Fingerkuppe ist, z. B. am Rücken, am Knie, oder im Beckenbereich. Um schneller voran zu kommen, kann man drei Egel in ein Gläschen geben; einer davon beißt sicher flott und dann geht es zum nächsten Areal. So ist die Zeit des Ansetzens verkürzt, denn im Großen und Ganzen ist das Egel eine langdauernde Therapieeinheit, die bestenfalls gut geplant wird, um keine Leerlaufzeiten in der Praxis zu produzieren. Sind alle Egel angesetzt und ist das Wohlbefinden des Patienten gewährleistet, so kann man ihn, ausgerüstet mit einer Glocke, auf der Liege belassen.

Falls zum Beispiel die Hände oder Füße wegen Arthrose der Gelenke oder aus anderen Gründen behandelt werden, so kann es vorkommen, dass diese aufgrund der schlechten Durchblutung kalt sind. Hier brauchen die Egel in der Regel länger als an anderen Stellen, um anzubeißen. Für diesen Fall setze ich die inzwischen bewährte „Warmwasser-Schüssel-Technik“ ein (Abb. 1): Dafür füllt man eine Schüssel mit angenehm warmem Wasser und taucht das zu behandelnde Körperteil mit den trägen Eglen hinein. Einfach ist das bei Händen oder Füßen. Wasser ist das natürliche Medium des Egels, warmes Wasser macht ihn fideler, und er saugt rascher.

Die Dauer des Saugens beträgt zwischen 20 Minuten und 5 Stunden, bei den „geduldigsten“ Therapeuten bzw. den „faulsten“ Eglen. Im Durchschnitt saugen sie 1 ¼ Stunde. Schlafen die Egel

# SAMUEL-HAHNEMANN-SCHULE

FREUDE • KOMPETENZ • MAGIE



## ERNÄHRUNGSTHERAPIE

### AUSBILDUNG ZUM ERNÄHRUNGSTHERAPEUTEN

Ziel der einwöchigen Ausbildung ist es, dass die Teilnehmer/innen in der Lage sind, individuell passende ernährungstherapeutische Maßnahmen für ihre Klienten zu entwickeln und wertvolle Unterstützung bei der Umsetzung der Empfehlungen anzubieten.

Die „Klinische Ernährungstherapie“ ist eine wertvolle Grundlage für Alle, die Menschen sinnvoll rund um das Thema Ernährung begleiten möchten: Neues Praxispersonal profitiert genauso von der Teilnahme wie „alte Hasen“, die ihr Wissen auffrischen möchten oder all Jene, die einfach genau wissen wollen, wie Ernährung funktioniert.

Die Ausbildung erklärt, wie individuell passende Ernährungsformen entwickelt werden, die - vor allem im Bereich der Heilung von chronischen Erkrankungen - alle weiteren therapeutischen Maßnahmen unterstützen.

Die Ausbildungsinhalte: Das Leaky Gut Syndrom, Grundlagen der Ernährung, Säure-Basen-Haushalt, Candida, CFS & MCS, Allergie, Hefefreie Ernährung, Autoaggressive Erkrankungen, Migräne, Schmerzen, Aspergillus niger, Zucker, Eiweißversorgung, Eisenversorgung, Fette & Öle, Unverträglichkeit, Diagnose, Grundlagen der Beratung, Kinderernährung, Adipositas. Ergänzt werden die theoretischen Einheiten durch Lebensmittel- und Kochkunde und praktische Hinweise für die Arbeit mit Klienten.

### THILO KELLER

Ernährungsberater, Syst. Coach & Yogalehrer

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



allgemeine Informationen  
[www.Samuel-Hahnemann-Schule.de](http://www.Samuel-Hahnemann-Schule.de)  
[buero@heilpraktiker-berlin.org](mailto:buero@heilpraktiker-berlin.org)  
Telefon (030) 323 30 50

#### Zeit

19. - 23. Okt. 2020, 09.00 - 15.00 Uhr

#### Ausbildungsort

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

#### Anmeldung

Büro FDH (030) 323 30 50  
[brigitte.koerfer@heilpraktiker-berlin.org](mailto:brigitte.koerfer@heilpraktiker-berlin.org)



#### Seminarkosten

590,- €

FDH-Mitglieder / Fördermitglieder 490,- €

#### Bankverbindung

Fachverband Deutscher Heilpraktiker

BIC: BEVODEBB

IBAN: DE96 1009 0000 5130 2540 06

Verwendungszweck: Ernährungstherapie 2020

### Heilende Blutsauger – die Blutegeltherapie

während des Saugvorganges ein, so kann man sie mit einem warmen Waschlappen wieder wecken.

Sollten sie das französische Fünf-Gänge-Menü über mehrere Stunden gewählt haben (das weiss man vorher nie), kann man etwas Salz auf den Schwanz des Egels streuen. Das mögen sie nicht und lassen sogleich ihr Opfer frei. Jedoch sollte man hier vorsichtig vorgehen, denn wenn der Egel gestreift wird, kann es passieren, dass er in die Wunde vomitiert.

### Nebenwirkungen und Kontraindikationen

„Keine Rose ohne Dornen, doch viele Dornen ohne Rosen.“ (Arthur Schopenhauer)

Bei wirkungsvollen Therapien oder Medikamenten müssen immer, auch in der Naturheilkunde, unerwünschte Wirkungen oder Kontraindikationen einkalkuliert werden. Es ist unabdingbar, im Vorfeld darauf hinzuweisen und die Kontraindikationen zu berücksichtigen, die sich aus den blutverdünnenden Wirkungen der Therapie ergeben. Konkret heißt das, dass marcumarisierte Patienten keine Blutegelbehandlung erhalten und man auf andere Therapieformen ausweicht, oder in ärztlicher Absprache Risiko und Nutzen der Unterbrechung des Marcumars in Kombination mit der Blutegeltherapie abwägt. Der Quick-Wert sollte bei mindestens 80 % liegen bevor mit der Therapie begonnen wird. Das Gleiche gilt für die Medikation mit Heparin und ASS. Auch hier ist die Absprache mit dem behandelnden Arzt erforderlich. Unter Beachtung der Halbwertszeit muß ASS abgesetzt werden, bevor mit Egel behandelt werden kann.

Kontraindikationen sind außerdem alle Anämie-Formen, immunsupprimierte Patienten und Tumorerkrankungen, da durch die auflösenden Eigenschaften Streueffekte nicht ausgeschlossen sind. Auch dialysepflichtige oder stark kachektische Patienten sollten nicht mit Blutegeln behandelt werden. Abschließend ist darauf zu achten, dass die hochdosierte Einnahme von Vitamin C, Fischöl und Wobenzym die Blutungszeiten verlängern kann.

Wichtig ist, das Nachbluten wirklich geschehen zu lassen. Daraus resultieren aus meiner Erfahrung dann auch weniger Nebenwirkungen. Die meisten Probleme treten in der Regel dann auf, wenn versucht wird, die Blutung durch Druckverbände schnell zu stoppen. Das Nachbluten ist eine Entlastung für den Körper.

Am Tage der Behandlung ist unbedingte Ruhe zu empfehlen, im besten Falle auch noch am Folgetag. Juckreiz und Rötung treten relativ häufig

auf. Hier eignet sich die Auflage von schwarzem Tee – am besten als Beutel, mit kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten ziehen lassen, nach dem Temperaturtest auf die entsprechenden Stellen auflegen. Die Gerbstoffe des schwarzen Tees lindern den Juckreiz und begünstigen die Heilung. Natürlich dürfen auch andere gerbstoffhaltige Pflanzen Verwendung finden. Schwarzer Tee ist hier einfach eine pragmatische Lösung.

Zum Auftragen zur Nachbehandlung eignet sich je nach Zustand Combudoron als Gel oder Salbe, gerne aus dem Kühlschrank. Bei heftigeren, allergischen Reaktionen empfiehlt sich Fenistil-Gel. Zum sauberen Abheilen eignet sich Calendula-Wundsalbe. Hier ist auf gute Qualität zu achten (z.B. Fa. Weleda oder Zietenapotheke Berlin; bitte keine aus den Supermärkten wegen des zu geringen Calendula-Anteils).

Schenkt man diesen Hinweisen die nötige Beachtung, steht dem Behandlungsbeginn nichts mehr im Wege. Die anfänglichen Bedenken der Patienten wegen „der Tierchen“ schwanken oft zwischen Interesse und einer gewissen Abscheu bis hin zu Ekel und legen sich erfahrungsgemäß bereits in den ersten Minuten der Behandlung. Oft herrscht danach große Begeisterung, und die nach der Behandlung dick gefütterten Blutegel werden als neue Freunde angesehen. Manchmal bekommen sie sogar einen Namen, sehr beliebt sind dabei Egon und Franz. Dennoch müssen sie wegen des notwendigen Infektionsschutzes in der Praxis fachgerecht entsorgt werden.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei dieser wunderschönen und bereichernden Form der Therapie, gepaart mit gesunden und glücklichen Patienten.

#### QUELLEN:

D. Kaehler Schweizer, M. Westendorff: „Hirudotherapie“

J. Karl: „Stauungen und Entzündungen der Unterschenkelvenen“, Artikel in Naturheilpraxis, 1963,

Harald Thr. Galatis: „Untersuchung an den Haltungsbedingungen von Blutegeln zu medizinischen Zwecken“, Dissertation Universität Gießen

Aurich, Koepfen: „Eine Anwendung zur Blutegeltherapie“,

Zeitschrift f. Komplementärmedizin, Hippokrates Verlag

Bibertaler Blutegelzucht: [www.blutegel.de](http://www.blutegel.de)



#### Hp Juliane Jacobi

Suarezstraße 2  
14057 Berlin  
Tel.: 030-20 06 84 31  
[www.heilpraktikerincharlottenburg.de](http://www.heilpraktikerincharlottenburg.de)  
berlin

»Schmerz macht wach,  
konzentriert alle Aufmerksamkeit  
und will zur Lösung drängen.«

Claudia Sinclair



## »Au, mir tut alles weh!« – mit der Augendiagnose dem Schmerz auf der Spur.

– Claudia Sinclair –

Was ist Schmerz? Jeder wird ihm bereits begegnet sein als „physischer Schmerz“ durch Gewebeverletzung, als „seelischer Schmerz“ durch Gefühlsverletzung, als „geistiger Schmerz“ durch Verletzung im Ausdruck der eigenen freien Gedankenwelt. Im Allgemeinen verbinden wir mit Schmerz das Negative, etwas, was wir vermeiden möchten. Andererseits schrieb der Künstler Joseph Beuys: „Es geht nicht ohne Schmerz. Ohne ihn gibt es kein Bewusstsein“. Schmerz macht wach, konzentriert alle Aufmerksamkeit und will zur Lösung drängen. Schmerz ist ein vielschichtiges Phänomen, dessen komplexe Zusammenhänge in der Therapie berücksichtigt werden müssen, um die Chancen einer Heilung zu erhöhen.

### Allgemeine Physiologie

Bei Verletzungen leiten Nozizeptoren aus den Geweben über afferente Bahnen Reize ins Gehirn. Hier entsteht das Schmerzempfinden. Als Reaktion werden Neurotransmitter, wie endogene Opioide, Monoamine (Noradrenalin, Adrenalin), Neuropeptide (Kinine, Hormone) und Aminosäuren ausgeschüttet, die schmerzhemmende Bahnen über Efferenzen aktivieren. Im Schock wird weniger Schmerz wahrgenommen und diese fehlende Schmerzempfindung ist gefährlich.

Bei rezidivierendem und chronischem Schmerz werden permanent Signale von Nozizeptoren an das Zentrale Nervensystem (ZNS) geschaltet, sodass dieses empfindlicher wird. Es findet ein Lernprozess in Rückenmark (RM) und ZNS statt. Informationen werden weitergeleitet ohne vorherigen Ausgangsimpuls (Schmerzgedächtnis). Mediatoren aus der Matrix (EZM) führen zu lokalen Entzündungen, die bis an die Umschaltstellen des RM reichen. Das Schmerzabwehrsystem wird geschwächt, was die Schmerzempfindlichkeit erhöht.

Neben allen biochemischen Prozessen bleibt die Schmerzempfindung hochindividuell. Die Diagnose und die Ursachenerforschung ist wohl das wichtigste Element vor der Therapie. Dennoch sind segmentale und reflektorische Zusammenhänge so komplex, dass wir nicht immer verstehen, woher der Schmerz kommt und wohin er geht. Die Entzündung spielt hierbei eine übergeordnete Rolle und die damit einhergehende Verminderung

des pH-Wertes der Gewebe. Zur Regulation des übersäuerten Gewebes kann Milchsäure eingesetzt werden. Das kann oral als Tropfen, als äußerliche Einreibung und auch in Kombination mit der Neuraltherapie Teil eines ganzheitlichen Konzeptes als Injektion sein (Lactopurum Tr., Amp. Pflüger). Auch die Abwehrschwäche mit der Aktivierung von Viren (z.B.: Zoster-Neuralgie) und Bakterien (z.B. Borrelien) kann Ursache akuter und chronischer Infektionen mit schwersten Neuralgien sein. Frühzeitige Therapie, schnelles Handeln und gründliches Auskurieren mit ordnungsgemäßer Nachbehandlung sind enorm wichtig.

### Augendiagnose

Das Auge bietet uns eine hervorragende Möglichkeit ins lebendige Bindegewebe zu schauen. In dieser Tradition haben unsere augendiagnostischen Lehrer Zeichen, Strukturen und Phänomene beschrieben, diese in der Praxis beobachtet und Therapien daraus abgeleitet. Hier stelle ich in aller Einfachheit die Typen und Zeichen vor, die zu erhöhter Schmerzempfindung neigen. Dazu gehört:

1. Der **blaue, lymphatisch neurogene Konstitutionstyp** (Abb. 1 und 4), mit den feinen dicht aneinandergelagerten Irisradiären.

Er neigt zum Überforderungs- und Erschöpfungssyndrom und damit einhergehenden Nervenschmerzen. Ruhe, häufige, kleine Erholungsphasen stärken diesen Typ. Hauptmittel / Konstitutionsmittel sind Phosphorverbindungen in der Therapie und auch in der Nahrungskette, wie z.B. im Haferkorn. Wir können Hafer als Getreide essen, als Tee das grüne Haferkraut trinken, die Tinktur mit 3 mal 30 Tropfen, die Urtinktur, die spagyrische Tinktur, die Ceres-Tinktur und homöopathische Mischungen mit Avena sativa als Tropfen verschreiben. Acidum phosphoricum-Komplex Tropfen Hanosan, Kalium phosphoricum D6 Biochemie Nestmann, das alte pflanzliche Nerventonicum A, B von Nestmann (nur als Bestellung von 5 Litern über jede Apotheke

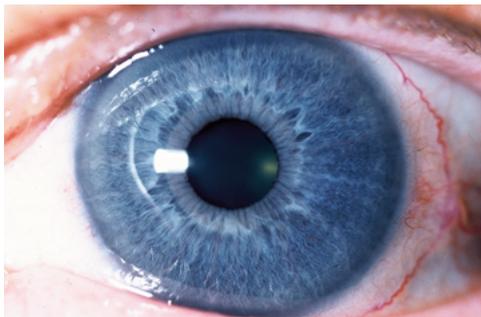


Abb. 1: Blaue linke Iris, lymphatische, sensibel neurogene Konstitution mit weißlich aufgehellten Radiären bei 13, 17 und 20 Minuten.

Patientin, 1959 geb., Altenpflegerin, HWS Syndrom, rezidivierende neuralgische Schmerzen im Schultergürtel und dadurch bedingte Kopfschmerzen, arbeitsunfähig.

möglich). Diese Anwendungen können als Tee oder Tropfen arzneilich zur Nervenstärkung und Schmerzlinderung genutzt werden.

2. Der **laviert-tetanisch, bzw. vegetativ spastische Typ** (Abb. 2 und 3), der Kontraktionsfurchen in seinem Irisgewebe zeigt. Er reagiert auf innere und äußere Reizüberflutung mit verstärkter Verspannung der Muskulatur, Schmerzen durch Verspannungen und psychischer Irritation. Hauptmittel / Konstitutionsmittel sind Wärmeanwendungen zur Spasmolyse, warme Mahlzeiten, Einreibungen auch mit Magnesiumöl (Zechstein), sowie Magnesium- und Kupferverbindungen, wie Magnesium phos 132 Synergon Kattwiga, Cuprum D8 Hanosan, Magnesium phosphoricum D6 Biochemie Nestmann.
3. **Weißer Radiären (Schmerzradiären,** Abb. 1) und **Neuronennetze** (Abb. 4) weisen auf Schmerzempfindlichkeit, Entzündungen und Neuralgien hin. Dabei sind die Irisfasern netzförmig übereinander gelagert, meist in den Zonen am Irisrand. Das Hauptmittel ist Gelsemium sempervirens als homöopathische Verdünnungen der Wurzel, die wir als Einzelmittel ab D4 oder im Verbund mit anderen (Gelsemium 100



Abb. 2: Gemischtfarbene gelblich-hellbraune rechte Iris (biliäre Konstitution), vegetativ spastischer Typ mit frontalen Furchungen (Solarstrahlen) und zirkulären Kontraktionsfurchen.

Patientin, 1978 geb., akute Peritonitis (Antibiose) postpartal mit nachfolgendem Rheumaschub, Gelenkschmerzen, schnelle Heilung mit Neuraltherapie (Tonsillen), Calciumgaben, Vit. D, homöopathische Regulation mit Steirocall Tr Steierl., Calcium phos 21 Synergon Tbl, Rhus tox. 98 Synergon Kattwiga, und pflanzliche Basistherapie.

Synergon Kattwiga) oder als Injektion Gelsemium Hevert Ampullen nutzen können.

4. **Solarstrahlen** (Abb. 2 und 3) sind radiäre Furchungen, die am Pupillen- oder / und am Krausenrand auftreten. Sie können kurz oder halblang sein oder bis zum Limbus reichen. Allgemein zeigen sie eine vegetative Labilität an, die sich in nervöser Erschöpfbarkeit, Kopfschmerzen und Muskelspasmen äußern können. Je nach Länge der Furchungen haben sich Corallium rubrum D4 bei kurzen Furchungen, Cimicifuga 61 Synergon Kattwiga bei halblangen Furchen und Kalium phosphoricum F 203 Komplex Nestmann bei langen Furchungen bewährt. Diese können akut bei Schmerzen oder konstitutionell mit und ohne vorhandene Symptomatik zur Verbesserung der Regulation des Vegetativums eingesetzt werden.

### Therapie

Die klassischen Medikamente zur Bekämpfung des Schmerzes sind von pharmakologisch großer Bedeutung. Sie reichen von lokalen Anästhetika,



Abb. 3: Braune linke Iris als hämatogene Konstitution, vegetativ spastischer Typ mit frontalen Furchungen (Solarstrahlen) und zirkulären Kontraktionsfurchen, aufgehellte Zone um die Pupille (1. Kleine Magenzone).

Patient, 1991 geb., M. Bechterew und M. Scheuermann, gastrische Krämpfe seit Kindheit, mit und ohne chemische Medikation an Schmerzen gewöhnt, gute Einstellung der entzündlichen Schmerzen mit Neuraltherapie, Calcium, B- und D-Vitaminsubstitution, Cantharidenpflaster, Traumeel und Zeel (Heel)-Injektion, sowie Eigenblut (leider seit 2019 für Hp untersagt) mit Aurovitan und Diatropan Hanosan und Rhus tox 98 und Arnika 99 Synergon Kattwiga.

über nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR), Antikonvulsiva, Opioiden und Antidepressiva bis zu lokalen Rubefacienzen (Capsicum). Wer Patienten mit Tumorschmerzen begleitet hat, weiß um die rettende Wirkung der Mohnpflanze. Weitere pflanzliche Wirkstoffe wie Cannabinoide werden die Schmerztherapie ergänzen.

Die **Neuraltherapie**, die von den Gebrütern Huneke in den 1950er Jahren beschrieben wurde, nutzt die Lokalanästhetika Procain, Lidocain und andere Caine zur Behandlung von Schmerzzuständen. Deren pharmakologische Wirkung ist wissenschaftlich untersucht (Lit. DGfAN). Es kommt u. a. zur lokalen Hemmung der Schmerzleitung und Entzündung und zur Vasodilatation. Wir applizieren das Neuraltherapeutikum in/unter die Haut oder/und in tiefer gelegene Gewebe und nutzen lokale Punkte nach der DAVOS-Methode, Nervenaustrittspunkte, Ganglien und Akupunkturpunkte. Darüber erreichen wir das Segment, an das auch Dermatome, Myotome, Sklerotome und Enterotome angeschlossen sind.

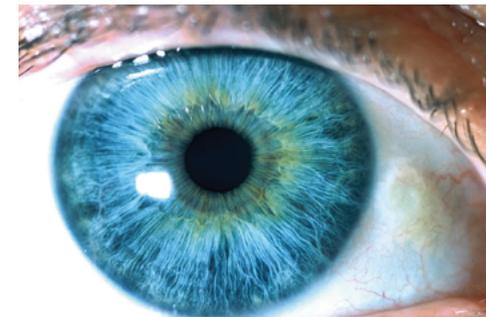


Abb. 4: Blaue rechte Iris, lymphatisch neurogene Konstitution, mit weißlich aufgehellter Radiäre bei 25 Minuten, Neuronen-Netze am Limbus, Fetthügel in der Sklera.

Patientin, 1962 geb., Diabetes Typ 1, polyneuropathische Schmerzen in den Extremitäten.

Mein verehrter Lehrer Dr. Niels Krack hat in seinem Buch zur **Segmenttherapie** seine jahrzehntelange praktische Erfahrung an uns weitergegeben. Er beschreibt die Nutzung homöopathischer Komplexmittel, die in jedes Segment injiziert werden. Gezielt können wir in der Homöosiniatrie (Injektionsakupunktur) die reflektorische Wirkung kunstvoll nutzen. Der Arzt kann Procain zur schnellen Beeinflussung des Vegetativums als Infusion nutzen. Dies kann u. a. akut bei Migräne hilfreich sein.

Bestimmte **Pflanzen** produzieren als Wirkstoff **Salicylsäure**. Sie kommt als Methylester in ätherischen Ölen und in Blättern, Blüten und Wurzeln vor. Dazu gehören u. a. Weidenrinde (Cortex Salicis, Salicin), Mädesüßkraut (Herba Spirea ulmaria, Spiersäure) und Pappelknospen (Gemmae Populi). In Heidekräutern, wie besonders beim Wintergrün (Gaultheria procumbens, Scheinbeere, und Pyrrola minor, kleines Wintergrün) sind Methylsalicylate die Hauptwirkstoffe. Wintergrünöl ist ein stark wirksames Öl bei allen Arten von Muskel- und Gelenkschmerzen, Tendinitis, Kopfschmerzen, Ischialgien und bei psorischen Dermatitiden.

Johanniskraut (Hypericum perforatum) wirkt u. a. über seine **roten Farbstoffe** (Hypericin, Hyperforin u.a.) spasmolytisch, angstlösend und antineuralgisch. Auch der ölige Auszug (Rotöl) im Gemisch mit ätherischem Schafgarbenöl (Blauöl) wird als Einreibung zur Schmerzlinderung ge-

# SAMUEL-HAHNEMANN-SCHULE

FREUDE • KOMPETENZ • MAGIE



## IRISDIAGNOSE SEMINAR 2021

MIT HP JULIANE JACOBI UND HP CLAUDIA SINCLAIR

Die Irisdiagnostik hat sich in den Praxen als unverzichtbare Hinweisdiagnostik zur frühzeitigen Erkennung von Krankheitstendenzen und zur präzisen Wahl der therapeutischen Mittel und Wege bewährt.

Die Wochenenden sind klar gegliedert, sehr praxisnah und anwendungsfreundlich aufgebaut, umfangreiches digitales Bildmaterial und Skripte ergänzen die Unterrichtseinheiten. Ziel dieser Ausbildungsreihe ist die sofortige Anwendung in der Praxis und insbesondere auch die Befähigung der Teilnehmer zur intervisitorischen Kommunikation mit anderen Augendiagnostikern, da diese Diagnosetechnik von der Erfahrung aller lebt und sich ständig weiterentwickelt.

Sowohl das Schauen mit der Handlupe als auch die Diagnose am digitalen Foto werden angewendet. Die Dozentinnen vermitteln in der 5-teiligen Ausbildungsreihe ihre langjährigen persönlichen Erfahrungen.

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



[www.samuel-hahnemann-schule.de](http://www.samuel-hahnemann-schule.de)

bucero@heilpraktiker-berlin.org  
Telefon (030) 323 30 50

### Termine:

Jeweils SA/SO 10-13 Uhr und 14-17 Uhr

01.05./02.05.2021

29.05./30.05.2021

14.08./15.08.2021

28.08./29.08.2021

04.12./05.12.2021

### Veranstaltungsort:

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

### Anmeldung:

Büro FDH - Tel. (030) 323 30 50  
[bucero@heilpraktiker-berlin.org](mailto:bucero@heilpraktiker-berlin.org)



### Semniarkosten:

\* nur als Block buchbar

Einzelzahlung / Gesamtzahlung

5 x 135,- € / 600,- €

FDH-Mitglieder / Fördermitglieder

5 x 90,- € / 400,- €

SHS Schüler kostenfrei

### Bankverbindung:

Fachverband Deutscher Heilpraktiker

IBAN: DE96 1009 0000 5130 2540 06

BIC: BEVODE33

Verwendungszweck: Irisdiagnostik 2021

### Mit der Augendiagnose dem Schmerz auf der Spur.

nutzt. Weitere schmerzlindernde Pflanzen sind Angelika archangelica, die über ihre **Bitterstoffe** und **ätherischen Öle** spasmolytisch wirkt, sowie wilde Jasminwurzeln (Radix Gelsemii, als starke Alkaloiddroge verschreibungspflichtig) und Holunderfrüchte (Fructus Sambucci). Alle können als spagyrische Zubereitung (Zimpel Phylak Sachsen), die die energetische Pflanzenwirkung entfaltet, genutzt werden. Eine weitere entzündungshemmende und damit schmerzlindernde Droge ist die Teufelskrallenwurzel. Sie ist pharmakologisch gut untersucht. Sie greift komplex in das Entzündungsgeschehen des Rheumatikers ein. Standardisierte Präparate sind zu empfehlen (Doloteffin Ardeypharm 400 mg Tabletten).

Die Knospen von Bäumen und Sträuchern sind ein sanftes und wohlschmeckendes Phytotherapeutikum. Zur Schmerzlinderung durch Entkrampfung kommen zur Anwendung: Lindenknospen zur Stärkung der Nerven, Feigenknospen für den Solarplexus zur Beruhigung des Magen-Darm-Trakts und Tannknospen für den rheumatischen Formkreis. Sie werden 3 x täglich mit 20-40 Tropfen eingenommen (Fa. Dr. Koll, jede Apotheke kann bestellen). Auch eine Stärkung durch „gesunde Ernährung“ ist eine Voraussetzung für die Gesundung. Dazu gehört **Avena sativa** der grüne, blühende Hafer aus der Familie der Süßgräser (Poaceae). Er wird als Lebensmittel für Mensch und Tier genutzt. Er enthält Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Mineralstoffe (mit dem höchsten Gehalt an Phosphor, Kalium, Magnesium Calcium, Eisen, Zink, Kupfer, Selen) und Polysaccharide (u.a. Schleim). Unter den Polysacchariden enthält er Beta-Glucane, die als wichtige Ballaststoffe dienen und die Gallensäuren binden, damit den Cholesterinspiegel senken und den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen können. An Vitaminen finden wir einen hohen Gehalt an B-Vitaminen (B1, B2, B3, B5, B6, Folsäure) und Vitamin E. Außerdem enthält er wichtige essentielle und semiessentielle Aminosäuren. Weiterhin sind Phytosterine, Alkaloide, Avenanthramide (sekundäre Pflanzenstoffe), Kieselsäure und Linolsäure enthalten. **Von allen gängigen Getreidearten enthält grüner Hafer den höchsten Mineralstoff- und Fettgehalt.** Das macht ihn zu einem vorzüglichen Nahrungsmittel und kann optimal mit der homöopathischen und pflanzlichen Arznei Avena sativa kombiniert werden. Als Nahrungsmittel kann das Haferkorn als Brei, Flocken, gekochtes Getreide, Sprossen, roh, gekeimt oder gekocht genossen werden. Für die Arzneianwendung muß man auf das grüne

Haferstroh zurückgreifen. Eine Voraussetzung für die gesunde Immunantwort und damit Vorbeugung gegen Schmerzreaktionen durch Entzündung mit und ohne mikrobielle Erreger ist die Versorgung von **Vitalstoffen**. Im Vollblut können Spurenelemente u. a. B-Vitamine, Vitamin D, Zink, Selen, Magnesium, Kalium, Mangan, Ferritin, als Akute-Phase-Protein, untersucht und ggf. substituiert werden. **Die Mitochondrienfunktion kann über das Verhältnis Laktat/Pyruvat im Labor gemessen werden.** Das Verhältnis zeigt frühzeitig eine zelluläre Übersäuerung an, aus der weitere Entzündungsreaktionen mit Schwäche- und Schmerzzuständen folgen können.

Die pflanzliche und homöopathische Therapie kann symptomatisch und in Anlehnung an die Augendiagnose sein. So können wir frühzeitig die Konstitution (siehe augendiagnostische Zeichen 1-4) stärken, um eine bessere Reizantwort zu erzielen und somit Schmerzzustände einzudämmen.

### Fazit

Die Kombination von Wissen um anatomische und physiologische Zusammenhänge der Schmerzentstehung, augendiagnostische Hinweise zur Erkennung des Typus, lokale neuraltherapeutische Anwendung von segmental wirkenden Anästhetika in Kombination mit Homöosiniatrie und pflanzlichen Arzneigaben helfen Schmerzen zu behandeln. Im Sinne des Künstlers Joseph Beuys müssen wir in der Behandlung immer auch den individuellen Zusammenhängen des Schmerzes bei unseren Patienten nachspüren, um auch mögliche nicht-physiologische Ursachen, die einer Heilung im Weg stehen, ins Bewusstsein des Patienten zu bringen.

**LITERATUR:** Angerer J.: „Handbuch der Augendiagnostik“, München, Tibor Marcell Verlag, 1986

**DGFAN:** Deutsche Gesellschaft für angewandte Neuraltherapie

**Dosch P.:** „Lehrbuch der Neuraltherapie nach Huneke“, 14. Auflage, Heidelberg, Haug-Verlag, 1995

**Fischer L.:** „Neuraltherapie, Neurophysiologie, Injektionstechnik und Therapievorschläge“, Haug Verlag, 2014

**Gessner O.:** „Gift- und Arzneipflanzen Mitteleuropas“, Carl Winter Universitätsverlag, Heidelberg, 1974

**Hänzel R.:** „Pharmakognosi“, Heidelberg-New York, Springer Verlag, 1992

**Heine H.:** „Das System der Grundregulation“, Matrix-Haug Verlag, 2007

**Karst M.:** „Das Schmerz-Buch, neue Wege wagen“, Schlütersche Verlagsgesellschaft, 2014

**Karl J.:** „Phytotherapie“, München, Tibor Marcell Verlag, 1983

**Krank N.:** „Segment Diagnostik und Segment Therapie“, Haug Verlag, 1995



**Hp Claudia Sinclair**

Geßlerstr. 2, 10829 Berlin

Tel. 030 782 56 55

[claudia@naturheilpraxis-sinclair.de](mailto:claudia@naturheilpraxis-sinclair.de)



» Grundsätzlich kann jedes emotionale Ungleichgewicht zu körperlichen Symptomen führen, die sich auch in Schmerzen äußern können. «

Christine Goerlich

## Schmerztherapie – mit Bach-Blüten begleiten

– Christine Goerlich –

Bach-Blüten-Essenzen sind weder Phytotherapeutikum noch Homöopathikum. Bei der Herstellung wird nicht der materielle Teil der Pflanze konserviert oder aufbereitet, sondern ihr geistiges Potenzial, ihre Energie, eben ihre Essenz. Das mutet für uns Europäer befremdlich an, doch vergessen wir bitte nicht, dass native und schamanische Traditionen Jahrtausende erfolgreich mit dem Wesen von Pflanzen gearbeitet haben (und es heute noch tun). Schauen wir uns erste Kräuterbücher an, so finden wir nicht selten diese Aspekte der Pflanzen dort noch niedergeschrieben. Für Dr. Bach stand fest: alle Lebewesen sind Teil derselben Schöpfung, es muss unter der pflanzlichen Schöpfung Heilung für die menschliche Schöpfung zu finden sein. So suchte er unter den einfachen Pflanzen der Wiese, des Feldes und des Waldes nach Heilmitteln, denn alles in der Natur sei vom Prinzip her einfach. Die Blüte, als Krönung der pflanzlichen Schöpfung, stand dabei in seinem Fokus. Er konservierte im Laufe der Zeit die Essenzen von 37 verschiedenen Blüten und dem Wasser einer Heilquelle, um über diese im Menschen ein Gleichgewicht herzustellen, das Heilung ermöglicht: „Sie heilen nicht dadurch, dass sie die Krankheit direkt angreifen, sondern dadurch, dass sie unseren Körper mit den schönen Schwingungen unseres Höheren Selbst durchfluten, in deren Gegenwart Krankheit hinwegschmilzt wie Schnee an der Sonne.“ (Dr. Bach, 1934)

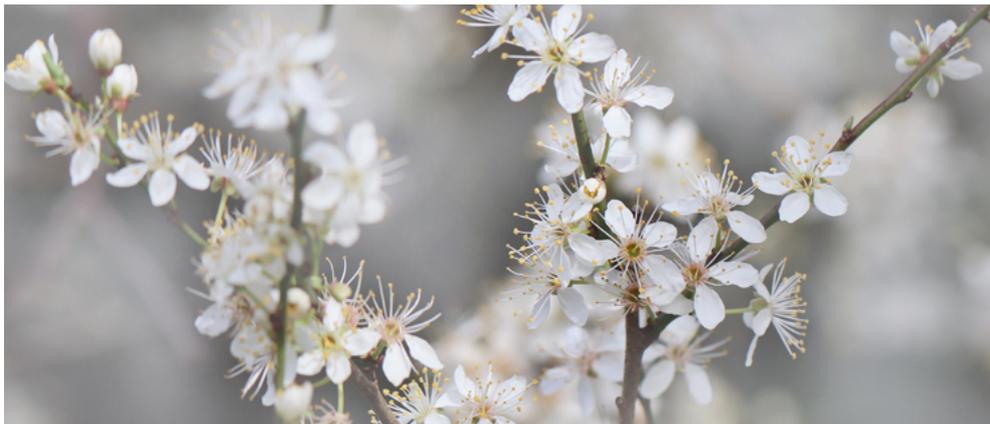
Doch wie entdeckt man solche heilsamen Blüten und was hat das mit der begleitenden Therapie von Schmerzen zu tun? Um das zu veranschaulichen, möchte ich aus Dr. Bachs Biografie, geschrieben von seiner langjährigen Assistentin Nora Weeks, die Entdeckung der Blüte Cherry Plum wiedergeben:

„Im März 1935 entdeckte er [Bach] die erste Heilpflanze der neuen Serie – die Kirsch-Pflaume (Cherry Plum). In den Tagen vor dieser Entdeckung hatte er unter einer schweren Stirnhöhlenentzündung, qualvollen Schmerzen im Bereich der Wangenknochen und außerordentlich starkem Dauerkopfschmerz gelitten. Die Schmerzen waren von solcher Intensität, dass er in seiner Verzweiflung schon fast glaubte, er werde den Verstand verlieren. Er wusste, dass er auf der Schwelle zur

Entdeckung des zur Behandlung dieses Zustandes geeigneten Mittels stehe. Und eines frühen Morgens ging er hinaus, um die entsprechende Pflanze zu finden. Unterwegs fiel ihm plötzlich eine mit weißen Blüten der Kirsch-Pflaume übersäte Hecke ins Auge. Er pflückte einige der blühenden Zweige ab und nahm sie mit nach Hause. [...] Er ließ die Zweiglein eine Stunde lang sieden. Als die so gewonnene Flüssigkeit abgekühlt war, groß er sie durch ein Sieb und nahm dann einige Tropfen davon ein. Fast unverzüglich schwanden seine seelischen Qualen und zugleich auch seine körperlichen Beschwerden. Am nächsten Morgen fühlte er sich wieder vollkommen wohl.“

Dieses Erlebnis beschreibt sehr eindrucksvoll, wie Dr. Bach seine Entdeckung machte, und wie eng Körper und Seele verbunden sind. Für viele seiner Essenzen durchlebte er derartige körperliche und seelische Extreme, die ihn zur passenden Pflanze führten.

Betrachten wir Cherry Plum nun etwas genauer, denn sie ist in der begleitenden Schmerztherapie tatsächlich eine bewährte Blüte. Wir setzen Sie immer dort ein, wo jemand Angst hat den Verstand zu verlieren oder zu überreagieren. Der Zustand geht zurück auf innerliche Anspannung, die häufig hervorgerufen wird durch das Unvermögen innerlich loszulassen und Emotionen ausleben zu können. Körperlich fühlt man sich aufgewühlt, durcheinander und unausgeglichen, manche haben gar das Gefühl auf einer Bombe zu sitzen die jederzeit explodieren kann. Im extremsten Cherry-Plum-Zustand muss ich regelrecht um meine Selbstbeherrschung kämpfen und einen Nervenzusammenbruch oder Kontrollverlust fürchten oder gar erleiden. Körperliche Schmerzen können uns in einen solchen emotionalen Zustand führen – oder aber der emotionale Zustand zeigt sich in eben diesem Schmerz. Das positive Potential der Blüte liegt darin, das eigene Gefühlsleben wieder zu harmonisieren und hierdurch ausgeglichen und gelassen zu werden. Dies fördert in jeglicher Hinsicht einen körperlichen Heilungsprozess. Die Psychoneuroendokrinologie kann dies erklären mit der Wiederherstellung des hormonellen Gleichgewichts von Serotonin, Adrenalin, Cortisol



Cherry Plum – die Kirschpflaume kann helfen, wenn der Schmerz uns einen Nervenzusammenbruch oder Kontrollverlust fürchten lässt.

und weiteren Stresshormonen, die das Schmerzempfinden und die Muskelspannung beeinflussen können. Ohne all diese biochemischen Erkenntnisse verstand Dr. Bach, dass ein entspannter, in sich ruhender Mensch eine weniger hohe Schmerzanfälligkeit hat. Zeigt ein Schmerzpatient also in der Anamnese Wesenszüge von Cherry Plum auf, so ist es wahrscheinlich, dass seine Schmerzen gut auf die Gabe der Blütenessenz reagieren. Denn löse ich den festgefahrenen emotionalen Zustand, löse ich auch dessen körperlichen Ausdruck; und ermögliche damit wahre Heilung, die neben der Wiedererlangung des körperlichen rhythmischen Gleichgewichts auch die seelische Reifung, geistige Neuorientierung und spirituelle Weiterentwicklung bedeutet. Dies vermag eine Schmerztablette nicht zu leisten.

### RESCUE Remedy

Cherry Plum ist eine der Blüten der einzigen von Dr. Bach hinterlassenen Fertigmischung, den weithin bekannten Notfalltropfen, auch als RESCUE Remedy bekannt. Hier soll die Kirschpflaume in Notfallsituationen helfen, gelassen zu bleiben und nicht zu überreagieren. Gemeinsam mit der Waldrebe / Clematis (im Hier und Jetzt bleiben), dem doldigen Milchstern/Star of Bethlehem (Trauma vermeiden / auflösen), dem Springkraut / Impatiens (geduldig bleiben) und dem Sonnenröschen / Rock Rose (gegen körperlich empfundene Panik) kann die Notfallmischung (z. B. in Apotheken erhältlich als RESCUE Tropfen oder Bonbons) auch als erste Hilfe in der begleitenden

Schmerztherapie eingesetzt werden und zeigt in der Regel sehr zuverlässig eine stabilisierende Wirkung. Sie kann Patienten auch empfohlen werden als Bedarfsmedikation (wohl wissend, dass es sich rechtlich gesehen nicht um Medizin handelt!). Äußerlich kann die RESCUE Creme auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden. Langfristig ist die Zusammenstellung einer individuellen, auf die Situation des Patienten angepassten Mischung aus dem Set der 38 zur Verfügung stehenden Essenzen aber zielführender, um die stockende emotionale Situation zu lösen.

### Kopfschmerzen

Grundsätzlich kann jedes emotionale Ungleichgewicht zu körperlichen Symptomen führen, die sich auch in Schmerzen äußern können. Die Erfahrung zeigt aber, dass einige emotionale Zustände sich häufiger ihre Aufmerksamkeit über den Schmerz suchen. Denken wir da z. B. an die Wochenendmigräne: unter der Woche ist man stark gefordert, steht unter Strom, fährt im Job auf 180 %, und am Wochenende kommt dann statt der großen Entspannung der große Schmerz, häufig mit Symptomen von Aura bis Magen-Darm. In der Praxis erleben wir dies insbesondere bei den emotionalen Zuständen von Oak (Eiche) und Rock Water (Quellwasser).

Die Eiche ist ein Baum mit einem kräftigen, aber doch eher kurzen Stamm, der in der Lage ist, eine riesige Krone, bzw. Last zu tragen. Das ist ein gutes Bild für die Persönlichkeit eines Oak-Menschen: Es sind mutige Menschen mit einem großen Pflicht-



Oak – die Eiche wird eingesetzt, wenn Überbelastung der Ursprung von Schmerzen ist.

gefühl, die fähig sind gegen große Schwierigkeiten anzukämpfen und niemals in ihren Bemühungen nachzulassen – mit der Konsequenz, sich dabei im negativen Zustand zu überlasten: Die Arbeit ist ja da, sie muss bzw. will gemacht werden. Im Extremfall wird man unnachgiebig, stur und verbissen. Aber selbst in geringer Ausprägung neigen Oak-Typen dazu, sich zu überfordern ohne es selbst zu merken. Die Oak-Essenz hilft, das Leben leichter zu nehmen und unhaltbare Situationen loszulassen bzw. große Belastungen gelassener zu (er)tragen. Rock Water, das Quellwasser, ist die einzige Essenz im System von Dr. Bach welche nicht die Information einer Blüte enthält, sondern die Information des Wassers einer englischen Heilquelle. Er schrieb dazu: „Für diejenigen, die in ihrer Lebenseinstellung sehr strikt sind. Sie versagen sich selbst viel von der Freude und den Vergnügungen des Lebens, weil sie meinen, diese wären ihnen nur im Weg. Sie sind sehr hart zu sich selbst. Sie wollen gesund, stark und aktiv sein und tun alles dafür, dies auch zu bleiben. So hoffen sie, ein Vorbild für andere Menschen sein zu können, die dann ihrem Beispiel folgen und auf diese Weise bessere Menschen werden.“ Auf den Alltag übertragen handelt es sich um Menschen, die alles übergewissenhaft erledigen, sich dabei nicht selten körperliche Bedürfnisse versagen („Ich esse / schlafe erst, wenn ich das hier fertig habe.“), die sich selbst nur wenig Freude gönnen und sich schwer auf Veränderungen einstellen können. Sie befürchten, dass die eigenen Gefühle Chaos in ihr Leben bringen können und unterdrücken sie, so gut es geht.

Die Migräne kann als Versuch der Seele gesehen werden, den Körper zur Ruhe zu zwingen, um sich mit diesen Gefühlen und dem Chaos des Lebens beschäftigen zu müssen. In der Praxis beobachten wir häufig, dass bei diesen Patienten die Migräne vom Nacken ausgeht, einer Körperregion, die bei emotionaler Belastung bekanntermaßen zur Verspannung neigt. Oft zeigt sich auch eine Tendenz zum Zähneknirschen, was seinerseits einen Anteil an der Migräneauslösung haben kann. Das positive Potential der Blütenessenz liegt darin zu lernen seine Gefühle zu akzeptieren, und sich von der Starrheit und Verhärtung zu befreien. Dies schafft innere Freiheit und reduziert die Migräneanfälligkeit erfahrungsgemäß rasch.

Nun ist Migräne ein Extrem, viel häufiger klagen Patienten einfach über Kopfschmerzen – ein Symptom mit unendlich vielen möglichen Ursachen. Aus Dr. Bachs Sicht ist die Ursachensuche ganz einfach, so wie alles in der Natur einfach ist: Kommt mein Kopfschmerz, weil ich ständig unkonzentriert bin und (krampfhaft) versuche, nichts zu vergessen? Dann ist Clematis (Waldrebe) eine gute Wahl. Kommt das Gedankenkarussell nicht zu Ruhe und treibt mich in den „Grübelkopfschmerz“, ist White Chestnut (weiße Kastanie) hilfreich. Bin ich gestresst durch Alltagsanforderungen, hat sich Elm (Ulme) stets bewährt. Durch Schuldgefühle ausgelöster Kopfschmerz lässt sich mit Pine (Kiefer) erleichtern. Und was ist mit Kopfschmerz bei Bluthochdruck? Da wir nicht nach körperlichen Symptomen auswählen, gibt es nicht DIE Blüten gegen Kopfschmerz bei Hypertonie. Wir wissen aber, dass aufgestaute Emotionen und Aufregung den Blutdruck erhöhen. Auch hier kann die Notfallmischung, bzw. RESCUE Remedy eine erste Hilfe sein, bevor wir die genauen Emotionen hinterfragt haben und möglicherweise auf Impatiens (Springkraut) kommen, mit der großen Ungeduld und Unruhe. Oder auf Willow (Weide), mit der zornigen Enttäuschung und Rachsucht. Oder auf Holly (Stechpalme) mit der Gereiztheit, dem Hass und der Wut. Diese Aufzählung ist selbstverständlich nicht abgeschlossen, denn was unser Blut in Wallung bringt ist so individuell wie unsere Lebensgeschichten, die wir mitbringen.

### Rückenschmerzen

Ebenfalls oft in der Naturheilpraxis vertreten ist sicherlich der Rückenschmerz, und auch hier können Bach-Blüten einen ganzheitlichen Heilungsprozess unterstützen. An der Körperhaltung spiegelt sich ganz offensichtlich und eindeutig

# SAMUEL-HAHNEMANN-SCHULE

FREUDE • KOMPETENZ • MAGIE



## BACH-BLÜTEN

GANZHEITLICHE THERAPIE VON KINDERN UND JUGENDLICHEN - GANZ EINFACH

Bei Kindern und Jugendlichen als Patienten in der Naturheilpraxis stellt es stets einen Mehrwert für die Therapie dar, die persönliche, emotionale Situation aufzufangen, den Entwicklungsprozess zu fördern und hierdurch Selbstheilung möglich zu machen. Denn bei keinen anderen Patienten sonst ist der Zusammenhang zwischen persönlicher Entwicklung und Verhalten oder Krankheit so offensichtlich wie bei ihnen. Es ist dabei unerheblich ob der Ausdruck des inneren Ungleichgewichts eine Neurodermitis ist, eine Angst- oder Anpassungsstörung, Lern- und Schulschwierigkeiten, Verhaltensauffälligkeiten, chronisches Bauchweh, Schlafstörungen oder AD(H)S. Das sanfte und sichere System von Dr. Edward Bach (1886-1936) stellt die individuelle Persönlichkeit der Patienten als Schlüssel zur Heilung in den Mittelpunkt und hat sich in der Kinder- und Jugendheilkunde besonders bewährt.

Im Seminar wird erarbeitet, wie die einfach anzuwendenden Blüten-Essenzen von Dr. Bach Therapiehindernisse beseitigen 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 geeigneten Mittelwahl eingeübt.

**CHRISTINE GOERLICH**

Heilpraktikerin, Bach Foundation Registered  
Practitioner & Trainer, [www.naturheilpraxis-wegweise.de](http://www.naturheilpraxis-wegweise.de)

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



allgemeine Informationen  
[www.Samuel-Hahnemann-Schule.de](http://www.Samuel-Hahnemann-Schule.de)  
[buero@heilpraktiker-berlin.org](mailto:buero@heilpraktiker-berlin.org)  
Telefon (030) 323 30 50

### Termin

Sa. 6. März 2021, 10.00 - 18.00 Uhr

### Veranstaltungsort

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

### Anmeldung

Büro FDH (030) 323 30 50  
[bernhard.kraemer@heilpraktiker-berlin.org](mailto:bernhard.kraemer@heilpraktiker-berlin.org)



### Teilnahmegebühr

100,- €

FDH-Mitglieder / Fördermitglieder 60,- €  
SHS-Tagesschüler 40,- €

### Bankverbindung

Fachverband Deutscher Heilpraktiker  
BIC: BEVODEBB  
IBAN: DE96 1009 0000 5130 2540 06  
Verwendungszweck: Bachblüten 2021

### Schmerztherapie - mit Bach-Blüten begleiten



Pine – die Kiefer kann helfen,  
wenn Schuldgefühle zur Belastung werden.

der Zusammenhang zwischen Befinden und körperlichem Ausdruck. So wird jemand in Trauer langsam und mit hängenden Schultern gehen, Frischverliebte hingegen beschwingt hüpfen. Es macht also Sinn nach dem emotionalen Zustand unserer Rückenschmerzpatienten zu fragen und entsprechende Blüten zu wählen: wie bei der Migräne reagieren Schmerzen durch chronische Überbelastung gut auf Oak, wohingegen Menschen mit einer gewissen Starrheit im Verhalten und Denken Erleichterung ihres Schmerzes in der Rock Water Essenz finden.

Dort wo der Volksmund sagt „Ich kann diese Last nicht mehr tragen.“ finden wir häufig einen Zustand von Alltagsüberlastung wie bei Elm (Ulme) oder wie beim Mimulus-Zustand (gefleckte Gauklerblume) – hier ist es das Bild von „zu wenig Rückgrat“, das den negativen Zustand darstellt. Die Arbeit mit der Blüte führt zu mehr Tapferkeit und Selbstbehauptung. Beschwerden durch eine schlechte Körperhaltung gehen häufig zurück auf einen geringen Selbstwert (ich mache mich kleiner als ich bin) und sprechen gut auf Larch (Lärche) an. Häufig geplagt vom Rückenschmerz ist auch der Vine Typ (wilder Wein): selbstsichere, willensstark und ehrgeizige Menschen, oft in Führungspositionen zu finden, denn sie übernehmen gerne das Kommando und scheuen sich nicht vor großer Verantwortung. Im negativen Zustand kippen diese Fähigkeiten aber in Intoleranz, Dominanz, Rücksichtslosigkeit und Penderanterie – ein Zustand, der durch seine Unbeweglichkeit im Denken und Handeln eben häufig zu Schmerzen am Bewegungsapparat führt. Ganz das Gegenteil davon finden wir bei Menschen im negativen Centaury-Zustand: ruhige, eher schüchterne und überaus hilfsbereite Menschen, die sich in ihrer Gutmütigkeit ausnutzen lassen und so ihre eigene

»An der Körperhaltung spiegelt sich ganz offensichtlich und eindeutig der Zusammenhang zwischen Befinden und körperlichem Ausdruck.«

Kapazität häufig überschätzen. Die Last, die sie bereitwillig tragen, ist so groß, dass der Rücken als Ausdruck dieser permanenten Nachgiebigkeit ebenfalls nachgibt. Wir finden diesen Zustand erfahrungsgemäß auch überdurchschnittlich häufig unter Fibromyalgie-Patienten, und eine Therapie dieses chronischen Schmerzleidens über die seelische Situation führt in der Regel rasch zu großer Erleichterung.

### Chronische Leiden

Wenn wir an chronische Leiden denken, dann ist auch die Blüte Gorse (Ginster) eine gute Unterstützung. Sie ist immer dann angezeigt, wenn eine Situation als hoffnungslos empfunden wird, was oftmals durch Aussagen wie „Da kann man nichts machen, da müssen Sie irgendwie mit Leben“ zum Glaubenssatz wird. Ein echtes Therapiehindernis! Ohne Auflösung dieses Zustandes greifen auch gut gewählte Therapien nur schwer.

Ich erlaube mir nach diesem Exkurs durch verschiedene Krankheitsbilder und emotionale Zustände abschließend noch einmal zusammenfassen: es gibt nicht diese oder jene Bach-Blüte gegen Schmerzen. Aber es gibt emotionale Zustände, die sich in Schmerzen ausdrücken können oder diese begleiten. Bach-Blüten-Essenzen können helfen diese Zustände aufzulösen, und so die Selbstheilung ermöglichen. Für jede Emotion gibt es dabei eine Blüte, das System ist mit den 38 Essenzen vollständig. Bach Foundation Registered Practitioner rund um den Globus arbeiten damit nach den Vorgaben Dr. Bachs erfolgreich, Ergänzungs-Sets sind nicht notwendig. Es bleibt ein übersichtliches System, aus dem sich über 293 Millionen Kombinationsmöglichkeiten für eine persönliche Bach-Blüten-Mischung ergeben – ganz im Sinne einer individuellen Naturheilkunde nach Dr. Bach!



**Hp Christine Goerlich**

Gutenbergstr. 89  
14467 Potsdam  
0171-6761771  
[www.naturheilpraxis-wegweise.de](http://www.naturheilpraxis-wegweise.de)

»Kuhmilch enthält viele  
essentielle Nährstoffe –  
die alle auch aus anderen  
Lebensmitteln ausreichend zu  
bekommen sind.«

Dr. Bernhard Kraemer



## Brauchen wir wirklich (so viel) Milch?

– Dr. Bernhard Kraemer –

In meiner Kinderzeit galt Kuhmilch bei guter Hygiene noch uneingeschränkt als wertvoller Bestandteil der Ernährung. Ich erinnere mich wie ich die Milch in der Alukanne im Tante-Emma-Laden abholte und dann nach dem Abkochen Zuhause den herrlichen Bodensatz ablöffeln durfte. Sinnbildlich für das positive Image der Milch war ihre „Exportion“ in der Ki...schokolade. Etwas später dann, in den 1980er Jahren, entstand durch Überproduktion der Milchsee und unterspülte erstmals das positive Bild. Der Milchsee ist seither nie mehr ausgetrocknet, er konnte nur mehr oder weniger erfolgreich durch die (inzwischen ausgelaufene) „Milchquote“ eingedämmt werden. Die für den Milchsee verantwortliche Massentierhaltung wirft ihre eigenen ökologischen und ethischen Fragen auf. Und in jüngster Zeit kommen nun vermehrt Zweifel an dem gesundheitlichen Nutzen bzw. Fragen der Schädlichkeit des Milchgenusses auf. Um diese Fragen soll es in diesem Artikel vor-dringlich gehen.

Wovon sprechen wir? Kuhmilch ist eine Emulsion und besteht vorwiegend aus Wasser (87,5%), sowie Fett (< 4,2%), Proteinen (4,5%) und Kohlenhydraten (4,8%). Dazu kommt noch ein geringer Anteil von Spurenelementen und Vitaminen (0,7%). Wegen bestimmter essentieller Aminosäuren, sowie vergleichsweise hohem Gehalt an Kalzium, Magnesium, Phosphor und Kalium bzw. den Vitaminen A, B2, B12 und D ist Kuhmilch für die menschliche Ernährung interessant und wird als gute Quelle für diese notwendigen Nahrungsbestandteile betrachtet.

Jedoch kann es aufgrund des Eiweißanteils auch zu allergischen Reaktionen vom Sofort-Typ kommen mit mehr oder minder stark ausgeprägter Symptomatik. Die sog. Kuhmilchallergie betrifft 2–3% der Säuglinge und Kleinkinder. Bis zum Schulkindalter verliert sich bei den meisten (75–80%) Betroffenen die Symptomatik. Bei Erwachsenen sind ca. 0,5% von dieser Allergie betroffen, neuere Studien lassen aber auch einen höheren Anteil als bei Kleinkindern vermuten.

Von der Kuhmilchallergie ist die Laktoseunverträglichkeit bzw. -intoleranz abzugrenzen. Um den Milchzucker Laktose verdauen zu können, brauchen wir das Enzym Laktase. Eigentlich geht dem

Dünndarm die Fähigkeit, Laktase zu produzieren, im Kindesalter, oder wenn keine Milch angeboten wird, nach und nach verloren. Weltweit ist dies bei 75% der Erwachsenen der Fall, in Deutschland bei ca. 20%. Fehlt die Laktase, gelangt die Laktose in den Dickdarm und führt dort zu Gärungsprozessen verbunden mit Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfällen. Das Ausmaß dieser Symptome ist oft mengenabhängig. In kleinen Mengen oder in fermentierter Form wie zum Beispiel in Joghurt kann Milch auch den Menschen mit Laktasemangel bekommen.

Neben diesen nachteiligen Wirkungen stehen die gesundheitsförderlichen Aspekte der Milch, die mit ihrem Gehalt an Spurenelementen und Aminosäuren in Verbindung gebracht werden. Beginnen wir mit dem weithin bekannten Zusammenhang von Milchkonsum und Knochengesundheit, der auf dem hohen Kalziumgehalt von Kuhmilch beruht. Bei Kindern wirkt sich nach derzeitiger Erkenntnis ein höherer Konsum von Milch und Milchprodukten offenbar positiv auf die Knochenmineralisation aus. Bei Erwachsenen ergab sich in einer aktuellen Meta-Analyse kein Zusammenhang zwischen höherem Milchkonsum und dem Risiko eine Hüftfraktur zu erleiden. Offen ist insbesondere die Erklärung für das sogenannte Kalzium-Paradox: osteoporosebedingte Frakturen treten besonders in Ländern mit hohem Milchkonsum auf. Eine unzureichende Aufnahme bzw. Eigenproduktion von Vitamin D, geringe körperliche Aktivität, Tabak- und Alkoholkonsum, sowie zunehmendes Alter sind Risikofaktoren für einen gesteigerten Knochenabbau und könnten dafür verantwortlich sein. Nun sind im Proteinanteil von Milch und Käse auch schwefelhaltige Aminosäuren enthalten, die im Körper säurebildend verstoffwechselt werden. Der Verdacht, dass zur Neutralisation dieser Säurewirkung mehr Kalzium vonnöten ist als durch Milch und Käse bereitgestellt werden, hat sich aber nicht bestätigt. Letztlich lässt sich nach aktueller Studienlage die Frage, ob Milch und Milchprodukte den Knochenbau durchgängig positiv beeinflussen, aber noch nicht eindeutig beantworten.

Übereinstimmend empfohlen wird aktuell eine Kalziumzufuhr von 900–1000 mg täglich für Schulkinder und Erwachsene. Im Zusammenspiel mit

Lebensmittel	Gehalt Ca in mg / 100 g	Bioverfügbarkeit von Ca
Milch (verschied. Fettgehalt)	ca. 120	26–45 %
Cheddar-Käse (Hartkäse)	ca. 1000	37 %
Joghurt	100–150	24–28 %
Sojamilch, Ca-angereichert	120–140	36 %
Hafermilch, Ca-angereichert	120–140	keine Angaben
Mineralwasser, Ca-reich	mehr als 40 mg / 100ml	24–48 %
Grünkohl	212	39–53 %
Tofu	ca. 200–700 je nach Herstell.	keine Angaben
Paranüsse / Haselnüsse / Mandeln	130 / 225 / 252	keine Angaben
Bohnen, verschiedene	180–240	19–39 %
Sesamsamen	783	3–4 %

Tab. 1. Kalzium (Ca) -Gehalt und -Bioverfügbarkeit verschiedener Lebensmittel. Ca-reiches Mineralwasser, angereicherte Pflanzendrinks und verschiedene pflanzliche Lebensmittel sind gute Ca-Lieferanten.

Vitamin D (Vitamin D stimuliert entscheidend die Kalziumresorption im Dünndarm) fördert diese Menge die Knochenmineralisation und vermindert den altersbedingten Verlust an Knochenmasse. Durch Milch- und Milchprodukte sind diese Mengen leicht zu erreichen. Schon drei Gläser Milch täglich würden dafür ausreichen. Wer vegan oder vegetarisch lebt, hat aber gute Alternativen. Verschiedene Pflanzendrinks werden mit Kalzium angereichert, bringen dann den Kalziumgehalt von Kuhmilch mit und bieten eine ähnliche Bioverfügbarkeit. Gleiches gilt für kalziumreiche Mineralwässer, verschiedene Gemüse und Nüsse (Tab. 1). Tofu kann je nach Art der Herstellung auch kalziumreich sein, ist aber aufgrund seiner Sojaabstammung potentiell allergen und eventuell auch gentechnisch verändert. Veganer, die mindestens 525 mg / Tag Kalzium aufnehmen, haben laut einer Studie kein höheres Frakturrisiko als Vegetarier und Mischköstler. Sie sollten aber auf einen ausreichenden Vitamin-D- und Vitamin-B12-Spiegel achten.

Schauen wir als Nächstes auf den Effekt von Milch auf Haut und Schleimhaut. Aus der jahrtausendealten Erfahrung der Traditionellen Chinesischen Medizin ist bekannt, dass Milch verschleimend wirkt und z.B. Erkrankungen der Atemwege verschlimmert oder verlängert. Die Frage, ob Kinder, die viel Milch trinken, öfter oder länger an Bronchitis, chronischem Schnupfen

oder Tubenkatarrh als Vorstufe oder Folge von Mittelohrentzündungen leiden, wurde noch nie systematisch untersucht. Untersucht wurde aber z.B. der Effekt von Kuhmilch und Sojamilch: in einer Studie erhielten Personen, die überzeugt waren, nach dem Konsum von Kuhmilch bei sich eine Verschleimung festzustellen, eine der beiden Milche, ohne zu wissen, welche sie bekamen. Es zeigten sich keine Unterschiede bei den Effekten zwischen den beiden Milchsorten. Andererseits fanden neuseeländische Forscher, dass ein Abbauprodukt von Milch im Dünndarm dortige Drüsenzellen zur Schleimbildung anregen, und postulierten einen Wirkungsmechanismus auf die Schleimhäute der Atemwege. Die Probe auf diesen vermuteten Mechanismus steht noch aus.

Was die Wirkung auf die Haut angeht, gehen Einzelbeobachtungen aus ärztlichen und Naturheilpraxen und Studienergebnisse zusammen. Schon lange gibt es Hinweise, dass ein Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milch- und Milchprodukten und dem Auftreten von Akne besteht. In einer aktuellen Meta-Studie mit fast 72000 Patienten zeigte sich, dass Milchtrinker tatsächlich häufiger unter Akne leiden. Der Effekt war erstaunlicherweise bei Magermilch stärker als bei Vollmilch, weshalb vermutet wird, dass nicht der Fettanteil als Auslöser der Akne verantwortlich ist. Milch führt im Körper zu einer Ausschüttung von Insulin aus der Bauchspeicheldrüse und von IGF-1,

einem insulinähnlichen Wachstumsfaktor, aus der Leber. IGF-1 für sich allein stimuliert die Synthese von Androgenen, die ihrerseits eine verstärkte Talgproduktion und damit Komedonbildung auslösen. Zusammen mit Insulin, das zusätzlich durch den Genuss hochkalorischer Lebensmittel erhöht wird, ergibt sich eine Akkumulation von wachstumsfördernden Faktoren, die auch in die Insulinresistenz, verstärkte Lipogenese und Entzündungsprozesse führen können. Über diesen Zusammenhang besteht aber noch keine Einigkeit. Einstweilen führt die Reduktion bzw. Vermeidung von Milch- und Milchproduktion bei vielen Patienten zu einer Verbesserung ihres Hautzustandes, aber nicht bei allen.

In der Erfahrungsheilkunde werden seit langem milchsauer vergorene Lebensmittel als förderlich für die Verdauung angesehen. Dies gilt auch für Joghurt, Kefir und Co. Wichtig ist, dass nach der Fermentation das Lebensmittel nicht mehr erhitzt wird, damit die Milchsäurebakterien nicht abgetötet werden, bevor sie in den Darm gelangen können. Zahlreiche Studien zeigen, dass die kontinuierliche Aufnahme von  $10^6$  bis  $10^9$  lebenden Keimen pro Gramm Lebensmittel nötig sind, damit sie sich positiv auswirken können. Auf ihrem Weg in den Darm lässt Joghurt die Milchsäurebakterien dabei am Besten den sauren Magen überstehen. Einmal im Darm angekommen haben sich in Studien mehrere positive Effekte gezeigt.

- Milchsäurebakterien produzieren antimikrobielle Substanzen, die gegen pathogene Keime wie Salmonellen, Clostridien und E. coli wirksam sind
- Joghurt verkürzt die Dauer einer akuten Gastroenteritis bei Kindern
- Durchfälle im Rahmen von Antibiotikatherapie werden verringert
- Das Wachstum von Tumorzellen im Darm wird gehemmt
- Erbgutverändernde Substanzen, z.B. Nitrosamine, werden gebunden oder inaktiviert.

Außerdem gibt es Hinweise auf eine cholesterinsenkende Wirkung. Dass alle Milchprodukte einen sehr guten Beitrag zum Kalziumhaushalt liefern können, habe ich weiter oben bereits erwähnt.

Ob Milch Auslöser für Krebs sein könnte, ist eine erst seit kurzem gestellte Frage.

»Vermeidung von Milch- und Milchproduktion führt bei vielen Patienten zu einer Verbesserung ihres Hautzustandes, aber nicht bei allen.«

Ausgangspunkt war zunächst die Beobachtung, dass in Regionen mit hohem Milch- und Rindfleischkonsum auch eine höhere Anzahl von Krebserkrankungen zu verzeichnen ist. Regionen, in denen viele Milch- und Fleischprodukte des europäischen Rindes verzehrt werden, zeigen hohe Raten für Neuerkrankungen an Brust- und Darmkrebs. Das ist in Europa, Nordamerika, Australien und Argentinien zu beobachten. Außerdem auch neuerdings in den Regionen Indiens, wo das europäische Rind neu eingeführt wurde. In den Teilen Indiens, wo anhaltend traditionell keine Milch getrunken wird, sind die Neuerkrankungsraten nach wie vor sehr niedrig. Auch in Bolivien und der Mongolei werden viel Rindfleisch und Milch verzehrt, dennoch treten Darm- und Brustkrebs dort selten auf. Die dort gezüchteten Rinder sind allerdings Zebus oder Kreuzungen.

Derart auf die Spur gekommen fanden Forscher des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Kuhmilch und Rindfleisch des europäischen Rindes einen bislang unbekanntem Erreger. Diese sogenannten Bovine Meat and Milk Factors (BMMF) oder auch Plasmidome stehen im Verdacht, chronische Entzündungen zu verursachen, die wiederum ein höheres Risiko für Dickdarm- und möglicherweise auch für Brust- und Prostatakrebs zur Folge haben. Die BMMF fanden sich in den Untersuchungen nicht nur in den tierischen Produkten, sondern auch in menschlichen Zellen. Noch nicht zuverlässig abschätzen lässt sich bisher, wie bedeutend die Erreger für die Entstehung von Tumoren sind. Die Wissenschaftler vermuten, dass sich Menschen schon innerhalb ihres ersten Lebensjahres mit BMMF infizieren, weil ihr Immunsystem in diesem Zeitraum noch nicht ausgereift ist. Daraus wird abgeleitet, dass Säuglinge nicht zu früh mit Kuhmilch gefüttert, sondern lieber bis zum zwölften Monat gestillt werden sollten. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hebt hervor, dass diese Erkenntnisse und Empfehlungen auf einer sehr dünnen Datengrundlage beruhen. Inwieweit BMMF das Krebsrisiko beeinflussen, könne noch nicht zuverlässig bewertet werden.



Abb.1: Hochkalorisches und Milch führen zu hoher Freisetzung von Insulin und Wachstumsfaktor IGF-1.

Eine andere Theorie zum Zusammenhang von Milch und Krebsentstehung konzentriert sich auf das in Milch enthaltene Rinder-Erbgut in Form von sog. Mikro-Ribonukleinsäuren (miRNS). Diese könnten beim Konsum von Milchprodukten wie ein Virus auf den menschlichen Körper übertragen werden und hier Schaden anrichten, indem sie die Aktivität der Gene beeinflussen. Der wachstumsfördernde Effekt von miRNS könne die Entstehung von bösartigen Tumoren begünstigen. Auch diese Theorie ist allerdings umstritten. Das BfR geht bislang davon aus, «dass Auswirkungen von mit der Milch aufgenommenen miRNAs auf die menschliche Gesundheit als sehr unwahrscheinlich einzuschätzen sind.»

Auch der Wachstumsfaktor IGF-1 könnte die Gefahr der Krebsentstehung erhöhen. IGF-1 ist ein Peptidhormon, das den programmierten Zelltod hemmt und die Zellteilung in Geweben anregt. Ein hoher IGF-1-Spiegel im Blut hängt mit einem gesteigerten Risiko für bestimmte Krebserkrankungen wie Prostata- und Brustkrebs zusammen. Der Konsum von Milch regt die Leber zur Bildung von IGF-1 an, welche ihrer Inhaltsstoffe das tun, ist aber bisher unbekannt. Es gibt daher Forscher, die Milch nicht nur als Nahrungsmittel, sondern als Signalsystem betrachten – mit noch zu erforschenden Signalabläufen.

Epidemiologische Studien weisen daraufhin, dass ab einem täglichen Konsum von 200 ml Milch das Risiko für Darmkrebs sinkt. Ab einer sehr hohen Kalziumzufuhr von 1500 mg täglich steigt aber möglicherweise das Risiko für Prostatakrebs- auch wegen des Proteinanteils der Milch.

### Mein Fazit

Kuhmilch ist für den Menschen erst seit wenigen Tausend Jahren ein Nahrungsmittel. Ohne Zweifel enthält sie für unseren Organismus wertvolle Inhaltsstoffe. Insofern kann sie im Rahmen einer pflanzenbetonten Mischkost zu einer optimalen Nährstoffversorgung beitragen. Insbesondere fermentierte Milchprodukte wären zu empfehlen. Andererseits ist der Mensch nach dem Stillen auch nicht mehr auf Milch angewiesen. Und alle in Kuhmilch enthaltenen Nährstoffe sind auch durch andere Lebensmittel erreichbar. Damit müssen die (möglichen) gesundheitlichen Nachteile nicht unbedingt in Kauf genommen werden.

Schaut man sich die Umweltbilanz der Milchproduktion an, so ist das Fazit eindeutig: alle pflanzlichen Milche schneiden im Hinblick auf Treibhausgas, Landnutzung und Wasserverbrauch besser ab als Kuhmilch, insbesondere Hafermilch und Sojamilch.

**QUELLEN:**  
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung: [www.dge.de](http://www.dge.de)  
 UGBforum 2/2020: Die Milchdebatte  
 Wikipedia, Suchworte: Milch, Kuhmilchallergie, essentielle Aminosäuren, Tofu, Milch Inhaltsstoffe  
[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)  
[www.milch-guide.de](http://www.milch-guide.de)  
[www.milchindustrie.de](http://www.milchindustrie.de)



**Hp Dr. Bernhard Kraemer**  
 Solmsstr. 36, 10961 Berlin  
 Tel.: 030-84 11 51 35  
[www.naturheilpraxis-am-kreuzberg.de](http://www.naturheilpraxis-am-kreuzberg.de)

## Veranstaltungen Samuel-Hahnemann-Schule

### Ambulatorium der Samuel-Hahnemann-Schule:

Unter Anleitung zweier erfahrener Heilpraktiker 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](http://www.samuelhahnemannschule.de/heilpraktiker/ambulatorium.html)

### Tag der Offenen Tür

**14. November 2020, 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

**16.–20. November 2020**

In der Schnupperwoche der Samuel-Hahnemann-Schule sind alle Interessierten 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

**16. Januar 2021, 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!

Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Terminänderungen kommen. Bitte auch die Hinweise auf unserer homepage [www.samuel-hahnemann-schule.de](http://www.samuel-hahnemann-schule.de) beachten!

## 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](mailto: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 2020/2021

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](http://www.heilpraktiker-berlin.org)

**WICHTIG:** es kann aufgrund aktueller Entwicklungen wegen der Corona-Pandemie zu Terminänderungen kommen. Bitte in unserem Büro nachfragen bzw. Hinweise auf unserer Homepage beachten!

Jeden ersten Mittwoch im Monat (außer Ferien), 19 Uhr  
Ikonen der Seele (Familienaufstellung)  
Hp Alexandra Engelbrecht

Jeden zweiten und dritten Mittwoch im Monat (außer Ferien), 19 Uhr  
Zauberstunde  
Hp Andeas Krüger

Jeden vierten Mittwoch im Monat (außer Ferien), 19 Uhr  
Magischer Kessel  
Hp Andreas Krüger und andere

### OKTOBER 2020

3.-4. Oktober  
Dyn. Wirbelsäulentherapie nach Popp  
Hp Andrea Lange

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

13.-14. Oktober  
76. Berliner Heilpraktiker-Tage  
FDH, LV Berlin-Brandenburg

31. Oktober  
Tierhomöopathie  
(Thema: Sulphur)  
9 weitere Termine folgen  
Hp und Tierarzt Arne Krüger

### NOVEMBER 2020

6.-8. November  
Identität & Aufstellungsarbeit  
Dr. phil. Peter Orban

7.-8. November  
Irisdiagnostik  
Hp Claudia Sinclair,  
Hp Juliane Jacobi

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

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

16.-20. November  
Schnupperwoche  
Samuel-Hahnemann-Schule

21.-22. November  
Traditionelle Europäische Naturheilkunde  
Hp Juliane Jacobi

27.-29. November  
Schamanen-Wochenend-Ausbildung  
Hp Andreas Krüger,  
Hp Heidi Baatz

### DEZEMBER 2020

5.-6. Dezember  
Traditionelle Europäische Naturheilkunde  
Hp Juliane Jacobi

12. Dezember  
Tierhomöopathie  
Hp und Tierarzt Arne Krüger

12.-13. Dezember  
Injektionstechniken  
Hp Christina Wupper

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

18.-20. Dezember  
Schamanen-Wochenend-Ausbildung  
Hp Andreas Krüger,  
Hp Heidi Baatz

### JANUAR 2021

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

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

29.-31. Januar  
Schamanen-Wochenend-Ausbildung  
Hp Andreas Krüger,  
Hp Heidi Baatz

### FEBRUAR 2021

13.-14. Februar  
63. Berliner Homöopathie-Tage  
Samuel-Hahnemann-Schule

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

### MÄRZ 2021

6.-7. März  
Praxisgründung /  
Praxisführung:  
Gesetzeskunde, Hygiene,  
Rechnungsstellung,  
Datenschutz  
Hp und Tierarzt Arne Krüger

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

12.-14. März  
Identität & Aufstellungsarbeit  
Dr. phil. Peter Orban

13.-14. März  
77. Berliner Heilpraktiker-Tage  
FDH, LV Berlin-Brandenburg

19.-21. März  
Geistertanz  
Hp Andreas Krüger,  
Franziska Bender

26.-28. März  
Schamanen-Wochenend-Ausbildung  
Hp Andreas Krüger,  
Hp Heidi Baatz

### APRIL 2021

15. April  
Pflanzenheilkunde 2021  
Beginn, danach 20 Donnerstage  
Mit Hp Cornelia Titzmann

18. April  
Homöopathischer Sonntag  
Homöopathie-Dozenten-Team der Samuel-Hahnemann-Schule

21.-24. April  
Labordiagnostik für  
Heilpraktiker  
Hp Arne Krüger

### MAI 2021

1.-2. Mai  
Irisdiagnostik  
Hp Claudia Sinclair,  
Hp Juliane Jacobi

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

29.-30. Mai  
Irisdiagnostik  
Hp Claudia Sinclair,  
Hp Juliane Jacobi

### JUNI 2021

11.-13. Juni  
Aufstellungsseminar  
Dr. phil. Peter Orban

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

19.-20. Juni  
13. Berliner Schamanentage  
Hp Andreas Krüger u.a.

### JULI 2021

24. Juli-3. August  
Gestalt-Seminar auf Mallorca:  
Zaubertage  
Hp Andreas Krüger

### AUGUST 2021

6.-8. August  
Schamanen-Ausbildungs-Seminar  
Hp Andreas Krüger

14.-15. August  
Irisdiagnostik  
Hp Claudia Sinclair,  
Hp Juliane Jacobi

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

28.-29. August  
Praxisgründung /  
Praxisführung:  
Gesetzeskunde, Hygiene,  
Rechnungsstellung,  
Datenschutz  
Hp und Tierarzt Arne Krüger

28.-29. August  
Irisdiagnostik  
Hp Claudia Sinclair,  
Hp Juliane Jacobi

### SEPTEMBER 2021

3.-5. September  
Identität & Aufstellungsarbeit  
Beginn Aus-/Weiterbildungsgruppe  
Dr. phil. Peter Orban

12.-13. September  
64. Berliner Homöopathie-Tage  
Samuel-Hahnemann-Schule

18. September  
12. Tag der  
Chinesischen Medizin  
Dozententeam

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

### AUSBLICK 2021

9.-10. Oktober  
78. Berliner Heilpraktiker-Tage  
FDH, LV Berlin-Brandenburg

4.-5. Dezember  
Irisdiagnostik  
Hp Claudia Sinclair,  
Hp Juliane Jacobi

## 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](http://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** I.V. Berlin-Brandenburg e.V.

**Werden Sie Mitglied!**

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