

BfN

BERLINER HEILPRAKTIKER

NACHRICHTEN

Ausgabe 2021 / 2022

Das Element Feuer | Eva Ottmer und Ulrike Müller im Gespräch

Die Atmung – Quelle der Heilung | Beate Achtner

Erfahrungen, Gedanken, Erlittenes – 1 Jahr COVID-19 | Andreas Krüger

Männer ohne Lust | Cornelia Titzmann

Dynamische Wirbelsäulentherapie nach Popp® (DWP) | Andrea Lange

2021/2022

Aus- und
Fortbildungen,
Seminare,
Arbeitskreise



Fachverband Deutscher Heilpraktiker Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

heute halten Sie die neueste Ausgabe der Berliner Heilpraktiker Nachrichten in Ihren Händen. Bereits die zweite Ausgabe unter den besonderen Voraussetzungen der COVID-19-Pandemie. Wir haben Flexibilität neu gelernt, viele Seminarplanungen geändert, Informationswege neu eingeübt und viele Online-Angebote gemacht. Aber es bleibt wichtig neben dem digitalen Angebot auch ein gedrucktes Heft anzubieten, das Sie anfassen können. Lesen Sie daher hier in bewährter Form, 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 bewusst verschiedene Bereiche der Heilkunde auf. Ich wünsche Ihnen 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 2022.

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**

Inhalt

Fachartikel

- 4** *Das Element Feuer – Chinesische Medizin und Homöopathie im Gespräch*
Eva Ottmer und Ulrike Müller
- 12** *Unsere Atmung – Quelle des Wohlfühls und der Heilung*
Beate Achtnr
- 16** *Erfahrungen, Gedanken, Erlebtenes während eines Jahres COVID-19*
Andreas Krüger
- 22** *Männer ohne Lust? Ein Ansatz aus der phytotherapeutischen Praxis*
Cornelia Titzmann
- 26** *Dynamische Wirbelsäulentherapie nach Popp® (DWP) – ein sanfter Weg in die persönliche Mitte*
Andrea Lange

Informationen

- 2** *Editorial*
- 3** *Impressum*
- 21** *Arbeitskreise des Landesverbandes Berlin-Brandenburg, Veranstaltungen Samuel-Hahnemann-Schule*
- 34** *Fortbildungen und Seminare 2021/2022*

IMPRESSUM

Herausgeber

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

Chefredaktion:

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

Anzeigenakquise und -verwaltung

Brigitte Körfer
brigitte.koerfer@heilpraktiker-berlin.org

Informationen

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

Titelbild

„Rosmarin“
Christal marshall/pixabay

Gestaltung

Julia Windt,
juliawindt@gmx.de

»Das Bedürfnis nach einem Austausch zwischen den beiden Disziplinen entsteht ganz natürlich an der SHS.«

Eva Ottmer



Das Element Feuer

Chinesische Medizin und Homöopathie im Gespräch

– Eva Ottmer und Ulrike Müller –

Der 10. Tag der Chinesischen Medizin an der Samuel-Hahnemann-Schule im September 2018 stand unter dem Zeichen des Feuer-Elements. Eva Ottmer hatte die Homöopathin Ulrike Müller eingeladen, und die beiden sprachen über das Feuer-Element mit seinen Analogien auf der Ebene des Menschen, physisch wie psycho-emotional, und über Arzneimittelbilder, die teilweise ganz ähnliche Symptomenkomplexe beschreiben. Die Übereinstimmungen sind teilweise verblüffend. Dabei soll den Leserinnen und Lesern die Entscheidung selbst überlassen werden, ob Akupunktur und Homöopathie in einer Behandlung ergänzend eingesetzt werden können und dürfen. Die Ansichten darüber gehen bekanntlich stark auseinander. Da an der Samuel-Hahnemann-Schule (SHS) schwerpunktmäßig Homöopathie unterrichtet wird, fallen den Akupunkturschüler:innen dieser Schule die Analogien jedoch auf und das Bedürfnis nach einem Austausch zwischen den beiden Disziplinen entsteht ganz natürlich.

Eva Ottmer: Das Thema unseres gemeinsamen Vortrags ist das **Feuer**, die Energie des Herzens. Herzenergie hat etwas mit **Kommunikation** zu tun. Mit Öffnung, mit Gespräch. Gemeinschaft, miteinander teilen.

Ulrike Müller: Das Feuerelement passt auch zu unserem Vortrag als eine Kommunikation zwischen zwei verschiedenen Disziplinen, die sich gegenseitig befruchten oder auch ein wenig anheizen. Als wir gemeinsam beim Tee saßen, fiel mir eine chinesische Erzählung ein, die das Spektrum des Feuer-Herz-Themas gut zusammenfasst. Darin kommt ein Suchender zu Gott und fragt ihn: Was ist der Himmel, und was ist die Hölle? Gott führt ihn daraufhin in einen Raum, in dem viele Menschen um einen großen Topf mit Essen sitzen. Sie haben aber so lange Essstäbchen, dass sie damit nicht ihre Mäuler erreichen können. Die Menschen sind am verhungern. Sie sind verzweifelt und sehen ganz gelb und krank aus. Und Gott sprach: „Das ist die Hölle.“ Und Gott führt den Suchenden in einen anderen Raum, in dem wieder eine Gruppe von Menschen mit unsinnig langen Stäbchen um einen Topf mit dampfendem

Essen sitzt. Da die Stäbchen zu lang sind, um sie an den eigenen Mund zu führen, füttern sich die Menschen gegenseitig. Hierfür ist die Länge der Stäbchen genau richtig. Auf diese Weise sind alle ganz rund und rosig und in Kommunikation und auch in der Nahrung.

Eva Ottmer: Himmel und Hölle finden demnach in unseren eigenen Herzen statt. In der Entscheidung für oder gegen Öffnung und Kommunikation, für oder gegen Gemeinschaft. Das führt uns direkt zum Kern des Feuerelements, zum **Herzen** und damit zum Sitz des Geistes-Shen.

Geist-Shen ist der Kaiser unseres gesamten Organismus-Reiches. Shen ist die Zentrale, die uns physisch, geistig wie psycho-emotional zusammenhält. Da es sich um ein komplexes System handelt, hat Shen mindestens drei Bedeutungen. Eine dieser Bedeutungen ist die Vitalität, unsere Lebendigkeit, Wachheit. Man erkennt diese Vitalität am **Blick**. Bei einem gesunden Shen sehen wir bei unserem Gegenüber ein Funkeln in den Augen, ein echtes Interesse. Unser Gegenüber ist präsent. Eine Öffnung nach außen ist möglich, und damit auch die Kommunikation. Wenn der Blick wach und klar ist, dann ist der Shen in Ordnung. Dann, so heißt es in den alten Büchern, ist die Prognose gut. Ist der Blick hingegen trüb oder glasig, dann ist der Shen in Bedrängnis. Lebendigkeit geht verloren. Die Blüte verblüht.

Manche Menschen vermeiden auch den direkten Blickkontakt, um sich nicht ins Herz schauen zu lassen. Dies ist dann eine Störung des Perikards, des Herzbeutels, der das Herz umhüllt und es beschützt. Für manche Menschen fühlt sich ein direkter Blickkontakt mit anderen Menschen an wie ein direkter Angriff aufs Herz. Der Schutz des Perikards wird überaktiviert und der Blick abgelenkt.

Ulrike Müller: Da denke ich sofort an eine große Herz-Arznei in der Homöopathie: **Kalium carbonicum** kann den Augenkontakt im Gespräch nicht halten. Dieses Mittel hat sehr viele Bezüge zum Feuer-Element. Kalium carbonicum hat das Gefühl, das Herz hinge an einem Faden und bewege sich pendelnd hin und her wie eine altmodische

Uhr. Kalium neigt dazu, Gefühle nicht fühlen zu wollen, sondern möglichst rigide irgendwo einzuordnen. Deswegen hat ein solcher Mensch starke Strukturen und versucht auf diese Weise Gefühle auszuhalten. Dahinter verbirgt sich aber ein herzensguter Mensch, der eigentlich seine Gefühle leben möchte. Das zeigt sich in Träumen von Hydranten, die platzen. Da sind also ganz viele Gefühle, die aber nicht ausgedrückt werden. Kalium spricht nicht. Kalium-Patienten sprechen nicht über ihre Belange. Sie versuchen es auszuhalten, wenden den Blick ab und sagen „na ja, es muss ja.“ Dadurch gehen sie aber immer mehr in die Schwäche. Ein großes Mittel für Schlafprobleme, Schweiß, Schwäche, was ja auch typische Probleme des Elements Feuer sind.

Ein anderes Mittel, an das ich denken musste in Bezug auf den Blick, ist Lac felinum, die Katzenmilch. Katzenmilch hat den Blick als das Besondere. Wenn die Eltern sagen „das schönste an meinem Kind sind seine Augen, wie es guckt, sein Blick! Der ist so intensiv!“ Wie bei allen Milchen in der Homöopathie geht es um die Frage: wie sind wir in der Kommunikation? Je sicherer ich mir meiner selbst bin, desto sicherer kann ich auch im Außen und in der Kommunikation sein. Lac felinum hat dabei diesen besonderen Bezug zu den Augen. Dazu gehört auch die Angst, dass mich etwas ins Auge sticht oder dass mir jemand ans Auge kommt. Lac felinum macht sich große Sorgen um seine Augen, dass sie verletzt werden könnten. Das ist auffällig!

Eva Ottmer: Es scheint, dass das Mittel sehr viel mit Vertrauen zu tun hat?

Ulrike Müller: Sehr viel mit Vertrauen. Die Katzenmilch hat kein Vertrauen zu anderen, verlässt sich nur auf sich selbst und hat große Probleme mit dem Annehmen. Das Geben ist da einfacher. Lac felinum-Patienten glauben oft nicht, wenn man ihnen sagt: „das hast du schön gemacht“, „du bist toll.“ Sie verurteilen sich selbst, haben keine wirkliche Liebe zu sich selbst. Das ist wirklich eine tiefe Störung. Also auch in der Kommunikation mit sich selbst. Das Mittel steht in der Rubrik ‚Selbsthass‘.

Eva Ottmer: Um die Kommunikation mit sich selbst geht es natürlich auch beim Geist-*Shen*. Eine weitere Bedeutung von *Shen* ist die Fähigkeit, **klar denken** zu können, in den **Erkenntnisprozess** zu gehen, sich seiner selbst bewusst werden zu können. Genauso wie alles, was wir im Außen wahrnehmen, über den *Shen* verarbeitet wird, muss auch jede Wahrnehmung, jedes Signal vom Körper, von den Emotionen und von allen Seelenaspekten an *Shen* zurückgefunkt werden.

Somit hat *Shen* auch die Schirmherrschaft über die **fünf Seelenaspekte** in der Chinesischen Medizin, die jeweils auf die verschiedenen Organfunktionskreise verteilt sind. Die Wanderseele wohnt in der Leber, die Körperseele wohnt in der Lunge, der Intellekt, das Denken ist in der Milz angesiedelt, die Willenskraft in der Niere und der Geist-*Shen* eben im Herzen. Aber weil wir uns all dieser seelischen Prozesse überhaupt nur im *Shen* und damit im Herzen bewusst werden können, ist das Herz in jedem Fall mitbetroffen.

Ulrike Müller: Auch in der Homöopathie ist die höchste Ebene die „Geist- und Gemüt“-Ebene. Von dieser Ebene aus kann die Lebenskraft am stärksten verstimmt werden. Samuel Hahnemann schrieb schon vor über 100 Jahren in den ‚Chronischen Krankheiten‘:

„mit weit weniger Beeinträchtigung der Gesundheit kann der unschuldige Mensch zehn Jahre in der Bastille oder auf der Galeere körperlich qualvoll erleben, als etliche Monate bei aller körperlicher Bequemlichkeit in einer unglücklichen Ehe oder mit einem nagenden Gewissen.“

Dieser Gedanke ist einerseits sehr modern und gleichzeitig sehr alt und beruht auf genauer Beobachtung. Das Kapitel ‚Geist und Gemüt‘ ist in der *Materia medica* auch das umfangreichste.

Eva Ottmer: Auch in der Akupunktur sind wir mit einer großen Komplexität konfrontiert, wenn es um das Feuer-Element und den Geist-*Shen* geht. Dies zeigt sich in der sogenannten „Doppelnatur“ des Feuers. Diese manifestiert sich auch organisch. Das Herz als Organ hat zwei Seiten, vier Kammern. Dazu die Doppelung innen und außen: Herz und Herzbeutel. Analog sind dem Feuer als einzigem Element vier Organe zugeordnet anstatt zwei. Also zwei Organe im Yin, das Herz und das Perikard und im Yang der Dünndarm und der Dreifache Erwärmer, den wir eher als eine Stoffwechselfunktion begreifen können. Der Dreifache Erwärmer verteilt die Wärmeverhältnisse. Es geht ja um Hitze, um Feuer. Der Dreifache Erwärmer sorgt dafür, dass die Wärme in unserem Körper, die uns antreibt, die uns Lebenskraft gibt, überall gleichmäßig verteilt wird.

Wir haben schon gehört, dass der Geist-*Shen* nach außen und nach innen kommunizieren kann. Es gibt aber noch eine weitere Kommunikationsebene, nämlich die nach oben, zum Himmel.

Das chinesische Zeichen für Herz (xīn) zeigt ein nach oben geöffnetes Gefäß 心. Die drei kleinen Tropfen deuten das Zeichen für Feuer (huǒ) 火 an, und dieses steht für den Geist-*Shen*. *Shen* wohnt

in dem offenen Gefäß des Herzens und belebt alles durch seine feurige Kraft. Wir können uns vorstellen, dass der Kaiser (der Geist) im Palast in seinem Himmelbett sitzt und meditiert. Er öffnet sich nach oben zum Himmel und empfängt den Geist. Diese Öffnung nach oben bezieht sich auf die Spiritualität des Menschen. Der Minister, das Perikard, hält dem Kaiser den Rücken frei und sorgt dafür, dass das, was der Kaiser empfängt, weiter kommuniziert wird.

Sind die drei Öffnungen nach oben, nach innen und nach außen frei und ungehindert, fühlen wir uns vereint mit dem Himmel, vereint mit uns selbst und vereint mit der Gemeinschaft. Dies erfahren wir als Glück, als bedingungslose Freude. Wir brauchen überhaupt nichts anderes. Die **Freude** ist die Emotion des Feuers. Bedingungslos ist sie aber selten. Viel häufiger ist sie verstrickt und gierig und kann nicht genug bekommen. *Shen*-Störungen fühlen sich oft kompliziert an, es kommt zur Spaltung der Persönlichkeit, manchmal auch zu Doppelleben und Geheimnissen, die wiederum meist mit Lügen oder Schweigen einhergehen. Die Kommunikation in eine oder mehrere Richtungen kommt ins Stocken, man wird unglücklich.

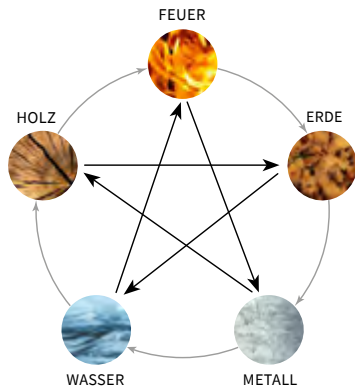
Ulrike Müller: Zu den Begriffen Doppelnatur, Doppelwesen, Doppelleben fällt mir das Mittel **Thuja** ein. Thuja ist ein starkes Mittel in der Homöopathie. Es passt sehr gut zum Feuer, weil es für das Prinzip der Fülle, für die Sykose steht. Thuja hat das Gefühl von Spaltung: ‚zwei Seelen wohnen in meiner Brust‘, ‚ich bin ein Doppelwesen‘. Thuja ist geprägt von Aberglauben, verliert seinen eigenen Glauben, ist unsicher, lebt im Zweifel. Thuja wendet sich oft dem Okkulten zu, also dem Verborgenen, dem Heimlichen oder diesem ‚anderen Wissen‘. Thuja hat das Gefühl: „wenn mich jemand wirklich kennt, dann wird er mich nicht mögen“. Da ist ein tiefer innerer Zweifel, keine Selbstliebe, kein Selbsterkennen. Thuja versucht irgendwie seinen Weg zu gehen, ist sich aber selbst nicht sicher. Thuja-Patienten fühlen sich nicht wohl in ihrem Herzen, fühlen sich sogar, als sei ihr Körper wie aus Glas oder wie aus Holz. Deswegen meiden sie auch Berührung und Kontakt. Wenn Thuja im kranken Zustand ist, dann ist es wohl mit das kränkste Feuer, weil es sich so ganz in dieser Zwischenwelt, dieser Doppelnatur verliert. Bei Menschen, die ein Doppelleben führen, denkt man vor allem auch an Thuja. Auf der anderen Seite gibt es natürlich die verschiedenen Schlangen in der Homöopathie. Das Sinnbild ist die gesplattene Zunge.

Eva Ottmer: Das passt auch in die Chinesische Medizin. Ein wichtiges Zeichen für eine *Shen*-Störung ist der sogenannte ‚Herz-Riss‘ auf der Zunge. Eine feine Linie entlang der Mittellinie auf der Zunge, die bis zur Zungenspitze geht und sie andeutungsweise teilt. Ein solcher Herz-Riss gibt uns einen Hinweis auf eine große und verletzliche Emotionalität. Die Zungenspitze repräsentiert einerseits die Herzregion, andererseits steht die Zunge als Ganzes auch für Kommunikation.

Ulrike Müller: Es gibt zwei Schlangen, die hier besonders passen. **Lachesis** spricht sehr viel, so viel, dass man kaum unterbrechen kann. Man kommt einfach nicht dazwischen. Lachesis lügt, aber nicht aus Versehen wie etwa **Phosphor**, das wäre auch ein schönes Feuermittel. Phosphor-Patienten lügen auch, aber merken nicht, dass sie lügen bzw. sie glauben selbst an die Geschichten, in die sie sich verfangen. Lachesis ist dagegen eher politisch, versucht zu manipulieren und ist sich ihrer Lügen durchaus bewusst. Lachesis hat die doppelte Zunge, verheimlicht, will sich den Dingen nicht aufrecht stellen. Lachesis geht hinten rum und versucht sich drum herum zu schlängeln. Die Patienten sind rot und heiß. Die Hitze steht ihnen nicht gut, die Hitze macht es schlimmer. Lachesis ist eine der größten Herzarzneien und wichtig bei Wechseljahresbeschwerden, feuerroten Ekzemen, wenn Hitze sich nach oben staut zu einem roten Kopf.

Die andere Schlange ist **Vipera**. Diese Schlange verheimlicht, indem sie nicht spricht. Vipera ist das größte Mittel bei Missbrauch, wenn wir über das, was uns wirklich verletzt hat oder was wir vielleicht auch nicht verstehen, nicht sprechen können oder nicht sprechen dürfen. Vipera gehört zu den großen V-Wörtern: Die Verdrängung, die Verteufelung, das Verbotene, die Verdammnis, versunkene Wahrheiten. Alles ist viel zu voll und total verstummt. Vipera sitzt auf ihrem Kummer bzw. auf ihrem Geheimnis. Sie darf über ihren Kummer nicht sprechen, denn sonst würde sie ein Geheimnis ausplaudern. Das darf auf keinen Fall passieren und so staut es sich im Inneren an. Vipera das größte Mittel für gestaute Beine, wenn die Patienten das Gefühl haben, sie platzen gleich.

Eva Ottmer: Es gibt eine starke Wechselbeziehung zwischen der Herzenergie und dem **Sprechen**. Bei Kindern erlebt man es relativ oft, wenn etwas Schlimmes passiert ist, ein Missbrauch oder ein anderes traumatisches Erlebnis, dass sie aufhören zu sprechen, dass sie **verstummen**. Auch das Stottern entsteht durch eine Stagnation der Herzenergie.



Gemäß dem ko-Zyklus kontrolliert ein Element das übernächste, also Wasser das Feuer.

Und ein Geheimnis, über das man mit niemandem spricht, kann wiederum den Rhythmus des Herzens stören, auch organisch. Davon sind dann eher die Erwachsenen betroffen. Einen solchen Fall werden wir nachher kennenlernen.

Am auffälligsten ist natürlich das Phänomen der Logorrhoe, das unaufhörliche Sprechen, von dem Du im Zusammenhang mit Lachesis gesprochen hast. Das ist in der Chinesischen Medizin ein Zeichen von **Herz-Hitze**. Das Herz gehört ja zum Feuer-Element und Feuer erzeugt Hitze. Das Herz und der Geist-Shen sind extrem anfällig für ein Übermaß an Hitze und reagiert dann mit einem Übermaß an Kommunikation.

Wie entsteht Hitze? Wir hatten gerade einen sehr heißen Sommer, und viele Menschen haben da plötzlich Symptome einer **Fülle-Hitze** gezeigt. Auch energetisch heiße Nahrungsmittel, also gegrillte, fette, scharfe Speisen führen zu Hitze. Wichtigste Ursache ist aber die emotionale Belastung. Viel stärker als alle äußeren Bedingungen erzeugt eine langandauernde emotionale Belastung Hitze, die zu Fülle neigt. Fülle-Hitze erkennen wir an **roten, heißen, entzündeten Ausschlägen**. Bedrängt die Hitze das Herz, dann ist davon das **Gesicht** betroffen, denn die Blüte des Herzens ist das Gesicht. Das kann sich äußern als Akne, Rosacea, Erysipel oder Lippenherpes. Eine knallrote Zunge, ein gelber, klebriger Belag und schnelle, volle Pulse sind die Zeichen von Fülle-Hitze.

Etwas anders zeigt sich die sogenannte **Leere-Hitze**, die entsteht, wenn es nicht genügend Kühlmittel gibt. Eigentlich ist im Feuer-Element alles in Ordnung, aber wenn wir die Feuer-Wasser-Achse betrachten, erkennen wir ein Ungleichgewicht.

Das Wasser soll das Feuer kontrollieren. Wenn es aber nicht genügend Wasser gibt, dann entsteht eine Art Strohfeuer, wir sprechen von einem **Leere-Feuer**. In einem solchen Fall kommt es auch zu **Rötungen**, aber nicht zu Entzündungen im Gesicht, es gibt auch keinen klebrigen Belag auf der Zunge, im Gegenteil, der Belag fehlt und alles trocknet aus. Es kommt zu **Hitzewallungen**, man kann dann nicht mehr schlafen, schwitzt viel in der Nacht, wird schreckhaft, hat rote Wangen. Dies ist recht typisch für die **Wechseljahresbeschwerden**, die meist mit einem Yin-Mangel einhergehen, also einem Mangel an kühlender Substanz.

Ulrike Müller: Die Unterscheidung in Leere-Hitze und Fülle-Hitze finde ich sehr interessant! Zur Fülle-Hitze ist mir sofort **Sulphur** eingefallen. Sulphur lebt ganz stark von Kontakt. Einen Sulphuriker interessiert nur, ob die anderen begeistert sind, und wenn sie begeistert sind, findet er sie auch toll. Wenn sie nicht begeistert sind, dann interessiert er sich nicht für sie. Er geht also nur dahin, wo er bestätigt wird. Das ist sehr sulphurisch, also egoistisch auf eine Art, aber eben auch selbstzentriert. Sulphur ist vergnügungssüchtig, kann nicht aufhören, ist ungebremst. ‚Mein Feuer brennt‘, ‚ich bin hitzig‘. Sulphur kann so heiß sein, dass die Brille beschlägt oder dass die Füße dampfen. Der Patient zieht die Schuhe aus und es dampft! Sulphuriker haben auch Hautausschläge, Rosacea oder Erysipel, alles, was heiß ist und brennt und leider auch nicht schön aussieht und die Patienten sogar entstellen kann. Dafür ist Sulphur unser größtes Heilmittel, besonders, wenn es brennende Hitze ist und der Patient sagt, er kann es überhaupt nicht kühlen und es wird noch schlimmer in der Wärme, wenn die Sonne scheint. Daher war der heiße Sommer in diesem Jahr besonders für Frauen mit Rosacea unerträglich.

Wechseljahresbeschwerden sind bei Sulphur auch groß. Dazu gehört auch das nächtliche Schwitzen. Die Patientinnen sind dann wirklich schweißnass und müssen nachts aufstehen und sich umziehen. Zur Leere-Hitze ist mir das Mittel **Bombus** eingefallen. Bombus ist die Hummel, ein großes Mittel für die Wechseljahresbeschwerden. Bombus passt so toll zum Feuer! Sie hat als Symptom ‚möchte Gutes tun, besonders in der Gemeinschaft‘, ‚möchte gemeinschaftlich sein‘, ‚möchte gemeinschaftlich leben‘. Die Hummel bringt im Gegensatz zu **Apis** etwas Weiches hinein. Apis ist eher die Arbeiterbiene, die Wert darauf legt, effektiv zu sein. Wir müssen für unsere Rente arbeiten! Die Hummel will ebenfalls effektiv sein und etwas

schaffen, damit wir nachher feiern können. Hier steht die Freude im Vordergrund und auch die Gemütlichkeit. Bombus hat eine große Fähigkeit zur Freude. Aber ähnlich wie Apis haben sie einen starken Bezug zu den Geschlechtsorganen der Frau und besonders auch zum Wechsel, zu den Wechseljahren. Die Umbauprozesse, die mit Stau und Hitzesymptomatik einhergehen, werden von der Hummel gut unterstützt.

Du hattest außerdem die andere Seite der Freude erwähnt, die Freude, die nicht genug kriegen kann. Freude, die Menschen krank machen kann. Homöopathisch würde hier wieder Sulphur passen, ebenso auch Phosphor. Bei zu viel Freude gibt es außerdem ein schönes homöopathisches Mittel, das ist Kaffee. **Coffea** ist unser Hauptmittel bei Beschwerden durch zu viel Freude.

Eva Ottmer: Wir kommen zum Ende unseres Überblicks über das Element Feuer. Ein Frage habe ich jetzt noch an dich. In der Kategorie Träume lesen wir beim Feuer: **Träume von Feuer, Rauch, Vulkane und Lachen**. Was fällt dir dazu ein?

Ulrike Müller: Das ist Sulphur! Da gibt es kein anderes Mittel! Sulphur ist der Vulkan, Sulphur ist das Lachen, Sulphur ist der Rauch. Schwefelrauch. **Eva Ottmer:** Vielen Dank! Das ist ja wirklich eindeutig. Ich möchte dir nun einen Feuer-Fall aus meiner Praxis vorstellen und bin gespannt auf deine homöopathische Sicht auf diesen Fall.

Renate (Name, Daten und Fallgeschichte verfremdet) kam vor etwa vier Jahren zum ersten Mal in meine Praxis. Sie ist klein, rundlich, Mitte 50 und arbeitet in Berlin als Sozialarbeiterin in einem Brennpunktzentrum. Zum Ausgleich fährt sie regelmäßig nach Weimar, wo sie in einem Archiv literaturwissenschaftlich forscht. Eine interessante Mischung! Renate hatte die Reste eines Erysipels auf der linken Seite ihres Gesichts. Dieses war stationär mit Antibiotikainfusionen behandelt worden, nun befand sie sich auf dem Wege der Besserung. Renate kam in die Praxis, um ihr Immunsystem zu stabilisieren, und genau zu diesem Zeitpunkt fingen ihre Wechseljahresbeschwerden an, mit Hitzewallungen und Nachtschweißen, dann auch mit Tagschweißen mit wirklich dramatischen Schüben. Der Leidensdruck war groß. Außerdem litt sie schon seit Jahren unter einer Rosacea, einer Gesichtsrötung und einer Neigung zu Lippenherpes. Das große Thema waren also entzündliche Rötungen im Gesicht und nun auch das Strohfeuer der Wechseljahresbeschwerden. Die Pulse waren schnell, oberflächlich, die Nierenbereiche zeigten tiefe und schwache Pulse. Es war deutlich, dass

die Feuer-Wasser-Achse nicht richtig funktioniert. Die Wechseljahre haben verursacht, dass das kühlende Yin (Nieren, Wasser-Energie) sich verbraucht hat, so dass das Yang (Herz, Feuer-Energie) zu stark nach oben gestiegen ist. Ein Aufflammen, das zu den Hitzewallungen und Schweißen führt. Eine klassische Leere-Hitze eigentlich, aber das Erysipel und der Zungenbefund wiesen in eine andere Richtung: Renate hatte eine leuchtend rote Zunge, einen Riss in der Mitte, eine starke Schwellung mit einem dicken gelben Belag. Es sah so aus, als würde gleich etwas aufplatzen. Ein deutlicher Hinweis auf eine Fülle-Hitze!

Renate ernährte sich vorbildlich, machte regelmäßig etwas Sport. Mein Verdacht war, dass es emotionale Hintergründe für die Fülle-Hitze gab. Es war nur ein Gefühl. Renate war sehr zurückhaltend, hielt sich bedeckt. Zunächst behandelte ich pragmatisch. Pathogene Faktoren ausleiten, dann die Basis (Yin) stärken. Hitze sedieren (Le 2), das Gesicht entlasten (Ma 44, Di 4), Yin aufbauen (Lu 7, Ni 6, Ni 7, Ren 4, He 7). Über die Rücken-Shu-Punkte versuchte ich Feuer und Wasser miteinander in Kontakt zu bringen (Bl 15, Bl 23).

Renate ging es bald etwas besser, aber der Erfolg war eigentlich nicht richtig befriedigend. Nach einer Behandlungspause von etwa einem Jahr kam sie zurück mit neuen Beschwerden. Ihr Blutdruck stieg und sank scheinbar willkürlich. Die Pulse waren sehr unregelmäßig, ja chaotisch. Beim Kardiologen wurden ihr Betablocker verschrieben, aber die Symptome verschlimmerten sich. Die Betablocker wurden wieder abgesetzt, und Renate entschied, sich nur noch mit Akupunktur behandeln zu lassen. Über die Zeit lernte ich sie besser kennen, und eines Tages erzählte sie mir, dass die Beziehung zu ihrem Ehemann sehr schwierig war und dass der Mann ihr mit Selbstmord drohte, sollte sie ihn verlassen. Die Atmosphäre zu Hause war verpestet, und Renate sah keinen Ausweg. Das gemeinsame Haus, die Kinder! Es gibt keinen Weg raus! Sie war total gefangen, aber von außen gesehen sah es ganz einfach aus. Die Kinder sind doch erwachsen! Die können ausziehen! Die haben ihren eigenen Beruf! Das Haus kann man verkaufen! Aber sie sah keine Möglichkeit.

Nun konnte ich anders behandeln. Ich versuchte, alle Organe mit ihren Seelenkräften zu stärken. Das geht z.B. über den zweiten Blasenast: Bl 42 (Lunge/ Körperseele), Bl 44 (Herz/ Geist-Shen), Bl 47 (Leber/ Wanderseele), Bl 49 (Milz/ Vorstellungskraft), Bl 52 (Nieren/ Willenskraft), mitmäßigem Erfolg. Ich versuchte, ihre Transforma-



DER Heilpraktiker

Fachzeitschrift für Natur- und Erfahrungsheilkunde

Das traditionelle Magazin bietet Ihnen

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

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

Rezepte aus der Praxis für die Praxis Gesund durch Kräutertee

von Peter A. Zizmann

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

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

19,90 €



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

www.verlag-volksheilkunde.de

tionskraft zu stärken, indem ich alle Erdpunkte im Yin nadelte. Eine eigentlich sehr ausgleichend wirkende Akupunktur. Ich hatte gehofft, damit ihre Lebenskraft zu stärken, damit sie den Mut zur Transformation aufbringen kann. Mit dieser Behandlung löste ich eine heftige Panikattacke aus. Es war schlimm und auch beängstigend. Aber eine Woche später kam sie wieder und sagte: „So, jetzt gehe ich die Sache an, und ich habe mich nach Wohnungen erkundigt!“ Sie war einer Trennung so nah wie nie zuvor. Aber wir waren immer noch nicht am Kern. Die Pulse waren noch immer wild und der Schwung ebte wieder ab. Eines Tages sagte ich etwas übermütig: „Renate, du brauchst einen Liebhaber!“ Und da wurde sie rot, lächelte verschmitzt und sagte: „Ich habe seit fast zehn Jahren einen Liebhaber.“ Da war ich wirklich platt! Während ihrer Arbeit in Weimar hatte Renate einen anderen Mann kennengelernt und sich verliebt. Und sie hat nie mit irgendjemandem darüber gesprochen. Nie!

Nach diesem Gespräch hat sich das Pulsbild sehr bald normalisiert. Der Schlüssel hatte darin gelegen, das Geheimnis zu teilen. Wir haben Jahre gebraucht, dieses Vertrauensverhältnis aufzubauen und schließlich hat das Gespräch den Therapieerfolg gebracht. Denn egal, wie wunderbar das Verborgene ist, ein Geheimnis belastet das Herz. Ulrike, was würdest du Renate empfehlen?

Ulrike Müller: Das ist natürlich ein interessanter Fall. Ich würde mich homöopathisch einerseits den Symptomen widmen und andererseits der Geschichte. Zu den Körpersymptomen: Sie ist ja sehr fleißig, hat zwei Jobs. Sie fühlt sich wie gefangen oder behindert in ihrem Sein durch die Familie. Sie hat das Erysipel auf der linken Seite. Sie hatte eine Herpesneigung. Blutdruckschwankungen und das rote Dreieck auf der Zunge. Das passt sehr klar zu **Rhus toxicodendron**. Rhus tox. fühlt sich sehr schnell gefangen. Rhus hat das Gefühl, von Stäben umgeben zu sein und nicht so machen zu können, wie es möchte. Typische Sätze sind: „Mir wird dauernd etwas in den Weg gelegt. Wenn ich könnte, wie ich wollte, würde ich ...“ Und so lebt dieser Mensch und entsprechend ist der Blutdruck. Aber als ich von dem Geheimnis um den Liebhaber gehört habe, das keiner wissen darf, da hätte es auch ein schöner Lachesis-Fall sein können.

Eva Ottmer: Aber sie redet nicht!

Ulrike Müller: Dann wäre es eher Thuja. Ein Doppelleben über zehn Jahre, da muss man schon sehr konsequent die Spaltung betreiben.

Eva Ottmer: Die Patientin kommt weiterhin zu

mir. Lebt immer noch mit diesem echt unangenehmen Mann zusammen. Es gibt immer mal Impulse, aber die Angst vor der Veränderung ist einfach größer. Als Therapeutin muss man das irgendwie aushalten und hinnehmen. Ich bin natürlich auf ihrer Seite und kann nichts anderes tun als ihre Kraft zu stärken und sie dabei zu begleiten, bis sie vielleicht irgendwann so weit ist und den letzten Schritt der Trennung geht. Vorher wird sich für mein Gefühl mit der Hitze Problematik, die immer noch da ist, nicht wirklich etwas ändern. Dafür müsste sie lernen, mehr zu ihrem Leben und ihren Gefühlen zu stehen. Aber wer bin ich, ihr das vorzuschreiben. Aber dennoch habe ich manchmal ein Geduldsproblem.

Ulrike Müller: Mir geht das in solchen Fällen ähnlich. Es ist schwer auszuhalten. Aber auch in der Homöopathie ist es so: Wir stärken die Lebenskraft, und was immer der Patient damit macht, ist seine Sache. Der Wille ist unantastbar. Natürlich kann man Gespräche führen. Natürlich kann man öffnende Sätze sagen oder Gedanken äußern, vielleicht die richtigen Fragen stellen, dass der Patient sich die dann zuhause beantwortet und dadurch den Erkenntnisgewinn hat. Aber wenn er nicht will, will er nicht. Dann müssen wir das aushalten.

Eva Ottmer: Das war das Schlusswort! Vielen Dank, dass du wieder bei uns warst. Ich habe meiner Patientin Rhus toxicodendron empfohlen.



Hp Eva Ottmer-Schönknecht
Heilpraxis am Tornowsee
Am Tornowsee 1b
15377 Oberbarnim Ortsteil Pritzhagen
Te. +49 (0)33433 573 360
www.eva-ottmer.de

Eva Ottmer-Schönknecht ist Heilpraktikerin für Akupunktur und Craniosacrale Therapie in Berlin und Am Tornowsee (Märkische Schweiz). Sie unterrichtet Chinesische Medizin an der Samuel-Hahnemann-Schule.



Hp Ulrike Müller
Mommensenstr. 53–54, 10629 Berlin
Tel. (030) 396 20 37
www.muellerhomoeopathie.de

Ulrike Müller ist Heilpraktikerin und Dozentin für Homöopathie in Berlin. Sie lehrt unter anderem am Homöopathischen Sonntag an der Samuel-Hahnemann-Schule.

Unsere Atmung – Quelle des Wohlfühls und der Heilung

– Beate Achtner–

»Indem man konzentriert auf die jeweiligen Bedürfnisse des Atemtyps eingeht, fördert man dessen Gesundheit und auch zugleich seine Fähigkeiten auf vielen anderen Gebieten.«

Beate Achtner

Hochspannend ist unsere Atmung, da alles, was lebt, also jeder von uns aufs Engste mit seinem Atem verbunden ist, ob bei Tag oder nachts, ob im Schlaf oder wach – ob sitzend, gehend, stehend oder liegend – ob arbeitend in Aktion oder entspannt in Ruheposition – der Atem steht uns nicht nur bei, er ist in uns, wir sind die Atmung. Insofern ist sicher ein Buch wie „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ mit seinem Fazit „es atmet mich“ sehr lesenswert. P. Broome vermag zu formulieren: „Der Atem ist Ausdruck mentaler sowie körperlicher Vorgänge und damit ein Spiegel der Gesamtbefindlichkeit des Menschen. Verspannungen, Fehlhaltungen und seelische Konflikte verflachen und beengen den Atem.“¹

Sicher gibt es auch Menschen auf der Sonnenseite des Lebens, die sich einfach wohl, gesund und gut fühlen, und dementsprechend über Atmung nicht weiter nachdenken. So sind ja auch Kinder mit Lust und viel Freude im Leben auf Entdeckungstour, dass man sich erinnert an: „werdet wie die Kinder ...“ (Matth. 18).

Bei Kindern speziell mit Asthma oder Neurodermitis kann man allerdings mit einigem Gewinn die Atmung, und hier insbesondere die Terlusologie, die Unterteilung in Atemtypen, zur Problemlösung und Therapie heranziehen. Dr. Charlotte Hagena hat hier Großartiges geleistet.² Und auch ich habe mich nicht nur von Neurodermitis, sondern auch von der als unheilbar geltenden Rosacea vor allem mit Hilfe der typengerechten Atmung befreit und habe damit selbstverständlich ebenso nicht mehr eine Histaminunverträglichkeit – auch ein grausamer, lebens einschränkender Stempel!

Zum eher drängenden Thema wird die Atmung dann tatsächlich bei diversen Lungen-, Herz-, und Atemwegserkrankungen. Weniger alarmierend, aber mit vielen Vorzügen kann man sie auch beim Sport und beim Musizieren einbeziehen oder einfach, wenn man erkennt, dass eine geführte Atmung eine nicht unerhebliche Relevanz für das eigene Wohlbefinden hat. Zu unterscheiden zwischen langsamer und schneller Atmung, zwischen

tiefer und flacher Atmung, zwischen Hochatmung und tieferer Bauchatmung sowie Atempausen und hyper- oder auch hypoaktiver Atmung eröffnet viele Möglichkeiten zur Optimierung. Es mag wohl auch die eine Atmung zu geben, die mit einem körperlichen Wohl- und Wärmegefühl korreliert und eine andere mehr oder weniger Atmung, die mit körperlicher Verspannung, unangenehmen Kältegefühl und unter Umständen auch Schmerz einhergeht.

Insofern erscheint es mir – und da befinde ich mich tatsächlich in einer Tausende Jahre andauernden Tradition – nicht abwegig, die Atmung zur Heilung heranzuziehen.

Yoga ist einer der Wege, die Terlusologie – die Unterteilung in Atemtypen – ein weiterer, wobei es darüber hinaus noch viele andere gibt, die uns J. Nestor in seinem soeben auf Deutsch erschienenen Buch „Atem“ kompetent, farbenprächtig und unterhaltsam vor Augen führt.

Yoga und die Atmung

In den siebziger Jahren lernte ich während der Sommerurlaube meiner Familie im Tessin Yoga kennen. Selvarajan Yesudian unterrichtete hier Tag für Tag Yoga: morgens Hatha-Yoga mit einer anschließenden Fragestunde und abends bot er noch eine Meditation an. Damals waren Yoga und Meditation mitunter anrühlich und eher suspekt und uns Kindern wurde nahegelegt, darüber nicht öffentlich zu sprechen ... ganz anders heute – welch ein Segen! Freunde und Bekannte erzählen von ihren Yogakursen, die sie regelmäßig besuchen, von Übungen und Körperhaltungen, die ihnen gut tun, die sie nicht missen möchten. Man kann diesen Yogaunterricht wohl unter dem Namen Hatha-Yoga subsumieren: das sind einerseits Übungen die Atmung betreffend, sog. Pranayamas, und andererseits bestimmte Körperhaltungen, die im besten Fall mit der Atmung kombiniert werden, sog. Asanas.

Sehr schöne Übungsabfolgen dieser Art findet man in den Werken von S. Yesudian, die neben der Ausführung der Übungen auch deren Heilwirkung beschreiben.

1 Skuban, S. 10

2 Ch. Hagena, Konstitution und Bipolarität

Ebenso fein erklärt S.R. Skuban in seinem Buch „Pranayama – Die heilsame Kraft des Atems“ entsprechende Atemübungen. Skuban betont über den körperlichen Effekt hinausgehend auch den spirituellen Aspekt – Yoga sei kein „Work-out“, sondern vielmehr ein „Work-in“, eine Reise des Menschen in sein Inneres – hier ist die Rede von Konzentrationssteigerung, von Meditation – ja vielleicht gibt es noch viel mehr, was durch die bewusste Atmung für das Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist entdeckt werden kann.

Auch B.K.S. Iyengar hat großartige Bücher verfasst, so z.B. „Licht auf Pranayama“, „Licht auf Yoga“, „Licht fürs Leben“ – in Berlin finden sich mehrere Yogazentren, die seinen Namen tragen.

Und wirklich fantastisch ist das Buch: „Yoga Anatomie, Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken“ von L. Kaminoff – mit sehr gutem Bildmaterial erklärt er sehr detailliert sowohl die Funktionsweise der Atmung als auch die Abläufe vieler Übungen.

Neben dem Hatha-Yoga gibt es zahlreiche andere Gebiete des Yoga. Da sind zu nennen Jnana-, Karma-, Raja- und Bhakti-Yoga (Vivekananda), bekannt sind außerdem Kundalini-, Tantra- und Kriya-Yoga, Sudarshan Kriya sowie viele weitere Yoga-Arten mit den unterschiedlichsten Intentionen, die sicher immer wieder mit Gewinn erforscht und ausprobiert werden können.

J. Nestor ist bei seinen umfangreichen Recherchen zu den wohl allerersten Anfängen des Yoga vorgestoßen, die bei der 5000 Jahre alten „Indus-Sarasvati- Zivilisation“ liegen, erkundet von dem Brasilianer L.S.A. DeRose auf seinen Indienreisen in den 1970er-Jahren.³

Die Entdeckung damals, die eben bis heute in jedem Einzelnen von uns ihre Wirkung zu entfalten vermag, zeige „welche ungeheure Kraft im Atmen stecke“.⁴

Zwei verschiedene Atemtypen

Während meiner Tätigkeit als Sängerin und Gesangspädagogin entdeckte ich bei diversen Kursen und Literaturrecherchen die Terlusollogie. Zunächst war ich fasziniert von Klang- und Stimmergebnissen durch die Anwendung der Erkenntnisse dieses Systems – was mich aber noch weitaus mehr bewegte, war meine eigene körperliche Befindlichkeit, die durch die Kenntnis und Anwendung dieser Entdeckungen besser und besser wurde und sich noch immer weiter verbessert, ganz abgesehen

von nahezu unendlichen Möglichkeiten des Heilwerdens, die sie bereithält.

Es geht dabei zunächst um die Unterscheidung zwischen Einatmen und Ausatmen, d.h. um die Dominanz der Ein- oder Ausatmung bei der eigenen Atmung. Selbstverständlich atmen wir alle sowohl ein als auch aus – das steht ja außer Zweifel! Da aber Leben immer in Wechseln abläuft, mit Spannung und Entspannung, Aktivität und Passivität, Tag und Nacht, hell und dunkel, folgt es einer gewissen Logik auszuprobieren, ob man selbst entweder die Einatmung oder die Ausatmung zum eigenen Vorteil dominant gewichten kann.

Unzählige Atemübungen bieten beides an: verstärkte Einatmung bei diesen Übungen und verstärkte Ausatmung bei jenen Übungen. Wir kennen das auch in vielen anderen Zusammenhängen: man soll bei der Meditation verstärkt ausatmen oder immer langsam einatmen usw. Dieses „nur das eine“ oder „nur das andere“ begegnet uns überall: in der Ernährung, bei der (Schuh-)Mode, bei Sitzmöbeln, bei Matratzen, bei Anweisungen im Sport, bei den Techniken des Musizierens – einfach überall wird gerne die eine Wahrheit für Verhaltensweisen oder auch zur Gesundheit propagiert. Beschäftigt man sich mit den Erkenntnissen der Terlusollogie, erkennt man, dass Gegensätzliches: „nimm 5 kleine Mahlzeiten“ – „iss nur zweimal am Tag und dann gerne viel“ – in dem Wesen des Atempaters, bzw. Einatmers gründen, denn mitunter oder auch tatsächlich stehen die Vorlieben beider Typen sich konträr gegenüber.

Das zu erkennen und zu leben, bietet allen Menschen eigenes Wohlgefühl und verständnisvolles, tolerantes Verhalten in der Gesellschaft. Indem man konzentriert auf die jeweiligen Bedürfnisse des Atemtyps eingeht, fördert man dessen Gesundheit und auch zugleich seine Fähigkeiten auf vielen anderen Gebieten.

Ich lade dazu ein, die Vorzüge der Terlusollogie und damit das eigene Heilwerden zu entdecken und habe darüber einiges bereits im letzten Jahr berichtet. Wer sich auf den Weg des eigenen Atemtyps begibt, spürt deutlich, dass Plastik und andere Chemikalien vor Mund und Nase widerlich und gesundheitsschädlich sind, und dass man auf längere Sicht gesehen, sprich im Lebensvollzug, die eigene Immunität am besten durch eine gute Atmung, durch Bewegung, durch eine belebende Ernährung, durch Leben in und mit der Natur, durch Kultur und eine positive, kreative Gedankenkultur erwirkt.

Weitere Atemtechniken

James Nestor ist über 10 Jahre international unterwegs gewesen, um zahlreiche Atemtechniken weltweit kennenzulernen und selber auszuprobieren, vor allem, um sich zunächst selbst von Lungenentzündungen und extremen Luftnöten zu befreien und damit im Laufe der Jahre allein durch Atmung, gute Nahrung und Bewegung physisch und psychisch zu genesen. Er erforschte viele Atemtechniken, die alle in ihrer unterschiedlichen, ja auch gegensätzlichen Art, ob nun langsam und weniger oder schneller und mehr atmen, auf sehr viele Heilerfolge blicken.

Die Nasenatmung

Durch die Nase zu atmen ist sicher von großer Wichtigkeit und unendlichem Vorteil. Die eingeatmete Luft wird dadurch gereinigt, erwärmt, abgebremst und so komprimiert, dass die Lungen bei jedem Atemzug möglichst viel Sauerstoff herausholen können. Es scheint auch einen Unterschied zwischen rechtem und linkem Nasenloch zu geben. Man kann bei sich selber feststellen, dass man tagsüber mal durch das rechte Nasenloch atmet und dann auch wieder einen längeren Zeitraum durch das linke. Mit dem Atmen durch das rechte Nasenloch wird wohl der Sympathicus aktiviert, während beim Atmen durch das linke Nasenloch der Parasympathicus am Zuge ist. Insofern macht auch die Wechselatmung -Sukhpurvak (durch das linke Nasenloch einatmen, das rechte geschlossen halten – und umgekehrt) einen Sinn – durch die gezielte Atemübung schafft man einen innerseelischen Ausgleich: Aktion und Entspannung sind gleichermaßen aktiviert und entsprechend abrufbar.

Vertieftes Atmen – Dehnübungen zur Lungenverlängerung

Herausragend ist hier sicherlich Katharina Schroth, die Anfang des 20. Jahrhunderts zunächst von Dresden aus die Übungen an andere weitergab, die sie für sich selbst zum Lungen- und Wirbelsäulenaufbau entwickelt hatte. „Die ehemalige Skoliosepatientin, die als Jugendliche noch dauerhaft bettlägerig gewesen war, starb 1985 drei Tage vor ihrem 91. Geburtstag.“ Ähnliches weiß man auch von den Übungen, die sich die „Fünf Tibeter“ nennen oder auch von der Ausführung des Sonnengrußes. All diese Körperstellungen dehnen den Körper, wobei die Wirbelsäule mit ihren vielen Nervenbündeln und Sehnenansätzen ganz zentral ist, und werden zusätzlich von geführter Atmung begleitet.

Betontes Ausatmen – langsames Atmen – kohärentes Atmen – reduziertes Atmen

Carl Stough hat vor allem über das betonte Ausatmen sehr erfolgreich mit Sängern und Chören gearbeitet und in der Folge auch unglaubliche Erfolge bei Patienten mit Lungenemphysem und anderen Atemwegserkrankungen erzielt.

Mit dem Schweden Olssen nimmt J. Nestor viele Messungen bei seinen Aktivitäten zur Atmung vor – sie kommen dabei u.a. zu dem Ergebnis, dass eine langsame Atmung die besten Werte für Sauerstoff, Kohlendioxid sowie den Blut-pH-Wert von 7,4 ergeben – 5,5 Atemzüge pro Minute sind verantwortlich für diese idealen Werte. Eben dieses Atemmuster kann man dann auch bei Gläubigen während ihrer Gebetspraxis feststellen, unabhängig vom Wesen der Religion. In ihrer Arbeit als Psychotherapeuten führen P. Gerbarg und R. Brown mit diesem rhythmisierten und verlangsamten Atemrhythmus Patienten aus Depressionen heraus; ebenso erfolgt die Befreiung von Angstzuständen.

Fazit – Anregung

Mindestens zwei Meter meines Regals zieren Bücher über Atmung, Yoga und Bewegung – alle Autoren berichten über unzählige positive Erfahrungen mit entsprechenden Bewegungsmustern, Übungen und geführten Atemabfolgen.

Wenn man mich nach meiner Lieblingsübung fragte, so würde ich wahrscheinlich die „umgekehrte Haltung“ – Wiparita-karani – nennen, wenngleich eine solche Entscheidung nicht leicht fällt ... Hierbei liegt man auf dem Rücken, nimmt die Beine hoch und hält die Hüften. Dadurch wird der Blutfluss in den Beinen angeregt, Venen und Lymphe erfahren eine fantastische Unterstützung. Zusätzlich kann man mit den Füßen kreisen und auch Augenübungen damit kombinieren. Am besten täglich ausprobieren.

Damit wünsche ich uns allen Gesundheit und Frieden!

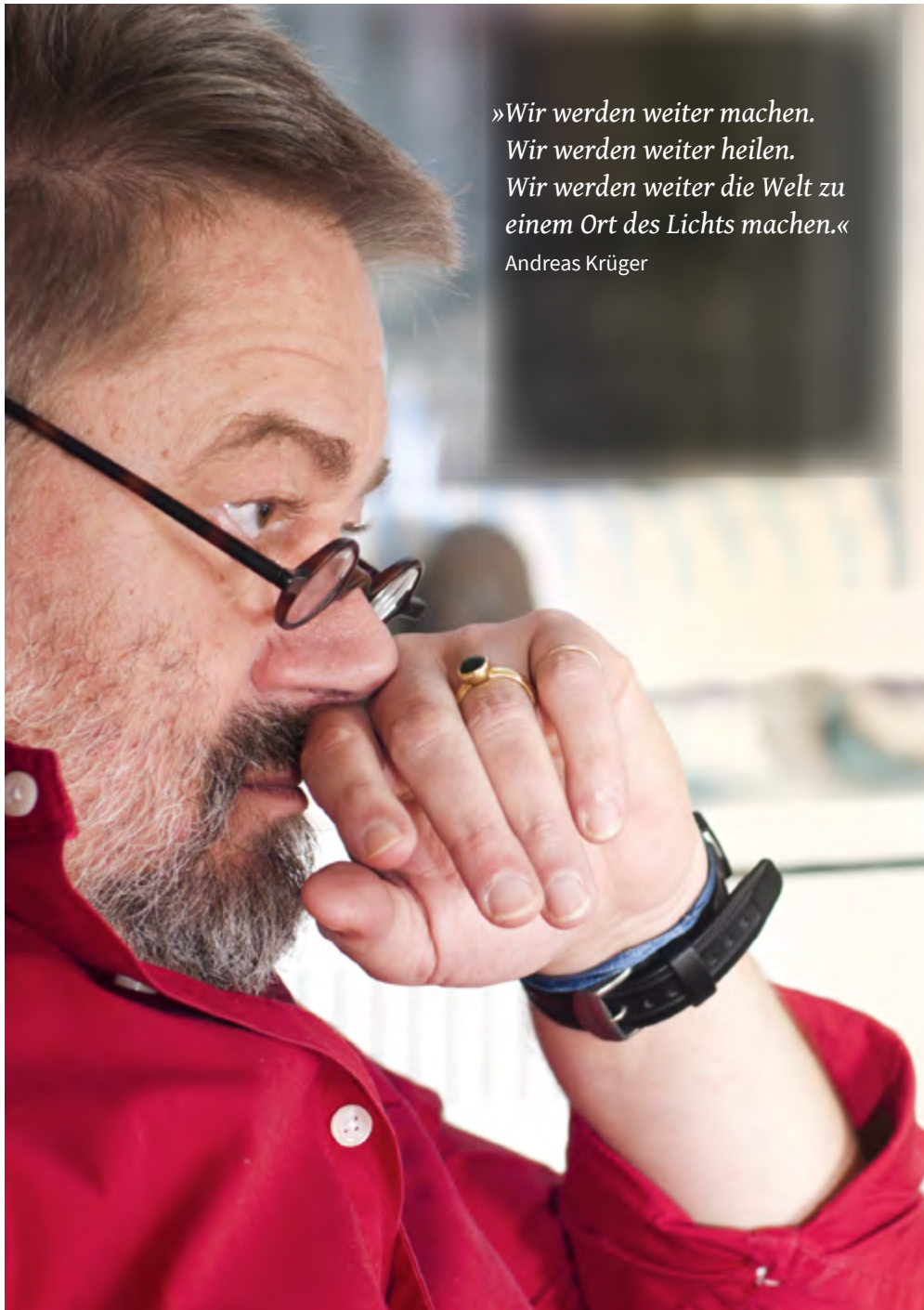
LITERATUR: Ch. Hagen: „Konstitution und Bipolarität“, Heidelberg 1993
E. Herrigel: „Zen in der Kunst des Bogenschießens“, München 2011
P. Kelder: „Die fünf Tibeter“, München 2002
J. Nestor: „Breath Atem“, München 2021
R. Sonnenschildt: „Immunkraft – dein bester Freund“, Effenohr 2020
R. Skuban: „Pranayama“, Grafing 2018
S. Vivekananda: „Jnana Yoga“, Freiburg 1978
S. Yesudian: „Sport und Yoga“, Engelberg 1972



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

³ Nestor, S. 230

⁴ Nestor, S.236



»Wir werden weiter machen.
Wir werden weiter heilen.
Wir werden weiter die Welt zu
einem Ort des Lichts machen.«

Andreas Krüger

Erfahrungen, Gedanken, Erlittenes während eines Jahres COVID-19

– Andreas Krüger –

Meine lieben Leser*innen,

ich freue mich heute wiederum mit Euch die Erfahrungen, die Niederlagen und Siege aus dem letzten halben Jahr Auseinandersetzung mit COVID-19 teilen zu dürfen. Ihr habt schon einmal, in der letzten Ausgabe der BHN, die Beschreibung unterschiedlicher Arzneimitteltypen gelesen.

Im letzten halben Jahr habe ich viel Erfahrung mit Menschen machen dürfen, die an COVID-19 erkrankt sind oder ein Long COVID entwickelt haben. Darüber möchte ich primär mit Euch sprechen, Euch aber auch auf die vielen Menschen hinweisen, die – wenn auch nicht selbst an COVID-19 erkrankt – so doch an der gesellschaftlichen Situation erkrankten. Daraus erwachsen zunächst meine folgenden Arzneimittlempfehlungen für die „Einsamen im COVID-19-Sturm“:

Aurum metallicum

Verlassen: von den Menschen ... aber auch von Gott ... Geld ... Beruf ... INSOLVENZ... liebste Menschen verloren ... Weltbilder zusammen gebrochen... Depressionen ... klassische Musik und beten bessert ... Verlust des Publikums ...

Calcium carbonicum

Absoluter Familienmensch. Leidet total unter Quarantäne ... Berührungsmangel ... extreme Angst vor Ansteckung, ihm fehlen gewohnte Ansprache und Wertschätzung, Home Office wird zur Hölle ... nimmt seit COVID-19 immer mehr zu, fühlt sich von Gott verlassen und von der Politik verraten.

Acidum phosphoricum

Große Schwäche... STÄRKSTE ANGST UM FAMILIE ... voller Sorgen ... Weinen... Depressionen ... ihm fehlen Berührung und Halt ... einsam und apathisch ...
Das bedürftige Kleinkind in uns.

Hura brasiliensis

Fühlt sich verstoßen ... wie aussätzig.
Allein auf der Welt ... Angst steckt alle an ... wie leprös ... zerbricht am Alleinsein.

Pulsatilla

Weint vor Einsamkeit ... Vermisst Familie und geliebte Menschen ... deprimiert aus Einsamkeit, aber Trost bessert stark ... schreibt ständig allen SMS. Schmerzhafte vermissen von Berührungen und Umarmungen ... Krüger Vorträge bessern ... Um so einsamer: umso mehr isst sie – besonders Butter.

Optimale Pflege des Immunsystems

Was ich als Zweites mit Euch teilen möchte, ist eine Testliste, die im letzten Jahr von mir zum Thema optimale Pflege des Immunsystems erstellt worden ist. Viele meiner Patientinnen und Patienten haben sich nach dieser Testliste testen lassen und ihre individuelle COVID-19-Prophylaxe entwickelt. Wer zur Testung seines individuellen Prophylaxeprogramms Unterstützung braucht, dem empfehle ich meine hochgeschätzte Kollegin Mia Maria Kochendörfer, die schon für viele meiner Patient*innen sowohl meine COVID-19-Prophylaxe- und auch allgemeine Heilpläne getestet hat.

Hier nun mein Testplan zur Stärkung des Immunsystems (Angst vor Infektionskrankheiten etc.)

- „Immuncocktail“: Spenglersan Kolloid G® mit Oscillococcinum C200 und Influenzinum C200 (Empfehlung von Prof. Dorcsi, Dosis / Häufigkeit: immer Testen, bestellbar z.B. in der Insel Apotheke, Berlin)
- Cystus-Lutschtabletten stündlich oder Propolis-Urtinktur oder Grapefruitsamenextrakt
- Nach Rosina Sonnenschmidt Gewürznelken lutschen (ständig). Immer wieder ein bis zwei Tropfen Eukalyptus Tinktur in warmen Wasser trinken
- Zweimal täglich kleine Einläufe, Eigenurinklistiere nach Krüger (Insel Apotheke, Berlin)
- Septilin®: 3 mal 4, täglich
- Kampferziegenmilchpulver nach Jakob Lorber (z. B. Nuhrovia)

- Radionisches Drachenfeuer mit Orchideen Essenzen (Helmut Maier, Falkensee)
- Öl: Thieves™ von Young Living im Naseninhaltor, On guard™ von doTerra im Naseninhaltor alle ½ Std. inhalieren (gibt's auch als Kapseln), On Guard™ und Clove (Gewürznelke) von doTerra in den Naseninhaltor (auch zum Vernebeln und oral), Melisse von doTerra (bei Angst)
- Laif® 900
- Gelomyrtol Forte®
- Kampfersäckchen um den Hals
- Spagyrisch: Melisse/Piper viermal 6 Sprühstöße (Insel Apotheke, Berlin)
- Quercetin Kapseln (aus reinem Pflanzenstoff z. B. von Pure Encapsulations®)
- Wasserlinsenelixier - ohne Alkohol - Hildegard von Bingen - Brandneu: Hildegard Center
- Microcoaching zum Raum der Sicherheit und der gezielten Abwehr bei Dr. Susan Schamfuß, Mensch Im Glück - Schamanische Wort- und SeelenKunst
- Bitte ganz viel Qi GONG - Stehübung machen und Lotus Mantra chanten (siehe Krügers Magische Bibliothek)

Erfahrungen aus 14 Monaten COVID-19

Was sind nun meine Erfahrungen aus den vergangenen Monaten der Pandemie? Im ersten halben Jahr der COVID-19-Krise, hatte ich nicht einen einzigen an COVID-19 erkrankten Menschen, aber Hunderte, die an der gesellschaftlichen Situation - Lockdown, das Einbrechen so vieler Kommunikationssysteme etc. gelitten haben. Diesen Menschen konnte ich in den meisten Fällen homöopathisch ganz wundervoll helfen.

Ich glaube immer mehr, dass die Kollateralschäden von COVID-19 noch nicht ansatzweise erfasst worden sind. Ich denke, dass durch die lockdowngeschädigten Kinder oder die Gewerbetreibenden, die ihre Geschäfte verloren haben, noch viel Arbeit in unseren Praxen entstehen wird. Und das ist auch das, was mein Herz hat zerbrechen lassen - nicht die Diskussionen um Lockdown ja oder nein oder Impfung ja oder nein.

Gerade das Thema Impfung lässt sich großartig radionisch begleiten, indem der Tester am besten

mit verdeckten Zetteln das Energiesystem des Patienten befragt, ob eine Impfung dem Energiesystem Stress oder Entspannung bringt. Zum Thema Impfung möchte ich auf das grandiose Wissen von Dr. Friedrich Graf hinweisen, der in Buchform aber auch per Video (YouTube®) sehr viel Kompetentes veröffentlicht hat. Auch hat sich unser großer Lehrer Ewald Stöteler per YouTube® -Tipp zum Thema Impfung sehr differenziert geäußert. Ich für meinen Teil mache seit 40 Jahren die gleiche Impfprophylaxe, die mich, selbst wenn der Patient vorher nicht getestet worden war, nie im Stich gelassen hat und die ich von einem meiner wichtigsten Homöopathielehrer, Matthias Dorcsi, gelernt habe: am Tag vor der Impfung Thuja C200 nehmen und an den darauffolgenden zwei Tagen wiederholen. Ich habe noch nie einen Patienten erlebt, der mit dieser Einnahme unter Nebenwirkungen gelitten hat. Man kann natürlich auch vorher testen, ob Thuja individuell das optimale Mittel ist oder ein anderes impforientiertes Mittel gebraucht wird. Thuja aber hat mich in dieser Situation noch nie enttäuscht. Wenn am Impfarm um die Einstichstelle herum eine rötlich erhabene Schwellung entsteht, habe ich mit Erfolg Apis C200 eingesetzt, was innerhalb weniger Stunden geholfen hat. Wenn nach der Impfung Fieber und andere grippale Symptome auftauchen, ist Belladonna C30 stündlich ein Kügelchen eine gute Wahl.

Ich möchte hier betonen, dass der Umgang mit der Impfung in meiner Praxis wie vieles andere nach den Rahmenbedingung der demokratischen Medizin stattfindet. Nicht ich weiß, was für den Patienten gut und richtig ist, sondern dieses Wissen liegt in seinem Energiesystem verborgen und wird durch meine Testerinnen sichtbar gemacht.

Wie ich vorhin sagte, habe ich mich während der ersten Welle fast ausschließlich mit den Kollateralschäden des „COVID-19-Problems“ auseinandergesetzt. In der zweiten Welle war das anders. Als Heilpraktiker ist es mir untersagt, COVID-19 zu behandeln, aber es ist mir erlaubt den Menschen, auch wenn er an COVID-19 erkrankt ist, in seiner Ganzheit homöopathisch zu begleiten. Diese Begleitung habe ich bestimmt 100 Mal im letzten halben Jahr machen dürfen: meistens reichten einige Gaben von Bryonia und Gelsemium, um die Gesundheit wieder herzustellen.

Ich möchte Euch an dieser Stelle ein anthroposophisches Mittel vorstellen, von dem ich schon viel Gutes gehört habe und es auch selbst einige Male empfehlen durfte. Es ist das Präparat Bryonia/Stannum (von Wala Arzneimittel). Wie viele von



Foto: Magnus Manske, Attribution ShareAlike 3.0, rechts: pixabay

Homöopathisch hilfreich bei Schmerzen in der Brust - Bryonia.

Euch wissen, liegt ein großes Stück meines Herzens bei der Geisteswissenschaft Rudolf Steiners, der Anthroposophie. Hier hatte ich einen interessanten Artikel gelesen von Dr. med. Johannes Wilkens, ärztlicher Direktor der Alexander-von-Humboldt-Klinik in Bad Steben (ein anthroposophisches Krankenhaus), der miterlebt hatte, wie es in einem benachbarten Haus zu einem COVID-19-Ausbruch gekommen war mit vielen schweren Verläufen und auch Toten. Er hatte sich daraufhin mit viel Energie in die Arzneimittelbeschreibungen Rudolf Steiners vertieft und war auf einen Hinweis gestoßen, der ihn dazu brachte, auch prophylaktisch seinen Patienten besagtes Bryonia/Stannum zu geben. Sehr spannend und hoffnungsmachend ist der Umstand, dass in seiner Klinik so gut wie keine COVID-19-Ausbrüche geschahen und die wenigen COVID-19 Erkrankungen, zu denen es kam, sehr milde waren und nur ein paar Tage dauerten.

Wenn mich meine Patienten fragen, was sie denn tun können, um entweder gar kein COVID-19 zu bekommen, und wenn sie es bekommen, gut damit umgehen zu können, empfehle ich natürlich immer eine ausführliche individualisierende Anamnese plus kinesiologischer Testung. Wenn Menschen aus welchen Gründen auch immer dazu nicht bereit sind, aber dennoch meinen Rat erbitten, empfehle ich meinen „Immuncocktail“ (in der Insel Apotheke, Berlin vorrätig): Spenglersan Kolloid G® plus ein Kügelchen Influenzinum C200 plus ein Kügelchen Oscilloccinum C200. Zusätzlich empfehle ich Cystus-Tabletten zu lutschen und (am besten testen) das Kampfersäckchen (weitere



Große Schwäche, Fieberzustände und neurologische Symptome - charakteristisch für Gelsemium.

Hinweise dazu in Krügers Magische Bibliothek). Auch wenn ich mit dem bisher Beschriebenen nur gute Erfahrungen gemacht habe, besonders wenn meine Arbeit durch Testung untermauert wurde, weiß ich ohne Frage, wie viele schwere COVID-19-Verläufe es gibt. Und mein Herz blutet, wenn ich an all diejenigen denke, die daran gestorben sind. Und mein Herz blutet auch, wenn ich daran denke, wie vielen schwer Erkrankten mit unserer tollen Naturheilkunde prophylaktisch aber auch im Krankheitsfall hätte geholfen werden können. Ich möchte hier meinem Kollegen Martin Bomhardt, Verlag Homöopathie und Symbol, ganz besonders danken, der uns immer wieder, besonders in seinem Newsletter, durch die Berichte aus Indien von dem Großartigen berichtet, wozu unsere Homöopathie in der Lage ist - und in unserem Land diese großartige Möglichkeit so gar nicht mit ins Auge gefasst wird. Ich will mir gar nicht vorstellen, wie entspannter dieses Jahr gewesen wäre, wenn die Homöopathie und die chinesische Medizin und auch die europäische Naturheilkunde mit in das Boot der vielen Spezialisten eingeladen worden wäre. Was hätte wohl erreicht werden können, wenn man anstatt für eine Milliarde Euro unbrauchbare Masken für jeden Bundesbürger ein homöopathisches Notfall-Kit mit den entscheidenden Hauptarzneien Arsen, Bryonia, Gelsemium und Phosphor gekauft hätte?

Abschließend noch einige Worte zu dem Thema Long COVID. Zunächst hat nach meiner Erfahrung niemand dieses Syndrom entwickelt, wenn die Grunderkrankung homöopathisch/naturheilkund-



Zistrose – stärkt die Abwehrkraft.



Melisse – beruhigend und angstlösend.

Fotos: pixabay

lich begleitet worden war. Die 50 Patienten, denen ich bei Long COVID helfen durfte, hatten fast alle sehr leichte COVID-19-Verläufe hinter sich, dabei aber keine begleitende homöopathisch/naturheilkundliche Behandlung bekommen. In der Long COVID-Behandlung haben sich dann aber folgende Mittel und Kombinationen als hilfreich herausgestellt. Diese Kombinationen ergeben sich aus meiner anamnестischen Arbeit, die ich frei nach der Methode Ewald Stöteler (hierzu ist eine wunderbare Einführung als Video verfügbar) gestaltet, unterstützt durch meine Tester*innen:

90 % all meiner Long COVID-Patienten testen für die miasmatische Ebene Luesin oder Tuberkulinum, was ich ihnen als Riechflasche als Q4 einmal täglich zu Riechen empfahl. Als Reaktionsmittel testete zu 90 % Sulfur oder Carbo vegetabilis, was ich zum täglichen Riechen in einer Q1 empfahl. Die dritten symptomorientierten Mittel waren, wenn der Geruchs- und Geschmacksverlust vorrangig war, Natrium muriaticum, Pulsatilla, Sanguinaria, Magnesium muriaticum oder Luffa, verordnet als Q1, zweimal täglich riechen. Wenn der Zustand der Müdigkeit und Zerschlagenheit vorherrschte, waren die heilsamen Arzneien Eupatorium, Rhus-tox, Causticum und Gelsemium als Q1, ebenfalls zum Riechen. Das wichtigste Symptom bei meinen Patient*innen war die unbeschreiblich stark anhaltende Schwäche. Hier testeten primär Natrium muriaticum, Acidum phosphoricum, Castoreum, Phosphor und Influenzinum, alle in der Q1 zum Riechen. Nicht homöopathisch begleitend testete immer wieder Alfalfa Urintinktur, 3 mal täglich

8 Tropfen, oder die Präparate Rhodiola® oder VigoLoges®. Ziemlich sicher kann ich sagen, dass bei all diesen Patienten schon nach 14 Tagen eine deutliche Besserung Ihres Befindens zu erkennen war und Dank unserer Homöopathie viele teure Reha-Maßnahmen oder Klinikaufenthalte überflüssig wurden. Wenn doch bei all diesen Institutionen, wo man sich mit Liebe und Hingabe um die COVID-19-Patienten bemüht, wenigstens eine Homöopath*in bzw. eine chinesisch orientierte Heiler*in auch im Team wären, könnte so viel Elend gemildert, Lebensqualität gesteigert und Kosten reduziert werden.

Ich hoffe Euch, liebe Kolleginnen und Kollegen, ein paar einfache nachvollziehbare Empfehlungen gegeben zu haben. Euer Andreas

Weitere kostenfreie Informationen

z. B. zu dem homöopathischen Mittel unter:

„Andreas Krügers Magische Bibliothek“ bei YouTube®, https://www.youtube.com/watch?v=B_LvDELQ75I

Weitere Info zur Testung unter:

<https://andreaskruegerberlin.de/praxis/testung>



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

Tag der Offenen Tür

13. November 2021, 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

15.–19. November 2021

In der Schnupperwoche der Samuel-Hahnemann-Schule sind alle Interessenten willkommen, am laufenden Unterricht teilzunehmen.

Hier bietet sich die Möglichkeit, sowohl Einblick in die klinischen Fächer wie zum Beispiel Augenkrankheiten, Orthopädie oder die Pathologie des Herz-/Kreislaufsystems zu nehmen, als auch die Therapiefächer Prozessorientierte Homöopathie, Phytotherapie u. a. zu besuchen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Sie!

Schul-Info-Tag

15. Januar 2022, 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 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

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



»Vergessen wir das nie –
wir sind nicht die Krankheit
oder das Symptom.« Cornelia Titzmann

Männer ohne Lust ?

Ein Thema rund um (sexuelle) Aktivität, Druck, Erwartung, Fertilität und Liebe.
Ein Ansatz aus der phytotherapeutischen Praxis.

–Cornelia Titzmann–

Sie wundern sich vielleicht, warum eine Frau einen Artikel über Männer-Lust schreibt? Ich denke nach so vielen Jahren Erfahrung und als ältere Frau, für die die hormonelle Gender-Spezifizierung nicht mehr so eine Rolle spielt, darf ich das.

Es ist ein bekanntes Phänomen je älter Frau wird, desto mehr männliche Patienten haben wir in der Praxis. Welcher Mann erzählt schon gerne einer jungen Frau von seinen Potenzproblemen oder seinen Hämorrhoiden. Doch von jungen Frauen erwarten wir, dass sie zu männlichen Gynäkologen gehen. Also, wir sehen, wir sind noch weit entfernt davon, uns und andere nicht mehr über ein „Geschlecht“ zu definieren.

Doch zum Thema – was bedeutet eigentlich ein Mann ohne Lust? Oft reduzieren wir es auf die Sichtweise von mangelnder Libido, Ablehnung oder Desinteresse an sexueller Aktivität, Unvermögen der Durchführung des sexuellen Aktes, Impotenz, Erektionsstörungen, Ejakulatio praecox. Hört sich gefährlich an? Ist aber viel mehr ... wie bei den meisten Symptomen ist es nie nur „das Eine“, sondern immer eingebettet in einen Komplex und einen individuellen Menschen. Vergessen wir das nie – wir sind nicht die Krankheit oder das Symptom.

Zum Konkreten – beginnen wir mit der Libido. Ist diese verringert, finden wir meistens in der Anamnese auch mangelndes Interesse an anderen Aktivitäten, z. B. auf körperlicher Ebene wie Sport, Laufen, überhaupt sich zu bewegen. Das „Sich Bewegen“ kann unangenehm sein, weil es entweder Schmerzen verursachen oder zu rascher Erschöpfung führen kann.

Auch als erstes Anzeichen einer depressiven Verstimmung ist es uns bekannt. Der Stoffwechsel kann in Mitleidenschaft gezogen sein. Es kommt dann wahlweise zu Symptomen bei der Verdauung wie Verstopfung, zum Frieren, zu Wassereinlagerungen und Anderem. Gegebenenfalls auch zur entgegengesetzten Symptomatik wie Durchfall, Schwitzen und Herzrasen. Hiermit haben wir schon die erste Unterteilung zur Pflanzenwahl.

Gruppe 1 – Tendenz anregend

Dafür kommen in Frage:

- **Hb. Rosmarini:** Stärkt das Ich, regt den Kreislauf und die Durchblutung an, reaktiviert die Geisteskraft. Fördert Konzentration. Gut bei niedrigem Blutdruck.
- **Hb. Ephedrae:** Das Meerträubel ist DER Anreger, aber Vorsicht von zuviel (Ephedrin). Deshalb empfohlen als Tiefpotenz (D4). Bewährt bei Schilddrüsenunterfunktion.
- **Rad. Levistici:** Der Liebstöckel, der Name sagt alles. Eine alte Signatur für die männlichen Geschlechtsorgane, besonders für die Erektion. Großes Stärkungsmittel und Mineralpflanze.

Wie nun schon zu sehen war, geht es aber nicht nur um die körperliche Schwäche, sondern eben als ganzheitliches Therapiekonzept auch um die geistigen und seelischen Kräfte. Diese äußern sich von Desinteresse am kulturellen Leben bis hin zur Lernschwäche, auch in Beziehungsproblematiken. Nähe wird nicht gut ertragen, nicht zugelassen. Ängste und schlechte Erfahrungen können der Auslöser sein. Aber auch hier kann das Gegenteil, das „Klammern“ am Partner, an Freunden, an Dingen vorkommen. Nicht loslassen zu können, bis hin zum Bild der „Sexsucht“, übertriebene Promiskuität, welche auch wieder zur Schwäche führen. Mangelndes Selbstwertgefühl, sich über Sex bestätigen müssen, nie gut genug zu sein, sind hier oft geäußerte Themen.

Wie lösen sich Männer aus dem kulturellen Druck, den familiären Erwartungen, immer fit, gut, präsent zu sein? Wir unterstützen den Weg mit:

Gruppe 2 – Tendenz beruhigend und ausgleichend

- **Hb. Hyperici** – der Sonnenschein und der Nervenpfleger unter den Pflanzen. Wichtig ist hier eine längere Gabe, da die Wirkung erst nach ca. 4 Wochen eintritt. Empfehlung als Teedroge (in Mischung!) oder Standardpräparat mit ca. 450 mg/Tag Hypericin.



Foto: pixabay

Der Weißdorn – stärkt die Herzkraft, hilft bei Liebeskummer.

- **Rad. Valerianae:** Hier nicht als Schlafpflanze, obwohl guter Schlaf essentiell ist, sondern als Kraftpflanze gedacht. Ergänzt sich wunderbar mit Hypericum (Mittel Sedarliston®), gehört aber trotzdem zur Gruppe 2 – wie auch:
- **Rad. Eleutherococci:** Ein Ginsenggewächs! Die sibirische Taigawurzel hat seit Urzeiten den Ruf, die „Manneskraft“ zu stärken. Genau wie der Panax Ginseng. Er ist ein gutes Erschöpfungsmittel. Worte wie „ausgebranntsein“, „ich kann nicht mehr“, kommen hier in der Anamnese vor.
- **Fruc. oder Fol. c. Flos Crataegi:** Wir kennen den Spruch, „in der Ruhe liegt die Kraft“. Daher möchte ich noch den Weißdorn empfehlen. Dieser stärkt das Herz, die Herzenswärme und ist ein altes Liebeskummermittel.

Anamnestisch kommen wir zu den anregenden Pflanzen über die Symptome der allgemeinen Lustlosigkeit, niedrigen Blutdruck und schlaffes Gewebe. Die ausgleichenden Pflanzen geben wir bei Erschöpfung durch Überforderung, bei Bluthochdruck und angespanntem Gewebszustand.

Gesunde Spermien

Ein unfruchtbarer Mann und auch noch lustlos! Das ist ein Thema, welches auch Frauen oft sehr unter Druck setzt. Kein Kind zu bekommen, zeugen zu können. Auch heute noch ein Stigma in unserer Gesellschaft. Egal ob Mann nun eigene, leibliche Kinder möchte oder nicht, lohnt es sich die Spermienqualität einmal unter die Lupe zu nehmen. Denn genügend fitte, in ausreichend Flüssigkeit

schwimmende Samen sind auch ein Ausdruck von Gesundheit. Die Fruchtbarkeit hat in Europa seit den 1950er Jahren stark abgenommen. Ursachen dafür werden im Lebenswandel, der Ernährung und den vielen künstlichen Zusätzen wie Konservierungsmittel, Schwermetallbelastung, Hormonen im Trinkwasser u.v.m. vermutet.

Wir können den Prozess der gesunden Spermien phytotherapeutisch unterstützen mit Samen und Knospen – diese enthalten viel Eiweiß, Wachstumshormone und Schutzstoffe. Zur Auswahl stehen unter anderem Leinsamen, Bockshornklee und Pappelknospen.

- Der Leinsamen, Samen **Linum usitatissimum**, ist der menschlichen Zelle im Aufbau sehr ähnlich. Er bildet Schleim, schützt die Schleimhaut und unterstützt mit seinen Anthocyanen (blaue Pflanzenfarbstoffe) die innere Atmung. Er verbessert den Sauerstoffgehalt der Zelle, damit ist er ein wunderbares Zellschuttmittel.
- Der Bockshornklee, Samen **Foenum graecum**, ist sehr reich an Eiweiß und Spurenelementen, er ist eine Aufbaupflanze und fördert die Vitalität.
- Die Pappelknospen, **Gemmae Poppuli**, wirken über ihre Salicylsäure entzündungshemmend und haben durch ihre Signatur einen besonderen Bezug zum Hoden.

Alle Pflanzen können als Tee verwendet werden.



Foto: pixabay

Der Leinsamen schützt Schleimhäute und unterstützt bei der Zellatmung.

Obwohl ich mehr mit einheimischen Pflanzen der abendländischen Tradition arbeite, möchte ich Ihnen doch einige „Exoten“ nicht vorenthalten. Folgende haben sich sehr bewährt und ihren Platz weltweit als „Männerlustmittel“ erobert:

- **Muira puama**, das Potenzholz. Eine Pflanzenart aus der Familie der Olaceae. Dem Sandelholz ähnlich, heimisch im Regenwald des nördlichen Südamerika. Die Breite der Inhaltsstoffe ist gewaltig: Terpene, ätherische Öle, Alkaloide, Flavone, Sitosterin, Tannine, Bitterstoffe. Das Libidomittel schlechthin, seit über 100 Jahren wird es nach Europa exportiert.
- **Yohimbum** enthält Alkaloide ähnlich der Rauwolfia. Ein Baum des tropischen Afrikas aus der Familie der Rötegewächse. Hier wird die Rinde traditionell als Anregungsmittel verwendet. Besonders gut soll es bei älteren Männern wirken, die viel geraucht und getrunken haben ... (naja).

Nun noch ein Fallbeispiel:

Mann, Mitte 60, seit einigen Jahren ohne Partnerin. Hat Angst vor neuer Beziehung, da schon lange Erektionsstörungen und vorzeitiger Samenerguss bestehen. In letzter Zeit öfter Blasenentzündung, diese wurde mit Antibiotika behandelt, kam aber wieder. Prostata altersgemäß vergrößert. Muss oft kleine Mengen Urin lassen. Vorgeschichte: Herzprobleme, Vorhofflimmern. War in stationärer Behandlung. Herz ist Familienbelastung. Leichter Bluthochdruck, nimmt Medikamente. Nervöser Typ, oft ängstlich, schon als Kind.

Teerezeptur:

- Radix Urticae
- Fructus Crataegi
- Hb. Visci albi
- Rad. Valerianae
- Hb. Solidaginis

Tinktur:

- Extr. Fluid Crataegi
- Tct. Sabal serrulati
- Tct. Levistivi (ana partes)

Der Tee wurde 2x tägl. verordnet, die Tinktur 2 x 20 Tropfen täglich in Wasser! Zusätzlich Kneipp-Sitzbäder am Morgen. 30 Sekunden Unterleib in kaltes Wasser tauchen.

Verlauf: schon nach zwei Konsultationen deutliche Besserung. Weniger Wasserlassen nachts (nur noch 1 x, im Gegensatz zu bis zu 4 x). Blutdruck sehr stabil. Gutes Allgemeinbefinden und ausreichender Schlaf. Neben den schon ausgeführten Pflanzen unterstützen die Brennnesselwurzel und die Goldrute die Blase und den Genitalbereich. Die Mistel pflegt die Gefäße und senkt den Blutdruck, die Sägepalme unterstützt den Hodenbereich. Mit ihren Farbglycosiden wirkt sie sich auch positiv auf die Spermienqualität aus.

Geplante weitere Verordnung: Yohimbum-Tinktur spagyrisch, 2 x 10 Tropfen täglich in Wasser, nach Beendigung der 1. Tinktur.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg in der Praxis und friedliche Beziehungen.

Herzlichst Cornelia Titzmann



Hp Cornelia Titzmann

c/o Schneidewind
Güntzelstraße 54, 10717 Berlin
Tel. 0173 – 461 22 67
corneliatitzmann@gmail.com

»Fehlstellungen der dreidimensionalen Beckenstatik sollten zuerst korrigiert werden, danach folgt die Korrektur der Wirbelsäule.«

Andrea Lange



Foto: Autorin

Dynamische Wirbelsäulentherapie nach Popp® (DWP)

Ein sanfter Weg in die persönliche Mitte.

– Andrea Lange–

Als ich angefragt wurde, ob ich Lust hätte, „etwas“ über die Dynamische Wirbelsäulentherapie nach Popp® zu schreiben, habe ich gerne sofort zugesagt. Denn als praktische Anwenderin in eigener Praxis und Ausbilderin für die DWP möchte ich jede Möglichkeit nutzen meine Begeisterung für diese **effiziente, einfach erlernbare und auch in der Praxis sofort umsetzbare Manualtherapie** an viele „Behandler“ weiterzugeben.

Eine große Herausforderung diese Therapie nur „theoretisch“ vorzustellen, denn viel spannender ist es, entweder als Therapeut oder als Patient, den „Vorher-Nachher-Effekt“ während und nach einer DWP-Behandlung am eigenen Leib zu erleben.

Aber zuerst bedarf es sicher der Erklärung, warum „nach Popp“?

Die Entstehungsgeschichte der DWP begann mit dem Ehepaar Helga und Eberhard Popp, sie erlernten in den 90er Jahren ursprünglich die Dorn-Therapie von Dieter Dorn. Im Laufe der Jahre erweiterten sie die Therapie um wichtige Entwicklungen, wie die Kontrolle und Korrektur der dreidimensionalen Beckenstatik und die schmerzlose Korrektur der Wirbel über Muskelzug. Ich gehe darauf später noch genauer ein. Der Name „Dynamische Wirbelsäulentherapie nach Popp“ war damit geboren. Als das Ehepaar Popp nach einigen Jahren ihre Lehrtätigkeit aufgaben und ins Ausland auswanderten, übergaben sie das Erbe der DWP an autorisierte Ausbilder, welche seit 2004 innerhalb einer Arbeitsgemeinschaft die Ausbildungskurse für die Dynamische Wirbelsäulentherapie nach Popp® weiterführten.

Der 2009 gegründete „Förderverein Dynamische Wirbelsäulentherapie e. V.“ hat es sich u. a. zur Aufgabe gemacht, den inzwischen über die Grenzen Deutschlands hinaus hochwertigen Qualitätsstandard in der Ausbildung und der praktischen Anwendung dieser Therapie zu erhalten. Durch die eigenen langjährigen praktischen Erfahrungen der Ausbilder und ihren kontinuierlichen Austausch untereinander hat sich die DWP inzwischen immer weiter entwickelt und verbessert. Sie ist inzwischen als eine absolut eigenständige Therapieform in der manuellen Medizin anzusehen und kann aber auch sehr gut mit anderen

Therapieformen kombiniert werden. Schon 2009 konnte die Physiotherapeutin und Ausbilderin für DWP Sabine Hohmann in der Heidelberger Beckenstudie die Effektivität der DWP nachweisen, indem sie die Leistungsfähigkeit von Sportlern vor und nach einer DWP Behandlung untersuchte. Es wurde eine deutliche Leistungssteigerung in Bezug auf Geschwindigkeit und Verbesserung der Körperhaltung in der Testbewegung gegenüber der nichtbehandelten Kontrollgruppe festgestellt.

Was ist das Besondere an der Dynamischen Wirbelsäulentherapie nach Popp®?

Um die Statik des Bewegungsapparates wieder in die persönliche Mitte zu bringen, wird auch innerhalb der DWP von Fuß zu Kopf gearbeitet. Erst ein ebenes ausgeglichenes Fundament bietet eine gute Basis für die darauf aufbauende Statik. Unser Fundament ist das Becken, d. h. Fehlstellungen in der dreidimensionalen Beckenstatik sollten möglichst zuerst kontrolliert und korrigiert werden, bevor es an die Wirbelsäulenkorrektur geht. Das Thema Beinlängendifferenzen wird in der Fachwelt etwas kontrovers diskutiert. Einigkeit besteht dahingehend, dass „echte“ anatomische Beinlängendifferenzen, also knöchernen Ursprungs, sehr selten sind. Die Verursacher für funktionelle Beinlängendifferenzen sind häufig in der Statik des Beckenrings, Bändern, Kapseln und geschwächter Muskulatur zu finden.

Der erste sanfte und doch effektive Therapiegriff zur Korrektur von funktionellen Beinlängendifferenzen erfolgt in der DWP durch einen globalen Bewegungstest des Hüftgelenks und der Iliosakralgelenke. Auf der Seite, die eine mangelnde Bewegungselastizität hat, schiebt sich das Bein fusswärts (caudal) heraus und wird nur „scheinbar“ länger. Hier spricht man von einer „funktionalen“ Beinlängendifferenz. Bei der Korrektur des scheinbar längeren Beines gibt der Therapeut einen sanften axialen Druck auf das angewinkelte (leicht nach lateral abduzierte) Knie über den Femur Richtung Hüftgelenk bei gleichzeitiger Bewegung des Knies Richtung medial (Abb. 1). Durch diesen Input von Druck und gleichzeitig angeleiteter Bewegung erfolgt über den Femurkopf ein Reiz auf Kapsel, Muskeln und Sehnen. Mittels der



Abb. 1: Korrekturgriff Beinlängendifferenz

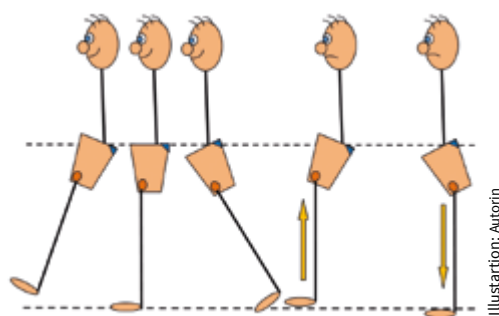


Abb. 2: Bewegungen der Beckenschaufel (seitliche Ansicht, schematisch)

angeleiteten Bewegung kann sich dieser Komplex neu organisieren und das Hüftgelenk zentrieren. Dies geschieht durch einen propriorezeptiven Wirkmechanismus in der Gelenkkapsel. Es ist in der Praxis immer wieder erstaunlich, wie einfach auf diese Weise funktionelle Beinlängendifferenzen ausgeglichen werden können.

Welche Auswirkungen Fehlstellungen in der dreidimensionalen Beckenstatik haben, wird besonders am Beispiel einer Vorschreit- und/oder Rückschreitstellung des Iliums (Beckenverwringungen) deutlich. Hierzu betrachten wir erst einmal den physiologischen Bewegungsablauf des Beckenrings beim Gehen (Abb. 2).

Hüftbein bzw. Beckenschaufel bewegen sich von einer Neutralstellung im Stand über eine Vor- oder Rückschreitstellung wieder zurück in die Neutralstellung. Wenn wir also das Bein nach vorne schwenken, um einen Schritt nach vorne zu machen, bewegt sich die Beckenschaufel mit. Die Spina iliaca posterior superior (SIPS) bewegt sich nach dorsal/caudal. Wenn wir das Bein nach hinten schwenken, bewegt sich die Beckenschaufel entgegengesetzt, also bewegt sich die SIPS nach ventral/cranial. Das ist der grob skizzierte physiologische Ablauf im Becken. Steht nun aber die Beckenschaufel auch im Stand nach ventral oder dorsal rotiert, sprechen wir hier von einer Vor- oder Rückschreitstellung. Da die Hüftgelenkpfanne (Acetabulum) als „Aufhängung“ für den Femurkopf nicht zentriert in der Mitte des Hüftbeins angeordnet ist, führt eine Rotation der Beckenschaufel je nach Rotationsrichtung zu einer funktionalen Veränderung der Beinlänge. Bei Dorsalrotation des Iliums wandert die Hüftgelenkpfanne nach cranial-ventral, das Bein wird hier kürzer (Abb. 2). Bei einer Ventralrotation des Iliums wandert die Hüftgelenkpfanne nach caudal-dorsal, das Bein

wird hier länger (Abb. 2). Bei dieser unphysiologischen Vor- und/oder Rückschreitstellung des Iliums liegt eine Blockade auf der Beckenseite vor, welche insgesamt in keiner guten Regulation steht. Dadurch hat diese insgesamt mehr Spannung, was sich durch die vermehrte Druckempfindlichkeit der SIPS oder der Symphyse (=Kontrollpunkte der DWP) ausdrückt.

Schmerz ist in der DWP ein wichtiger Faktor, um zu entscheiden, auf welcher Seite sich die Fehlstellung befindet im Gegensatz zur schmerzlosen, in „physiologischer Neutralstellung“ befindlichen Seite. Die „Kontrollpunkte“ dienen, bei gleichzeitiger Sichtkontrolle der räumlichen Lage zueinander, zur Überprüfung einer Vor- oder Rückschreitstellung des Iliums. Die Kontrolle und Korrektur erfolgt über einfache und logisch nachvollziehbare Griffe (Abb. 3, Abb. 4).

Beckenverwringungen gehen fast immer mit Spannungen des Kreuzbeins oder sogar Kreuzbeintorsionen, sowie ein- oder beidseitigen ISG-Blockaden einher.

Folglich kann sich die Wirbelsäule nicht mehr korrekt ausrichten, Dysbalancen entstehen, die über Muskelketten an andere Körperregionen weitergeben werden.

Die DWP bietet effiziente Korrekturgriffe für die dreidimensionale Beckenstatik an:

- Beinlängendifferenzen-Hüftgelenkzentrierung
- Vertikaler und horizontaler Beckenschiefstand
- Entspannung Iliopsoas.
- Iliosakralgelenkblockaden
- Kreuzbeintorsion
- Iliumblockade in Vorschreit- oder Rückschreitstellung

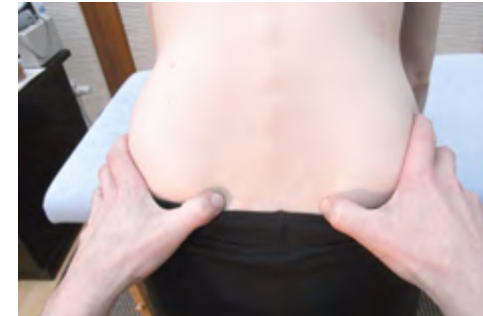


Abb. 3: Kontrolle der SIPS. Vor- oder Rückschreitstellung Ilium

- Innenrotation oder Außenrotation des Iliums
- Upslip – Downslip
- Stabilisierung der Symphyse

Eine weitere Grundlage der DWP ist die Korrektur der Wirbelsäule über Muskelzug. Das Ehepaar Popp hat das Rad sicher nicht ganz neu erfunden, auch sie bedienten sich aus den physiologischen Denkweisen anderer Gelehrter. So flossen u. a. die Ansätze des Neuropsychologen Sir Charles Scott Sherrington (1857–1952, Nobelpreisträger der Medizin) mit in die DWP ein. Das Gesetz der reziproken Innervation besagt, dass die Aktivierung der Motoneurone der Agonisten einhergeht mit gleichzeitiger Hemmung der Motoneurone der Antagonisten oder etwas einfacher: Jeder Muskelkontraktionsreiz geht mit einem Erschlaffungsreiz des Gegenspielers einher.

Wie wird diese Theorie in der DWP umgesetzt?

Beim ertasten von Wirbelfehlstellungen werden neben Schmerzpunkten auch Reflexpunkte und muskuläre Verspannungen beachtet. Denn in der DWP gehen wir davon aus, dass sich die an den Dorn- und Querfortsätzen ansetzende Muskulatur auf der Seite der Rotation verkürzt hat (Abb. 5: roter Zug).

So ist hier die Fehlstellung des Wirbels als Verlagerung selbst oder durch Tastung der verkürzten und verdickten Muskulatur oder durch Spannungspunkte, sowie durch Druckdolenz paravertebral feststellbar. Auf der schmerzhaften, deutlicher spürbaren Seite des Wirbelsegments steht der Wirbelkörper in einer rotatorischen Fehlstellung hin zum schmerzhaften Punkt im Gewebe/ in der Muskulatur. Der Spannungspunkt kann direkt am Wirbelkörper liegen, aber auch weiter



Abb. 4: Korrektur Vorschreitstellung Ilium

außen im Muskel (Abb. 5 und Abb. 6). Manchmal ist es notwendig mehrere Spannungspunkte in einem Segment zu behandeln bis der Wirbelkörper korrigiert ist. Nach Auffinden des schmerzhaften/ druckempfindlichen Spannungspunktes bleibt der Therapeut berührend auf diesem Punkt. Dies ist für den Körper ein sensueller Input. Der Körper ist nun mit seiner Aufmerksamkeit an diesem zu regulierenden Punkt. Gleichzeitig wird der Patient angeleitet eine Bewegung durchzuführen, welche die Muskulatur auf der Gegenseite der Wirbelsäule aktiviert. Der Wirbelkörper kann sich nun durch den eigenen Muskelzug wieder in seine ursprüngliche korrekte Lage einregulieren.

Das Halten des Spannungspunktes und die gleichzeitige Aktivierung des muskulären Gegenspielers führen über die reziproke Innervation zum Lösen des Spannungspunktes.

Besonders möchte ich bei der Behandlung der Wirbelsäule auf Blockaden der ersten Rippe hinweisen, denn diese verursachen häufig recht heftige Beschwerden und Therapieblockaden. Negative Auswirkungen auf die Nervenplexus Plexus cervicalis und Plexus brachialis können die Folge sein. Außerdem befindet sich unter dem Caput costae das Ganglion stellatum, von diesem Nervenknotten des vegetativen Nervensystems gehen sympathische Nervenfasern zur Versorgung von Kopf, Hals, Arm, Herz und Lunge aus. So ist es nachvollziehbar, dass Blockaden der ersten Rippe die Steuerung vieler Organsysteme beeinträchtigen können.

Für das Lösen der ersten Rippe, aber auch für viele andere Fehlstatiken bietet die Dynamische Wirbelsäulentherapie nach Popp® parallel verschiedene Lösungsmöglichkeiten an. Sie erlaubt somit ein sehr differenziertes manualtherapeutisches Arbeiten. Diese Therapie beinhaltet auch

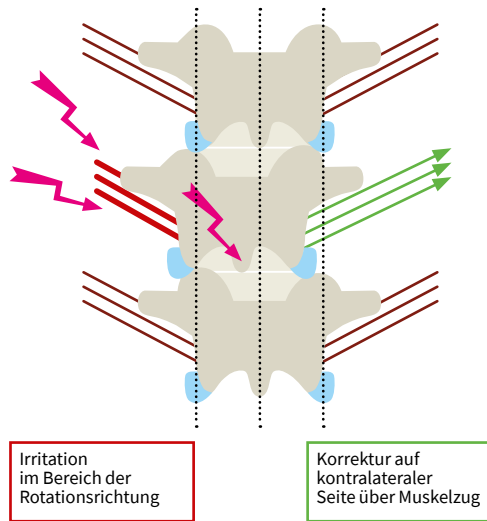


Abb. 5: Wirbelfehlstellung (schematisch; Blick von dorsal auf die Wirbelsäule)

die sanfte Korrektur des Atlas, die Korrektur von dorsal oder ventral verlagerten Wirbelkörpern, Tibia- und Fibulaeinstellungen, sowie die Behandlung des Schultergürtels.

Seitlich der Wirbelsäule treten über das Rückenmark kommende Nerven aus. Diese können bei fehlgestellten Wirbeln irritiert werden und Schmerzen verursachen. Durch den Bezug zu bestimmten Körperarealen führt dies nicht nur zu Irritationen von Nerven, Muskeln oder Haut, sondern auch die Funktionen innerer Organsysteme können beeinträchtigt werden. Zu den Zusammenhängen von Wirbelsegmenten, ihren Versorgungsgebieten und damit verbundenen Auswirkungen bei Wirbelverschiebungen gibt es inzwischen zahlreiche Tabellen verschiedener Therapierichtungen (Vgl. Chirotherapie, Cross-Therapie, Dorn-Therapie, Luise L. Hay, Shiatsu, Kieferorthopädie/CMD). So findet man in allen Tabellen z. B. unter dem Wirbelsegment L1 das Versorgungsgebiet Dickdarm und Leiste zugeordnet und damit Verstopfung und Durchfall als mögliche Auswirkung einer Wirbelverschiebung.

Bestehen mehrere Blockaden, können diese auch mehrere negative Auswirkungen auf Funktionen innerer Organsysteme haben. Es lohnt sich also als Therapeut immer einen Blick auf die Statik des Bewegungsapparates seines Patienten zu haben.

Welche möglichen Anwendungsgebiete ergeben sich für die DWP?

Die DWP eignet sich besonders für akute und chronische Beschwerden des Bewegungsapparates mit reversiblen Funktionsstörungen, welche aus einer direkten oder indirekten Fehlstellung der Wirbelsäule oder des Beckens resultieren.

- Schmerzen des Bewegungsapparates
- Bewegungseinschränkungen
- Funktionelle Gelenkstörungen
- Ischialgien / Lumbago
- Brachiocephalgien
- Funktionelle Beinlängendifferenzen
- Nachbehandlung von Bandscheibenvorfällen
- Arthrosen der Gelenke
- wirbelsäulenbedingte Kopfschmerzen / Migräne
- Vertigo
- Tinnitus
- zur gesundheitlichen Prävention

Für belastete Gelenke, Muskeln, Sehnen und Fasziën bietet die DWP achtsame Behandlungsgriffe an. Alle Korrekturen werden durch gezielte schonende Therapiegriffe erreicht und sind weitestgehend schmerzfrei. Die DWP ist mobilisierend und nicht manipulativ, daher gibt es auch nur wenige Kontraindikationen.

Wieviele DWP- Behandlungen sind notwendig und sinnvoll?

Die Vorgehensweise während der Behandlung erfolgt immer in gleicher Reihenfolge:

1. Kontrolle (Druck/Schmerz – Eindringtiefe/Gewebequellung – Spannungspunkt – Seitenvergleich)
2. Korrektur
3. Kontrolle der Korrektur (siehe Punkt 1.)

Daher spürt der Patient schon während der Behandlung eine sofortige positive Veränderung der Schmerzempfindung, d. h. zuvor druckempfindliche Kontrollpunkte sind nach der Korrektur sofort schmerzfrei oder entspannter. Der Patient kann meist schon nach der ersten Behandlung eine deutliche Verbesserung seiner Beschwerden



Abb. 6: Rückenmuskulatur – Modell

spüren. Besonders bei akuten Beschwerden kann häufig eine schnelle Lösung angeboten werden. Bei chronischen oder degenerativen Erkrankungen sind meist mehrere Behandlungen nötig, jedoch brauchen sicher keine 10er- oder 20er-Karten für Behandlungstermine im Voraus vergeben zu werden. Wenn der Patient nach dem dritten Behandlungsversuch mit der DWP keinerlei Verbesserung verspürt, kann es meiner Erfahrung nach z. B. an einer Fehlstellung der Zähne oder Zahnersatz liegen, welche durch die manuellen Kiefergelenkbehandlungen natürlich nicht zu beheben sind oder die Ursache ist hier nicht in erster Linie im Bewegungsapparat selbst gelegen. Es können Therapieblockaden, Störfelder im Körper oder Umfeld oder seelisch/mentale Ursachen vorliegen. Ich habe schon viele beeindruckende Erlebnisse in der Praxis bei der Behandlung mit der DWP gehabt. Hier nur drei Beispiele:

Mann, 66 J., seit 4 Wochen bestehende Kreuzschmerzen, Ausstrahlung seitlich ins Bein und Leiste, besonders nachts, wacht bei jedem Drehen auf, kann sich nicht bücken oder das Bein anheben, um Schuhe anzuziehen. Nach erster Behandlung nachts keine Beschwerden mehr; konnte wieder durchschlafen; nach zweiter Behandlung Bücken und Schuhe anziehen ohne Probleme möglich. Hier

war neben Beckenschiefstand, kombinierter Vor-Rückschreitstellung, Upslip und L4/5-Blockade besonders eine Iliosakralgelenksblockade die Ursache der Beschwerden.

Frau, 52 J., seit 4 Monaten Schmerzen im Brustbeinbereich, besonders beim Atmen. Hier etwas umfangreichere Fehlstellungen und Blockaden in 3D-Beckenstatik, ISG-Blockade, L4/5, Th3 dorsal, Th2 ventral, 1. Rippe, C1/Atlas. Insgesamt drei Behandlungen waren notwendig, um wieder schmerzfrei atmen zu können.

Frau, 44 J., hat schon seit „Ewigkeiten“ Rückenschmerzen, akute WS-Blockaden verursachen bei ihr immer Schwindel. Es erfolgte nur eine Behandlung, neben ISG-Blockaden, 3D-Beckenstatik war hier sicher die erste Rippe und diverse HWS-Blockaden, besonders Atlas, die Ursache der Beschwerden. Der Schwindel war sofort nach der Behandlung nicht mehr vorhanden.

Für welche Therapeutengruppen ist die DWP geeignet?

Sie ist sowohl an Heilpraktiker, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Ärzte, Masseur, aber auch an Patienten durch die bei der Behandlung mitgegebenen „Hausaufgaben“ zur Selbstbehandlung gerichtet. Ob als eigenständige neue Therapieform für ungeübte Berufsanfänger, für klassische Homöopathen, die zusätzlich ein praktisches Behandlungsfeld suchen, als auch Chiropraktiker, die eine sanftere Methode für ihre Patienten anbieten möchten, kann die DWP eine Möglichkeit sein. Die Ausbildung ist sowohl vom Zeitaufwand als auch Kostenaufwand sehr überschaubar.

Ich würde mich freuen, wenn ich meine Begeisterung für diese großartige Therapie hier weitergeben konnte.



Andrea Lange
Heilpraktikerin und Ausbilderin DWP
Am Schäferstieg 15, 21680 Stade
Tel.: 041 63 - 80 67 08
www.heilpraktikerin-lange.de



Förderverein Dynamische
Wirbelsäulentherapie e. V.

www.dynamische-wirbelsaulentherapie-nach-popp.de

Auch wenn ich bei Geschlechterangaben nur die maskuline Form verwendet habe, sind auch alle anderen Ausprägungen gemeint.

SAMUEL-HAHNEMANN-SCHULE

AUS- & WEITERBILDUNGSGRUPPE IN AUFSTELLUNGSARBEIT

plus Einführung in die Identitäts- & Archetypenaufstellung

mit Dr. phil. Peter Orban, Frankfurt/Main



Ausbildungsinhalte

Teil 1: Die Ordnungen der Liebe • Wer gehört dazu? • Die Rangfolge • Geben und Nehmen und der Ausgleich • Die Früheren und die Späteren • Liebe - Verstrickung - Lösung • Die verschiedenen Arten der Gefühle und vieles mehr...

Teil 2: Die Archetypen • Welche Archetypen gibt es? • Wie können sie für eine bestimmte Thematik bei einer Aufstellung in Frage kommen?

Teil 3: Wie muss man den Begriff der Identität verstehen? Welche Bausteine der Identität eines Menschen gibt es? Und wie sind diese für eine Aufstellungsarbeit markant?

Ablauf der Wochenenden

Die Seminare gehen jeweils von Freitag 9-21 Uhr bis Samstag 9-21 Uhr und Sonntag 9-15 Uhr, wobei der Freitag bis 21 Uhr für die Ausbildungsteilnehmer*innen (für Theorie und eigene Aufstellungen) reserviert ist.

Freitags kommen Klienten, die selbst aufstellen wollen dazu, und deren Aufstellungen werden für die Ausbildungsteilnehmer*innen erläutert. Es gibt für die Teilnehmer*innen ein umfangreiches Skript mit den wichtigsten Grundlagen. Die Veranstaltungen (Ausbildungsstunden sowie Aufstellungen) werden auf Tonträger, USB-Sticks, aufgenommen und den Auszubildenden zur Verfügung gestellt. Empfohlene Literatur: Dr. Peter Orban: Kursbuch Aufstellungsarbeit, Kösel 2008

Termine

2022	2023
28. - 30.01.	03. - 05.02.
01. - 03.04.	14. - 16.04.
24. - 26.06.	09. - 11.06.
23. - 25.09.	15. - 17.09.
25. - 27.11.	

Veranstaltungsort

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

Anmeldung & Modalitäten

Brigitte Körfer
Telefon (030) 323 30 50
Fax (030) 324 97 61
brigitte.koerfer@heilpraktiker-berlin.org

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



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

Vortragsreihe - 5 Jahreszeiten 2022

Gesund - aber natürlich!

Mit der Samuel-Hahnemann-Schule durch das Jahr verschreiben wir uns an fünf einzelnen Terminen ganz der Idee natürlicher Gesundung. Wir rücken einen Bereich unseres Körpers oder ein Organ und dessen Krankheitsbilder ins Rampenlicht und veranschaulichen daran die therapeutische Vielfalt in der Naturheilkunde.

Wie kann ich meine Heilung homöopathisch unterstützen? Welche Verfahren haben sich in der chinesischen Medizin bewährt? Kann die Phytotherapie zu meiner Gesunderhaltung beitragen?

Sei dabei am:

- 8. Januar: Neujahrsempfang / Herz gesund - aber natürlich!
- 30. April: Frühlingserwachen / Niere gesund - aber natürlich!
- 18. Juni: Sommerwende / Magen gesund - aber natürlich!
- 1. Oktober: Herbstwind / Darm gesund - aber natürlich!
- 3. Dezember: Winterschlaf / Im Reich der Träume - aber natürlich!

Wandere mit uns gemeinsam zu den natürlichen Quellen des gesunden Lebens! Onlineveranstaltung der Samuel-Hahnemann-Schule im Fachverband Deutscher Heilpraktiker - Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

Vortragszeiten

immer von 9.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldung

kontakt@heilpraktiker-berlin.org

Seminargebühren

90,00 € pro Tag

70,00 € für Mitglieder FDH

30,00 € aktuelle Schüler*innen der SHS

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



samuel-hahnemann-schule.de
buero@heilpraktiker-berlin.org
Telefon (030) 323 30 50

Anzeige:

Empfehlen Sie Nahrungsergänzungsmittel
online und verdienen 30% Provision

Registrieren Sie sich **gratis** unter www.welldium.com
und erhalten Zugang zu über 70 verschiedenen Marken

 **welldium**

Aus- & Fortbildungen, Seminare FDH und SHS

Veranstaltungsinformationen 2021/2022

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 **WICHTIG:** aufgrund der aktueller Entwicklungen (COVID-19) kann es zu Terminänderungen kommen. Bitte in unserem Büro erkundigen und die aktuellen 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 EngelWölfe Online
Hp Andeas Krüger,
Hp Heidi Baatz

Jeden ersten Donnerstag im Monat (außer Ferien), 19 Uhr
Krüger & Krüger –
ein homöopathischer Abend
Hp Andreas und Arne Krüger

OKTOBER 2021

2. Oktober
Tierhomöopathie
Hp / Tierarzt Arne Krüger

2. Oktober
Online-Wochenendkurs
Homöopathie
Dozenten-Team der Samuel-Hahnemann-Schule (SHS)
(weitere 14 Termine)

2.–3. Oktober
Ohrakupunktur 1
Hp Tamara Deckert

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

16.–17. Oktober
Psychosomatische
Reflexzonen: viszerale
Osteopathie und Chiropraktik
Hp Karl-Otto Franke

18.–22. Oktober
Ernährungstherapie
Thilo Keller

28. Oktober
ADHS / Phänomen unserer Zeit
Hp Arne Krüger

30. Oktober
Tierhomöopathie
Hp / Tierarzt Arne Krüger

31. Oktober
Homöopathischer Sonntag
Dozenten-Team der SHS

NOVEMBER 2021

5.–6. November
Beginn Homöopathie
Ausbildung auf Spanisch
Hp Griselda Enciso

5.–7. November
Schamanen-
Wochenend-Ausbildung
Hp Andreas Krüger,
Hp Heidi Baatz

14. November
Homöopathischer Sonntag
Homöopathie-Dozenten-
Team der SHS

20.–21. November
Phytotherapie Meisterklasse
Hp Cornelia Titzmann

20.–21. November
Traditionelle Europäi-
sche Naturheilkunde 1
Hp Juliane Jacobi

26.–28. November
Identität & Aufstellungsarbeit
Beginn Aus-/
Weiterbildungsgruppe
Dr. phil. Peter Orban

27.–28. November
Traditionelle Europäi-
sche Naturheilkunde 2
Hp Juliane Jacobi

DEZEMBER 2021

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

4.–5. Dezember
Ohrakupunktur 2
Hp Tamara Deckert

11. Dezember
Tierhomöopathie
Hp und Tierarzt Arne Krüger

11.–12. Dezember
Injektionstechniken
Hp Christina Wupper

12. Dezember
Homöopathischer Sonntag
Homöopathie-Dozenten-
Team der SHS

17.–19. Dezember
Schamanen-
Wochenend-Ausbildung
Hp Andreas Krüger,
Hp Heidi Baatz

JANUAR 2022

8. Januar
Neujahrsempfang
Herz gesund – aber natürlich
Dozenten-Team der SHS

9. Januar
Homöopathischer Sonntag
Dozenten-Team der SHS

22. Januar
Tierhomöopathie
Hp / Tierarzt Arne Krüger

28.–30. Januar
Identität & Aufstellungsarbeit
Beginn Aus-/
Weiterbildungsgruppe
Dr. phil. Peter Orban

FEBRUAR 2022

2. Februar
Beginn Heilpflanzen-Porträts
(danach jeden 1. Mittwoch
außer Ferien)
Hp Cornelia Titzmann

12.–13. Februar
65. Berliner Homöopathie-Tage
Samuel-Hahnemann-Schule

19.–20. Februar
Beginn Irisdiagnostik
weitere 4 Termine
Hp Claudia Sinclair,
Hp Juliane Jacobi

20. Februar
Homöopathischer Sonntag
Homöopathie-Dozenten-
Team der SHS

MÄRZ 2022

5. März
Tierhomöopathie
Hp / Tierarzt Arne Krüger

19.–20. März
Praxisgründung / Praxisführung:
Gesetzeskunde, Hygiene, Rech-
nungsstellung, Datenschutz
Hp / Tierarzt Arne Krüger

12.–13. März
79. Berliner Heilpraktiker-Tage
FDH, LV Berlin-Brandenburg

20. März
Homöopathischer Sonntag
Dozenten-Team der SHS

APRIL 2022

1.–3. April
Identität & Aufstellungsarbeit
Dr. phil. Peter Orban

3. April
Homöopathischer Sonntag
Dozenten-Team der SHS

30. April
Frühlingserwachen
Niere gesund – aber natürlich
Dozenten-Team der SHS

MAI 2022

15. Mai
Homöopathischer Sonntag
Homöopathie-Dozenten-
Team der SHS

21. Mai
Tierhomöopathie
Hp / Tierarzt Arne Krüger

JUNI 2022

2.–3. Juni
14. Berliner Schamanentage
Hp Andreas Krüger u.a.

11. Juni
Labordiagnostik für
Heilpraktiker
Hp Arne Krüger

11.–12. Juni
Dynamische Wirbelsäu-
lenthherapie nach Popp
Hp Andrea Lange

12. Juni
Homöopathischer Sonntag
Homöopathie-Dozenten-
Team der SHS

18. Juni
Sommerwende
Magen gesund – aber natürlich
Dozenten-Team der SHS

24.–26. Juni
Identität & Aufstellungsarbeit
Dr. phil. Peter Orban

AUGUST 2022

28. August
Homöopathischer Sonntag
Homöopathie-Dozenten-
Team der SHS

27.–28. August
Praxisgründung /
Praxisführung:
Gesetzeskunde, Hygiene, Rech-
nungsstellung, Datenschutz
Hp / Tierarzt Arne Krüger

SEPTEMBER 2022

10.–11. September
66. Berliner Homöopathie-Tage
Samuel-Hahnemann-Schule

17. September
13. Tag der Chinesi-
schen Medizin
Dozententeam

18. September
Homöopathischer Sonntag
Homöopathie-Dozenten-
Team der SHS

23.–25. September
Identität & Aufstellungsarbeit
Dr. phil. Peter Orban

AUSBLICK 2022

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

Mitgliedschaft im FDH

Sehr geehrte Kollegin, sehr geehrter Kollege,

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

Informationen zur Mitgliedschaft im
FACHVERBAND DEUTSCHER HEILPRAKTIKER e.V.

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

Kurz gefasst und ganz konkret – das tun wir:

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

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

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

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

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



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

Werden Sie Mitglied!

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