

BHIN

BERLINER HEILPRAKTIKER

NACHRICHTEN

Ausgabe 2023/2024

Wie Atemtypen unseren Kreislauf beeinflussen | Olaf Grüneis

Alles nur noch Online? | Cornelia Titzmann

Pflanzensteckbrief „Fieberklee“ | Cornelia Titzmann

Schlaf, Menschlein, schlaf! | Dr. Bernhard Kraemer

Die Leber homöopathisch behandelt | Andreas und Arne Krüger

Die acht Außerordentlichen Gefäße | Dragana Jokic

2023/2024

Aus- und
Fortbildungen,
Seminare,
Arbeitskreise



Samuel-Hahnemann-Schule

DAS KREBS-SEMINAR 2023

MEHR ALS 30 JAHRE ERFAHRUNG - AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS



Seminarinhalte:

- ein Konzept für die komplementäre Behandlung in der Onkologie Schwerpunkt Mamma Karzinom
- Misteltherapie ~ Vitamin C Infusion ~ Psychoonkologie
- Begleitung mit Phytotherapie und Homöopathie

Seminar mit Heike Martens und Cornelia Titzmann am 4./5. November 2023 (Sa. 10-18 Uhr, So. 10-17 Uhr)

Wir sind beide erfahrene Heilpraktikerinnen in Berlin, die seit Jahrzehnten mit diesem Thema arbeiten.

Unser Seminar erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Fachverband Deutscher Heilpraktiker und der Samuel-Hahnemann-Schule.

Die Veranstaltung wird parallel als Onlinekurs (per Zoom) zu besuchen sein, wir bitten aber, wenn möglich, um Teilnahme in Präsenz, da wir auch einen praktischen Teil (Mistelinjektion) anbieten.

Fachverband Deutscher Heilpraktiker
LV Berlin-Brandenburg e.V.
Colditzstr. 34-36, 12099 Berlin
Anmeldung/Information
Cornelia Titzmann
E-Mail: corneliatitzmann@gmail.com
Telefon: 0173 461 22 67
Internet: www.corneliatitzmann.de



Veranstaltungsort
Samuel-Hahnemann-Schule
Colditzstr. 34-36
12099 Berlin
Kursgebühren
250,- €
ermäßigt 200,- €
(Ermäßigung für Auszubildende, Studierende, FDH Mitglieder
für aktuelle Schüler*Innen der SHS 150,- €

Editorial BHN 2023/2024

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

heute halten Sie die nächste Ausgabe der Berliner Heilpraktiker Nachrichten in Ihren Händen. In bewährter Form finden Sie hier Fortbildung und Termine der nächsten 12 Monate in Berlin und Brandenburg. Ich bedanke mich ganz herzlich bei den Autorinnen und Autoren und unserem Chefredakteur, Kollegen Dr. Bernhard Kraemer, für die Erstellung. Gemeinsam mit dem „Heilpraktiker“, der Ihnen als Mitglieder monatlich kostenfrei zugeht, ist sie die schriftliche Plattform für Austausch und Fortbildung innerhalb des FDH. Wer sich darüberhinaus Information per Mail wünscht, ist herzlich eingeladen zu unserem Newsletter für Mitglieder, der in loser Folge versendet wird. Eine Mail an uns genügt, dann leiten wir Ihre Anmeldung zum Newsletter in die Wege.

Für die direkte Begegnung stehen Ihnen als nächste große Veranstaltung die 82. Heilpraktikertagen vom 7.-8. Oktober 2023 offen – die größte Berliner kostenfreie Fachmesse in unserer Nähe mit einem breiten Informationsangebot. Ich hoffe, wir sehen uns bei dieser Gelegenheit oder bei einer anderen Veranstaltung, die der Landesverband und die Samuel-Hahnemann-Schule in den kommenden Monaten an Aus-, Fort- und Weiterbildung anbieten werden.

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 und Anregungen finden werden. Unser Beruf bringt es mit sich, dass wir die eigenen wie die fremden Ressourcen gut einschätzen und respektieren sollten. Wir sollten also gut über uns selbst und unsere Therapiemethoden Bescheid wissen, und ähnlich gut über die Regulationskraft der Menschen, die sich uns anvertrauen. Ganzheitliche Fortbildung im Sinne von Wissen und seelisch-geistiger Erfahrung hilft uns auf diesem Weg. Dabei möchte diese Ausgabe ihren Beitrag leisten und hält u.a. einen Artikel bereit über das, was uns am nächsten ist, vielleicht am wenigsten beachtet, aber von Anfang bis Ende des Lebens immer da – die Atmung. Ich freue mich über diesen sehr besonderen Artikel, weil er das ganz einfache, natürliche, Potential für Veränderung und Heilung aufzeigt. Neben diesem Thema greifen wir wie immer bewusst verschiedene Bereiche der Naturheilkunde auf, und ich danke den Autorinnen und Autoren für ihren engagierten Einsatz, denn sie schreiben ihre Artikel unentgeltlich. Viel Spaß und Freude bei der Lektüre.

Mit herzlichen Grüßen
Ihr Dr. Bernhard Kraemer



Landesvorsitzender 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**



ERNÄHRUNGSTHERAPIE

AUSBILDUNG ZUM ERNÄHRUNGSTHERAPEUTEN

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

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

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

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

THILO KELLER

Ernährungsberater, Syst. Coach & Yogalehrer

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



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

Termin

30. Okt. - 03. Nov. 2023, 09.00 - 15.00 Uhr

Ausbildungsort

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

Anmeldung

Büro FDH (030) 323 30 50
ramona.huke@heilpraktiker-berlin.org



Seminargebühren

590,- €

FDH-Mitglieder / Fördermitglieder 490,- €

Bankverbindung

Fachverband Deutscher Heilpraktiker
BIC: BEVODEBB

IBAN: DE96 1009 0000 5130 2540 06

Verwendungszweck: Ernährungstherapie 2023

INHALT

FACHARTIKEL

- 4** *Wie Atemtypen unseren Kreislauf beeinflussen*
Olaf Grüneis
- 10** *Alles nur noch Online?*
Cornelia Titzmann
- 13** *Pflanzensteckbrief „Fieberklee“*
Cornelia Titzmann
- 14** *Schlaf, Menschlein, schlaf!*
Dr. Bernhard Kraemer
- 20** *Leberbehandlung – konstitutionell, organotrop, homöopathisch.*
Andreas und Arne Krüger
- 26** *Vorhang auf für die acht Außerordentlichen Gefäße*
Dragana Jokic

INFORMATIONEN

- 1** *Editorial*
- 3** *Impressum*
- 28** *Veranstaltungen der Samuel-Hahnemann-Schule*
- 32** *Fortbildungen und Seminare des Landesverbandes Berlin-Brandenburg 2023/2024*

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@heilprak-
tiker-berlin.org

Internet: www.heilprak-
tiker-berlin.org

www.Samuel-Hahne-
mann-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

„Fieberklee“
Pixabay – Alois Grundner

Gestaltung

Dipl. Julia Windt,
juliawindt@gmx.de



»Durch Terlusollogie®
eröffnen sich der Medizin
ganz neue therapeutische
Perspektiven.«

Olaf Grüneis

Foto: Dr. Bernhard Kraemer

Wie Atemtypen unseren Kreislauf beeinflussen.

– Olaf Grüneis –

Von der Bedeutung der Atmung für Stoffwechsel und Gesundheit

Im November 1999 erfuhr ich von einem Körperkonzept, das mir bis dahin völlig unbekannt war. Einem inneren Impuls folgend bin ich dann nach Mannheim gefahren, um es näher kennenzulernen. Die Übungen, die man mir dort beibrachte, haben mich in größtes Erstaunen versetzt. Ich empfand Freude und Glück, mein Körper fühlte sich warm, so überaus harmonisch und ausbalanciert an, als hätte er jahrzehntelang nur auf diesen Zustand gewartet. Die Übungen (Kombinationen aus Atmung und Bewegung) – flankiert von zum Teil einfachsten Ratschlägen in Bezug auf Stehen, Gehen, Liegen und Sitzen – führten zu überraschenden Heilungen von jahrelangen Rückenschmerzen, Kniebeschwerden, von Ischias, Schulterhochstand, Schleudertrauma und Fußbeschwerden (jahrelang getragene Einlagen konnte ich entsorgen) sowie von Tinnitus, Asthma und Neurodermitis, die bis heute angehalten haben. Auch der Visus, eigentlicher Anlass meines Besuchs, verbesserte sich nachhaltig. Darüber hinaus gaben mir diese Erfahrungen mehr Selbstvertrauen, differenzierten meine Körperwahrnehmung, stärkten Konzentrationsfähigkeit, Inspiration und Intuition.

Universelles Medizinkonzept

Beinahe noch mehr begeistert hat mich der kosmisch-geistige Hintergrund dieses Konzepts, das sich als bipolare Typenlehre versteht und in Sonne und Mond Gegenspieler sieht, die einen weit unterschätzten Einfluss auf die belebte Natur ausüben, nicht nur auf den Menschen und die Ausprägung seines Atemtyps, sondern auch auf Tiere und Pflanzen. Als Medizininteressierter war es für mich ein Aha-Erlebnis, denn hier bekam ich erstmals kompetente und plausible Antworten auf Fragen zu Beobachtungen an meinem Körper und seinem Verhalten, die die meisten Ärzte bis dahin nur mit Schulterzucken quittieren konnten. Ich hatte es mit einem Medizinkonzept zu tun, das aus einer universellen Naturbetrachtung geboren war, aus einem biologischen Ansatz, der die *gesamte Schöpfung* einschließlich Flora und Fauna umfasst. Geistestiefe und Problembewusstsein dieses Konzepts erheben es meines Erachtens

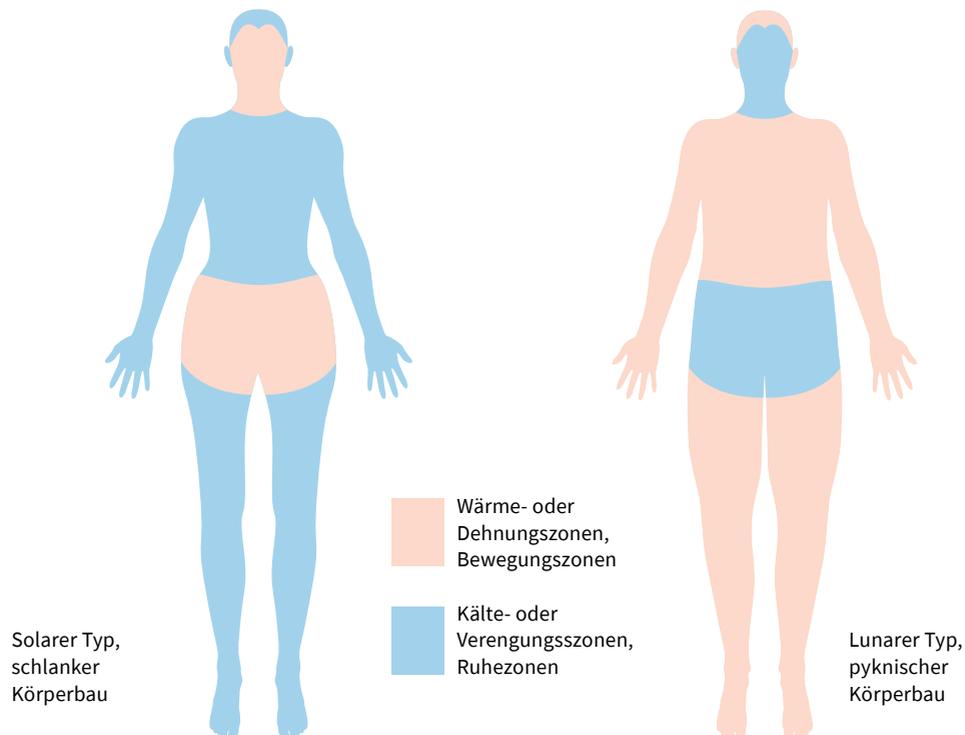
»Wilk jedoch hat den gegensätzlichen Einfluss von Sonne und Mond wie die Prägung der Atemtypen bei der Geburt als erster erkannt.«

geradezu in den Rang biologisch-medizinischer Grundlagenwissenschaft.

Es wurde von dem Violinvirtuosen Erich Wilk (1915-2000) entwickelt. Wohlgermerkt bestehen Ähnlichkeiten zu älteren Körpervorstellungen, wie sie vor allem aus dem indischen „Hatha-Yoga“ bekannt sind. Auch der große Naturforscher und Universalgelehrte Johann Wolfgang von Goethe war sich der prinzipiellen Wirksamkeit dieser Naturkräfte auf die menschliche Konstitution bewusst. Wilk jedoch hat den gegensätzlichen Einfluss von Sonne und Mond wie die Prägung der Atemtypen bei der Geburt als erster erkannt und eine – wenn auch einfache – Methode der Berechenbarkeit des Atemtyps geschaffen. Nach dem Krieg konnte er illustre Persönlichkeiten aus der Sport- und Musikwelt wie Leichtathlet Otto Peltzer, Radrennfahrer Gustav Kilian sowie „Reitsportlegende“ Hans Winkler (und dessen Stute Halla), Elly Ney, Wolfgang Schneiderhan sowie Elisabeth Schwarzkopf und andere erfolgreich betreuen und sich viel Anerkennung und Dankbarkeit erwerben. Vielzählige Dankeschreiben aus dieser Zeit legen davon beredtes Zeugnis ab.

Terra – Luna – Sol – Terlusollogie®

Dieses Konzept wurde dann ab den 60er-Jahren von den deutschen Ärzten Dr. med. Charlotte Hagen (1909-2016) und Christian Hagen unter dem Namen „Terlusollogie®“ (ein Kunstwort bestehend aus „terra“, „luna“ und „sol“) weitergeführt und für die wissenschaftliche Medizin fruchtbar gemacht. Terlusollogie® hat sich mittlerweile insbesondere bei der Diagnose und Behandlung von hartnäckigen Verhaltensstörungen, chronischen Erkrankungen und psychosomatischen Beschwerden bewährt. Dabei will sie andere Therapieformen



Solarer Typ,
schlanker
Körperbau

Lunarer Typ,
pyknischer
Körperbau

nicht ersetzen, sondern vielmehr für die von ihr beschriebenen Gesetzmäßigkeiten sensibilisieren und ergänzen. Atmung, Ernährung, Haltung und Bewegung sind nach terlusologischem® Verständnis keine disparaten Einzelteile einer diffusen Ganzheitlichkeitsvorstellung, sondern bilden ein in sich kohärentes System.

Nach Auffassung der Terlusologie® existiert ein eher von der Sonnenkraft („solarer“) und ein eher von der Mondkraft („lunarer“) abhängiger Konstitutionstyp, wobei Sonneneinfluss und Mondeinfluss in der Berechnung jeweils Werte von eins bis hundert Prozent annehmen können. Die solare oder lunare Ausrichtung wird in der Geburtsstunde (aber auch abhängig vom Geburtsort) geprägt, je nachdem, ob die Sonne oder der Mond die führende Kraft ist. Der gegensätzliche Einfluss – je nach Konstitutionstyp – zum Beispiel auf Schlafverhalten, Körperhaltung, Motorik, Bewegungsbedürfnis, Blutverteilung und Stoffwechsel lässt sich mittlerweile auch anhand zahlreicher Beobachtungen aus der Tierwelt eindrucksvoll belegen. Der Bezug terlusologischer® Betrachtungen auf das breite Spektrum sogenannter „funk-

tioneller“ Beschwerdebilder ist überaus lohnend und kann der akademischen Medizin sowohl in ätiologischer wie therapeutischer Hinsicht wertvolle Hinweise geben.

Sonne und Mond prägen den Atemtyp

Es ist die *Atmung*, der seitens der Terlusologie® fundamentale Bedeutung für physiologische wie pathologische Prozesse im Körper zugeschrieben wird. Da Sauerstoff im Gegensatz zu anderen Nährstoffen nicht gespeichert werden kann und deshalb an die Alveolen ständig frisch abgegeben wird, muss die Atmung von der Geburt bis zum Tod pausenlos durchgeführt werden und daher so ökonomisch wie möglich ablaufen. Fehler in der Körperhaltung zum Beispiel üben deshalb großen Einfluss auf die Atemvorgänge und damit auf unser Wohlbefinden aus.

Die Sonne hat nach Auffassung der Terlusologie® einen *vertikal ziehenden* Einfluss und bewirkt eine Verengung (auch des Brustkorbs), sodass der von ihr geprägte Mensch, der sog. „Solare“ (in älteren Typologien hätte man ihn vielleicht mit dem „Astheniker“ verglichen), die *Ausat-*

mung betont, die dadurch unterstützt wird, dass er mehr Kohlenhydrate aufnimmt, die rasch zu Wasser und Kohlendioxid zerfallen, das er dann in großen Mengen abatmen kann. Er benötigt, da Kohlenhydrate schnell verbrannt werden, viele kleine Mahlzeiten und wird weniger trinken. Die mitochondriale Versorgung seiner Muskelzellen ermöglicht ihm vor allem die *Spannkraft*. Er ist der „Ruhetyp“ und im Sport der geborene Sprinter.

Der Mond hingegen hat eine *horizontal dehrende* Wirkung (auch auf den Brustkorb), sodass der von der Mondkraft geprägte Mensch, der sog. „Lunare“ (in älteren Typologien hätte man ihn den „Pykniker“ genannt) die *Einatmung* betont, an Kohlenhydraten spart, deshalb mehr trinkt und vor allem auf Fette (tierischen Ursprungs) und Säuren setzt, die die Einatmung forcieren und ihm damit viel Sauerstoff verschaffen, den er zur Bewältigung seines komplexeren Verdauungsgeschehens nötig hat. Er nimmt daher nur wenige, kräftige Mahlzeiten ein. Die mitochondriale Versorgung seiner Muskelzellen ermöglicht ihm vor allem die *Schnellkraft*. Er hat den Bewegungsdrang und im Sport ist er der geborene Dauerläufer.

Der Solare folgt auch im übrigen muskuloskelettalen System, z.B. in den Extremitäten, dem Prinzip der Verengung, und bevorzugt vor allem Bewegungen *auf den Körper zu*, während der Einatmer dem Prinzip der *Dehnung* folgt: Bei ihm überwiegen Bewegungen *vom Körper weg*. Selbst im Schlaf begleiten uns diese Gesetzmäßigkeiten insofern, als der Lunare die Rückenlage, der Solare die Bauchlage bevorzugt, um eben die jeweilige Atembetonung entsprechend unterstützen zu können.

Auch über Prozesse im Bindegewebe kann Terlusologie® maßgebliche Aussagen treffen. Unter Fehlatmung ist eine Verhärtung des Bindegewebes („Kiblersche Hautfalte“) feststellbar. Von Beeinträchtigungen der Zellversorgung, des Nährstofftransports auf der sog. „Transitstrecke“ im interstitiellen Raum ist mithin auszugehen. Deshalb könnte auch die sog. „Matrixforschung“ mit ihrem zentralen Forschungsgegenstand, der „Grundregulation“ (Pischinger, Heine), von der Terlusologie® vielversprechende Impulse erhalten.

Dehnungs- und Verengungszonen

Beim Lunaren tritt bei betonter Einatmung das Zwerchfell weit nach unten, sodass ein starker venöser Rückstrom zum Herzen hin erfolgt (in der akademischen Physiologie als „Atempumpe“ bekannt), das bei ihm in einer *Dehnungszone* liegt und deshalb von der *Herzdehnung* lebt. An seinem

»Auch über Prozesse im Bindegewebe kann Terlusologie® maßgebliche Aussagen treffen. Unter Fehlatmung ist eine Verhärtung des Bindegewebes (»Kiblersche Hautfalte«) feststellbar.«

Körper überwiegen ganz prinzipiell sog. Dehnungszonen vor Verengungszonen (siehe unten), weshalb das Gehirn vor allem *dehnende* Impulse sendet). Beim Solaren hingegen (dem betonten Ausatmer) tritt das Zwerchfell nicht so weit nach unten, sodass ein geringerer venöser Rückstrom zum Herzen hin erfolgt; dies begünstigt sein Herz, das in einer *Verengungszone* liegt und von der *Kontraktion* lebt (an seinem Körper überwiegen ganz prinzipiell Verengungszonen vor Dehnungszonen, weshalb das Gehirn vor allem *verengende* Impulse sendet). Ins Pathologische gewendet würde die Terlusologie® eine Krankheitsursache darin erkennen, dass die nötige Ein- (bzw. Aus-) Atemtiefe auf Grund von Ernährungsfehlern, Stress, Schwächen im Körperbau, einer falschen Motorik usw. nicht erreicht werden kann, um das Bewegungszentrum in die Lage zu versetzen, die richtigen Impulse an die Gewebe zu senden.

Es sei noch einmal betont, dass sowohl bei dem Lunaren wie dem solaren Atemtyp beide Kräfte präsent sind, aber in jeweils *unterschiedlicher Ausprägung*. So sind beim Solaren der überwiegende Teil seines Körpers „*Verengungs-*“ (synonym für „*Kälte-*“ bzw. „*Ruhezonen*“), nur Gesicht, Hals und Becken „*Dehnungs-*“ (synonym für „*Wärme-*“ bzw. „*Bewegungszonen*“). Beim Lunaren verhält es sich genau umgekehrt (siehe hierzu die beiden Abbildungen). Gezielte Waschungen einzelner Wärme- und Kältezonen sollten daher den unterschiedlichen physiologischen Temperaturverhältnissen entsprechend angepasst sein, sie stabilisieren und entfalten dadurch eine nicht zu unterschätzende therapeutische Wirksamkeit (siehe hierzu auch die Erkenntnisse des zu Lebzeiten international renommierten „Wasserdoktors“ Sebastian Kneipp sowie der „Matrixforschung“ unserer heutigen modernen Medizin, von der wir wissen, dass kleinste Energiequanten den Kolloidzustand der Gewebe beeinflussen können). So wird für die



Foto: Phabey - ivabalk

Durch Terlusologie® mehr Selbstvertrauen, differenzierte Körperwahrnehmung und Inspiration gewinnen.

Terlusologie® das Phänomen der Atmung zum Fundament ätiologischer wie pathologischer Betrachtungen, die durch sie ein neues und belastbares Bezugssystem finden können.

Umweltfaktoren

Der Lunare bevorzugt ein Klima von hoher Luftfeuchtigkeit, was den stärkeren venösen Rückstrom zum Herzen begünstigt, wohingegen der Solare trockenes Klima liebt. Der Einfluss dieser Gesetzmäßigkeiten, abhängig von verschiedenen Klimazonen, auf Ernährungsgewohnheiten, kulturelle sowie rituelle Formationen verschiedener Ethnien kann im Einzelnen hier nicht besprochen werden. Ganz wesentliche Bereiche wissenschaftlicher Medizin könnten durch Terlusologie® in den Diskurs zurückkehren wie kosmische, geografische und klimatische Aspekte des Menschen, die noch zu Paracelsus' Zeiten ganz unwidersprochen als essentielle Gegenstände medizinischer Reflexion galten. Eine Medizin, die in eine immer unübersichtlichere Vielzahl verschiedenster Spezialdisziplinen zerstreut ist, könnte so eine „Heimat“ und neue Ordnungsimpulse erhalten.

Händigkeit und Lateralität

Nach terlusologischem® Verständnis wird durch

den Atemtyp auch die Lateralität eines Menschen geprägt, d. h. unterschiedliche Verhaltensweisen beider Körperhälften aufgrund unterschiedlicher Dominanzen im Gehirn z. B. in Bezug auf die Schreibhand, auf visuelle und auditive Wahrnehmung. So hat der Solare seine *Kraftseite links* (er ist Linkshänder). Ein solarer Tennisspieler wird den Schläger in die linke Hand nehmen, der solare Leichtathlet beim Weitsprung mit dem linken Fuß abspringen. Der Lunare dagegen hat *rechts* seine Kraft- und links seine *geistig führende Seite*. Er wird kraftbenötigende Tätigkeiten mit der *rechten* Hand ausführen – und bei gesprochener Rede mit der *linken* gestikulieren.

Beim Solaren liegen die Augen in einer *Wärmezone*; sie ist stärker durchblutet und benötigt Anregung. Ein solarer Schüler wird neuen Stoff deshalb vor allem über das *Auge* aufnehmen. Ihm sollte man diesen Stoff an die Tafel schreiben. Der Lunare hat dagegen die *Ohren* in einer *Wärme-*, d. h. Anregungszone. Neuen Stoff muss er *hören*. Ein zu lernendes Gedicht sollte man ihm deshalb vor allem vorlesen. Deshalb können genauso wie Erwachsene natürlich auch Kinder von den terlusologischen® Übungen profitieren, weil sich durch sie nicht zuletzt auch ihre geistigen Fähigkeiten verbessern.

Aus diesen – hier nur auszugsweise – referierten Beobachtungen ergibt sich, dass auch allgemeine, Schul- wie Musikpädagogik zu Nutz und Frommen von Kindern und Lernenden neue Anregungen gewinnen könnten (nicht zuletzt auf dem Gebiet der ADHS und der Legasthenie). Überhaupt hat sich gerade bei Gedeih- und Entwicklungsstörungen von Säuglingen und Kleinkindern eine terlusologische® informierte Heilkunde als ganz besonders wirkungsvoll und segensreich erwiesen.

Geistige Anlagen

Darüber hinaus werden von der Terlusologie® auch geistige Anlagen beschrieben, die rein von der *Prozentigkeit*, d. h. von der *Stärke der beiden Einflüsse* abhängen und damit vom *Atemtyp unabhängig* sind. Dabei ist besonders zu betonen, dass ihre Beschreibung weder eine Aussage über die Intelligenz der Person treffen will noch irgendeine Wertung enthält. Diese Prozentigkeit bestimmt vielmehr die *Reihenfolge* des Verhaltens, also, ob ein Mensch eher von der Dominanz des Denkens oder des Empfindens geprägt ist. Sie gibt auch Auskunft darüber, inwieweit er *Aufmerksamkeit* und *Anerkennung* benötigt, um sich innerlich stabil und komplett zu fühlen. Liegt der führende Einfluss (Sonnen- oder Mondeinfluss) *über* 50 Prozent, so ist von einem sogenannten „Denk-Empfindungstyp“ auszugehen: Er wird alle Eindrücke erst einmal verstandesmäßig bearbeiten und danach emotional bewerten sowie besonderer Aufmerksamkeit und Anerkennung bedürfen. Hierbei ist darauf hinzuweisen, dass diese Eigenschaften umso ausgeprägter ausfallen, je mehr einer der beiden Werte dem *Maximum* zustrebt. Liegen beide Einflüsse dagegen *unter* der 50-Prozent-Grenze, so ist die betreffende Person ein „Empfindungs-Denktyp“, bei der die Reihenfolge des Verhaltens genau umgekehrt ist. Auf Aufmerksamkeit und Anerkennung wird sie *weniger* Wert legen. Hier wird es so sein, dass ihre Eigenschaften umso ausgeprägter ausfallen, je mehr beide Werte dem *Minimum* zustreben. Im Bereich zwischen 45 und 55 % wird sich der Unterschied zwischen Denk-Empfindungstyp und Empfindungs-Denktyp dagegen nicht so leicht wahrnehmen lassen.

Die von der Terlusologie® beschriebenen Verhaltensmerkmale müssen in Lebensführung und Therapie natürlich entsprechend berücksichtigt werden. Wird zum Beispiel das Aufmerksamkeitsstreben des Denk-Empfindungstyps nicht „abgeholt“, so kann es sich – so die Erfahrung der Terlusologie® – „somatisieren“ und in Beschwer-

debildern wie Magersucht, Neurodermitis oder Asthma äußern. In Deutschland können „Empfindungs-Denktypen“ nur in der Zeit zwischen dem 21. September und dem 21. März geboren werden, da während der übrigen Zeit die Sonne bereits eine Stärke von mehr als 50 Prozent aufweist. Da in jener Zeit aber auch der Mondeinfluss über der 50-Prozent-Grenze liegen kann, ist von einem Bevölkerungsanteil von etwa einem Viertel an Empfindungs-Denktypen hierzulande auszugehen.

Bedeutung für Pädagogik, Familie, Partnerschaft

Auch in dieser Hinsicht gewinnt Terlusologie® also Bedeutung für Pädagogik und Erziehung wie für Partnerberatung und Familienarbeit. Durch Terlusologie® kommt mehr Frieden in die Welt, denn durch sie lassen sich Partnerschaften, Ehen und Familien harmonischer gestalten in mehr Zufriedenheit und tieferem Verständnis für andere wie für sich selbst. Menschliche Verhaltensweisen finden durch sie ein Bezugssystem, die ansonsten als unerklärbar gälten und damit einer wie immer gearteten Mythisierung anheimfielen, was in einer aufgeklärten Welt wie der unsrigen allerdings niemand wollen kann. Denn nach deren Selbstverständnis kann es ja nur darum gehen, Menschen möglichst gerecht zu werden und sie gesund und glücklich zu machen. „Aegroti salus suprema lex“.

Nicht zuletzt können auch Therapeuten selbst anhand der Terlusologie® mehr Orientierung und inneren Frieden finden. Sie kann helfen, uns besser wahrzunehmen, uns selbst näherzukommen, zurückzufinden zum Ursprung, zur Schöpfung ganz im Sinne des ökologischen, des ganzheitlichen Gedankens, wenn Sie so wollen – zu Gott.

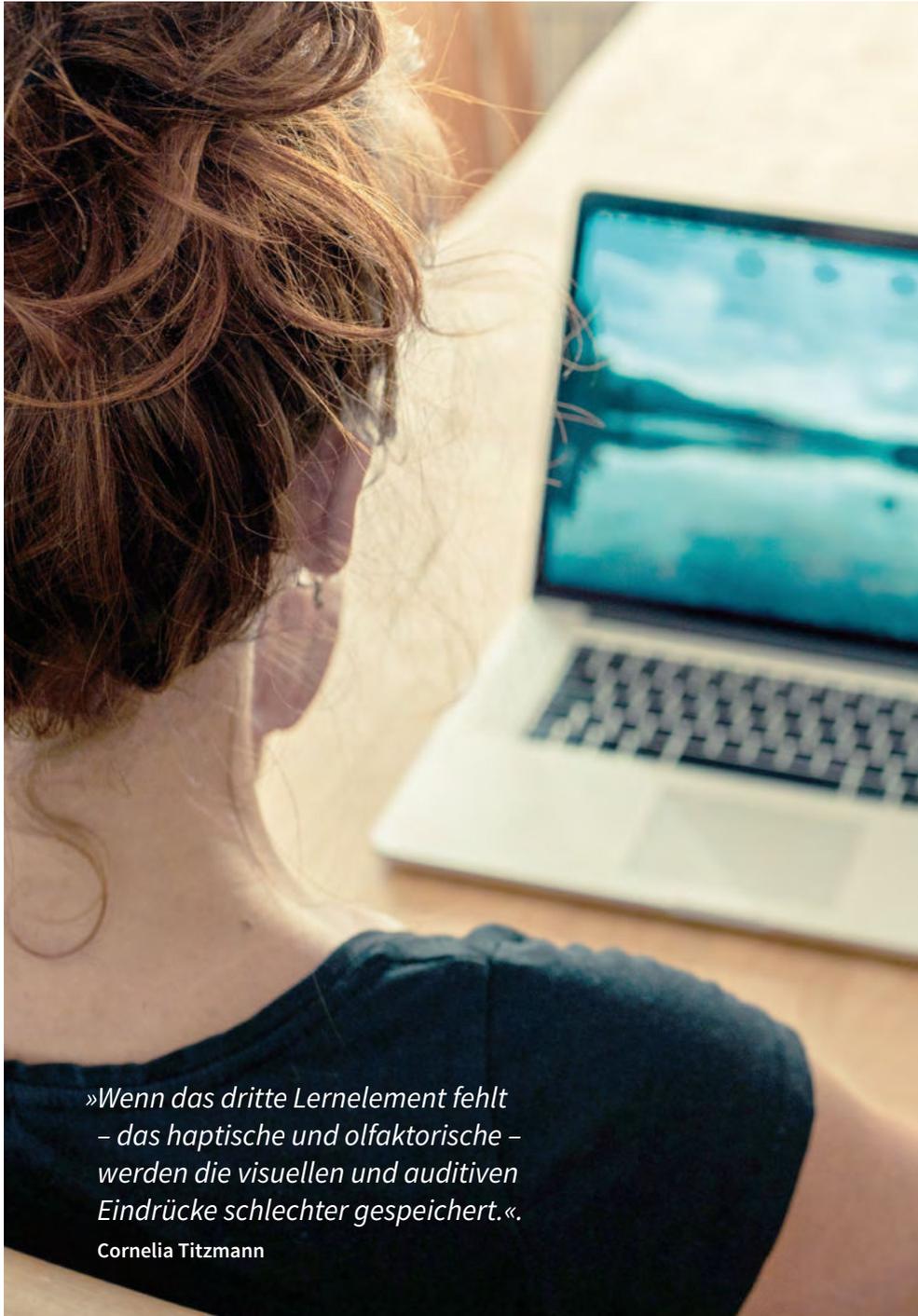


Hp Olaf Grüneis, M.A., Terlusologe®, Dozent, als überzeugtem Kneippiener gilt sein besonderes Interesse dem Bewegungsapparat wie der Heilung auf geistigem Weg.
Solmsstr. 36, 10961 Berlin
(030) 687 89 34
www.heilpraktiker-kreuzberg.de
o.u.praxis@gmx.de

Nähere Informationen sowie Atemtypberechnung auf:
www.terlusologie.de

Alles nur noch Online? Ein Zwischenruf.

– Cornelia Titzmann –



»Wenn das dritte Lernelement fehlt
– das haptische und olfaktorische –
werden die visuellen und auditiven
Eindrücke schlechter gespeichert.«.

Cornelia Titzmann

Foto: Pixabay – Vinzent Weinbeer

Ich mache mir schon seit einiger Zeit Gedanken zu dem Thema Ausbildung und Fortbildung „im internet“. Sowohl bezüglich meiner Arbeit als Heilpraktikerin, als auch als Dozentin in einem therapeutischen Fach. Ich unterrichte an der Samuel-Hahnemann-Schule Schülerinnen und Schüler in der Heilpraktiker-Ausbildung sowie auch TeilnehmerInnen in einem offenen Abendkurs. Dazu kommen verschiedene Vorträge auf Messen, Heilpraktikertagen und ähnlichen Veranstaltungen für Fachpersonal.

Erstmal muss ich mich „outen“. Da ich (Jahrgang 1959) ohne digitale Medien aufgewachsen bin – auch im beruflichen Leben – tat ich mich anfangs schwer mit diesem Medium. Natürlich waren Smartphone, E-Mails zu schreiben, Online-Banking etc. schon länger „normal“. Doch dann kam Corona!

Nun war Präsenzunterricht in den Schulen nicht mehr möglich, und wir mussten uns etwas einfallen lassen. Online hieß das Zauberwort. Ich wurde sehr liebevoll eingearbeitet von meinen Kolleginnen und Kollegen, und bald schon startete ich meine Sitzungen ohne Schweißausbruch und ohne schon eine Stunde vorher da zu sein. Es klappte bis auf kleine Anfangsschwierigkeiten und manchmal technische Störungen ganz gut. Ich war erstaunt, dass es wirklich funktioniert, auch Begeisterung durch einen Computer zu schicken. So verging das erste Jahr sogar mit einem gewissen Stolz auf diese neuen Fähigkeiten. Chat, Hybrid, Vorlagen, Teilnehmer einladen, Beamer, Aufzeichnungen konvertieren etc. waren keine Fremdworte mehr.

Dann kam die erste Heilpflanzen-Exkursion in die Natur, live – mit echten Menschen.

Und ich war entsetzt, ich erkannte eigentlich niemanden. Auf der Straße wäre ich an ihnen vorbei gelaufen. Das kleine 4 x 4 cm große Fenster war wohl doch nicht genug. Wie glücklich dann diese wirkliche Begegnung damals die Teilnehmer und auch mich gemacht hat!

Dann war Präsenz irgendwann wieder möglich. Wir blieben im Hybrid-Modus, da es nun auch Teilnehmer gab, die nicht vor Ort wohnten. Das war ein Muss geworden und außerdem auch: praktisch! Bei Krankheit, anderen Terminen und so

weiter (besonders und so weiter) konnte man von zu Hause aus zuschauen und zuhören oder sogar den Unterricht später im Archiv nachhören. Das heißt, gar keine Beteiligung war mehr nötig. Ich sah Teilnehmer (sofern die Kamera angeschaltet war) gemütlich auf dem Sofa chillen, einige Male sogar im Bett genussvoll essen (nichts gegen gutes Essen) oder sich mit anderen Leuten unterhalten (schön, wenn das Mikro nicht angeschaltet war).

Muss ich wirklich erklären, dass niemand so wirklich etwas nachhaltig lernen kann?

Und dann geht es ja auch um ein therapeutisches Fach! Es geht um Heilkunde, behandeln, begreifen – wie soll das ohne Hände und Herz und Anwesenheit gehen?

Dazu kommt noch, dass mein Fach, die Phytotherapie, doch ein Bereich ist, wo wir unsere Sinne brauchen – und zwar ALLE: riechen, schmecken, anfassen ... ein Salbei per Foto und nur noch als Geschichte online? Eine Lehrerin ohne gemeinsame Pause, ohne die Frage zwischendurch, ohne gemeinsames Lachen?

Es gibt eine sehr interessante Studie zum Lernverhalten von der Universität Harvard von 2017: da hat man dreierlei verglichen.

1. reines Online-Lernen
2. eine Mischung aus Online-Lernen und Präsenz
3. ausschließliches Lernen in Präsenz.

Am besten abgeschnitten hat das gemischte Lernen. Da waren die Studenten sehr motiviert, hatten einen Ansprechpartner und dann noch die Möglichkeit selbst (online) zu recherchieren und nachzuarbeiten. Als zweites kam das traditionelle Präsenz-Lernen, am schlechtesten schnitt das reine Online-Lernen ab. Hier konnten die Teilnehmer sich am wenigsten den Stoff merken, es war am wenigsten nachhaltig.

Wenn das dritte Lernelement fehlt, nämlich das haptische und olfaktorische, werden die visuellen und auditiven Eindrücke schlechter gespeichert.

In der Praxis habe ich fast komplett auf Online-Konsultationen verzichtet. Lediglich in Ausnahmefällen, wenn Patienten wirklich nicht kommen konnten, habe ich neben dem klassischen Telefo-

nat auch mal den Videocall genutzt. Auch das nur für Patientinnen und Patienten, die ich vorher schon in der Praxis gesehen und untersucht hatte. Alles andere wäre auch ein Verstoß gegen die Sorgfaltspflicht und das Heilpraktikergesetz. So halte ich das auch weiterhin. Ich liebe die ehrliche Begegnung und die Menschen, deshalb bin ich vor über 35 Jahren Heilpraktikerin geworden.

Interessant ist nun, dass auch nach Ende der Einschränkungen durch die Pandemie die Menschen nicht wieder wie vorher zum Unterricht oder zu den Kursen kommen. Woher kommt das? Sind wir „faul“ geworden? Es ist so bequem von zu Hause aus. Es spart Zeit, ich habe keinen Fahrt-Aufwand. Glauben wir wirklich, wir könnten wichtige Dinge ohne „Aufwand“ erlernen, geschweige denn Erkenntnisse erlangen?

Gut Ding will Weile haben

Diese Weisheit ist schon lange bekannt. Auch der Weg ist das Ziel. Ich denke, wir müssen aufpassen, dass wir uns nicht selber abschaffen. So auch wenn wir immer online einkaufen, es keine Geschäfte mehr geben wird, keine Beratung, keinen Service. Wir sind in der Naturheilkunde darauf bedacht, das Herz zum Beispiel nicht als Motor zu sehen. Seien wir daher auch achtsam damit, uns im Lernverhalten nicht zu automatisieren!

Wie könnte nun eine „gesunde“ Lösung aussehen?

Es ist ja irrelevant und wäre auch nicht richtig, den Computer und was daran hängt, wieder abschaffen zu wollen. Wir brauchen eine positive Besetzung dieser Technik und Energie. In der Anthroposophie z.B. versucht man auch auf geisteswissenschaftlicher, philosophischer und praktischer Ebene Lösungen zu finden. Als Empfehlungen hier finden wir:

- Begrenzung der Zeit am PC (max. zwei Stunden am Stück)
- mehr Pausen
- zwischendurch wichtige Dinge mit der Hand notieren: Prägt sich besser durch die Formen der Schrift im Gehirn ein
- nach Online-Konferenzen erfolgt in möglichen Abständen immer auch eine Präsenz-Konferenz
- der eigene PC bekommt einen Namen (das mag ich besonders)

- es ist besser die Arbeit nicht von zu Hause aus zu machen, denn man nimmt sie immer mit in die eigenen vier Wände und da bleiben dann auch die Energien haften
- wenn möglich einen extra Arbeitsraum schaffen, zur Not dann eine abgeschirmte Ecke zu Hause.

Dazu kommen meine persönlichen Vorschläge: Wenn Sie eine neue Sache lernen, insbesondere etwas, was mit Menschen zu tun hat (wie Heilen), versuchen Sie unbedingt es in Präsenz zu besuchen. Nutzen Sie die Online-Technik wirklich nur bei Krankheit oder ernster Verhinderung. Wenn Sie eine Weiterbildung machen, d.h. schon mit dem Thema vertraut sind, nutzen Sie die Online-Möglichkeiten achtsam. Freuen Sie sich auf kollegialen Austausch mit Kolleginnen und Kollegen auf Messen und Veranstaltungen, trinken Sie wieder gemeinsam Kaffee und halten Sie ein „Schwätzchen“.

Zum Abschluss noch drei Hinweise aus der Heilpflanzenwelt:

- **zur kognitiven Stärkung, bei Konzentrations- oder/und Lernschwäche:**
Hb. Rosmarini (Rosmarin, gerne als Tee mit wenig Honig): anregend, Kaffee-Ersatz für Morgenmuffel, Ich-Stärkung
- **zur Beruhigung bei Nervosität / Prüfungsangst:**
Fol. Melissa (Zitronenmelisse, als Tee oder Tinktur): herzstärkend, Mut-Pflanze, schlaffördernd
- **zur Verbesserung der Merkfähigkeit und allgemeinen Hirnleistung:**
Hb. Hypericum (Johanniskraut, als Tee, Tinktur oder Kapseln: bringt Licht ins Dunkel, stärkt die Nerven, antidepressiv außerdem: Walnüsse essen! Signatur des Gehirns!

In diesem Sinne eine wunderbare Zeit wünscht Ihnen,
Cornelia Titzmann



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

Der Fieberklee – *Menyanthes trifoliata* L.

Heilpflanzen-Steckbrief – aus der Praxis für die Praxis, von Cornelia Titzmann



Namen

Bitterblume, Wiesenmangold, Dreiblatt, Zottelblume, Gallkraut, Wasserpflanze, Wasserwurzler, Sumpfpflanze.
menyein griech. = offenbaren, anthos = Blüte

Familie

Menyanthaceae, früher Enziangewächse, kein Klee!

Vorkommen, Botanik, Besonderheiten

Nordhalbkugel, Mitteleuropa bis Island, heute auch Nordamerika. Pflanze des Jahres 2020. Ausdauernd, krautig, bis 30 cm, bis 2 m lange fingerdicke Rhizome, kriechend, 3 Laubblätter (trifoliata), zwittrige Blüten anfangs rosa, dann weiß mit Fransen (Zottelblume), bildet Kapsel-früchte, Samen verbreitet sich schwimmend. In Mooren, Wasserläufen, sumpfigen Wiesen. Anzeiger für sauberes Wasser. Pionierpflanze im Flachwasser, trägt zur Verlandung bei. Geschützte Art (keine Wildsammlung!). Kranke Tiere weiden die Pflanze. Verwendung mindestens seit dem 16. Jahrhundert. Wurzel diente in Notzeiten als Mehlersatz. Giftigkeit minimal. Kann als Teedroge eingesetzt werden (offizinell).

Inhaltsstoffe

Gerbsäuren bis 7 % (Fäulnis widrig), Saponine, Iridoidglycoside, Bitterstoffe, Flavone, Mangan, Jod, Cumarine, Betulinsäure (Melanom-Forschung), Monoterpenalkaloide, Gentianin

Anwendung, Indikationen, Wirken

Bittermittel: appetitanregend, magenstärkend, verdauungsregulierend, Blähungen, Völlegefühl (oft in Kräuterschnäpsen verarbeitet). Kalter Bauch, ausgelöst durch Nässe. Fiebersenkende Wirkung nicht geprüft, aber als Hausmittel noch üblich. Bei rheumatischen Erkrankungen begleitet von Magenbeschwerden bewährt. Pilzwidrig (Darm), Verbessert die Funktion der Bauchspeicheldrüse, fördert die Blutbildung. Spezifikum für die Niere (Glomerulonephritis) und Steinleiden. Schmerzstillend bei Neuralgien. Altes Mittel bei Wechselfieber, Gicht und Schwindsucht.



Foto: Privatbay-Alsen

Der Fieberklee – kranke Tiere weiden die Pflanze.

Homöopathie

„Kleines Mittel“: Potenziert wird frische blühende Pflanze samt Wurzel. Kopfschmerzen (Prüfungssymptom bei Überdosierung), Trigemineuralgie, Magen-Darm-Krämpfe. Berührungsempfindlich und schweigsam. Furcht vor dem Alleinsein.

Kontraindikationen

akute Gastritis, Ulcus

Dosierung, Verordnung

Als Teedroge (Fol. trifolii fibrini): ca. 30 g auf 200 g Gesamtmischung.
Als Tinktur/Urtinktur (eher nicht allein): in Mischung 2 x 20 Tropfen (in Wasser)
Homöopathisch z. B. als D4, 3 x 5 Tropfen täglich

Persönliche Erfahrung

fiese Schmerzen, unklare Fieberzustände

Planetenaspekt

Mond und Merkur

Eine umfassende pflanzenheilkundliche Ausbildung bei Cornelia Titzmann ist bei der Samuel-Hahnemann-Schule Berlin buchbar. Weitere Steckbriefe und Heilpflanzenporträts können Sie live bei Cornelia Titzmann an jedem ersten Mittwoch im Monat verfolgen (Anmeldung: corneliatitzmann@gmail.com oder buero@heilpraktiker-berlin.org) oder sind beim Verlag Homöopathie und Symbol www.homsym – als download oder CD erhältlich.



»Der Organismus liebt Rituale und Rhythmen. Daher ist es zunächst wichtig einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus einzurichten.«

Hp Dr. Bernhard Kraemer

Foto: Claudia Kraemer-Einke

Schlaf, Menschlein, schlaf!

Ordnungstherapie – Schüssler-Salze – Nahrungsergänzung – Reflexologie

– Dr. Bernhard Kraemer –

Mal eine Nacht oder auch zwei schlecht zu schlafen, das kennen wir. Wir kommen schlecht in den Schlaf, weil uns etwas vom Tag beschäftigt. Oder wir wachen mitten in der Nacht auf mit schwierigen Gedanken. Im Normalfall können wir das gut aushalten, wenn es nur sporadisch passiert. Schwierig wird es, wenn sich diese Probleme häufen und chronifizieren.

Definition krankhafter Schlafstörungen

Man spricht von einer krankhaften Schlafstörung, einer Insomnie, wenn langanhaltende Probleme beim Einschlafen und Durchschlafen bestehen, die Schlafqualität individuell als schlecht empfunden wird und der Alltag durch Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und fehlenden Antrieb nur schwierig zu bewältigen ist. Um zur richtigen Therapie zu kommen, müssen wir nach der Ursache der Schlafstörung schauen.

Schlafstörungen können Symptom einer körperlichen oder psychischen Erkrankung sein. Hier kommen zum Beispiel chronische Nierenschwäche, gynäkologische Probleme, Schilddrüsen-, Herz- und Lungenerkrankungen, Epilepsie, sowie Angststörungen und Depressionen in Frage. Wenn diese Ursachen abgestellt werden können, verschwinden auch die Schlafprobleme.

Ist die Schlafstörung die Hauptbeschwerde so unterscheidet die ICD-10 organische und nicht-organische Insomnien.

Zu den **organischen Schlafstörungen** zählen Schlafapnoe, idiopathische Hypersomnie, ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus und Narkolepsie.

Bei den **nicht-organischen Schlafstörungen** finden wir die nicht-organische Insomnie bzw. Hyposomnie, die nicht-organische Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus, das Schlafwandeln, den Pavor nocturnus und Alpträume.

Bei einigen dieser Krankheitsbilder können Ordnungstherapie, Mineralsalze nach Dr. Schüssler, Nahrungsergänzung, Fuß- und Handreflexzonenmassage wirksame Hilfen sein.

Die häufigste dieser Störungen ist die nicht-organische Insomnie. Man braucht dann sehr

lange, um einzuschlafen, schläft nachts unruhig, wacht oft auf und ist morgens zu früh wach. Wer in mindestens drei Nächten pro Woche und mehr als einen Monat so schlecht schläft, dass die Lebensqualität beeinträchtigt ist, leidet an einer chronischen Insomnie.

Etwa 10-30 % der Bevölkerung erleben diese Insomnieform vorübergehend, bei 6 % ist das Krankheitsbild chronisch. Wegen dieser weiten Verbreitung gehören freiverkäufliche Schlafmittel auch zu den Top 10 der rezeptfreien Arzneimittel in Deutschland (234 Mio € Umsatz, 2022).

Ungeachtet des Alters, des Geschlechts oder der sozialen Herkunft können Ein- und Durchschlafstörungen grundsätzlich jeden treffen. Frauen leiden doppelt so häufig wie Männer an Insomnie. Frauen werden gestört durch schnarchende Männer, Babies und Kinder (Schlafzimmertrennung eine Option?). Auch findet sich Insomnie überdurchschnittlich häufig in der Altersgruppe der 30 bis 65-Jährigen.

Ursachen

Neben einer erblichen Neigung spielen vor allem äußere Einflüsse eine bedeutende Rolle: Mehrfachbelastungen durch besonders stressreiche Lebensumstände in Beruf, Familie und Freizeit sind mit einem entspannten Schlaf nicht mehr in Einklang zu bringen. Schichtarbeit und häufiger Zeitzonechsel können ein Auslöser sein, ebenso Alkohol, Nikotin, andere Drogen und Medikamente, psychische Traumen; der allgemeine Lebensstil durch Elektrizität (Lichtverschmutzung) und Bildschirmgebrauch leistet seinen Beitrag durch zu wenig Licht am Tag, aber zuviel Licht am Abend. In der Folge schlafen heute alle durchschnittlich eher zu wenig und müssen zu früh aufstehen (besonders Jugendliche!).

Es wird angenommen, dass Menschen mit nicht-organischer Insomnie eine Neigung zu verstärkter körperlicher, emotionaler und gedanklicher Erregung haben. Die Betroffenen haben im Vergleich zu anderen Menschen eine erhöhte Herzrate, eine höhere Stoffwechselrate des Gehirns und höhere

Level der Stresshormone Cortisol und ACTH im Blut. Dies wird mit einer erhöhten Aktivität der Hypothalamus-Hypophyse-Nebennierenrinden-Achse (HNA) in Verbindung gebracht und deutet darauf hin, dass Menschen mit Insomnie ständig überaktiviert sind – was wiederum erklären könnte, warum sie Schwierigkeiten haben, sich zu entspannen und einzuschlafen.

Die Folgeerkrankungen des Schlafdefizits können erheblich sein: das Immunsystem büßt an Funktionalität ein (wenn weniger als 5 h geschlafen wird), das Risiko für Depressionen, Angst-Störungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Adipositas, Unfälle und neurodegenerative Erkrankungen steigt, die Wahrscheinlichkeit früher an den genetischen überlieferten Erkrankungen der Familie zu sterben, steigt.

Die Therapie der Wahl in der Schulmedizin ist die Kognitive Verhaltenstherapie. Nicht empfohlen zur Dauertherapie sind Benzodiazepine oder ähnliche Wirkstoffe wegen ihres hohen Suchtpotentials.

Empfohlene Schlafdauer

Die meisten Erwachsenen brauchen 7–9 h Schlaf, empfohlen werden von Schlafmedizinern mind. 6 h im Durchschnitt. Viele Menschen glauben, sie müssten unbedingt immer 8 h schlafen. Und obwohl sie nach eigenem Bekunden an sich gut geschlafen haben, schätzen sie sich auf einer Schlafskala häufig schlechter ein als nötig. Individuell erzeugt diese Fehleinschätzung oft unnötig Anspannung, die der Schlafqualität natürlich nicht förderlich ist.

Ordnungstherapie

Der Organismus liebt Rituale und Rhythmen. Daher ist es zunächst wichtig einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus einzurichten: regelmäßige Zeiten für Zubettgehen und Aufstehen; nur ins Bett legen, wenn Sie wirklich müde sind (d.h. hoher Schlafdruck); nicht im Bett liegen bleiben, weder morgens noch nachts, sondern herumgehen und etwas entspannendes tun.

Einschlafrituale können helfen, z.B. die berühmte Milch mit Honig. Der biochemische Hintergrund des Trunks ist: Milch enthält L-Tryptophan, der Zucker im Honig hilft dem L-Tryptophan im Gehirn durch die Blut-Hirn-Schranke, wo es zu Melatonin umgewandelt wird; Fantasiereisen können die Entspannung herbeiführen und Stress reduzieren, genauso wie verschiedene Atemübung. Z.B. die 4 – 7 – 8 – Methode: 4 Sekunden einatmen –

7 Sekunden Luft anhalten – 8 Sekunden ausatmen – und diesen Ablauf 4 x zum Einschlafen und mindestens 2 x am Tag wiederholen.

Viele Betroffene wachen häufig zwischen 3–4 Uhr auf – der „Wolfsstunde“ – dann, wenn die Körpertemperatur am niedrigsten ist, der Melatoninspiegel hoch, der Cortisol- und Serotoninspiegel niedrig, und die Hirndurchblutung gedrosselt ist. Unter diesen physiologischen Gegebenheiten erscheinen Probleme dann unlösbar, man fängt an zu Grübeln. Es ist dann besser kurz Aufzustehen, kurz Licht anzumachen, wodurch Melatonin absinkt, ein Glas Wasser zu trinken, eine Fantasiereise zu machen. Bitte aber nicht in den Gedanken an die Probleme hängen bleiben.

Eine ruhige Atmosphäre im Schlafzimmer (mit Temperaturen unter 19/20 Grad) ist wichtig, das Handy sollte – wenn überhaupt im Schlafzimmer – unter dem Bett liegen und auf Flugmodus gestellt sein, und es sollte auch keine Uhr mit Leuchtanzeige auf dem Nachttisch stehen, die den sehnsüchtigen Blick magisch anzieht.

Koffein oder Teein nach 14 Uhr hindert manche Menschen am guten Schlaf, und Alkoholgenuss am Abend ist keine gute Idee. Denn Alkohol aktiviert den Sympathicus, der Puls steigt, Blutgefäße werden weit gestellt, es kommt zu vermehrtem Schwitzen und die Tiefschlafphasen werden unterdrückt, wodurch mehr Wachphasen in der zweiten Nachthälfte entstehen. Auch intensiver Sport ist am Abend nicht hilfreich, denn es braucht einige Stunden, um die Körpertemperatur für den Schlaf herunter zu regeln.

Andererseits wirken sich regelmäßige körperliche Aktivität am Tag, allgemein viel Tageslicht (zur Arbeit laufen?, Kaffeepause draußen?), rotes Licht am Abend (fördert die Melatoninproduktion), und blaues Licht am Morgen (reduziert Melatonin) günstig aus, weil dadurch die circadiane Rhythmik unterstützt wird.

Manche Patienten haben Erleichterung durch schwere Decken: diese entwickeln leichten Druck auf Muskulatur und Nervengewebe und erhöhen so die Melatoninumwandlung aus Serotonin. Fitness-Bänder sind eher schwierig, weil sie die Selbstbeobachtung und damit Anspannung verstärken können.

Schlafstagebuch

Ein Schlafstagebuch oder Smartphone-Apps können die Suche nach möglichen Auslösern der Schlafprobleme unterstützen: Zu notieren, wann der Schlaf wenig erholsam war und was an diesen Tagen passiert ist, kann helfen, Zusammenhänge oder ein bestimmtes Muster zu erkennen.

Nahrungs- (ergänzungs) mittel / Vitamine

An der Schlafregulation sind mehrere Regionen im Hypothalamus, im Hirnstamm und im Thalamus beteiligt. Teil des Hypothalamus ist der Nucleus suprachiasmaticus, und er gilt als der wichtigste, aber nicht der einzige Koordinator des Schlaf-Wach-Rhythmus. Der Schlaf wird im Hypothalamus ausgelöst durch verschiedene Neuropeptide und Neurotransmitter: Gamma-Aminobuttersäure (GABA), Serotonin und Melatonin. Wachheit wiederum wird auch durch bestimmte Zentren im Hypothalamus gesteuert, u.a. durch die Ausschüttung von Dopamin, Acetylcholin und Glutamat.

Als eines der wichtigsten schlaffördernden Hormone wird neben Adenosin das Melatonin angesehen; es wird in der Epiphyse freigesetzt unter Rückkopplung mit dem Nucleus suprachiasmaticus. Melatonin kann von außen mit der Nahrung zugeführt werden, wird aber auch von der Epiphyse selbst hergestellt. Dafür ist die essentielle Aminosäure L-Tryptophan notwendig, die in mehreren Schritten unter Beteiligung von Vitamin C, Vitamin D3, Magnesium, Zink, den Vitaminen B6, B12 und Folat, sowie S-Adenosylmethionin über die Vorstufe 5-Hydroxy-Tryptophan (5-HTP) erst in Serotonin und dann schließlich in Melatonin umgewandelt wird. Stress hemmt die Umwandlung und manchen Menschen ist genetisch bedingt der Umwandlungsschritt zum 5-HTP nicht möglich, weil das entsprechende Enzym fehlt. Durch eine Laboranalyse von Vollblut und Speichel können Mängel dieser Stoffe eruiert werden (wenn Ernährungsdefizite vorliegen oder zu vermuten sind), bzw. der Neurotransmitter- und der Stresshormonstatus ermittelt werden. Daraus können dann spezifische Nahrungsergänzungsmittel abgeleitet werden.

Auch wenn die Laboranalytik nicht zur Verfügung steht, kann ein Therapieversuch über Veränderung an der Ernährung bzw. über Nahrungsergänzung begonnen werden.

Der Tagesbedarf von L-Tryptophan schwankt und wird geschätzt mit bis zu 6 mg / kg Körpergewicht. Sojabohnen, Erbsen, Nüsse, Hühnerfleisch, Haferflocken, ungeschälter Reis enthalten die Aminosäure in ausreichenden Mengen (Milch besitzt etwas halb so viel wie Reis). Schon 100 g Haferflocken können die Hälfte des Tagesbedarfs decken (bezogen auf ca. 60 kg Körpergewicht). Als Medikament oder Nahrungsergänzungsmittel eingenommen, sollte man nicht mehr als 1 g pro Tag L-Tryptophan zu sich nehmen. Eine höhere

Dosierung kann zusammen mit Benzodiazepinen, Antidepressiva (z.B. SSRI, tetrazyklische Antidepressiva) und Monoaminoxidase-Hemmern zum Serotonin-Syndrom führen (Bluthochdruck, psychische Veränderungen, Hyperreflexie, Muskelkrämpfe, Hyperthermie).

Melatonin gibt es als rezeptpflichtiges höher dosiertes Medikament und auch als freiverkäufliches Nahrungsergänzungsmittel mit einer Dosierung bis zu 1 mg pro Tag. Dessen Wirksamkeit ist beim Jet lag durch Studien belegt.

Haben wir den Verdacht, dass Nährstoffmängel vorliegen, so kann für 4–6 Wochen ein Versuch gestartet werden mit der Kombination von Glycin und Glutamin, zusammen mit 5-HTP und B-Vitaminen. Gerade Glycin und Glutamin wirken synergistisch schlaffördernd und entspannend. Bei einem GABA-Mangel kann zusätzlich auch GABA eingenommen werden. Zeichen eines GABA-Mangels sind Heißhunger auf Zucker/Süßigkeiten, Parästhesien, Muskelverspannungen, Ohrgeräusche (Tinnitus), veränderte Geruchsempfindungen, nächtliches Schwitzen, Hyperventilation, Tachykardien, Gedächtniseinbußen, Impulsivität, Ungeduld und Ängste.

Eine weitere Möglichkeit ist die kombinierte Gabe des pflanzenheilkundlichen Gemmomazates der Silberlinde mit Melatonin. Es ist belegt, dass die Silberlinde beruhigende, angstlösende und schlaffördernde Eigenschaften besitzt, weil sie am GABA-A-Rezeptor andocken kann.

Ashwagananda ist in der Lage die Schlafsituation zu verbessern, wenn der Auslöser in der überaktiven Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse mit zu hohem Cortisolspiegel liegt.

Funktionsmittel nach Dr. Schüssler

Magnesium phosphoricum, die Nr. 7 de Schüssler-Salze, ist der Klassiker, wenn es um Entspannung geht. Es hilft bei der Umverteilung von Magnesium, was auch stofflich gesehen der Muskelkontraktion entgegen wirkt. Allgemeine Nervosität gepaart mit motorischer Unruhe passt am besten zu diesem Mittel. Gerne wird es gegeben als „Heisse 7“. Bewährt hat sich die Kombination Nr. 7 mit heißer Milch mit Honig.

Magnesium und Calcium wirken antagonistisch im Körper. Daher möchte ich an dieser Stelle auch auf die Nr. 2 der Schüssler verweisen, Calcium phosphoricum (D6): Kennzeichnend für die Nr. 2 ist die Wirkung als kräftigendes regeneratives Mittel. Man kann sich unter der Nr. 2 den nervösen Schwächling merken, er ist erschöpft, aber



Kann bei nervöser Unruhe, mental wie motorisch, hilfreich sein - Ergänzungsalz Nr. 14, Kalium bromatum.

dennoch aufgekratzt und kann nicht abschalten. Wer zwischen 23 Uhr und 1 Uhr nachts aufwacht, für den ist die Nr. 2 geeignet. Wer plötzlich starkes Herzklopfen beim Liegen im Bett verspürt, auch für den ist es geeignet. Kinder, die mit nächtlichen Wachstumsschmerzen aufwachen brauchen die Nr. 2, auch als Salbe direkt am Schmerzort.

Kurz erwähnt sei hier auch noch die Nr. 5 der Schüssler-Salze, das Kalium phosphoricum (D6). Es ist das große Nervenmittel unter den Schüssler-Salzen. Einerseits geeignet für die Regeneration der Nervenkraft nach intensiver geistiger Arbeit (bis hin zum Burn Out), aber auch wenn die Gedanken trotz Müdigkeit und Erschöpfung doch nicht still stehen. Wenn ich also nicht einschlafen kann, weil in mir die Gedanken an das Morgen Karussell fahren. Wenn eine starke Müdigkeit nach dem Mittagessen zwischen 13 und 15 Uhr anfasst, der braucht die Nr. 5. Aber auch wer zwischen 1 und 3 Uhr nachts aufwacht und nicht in den Schlaf zurückfindet.

Das letzte Mittel aus den eigentlichen Schüssler-Salzen ist Silicea (D12), die Nr. 11. Silicea ist das große Haut- und Bindegewebsmittel der Schüssler-Salze. Menschen, die Silicea benötigen, zählen im Guten wie im Schlechten zu den empfindlichen Konstitutionen. Das kommt zum Beispiel in ihrer Geräusch- und Lichtempfindlichkeit zum Ausdruck. Silicea ist als Mineralstoff auch in der Körperabwehr von Bedeutung, weil es Makrophagen aktiviert. Menschen mit Infektanfälligkeiten, mit schwachen Gelenken, Organsenkungen, Haar- und Nagelwachstumsstörungen, benötigen daher potentiell Silicea. Wer zwischen 3 und 5 Uhr morgens erwacht, wer allgemein unruhig schläft, wem die Beine oder Arme im Halbschlaf zucken, auch wer schlafwandelt, der oder die braucht Silicea.

Damit verlassen wir die eigentlichen Schüssler-Salze und schauen uns bei den Ergänzungssalzen um:

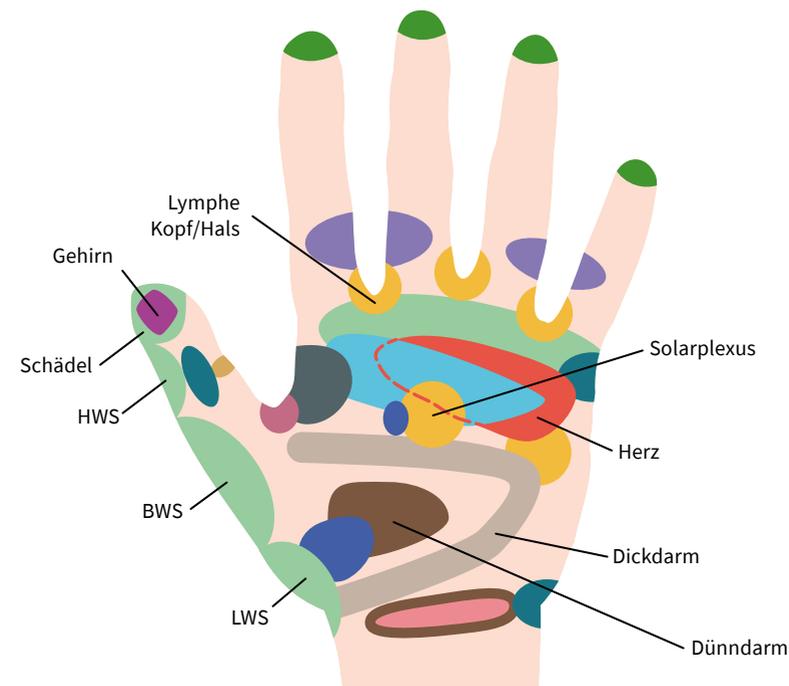
Das erste Ergänzungssalz bei Schlaflosigkeit ist die Nr. 14, Kalium bromatum (D6). Brom allein wurde als Schlaf- und Beruhigungsmittel eingesetzt und wurde in Hypophyse und Schilddrüse gefunden. Die Nr. 14 reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus und wirkt ausgleichend auf das Zentralnervensystem. Damit ist es sehr gut geeignet bei den eingangs erwähnten Patienten mit der übermäßig aktiven Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse. Patienten mit innerer Unruhe, aber auch motorischer Unruhe, die allein mit der Nr. 7 nicht erreicht werden, sind „Kandidaten“ für die Anwendung der Nr. 14. Als Anwendungsgebiete sind Einschlafprobleme, Geräuschempfindlichkeit, Zähneknirschen im Schlaf und Folgen von Stress bekannt. Die Kollegin Sigrid Molineus gibt als mögliche Zungenzeichen eine rote Zungenspitze oder eine lange rote Zunge an. Verschlimmerung bei Hitze und Ruhe; Besserung durch Bewegung und Beschäftigung, im Freien. Das zweite Ergänzungssalz ist die Nr. 21, Zincum chloratum (D6). Zink kommt als Enzymbestandteil des Zellstoffwechsels überall im Körper vor, besonders aber in Knochen, Haut, Haaren, Prostata und Keimdrüsen. Die Hauptwirkung besteht im Immunsystem und im Nervensystem.

Im Nervensystem wirkt es beruhigend und kräftigend. Es reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus und wird erfolgreich bei nervöser Erschöpfung, bei nervöser Schlaflosigkeit mit unruhigen Beinen (auch bei restless legs), bei Hyperaktivität, bei gesteigerter Sensibilität verbunden mit Krampfneigung eingesetzt. Die Nr. 21 bei unruhigen Beinen ist auch gut zu kombinieren mit der Nr. 11.

Mangelanzeichen sind Längsrillen und weiße Flecken der Fingernägel. Verschlimmerung in Ruhe, im Sitzen, nach Wein und anderen Reizmitteln. Besserung durch Bewegung und im Freien. Die Nr. 21 wird als D6 eingesetzt, in der Regel 3 x 1-2 Tabl. tägl. Es sollte aber nur in zeitlichem Abstand zu den Calciumsalzen eingenommen werden, da beide antagonistisch wirken.

Fuß- und Handreflexzonen-therapie

Die reflektorische Arbeit an Händen oder/und Füßen kann im Hinblick auf Schlafprobleme primär das Ziel haben, die vegetative Situation eines Patienten auszugleichen. Gelingt dies gut, so ist es auch möglich Schlafmedikation zu reduzieren. Prinzipiell ist es wünschenswert und auch erfolgversprechender eine Bestandsaufnahme der Auf-



Reflexzonen der linken Handfläche. An der Daumenkante entlang ist die Zone der Wirbelsäule zu finden (HWS / BWS / LWS), am Daumenendglied der Kopfbereich.

fälligkeiten an den gesamten Händen oder Füßen (oder beides) zu machen und daraus individuelle Schwerpunkte für die Massage abzuleiten. Es gibt aber Reflexzonen, die für die Massage natürlich besonders bewährt sind. Dies sind die Zonen für Solarplexus, Nervensystem, Lymphsystem, Herz und Darm. Manche dieser Zonen können von den Patientinnen und Patienten auch leicht selber erreicht werden.

An der Hand finden wir den Solarplexus an der tiefsten Stelle der Hohlhand. Die kreisende Eigenmassage verbunden mit einer Fantasiereise hat schon manchem das Einschlafen erleichtert. Das Nervensystem ist über die Massage an Wirbelsäulen- und Kopfzonen erreichbar, außerdem auch über den Darm, der obendrein noch einen Bezug zum Lymphsystem hat. Da das Lymphsystem vegetativ gesteuert wird, bietet es einen guten therapeutischen Zugang zum Thema Stress jedweder Ursache. Die sanfte Massage der Schwimnhäute von Zeige- bis Kleiner Finger hat einen belebenden, aber gleichzeitig auch ausgleichenden Effekt. Auch

das Streichen der Fingerrücken von den Fingernägeln hinunter Richtung Fingergrundgelenke hat die Lymphwege zum Ziel und beruhigt.

All diese Zonen sind auch an den Füßen zu finden. Wobei gerade aber an den Füßen eine sehr detaillierte Darstellung der Lymphwege durch die Schule nach Hanne Marquardt gelungen ist. Diese ganz eigene Arbeitsweise bietet eine sehr gute Möglichkeit der Ausleitung, sowohl im stofflichen Sinne (Ödeme, „Stoffwechselmüll“), aber auch im feinen immateriellen Sinn von Emotionen, seien sie positiv oder negativ.



Dr. rer. nat. Bernhard Kraemer
Heilpraktiker / Dozent
Solmsstraße 36, 10961 Berlin
(030) 84 115 135
www.naturheilpraxis-am-kreuzberg.de

Leberbehandlung – konstitutionell, organotrop, homöopathisch.

– Andreas und Arne Krüger –



»Organotrope und konstitutionelle
homöopathische Behandlung lassen sich bei
Lebererkrankungen gut miteinander verbinden.«

„The Krüger Brothers“



Illustration: Jenny Krüger

Anatomisches, Physiologisches und Pathologisches

Die Leber, die größte Drüse und zentrales Stoffwechselorgan des Menschen, liegt mit weit überwiegendem Teil im Oberbauch auf der rechten Seite und ist von einer bindegewebigen Hülle umgeben, die von Nerven durchzogen wird. Das gesamte venöse Blut aus den Verdauungsorganen (bzw. den unpaarigen Bauchorganen) fließt über die Pfortader direkt der Leber zu. Innerhalb des Leberparenchyms vermischt sich das sauerstoffarme venöse Pfortaderblut mit dem arteriellen Eigenblut der Leber, um die Sauerstoffversorgung des Organs zu gewährleisten. Nachdem dieses Mischblut der Keimabwehr, der Nährstoffverwertung und der Entgiftung wegen das Leberparenchym durchflossen hat, wird es über die Venae hepaticae in die Vena cava inferior in den Körper zurückgeleitet. Kommt es aufgrund einer Lebererkrankung zur Entzündung und Veränderung der Leber, dann kann es zu einem Rückstau des Blutes in die Pfortader kommen und nachfolgend zur Aussackung venöser Gefäße an der Speiseröhre, den Ösophagus-Varizen, und an rektalen Venen, dem Hämorrhoidal-Leiden.

Die Leber ist sowohl katabol als auch anabol wirksam im Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen. Sie dient als Energie- (Glykogen) und Vitaminspeicher und der Entgiftung (Harnstoffzyklus, Alkohol, Arzneimittel, Ketogenese). Beim Fetus übernimmt sie mit der Milz zusammen die Blutbildung, im weiteren Leben ist sie für die Bereitstellung von Albuminen und von Gerinnungsfaktoren zuständig. Ferner sorgt sie für die Konjugation von Bilirubin und die Bildung von Gallensäuren.

Mit der Überforderung der Leber durch zuviel und falsches Essen, durch Alkohol und durch Arzneimittel beginnen die pathologischen Veränderungen. Durch verschiedene Auslöser kann es zur Hepatitis (A, B, C, D, E) kommen. Ein immer häufiger werdendes Phänomen ist die Verfettung der Leber. Leberzirrhose und Lebertumore sind

chronische bzw. schwere Pathologien. Auch Erkrankungen der Gallenblase und der Gallenwege sind mit der Leber verbunden.

Lebererkrankungen äußern sich in der Regel nicht über Schmerzen (außer bei Koliken durch Gallensteine), sondern über Müdigkeit. Typisch ist der Satz, „die Müdigkeit ist der Schmerz der Leber“. Es kann zum fettigen Stuhlgang kommen, zur Gelbfärbung von Skleren und der Haut (Ikterus), zur Braunfärbung des Urins, außerdem zur Leberschwellung und Leberverhärtung. Weitere Funktionseinschränkungen der Leber kommen in Abwehrschwäche, Gerinnungsstörungen/Blutungsneigung, Ödemen und überempfindlicher, juckender Haut zum Ausdruck. Bei diesen Pathologien findet man dann im Blut auch veränderte Konzentrationen verschiedener Enzyme, die die Leberfunktionszellen abgesondert haben, weil sie zugrunde gehen. Sind diese „Leberwerte“ verändert, dann sind die organotropen Mittel, über die wir weiter unten sprechen, besonders zu beachten und hilfreich. Günstig ist, dass die Leberwerte schon frühzeitig erhöht sein können, bevor sich andere deutliche Symptomaten zeigen, so dass man frühzeitig therapeutisch eingreifen kann.

Allgemeine naturheilkundliche Hinweise – Testen

Die naturheilkundliche Therapie beginnt mit der Entlastung der Leber von schädlichen äußeren Einflüssen und der Bereitstellung von guten Nährstoffen. Das bedeutet eine ausgewogene Diätetik mit Vitaminen (D, C, B-Komplex), mit Antioxidantien, mit Omega-3-Fettsäuren (antientzündlich und vielseitig verwertbar), mit sekundären Pflanzenstoffen und mit Bitterstoffen (bittere Salate, Löwenzahn, Salbei, Rosmarin). Giftstoffe sind natürlich zu meiden, als da wären Alkohol, andere Suchtstoffe, Arzneimittel soweit möglich.

Über das Testen im Sinne der demokratischen Medizin gelingt oft ein hilfreicher Zugang zum Energiesystem des Patienten und zur individuellen Therapie. Außer verschiedenen Formaten



Foto: Pixabay – Otto Prukner

Die Mariendistel, pflanzenheilkundlich wie auch homöopathisch hilfreich auch bei fortgeschrittener Lebererzstörung.

der Homöopathie kommen darin verschiedene begleitende Maßnahmen und Hilfsmittel zur Auswahl. Oft gehen Lebererkrankung und Depressivität zusammen. Dabei können je nach Testung Aronstabelixier, schwarzer Onyx und Aderlass (Hildegard-Medizin), Lavendel, Bryophyllum und Johanniskraut helfen, kombiniert auch je nach Testung mit den Übungen Solarplexus-Atmung morgens, Stehübung mittags und Entrollungsübung abends (nachzusehen in Krügers Magische Bibliothek auf Youtube).

Oft findet sich parallel zur Lebererkrankung und Depression ein verstopfter Darm. Dieser träge Darm kann (muss eigentlich) durch z.B. Yoga, Bauchmassagen, Hydro-Colon-Therapie, Flohsamenschalen, Eigenurinklistier nach Krüger in Bewegung gebracht bzw. gereinigt werden. Um den seelischen Aspekt zu integrieren, ist eine körperpsychotherapeutische Behandlung sinnvoll.

Homöopathische Therapie

Der homöopathische Therapieansatz kann auf zwei Ebenen erfolgen. Organotrop (besonders dann, wenn die Leberwerte schlecht sind) und konstitutionell, wobei sich beide Ebenen miteinander gut kombinieren lassen. Bei den organotropen Mitteln können Flor de piedra, Chelidonium majus und Carduus marianus eingesetzt werden, bei den konstitutionellen Mitteln Phosphorus, Nux vomica, Lycopodium und Sulphur, alles Polychreste mit großem Leberbezug.

Flor de piedra

Flor de piedra, die Steinblüte, wurde von Schwabe aus dem Amazonasgebiet mitgebracht, ist als homöopathisches Mittel wenig geprüft, aber dennoch erprobt. Die Steinblüte wird eingesetzt bei gestörter Leberfunktion unter Zerfall von Leberfunktionellen mit im Prinzip all ihren Auswirkungen: bei chronischen Blähungen, Oberbauchspannungen und Brustengegefühl (Herzbeschwerden evtl. zusätzliches Thema beim Patienten?), bei Juckreiz und trockenen Ausschlägen, venösen Stauungen, Varizen, Ödemen (besonders Beine und Füße), gelblichem, weichem Stuhl. Das Mittel verträgt sich gut mit jedem anderen konstitutionellen Mittel und kann in der D6 oder D12 (2-3 x täglich 2 Glob.) über mehrere Wochen und Monate gegeben werden. Eine Kontrolle der Leberwerte ist wichtig.

Carduus marianus

In Carduus marianus, der Mariendistel, haben wir eine Schnittmenge mit der Pflanzenheilkunde. Das Mittel ist unter Beachtung leberschützender Ernährungsregeln und Alkoholverzicht sogar in der Lage Fettleber und Leberzirrhose zurückzubilden. Es ist einsetzbar bei Aszites, beim Pfortaderstau, bei Varizen (auch hämorrhoidal). Äußere Anzeichen, die den Gebrauch der Mariendistel erforderlich machen sind außerdem Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Verstopfung und Bauchkrämpfe. Die Patienten sind verhärtet, graugesichtig, niedergeschlagen und ängstlich. Diese Symptome sind sicherlich Ausdruck der vorangeschrittenen Lebererzstörung.

Das Mittel wird in D-Potenzen (D6, D9, D12) angewendet über viele Wochen und Monate ähnlich Flor de piedra unter Laborkontrolle und kann ergänzt werden durch die Einnahme von Legalon®-Kapseln.

Chelidonium majus

In Chelidonium majus, dem Schöllkraut, begegnen sich ein weiteres Mal homöopathische und pflanzenheilkundliche Anwendung. Chelidonium hat in Ergänzung zu den beiden voran besprochenen Mitteln auch die akute Hepatitis und den Icterus als Anwendungsziel. Die Patientin/der Patient klagt über Schmerzen in der rechten Schulter (die „Leberschulter“) und verlangt ungewöhnlicherweise nach heißen Getränken. Ungewöhnlich auch sind Verstopfung und harte Stuhlkugeln, wo doch meistens bei Leberproblemen der Stuhl zu weich und breiig ist. Ferner sind Magenkrämpfe ein Symptom bei Chelidonium und Erkrankungen

der Gallenwege und der Gallenblase. Anders als bei den vorangestellten Mittel gibt es bei Chelidonium einige Merkmale auf der charakterlichen und der Gemütssebene. In Vielem ähnelt Chelidonium dem Lycopodium, so dass man sagen könnte, wenn Lycopodium auf der konstitutionellen Ebene nicht oder nur wenig gewirkt hat, sollte zu Chelidonium gewechselt werden. Chelidonium ist ähnlich übellaunig, ärgert sich über Kleinigkeiten, ist antispirituell, ist diktatorisch und ein Rechthaber wie Lycopodium. Auch die Nasenflügel bewegen sich ähnlich Lycopodium wie ein Fächer. Und beide Mittel teilen sich Wahnidee, er sei ein Soldat (DD Chel, Lyc, Ferr. met.)

Chelidonium ist hypochondrisch, hat eine große Unsicherheit in Bezug auf seine Gesundheit, selbst wenn die Leberwerte noch halbwegs in Ordnung sind. Eigentümlich ist, dass der Patient von Beerdigungen träumt (DD Thuy). Weiterhin träumt Chelidonium von Leichen, Toten, Leichen zu sezieren, Verabredungen zu verpassen und von Schläfrigkeiten! Eigentlich mit einem starken Willen und einem klaren Urteilsvermögen ausgestattet, fehlt ihm in der Lebererkrankung aber jede Hoffnung und jede Vision von sich im gesunden Zustand. Ein Ausdruck der Erkrankung, denn der Wille als Seinsqualität nistet in der Leber.

Chelidonium ist sorgsam aus einem Schuldgefühl heraus (einziges Mittel), hat auch Ängste um das Wohlergehen und die Gesundheit des Partners. Andererseits ist er zu Wutausbrüchen fähig (schlägt seine Kinder), weint aus Verzweiflung, beleidigt Menschen (DD Ac. nit.). Wenn er/sie Alkohol trinkt, wird diese Symptomatik noch verstärkt.

Chelidonium ist von Natur aus bodenständig und antiintellektuell (DD Bar. c.). In der Pathologie dann möchte sie/er gar nicht mehr denken (ist denkfaul, ein Bomhardt-Punkt). Eigentümlich ist auch, dass Buchstaben nur noch verschwommen wahrgenommen werden können (bei Bomhardt einziges Mittel).

Das Gesicht von Chelidonium ist gelb, rot oder blass, von schmutziger Farbe. Es besteht Verlangen nach Milchprodukten und Käse und eine Abneigung gegen Linsen und Spinat.

Phosphorus

Phosphorus ist eines der großen Polychreste der Homöopathie mit einem großen Bezug zur Leber. Eines der zentralen Merkmale der Phosphorus-Persönlichkeit ist eine große, eine starke Ausstrahlung, eine große Begeisterungsfähigkeit,



Foto: Pixabay – Aline Mueller

Chelidonium majus. Wenn Lycopodium nicht helfen konnte, sollte man an Chelidonium denken.

und in der Umkehr in der Pathologie eine große Erschöpfung, eine große Schwäche. Wir finden Nasenbluten bzw. eine Blutungsneigung mit zum Teil massiven Blutungen, wir finden schwächende Durchfälle, Schwäche und Leeregefühl im Bauchraum, wir finden Sehstörungen. Phosphorus ist sensibel für Sinneseindrücke, hat Angst vor Gewitter und großen Durst auf kaltes Wasser.

Nach Andreas Krüger besteht ein Verlangen nach Hot Dogs, nach eiskalter Coca Cola, nach Speiseeis, nach Espresso (ein Bomhardt-Punkt), nach Salz (DD Nat. mur.), nach Schokolade, nach Brause/Prizelwasser und nach Pizza (DD Sulph). Dazu besteht eine Abneigung gegen Fisch, Pilze, Knoblauch und Obst, warme Getränke, warme Speisen. Zum Mittel hinführen können uns auch Symptome der Atemwege, insbesondere Kitzel Husten und Träume von Engeln.

Nux vomica

Nux vomica, die Brechnuss, ist das vielleicht wichtigste Mittel für Lebererkrankungen durch den aktuellen normalen Lebensstil: Stress, egal ob positiv oder negativ empfunden. Es sind geistig aktive, leistungsbereite Menschen mit einer jähzornigen, tyrannischen Seite. Wenn sie erkrankt sind, finden wir eine körperliche Schwäche, Abmagerung und Appetitmangel. Die Symptome finden sich besonders auf der rechten Körperseite. Es gibt Gallenkoliken, Gallenprobleme, Aufstoßen und eine gestörte träge Verdauung, hartnäckige Verstopfung. Nux vomica ist das wichtigste

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**



Lycopodium clavatum. Verdeckt und unterdrückt seine Schwächen und Defizite.

Arzneimittel für alle Entzüge: vom Tabak, von Arzneimitteln, von Rauschmitteln. Nux vomica möchte nicht anhalten, seine Erschöpfung nicht wahrnehmen, hat seine Mitte verloren. Und vergiftet sich daher durch Schlaf-, durch Potenz-, durch Aufputzmittel. Die Kombination aus Mariendistel, Aronstab und Nux vomica kann die Leber- und Gallensymptomatik lösen, den Patienten aus dieser Suchtstruktur herausbringen, damit er seinen Lebensstil in gesündere Bahnen lenken kann.

Lycopodium

Lycopodium, der Bärlapp, ist geistig rege, körperlich schwach, auch die Leber ist schwach. Die Verdauung ist gestört durch Verstopfung und starke Blähungen, dabei ist der Stuhl drang leider erfolglos. Die Nahrung kann nicht gut verwertet werden, was sich in Abmagerung äußert. Körperliche Symptome liegen vorwiegend auf der rechten Körperseite (oder ziehen vielleicht von rechts nach links), der Patient erträgt keinen Druck auf der rechten Seite. Und Lycopodium möchte alleine gelassen werden. Möchte immer Recht haben. Dabei versucht Lycopodium seine Defizite zu unterdrücken, niemand soll seinen/ihren desolaten Zustand entdecken. Daher werden ähnlich Nux vomica unterstützende Mittel, z.B. Potenzmittel, eingenommen.

Sulphur

Bei Sulphur, dem Schwefel, zeigt sich die Leberbelastung an Haut, Schleimhaut und Nervenkostüm. Die Haut wirkt schmutzig, die Patientin ist von Juckreiz geplagt, die Wundheilung gestört. Die Verdauung ist gestört, es gibt viele Durchfälle, es

gibt einen unangenehmen Körpergeruch ähnlich dem Leberversagen. Der Patient kann sich schlecht konzentrieren. Und wir begegnen bei Sulphur der Sucht nach Alkohol, die den unruhigen Patienten „beruhigt“, aber eigentlich natürlich bindet. Sulphur ist träge und faul, hat größte Abneigung gegen regelmäßige Übungen und gegen Änderungen des Lebensstils, die die falschen Bindungen wie die Sucht auflösen könnten.

Dieser Beitrag ist eine Verdichtung des Vortrages über die Leber im Rahmen der Vortragsreihe „Krüger & Krüger – ein homöopathischer Abend“ von und mit Andreas und Arne Krüger (www.samuel-hahnemann-schule.de), zusammengefasst von Dr. Bernhard Kraemer. Der gesamte und weitere „Krüger & Krüger-Abende“ sind auf www.homsym.de, Verlag Homöopathie und Symbol, nach zu hören. Wer die Videos anschauen möchte, wendet sich bitte an Arne Krüger.



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



Hp / Tierarzt Arne Krüger
Stellvertretender Schulleiter der
Samuel-Hahnemann-Schule Berlin
Mohriner Allee 88, 12347 Berlin
Telefon: (030) 703 69 60
www.arnekrueger.de



»Bei der Arbeit mit den Außerordentlichen Gefäßen reizt mich am allermeisten die Ebene der Psyche.«

Dragana Jokic

Foto: Helen Stevens

Vorhang auf für die acht Außerordentlichen Gefäße – Qi Jing Ba Mai 奇經八脈

– Dragana Jokic –

„... Des Geheimnisses noch tieferes Geheimnis ist das Tor, durch das alle Wunder hervortreten.“

Laotse, Dao de Jing, Übersetzung R. Wilhelm

Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie von dem großen Energiekreislauf, das heißt den zwölf Hauptleitbahnen oder den fünf Elementen mit all den dazu gehörenden Entsprechungen, gehört haben, ist größer, als dass Sie von den Wundergefäßen gehört hätten.

Mit dem Begriff Leitbahn und Gefäß sind Strukturen und Räume in unserem Körper gemeint, die ihren unterschiedlichen energetischen Qualitäten entsprechend zusammengefasst werden können. Obwohl die acht Außerordentlichen Gefäße, chinesisch Qi Jing Ba Mai (奇經八脈) grundlegend sind für die Entwicklung des menschlichen Lebens, gibt es zumindest im deutschsprachigen Raum erstaunlich wenig eigenständige Literatur dazu.

In diesem Text möchte ich Ihnen die Bedeutung der acht Wundergefäße etwas näher bringen und das Augenmerk darauf lenken, wie wir diese Gefäße in der praktischen Arbeit einsetzen können, was für die Therapeuten unter uns interessant sein kann.

Die Bedeutung in den Schriftzeichen:

Qi Jing Ba Mai 奇經八脈:

Qi 奇

Mit Qi 奇 ist nicht das Qi gemeint, welches wir hier im Westen gerne recht ungenügend mit Lebensenergie übersetzen, sondern dieses Schriftzeichen Qi 奇 trägt die Bedeutungen - wunderbar, außerordentlich, merkwürdig, ausserhalb des Normalen - in sich. Das Schriftzeichen zeigt einen Mann 大, der etwas sieht,可, was ihn dazu bringt, Laute der Überraschung und Bewunderung auszustößen (L. Wieger, Kap. 58).

Das ist auch schon ein erster Hinweis auf die Sonderstellung dieser Gefäße. Und wir können daraus schließen, dass sich die Leitbahnen in der Wirkung von den 12 Hauptleitbahnen unterscheiden.

Jing 經 und Mai 脈

Jing kann man mit Leitbahn oder Gefäß übersetzen und Mai umfasst in diesem Fall die Bewegung, Zirkulation in der Leitbahn.

Ba 八

Ba 八 ist die Zahl Acht. Gerade Zahlen in der chinesischen Numerologie sind Yin-Zahlen, und diese können uns etwas über Form erzählen, wohingegen ungerade Zahlen Yang-Zahlen sind und etwas über die Funktion aussagen können.

Die Acht steht für die acht Himmelsrichtungen und damit für die Manifestation des Raumes an sich. Dieser Gedanke findet sich auch in den acht Trigrammen (ba gua) wieder, die laut dem Sinologen M. Granet „eine verdichtete Darstellung des Kosmos“ sind. Damit bilden sie die Urstrukturen des Lebens ab und somit liegt die Analogie zu den acht außerordentlichen Gefäßen nahe, denn die acht Wundergefäße erzeugen Leben.

Die Gefäße der 1. und der 2. Generation

Sie bilden sich während der ersten Zellteilungen nach der Empfängnis aus.

Kosmologisch gesehen senkt sich der Himmel auf die Erde und Leben entsteht. Im Menschen trifft der Samen (Himmel) auf die Eizelle (Erde) und zusammen mit der Zustimmung des Himmels entwickelt sich ein neues Leben, der Körperraum bildet sich aus. In dem Moment, in dem der Same von der Eizelle aufgenommen wird, wird ein Vorne und Hinten definiert - die Achsen des Körpers richten sich aus. Der Punkt, an dem sich Same und Eizelle treffen, wird im Menschen zu Ming Men 命門, Tor des Lebens, Tor der Vitalität.

Ming Men 命門 ist nicht nur das energetische Zentrum, aus dem heraus sich der Mensch entwickelt, sondern auch ein Akupunkturpunkt auf

Veranstaltungen Samuel-Hahnemann-Schule



Foto: Jenny Krüger

Dozentinnen und Dozenten der 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 Chinesischen Medizin

23. September 2023, 11–16.30 Uhr

Die Chinesische Medizin, lebendig und fachkundig vorge-tragen von den DozentInnen und SchülerInnen unserer TCM-Kurse. Heute: Die Acht Außerordentlichen Gefäße

Tag der Offenen Tür

11. November 2023, 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

13.–17. November 2023

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

14. Januar 2024, 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!

Live-Anamnesen

jeden 3. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Erstanamnese zum Zuschauen

Leitung: Hp Sara Riedel

Infos unter: (030) 786 60 22, 0170-529 14 71

Kosten: 8 €/5 €

Vorhang auf für die acht Außerordentlichen Gefäße

Öffnungspunkt	Jing Luo Mai	Deutsch	Trigramm	Bedeutung
Gongsun (Mi 4)	Chong Mai	Durchdringungsgefäß	☰	Qian / Himmel
Lieque (Lu 7)	Ren Mai	Konzeptionsgefäß	☲	Li / Feuer
Houxi (Dü 3)	Du Mai	Gouverneursgefäß	☱	Dui / See
Zulinqi (Gb 41)	Dai Mai	Gürtelgefäß	☴	Sun / Wind
Neiguan (Pe 6)	Yin Wei Mai	Yin-Vernetzungsgefäß	☷	Ken / Berg
Waiguan (SJ 5)	Yang Wei Mai	Yang-Vernetzungsgefäß	☰	Chen / Donner
Zhaohai (Ni 6)	Yin Qiao Mai	Yin-Schreitgefäß	☵	Kun / Erde
Shenmai (Bl 62)	Yang Qiao Mai	Yang-Schreitgefäß	☶	Kan / Wasser

Tab. 1 Zuordnung der acht Außerordentlichen Gefäße zu den Trigrammen und deren Bedeutung.

dem Du Mai, der ein außerordentliches Gefäß ist. Das Schriftzeichen Ming 命 symbolisiert ein Dekret, das mündlich überliefert wird; ein Herrscher gibt einen Befehl. Men 門 stellt zwei Türflügel dar, die sich zu beiden Seiten öffnen können und einen Ein- und Ausgang repräsentieren. Der Mensch bekommt seinen Lebensauftrag, er wird dadurch zu einem beseelten Leib.

Der ursprüngliche Körperraum mit Kopf - Brust - Bauch wird durch die vier Gefäße der ersten Generation erzeugt.

Der Du Mai 督脈 definiert das Hinten, der Ren Mai 任脈 das Vorne, der Chong Mai 衝脈 die Mitte und der Dai Mai 帶脈 umfasst alle Gefäße horizontal und lässt dadurch die begrenzende Form und ein Empfinden für oben und unten entstehen.

Die Gefäße der ersten Generation sind alle nur einmal vorhanden, was einmalig ist und auf die Wortbedeutung des Qi 奇 verweist.

Die Gefäße der zweiten Generation lassen Arme und Beine entstehen und sind jeweils paarig vorhanden (rechts und links). Dies markiert unsere Fähigkeit unseren Körper in der Welt der Dualität zu gebrauchen und stellt eine Weiterentwicklung dar, die sich dann in den 12 Hauptleitbahnen fortsetzt.

Die Gefäße der zweiten Generation teilen sich auf in die Wei Mai (陰維脈 Yin Wei Mei, 陽維脈 Yang Wei Mei), die jeweils alle Yin- und alle Yang-Schichten im Körper miteinander verbinden und die Qiao Mai (陰蹻脈 Yin Qiao Mai, 陽蹻脈 Yang Qiao Mai), die den Kopf mit den Füßen verbinden und dadurch Bewegung ermöglichen.

Während der Schwangerschaft regulieren die acht Wundergefäße die Energieversorgung des Fetus und steuern seine Entwicklung.

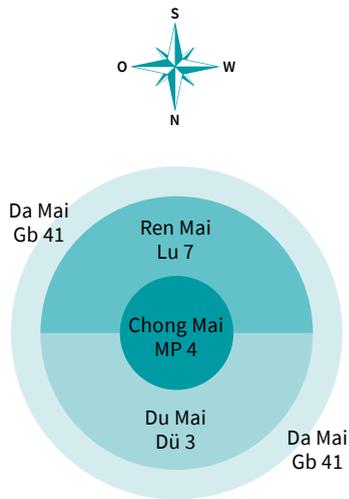
Mit dem ersten Schrei nach der Geburt übernehmen dann die zwölf Hauptleitbahnen die Führung in der Energieversorgung, aber die Außerordentlichen Gefäße arbeiten im Hinter/Untergrund weiter und bleiben bis zum Tod des Menschen von zentraler Wichtigkeit für dessen Energiehaushalt.

Wichtige Funktionen der Außerordentlichen Gefäße

Jedes Gefäß hat seine spezielle Funktion und Aufgabe, aber einige Funktionen werden auch von mehreren Gefäßen geteilt.

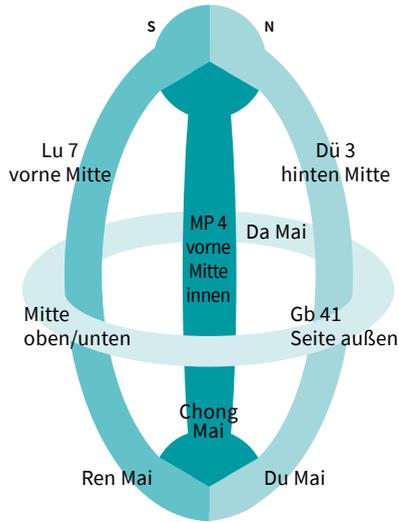
1. Eine Hauptaufgabe ist die Reservoir-Funktion. Sie absorbieren überschüssige Energie aus den Hauptleitbahnen, zum Beispiel bei Füllzuständen durch pathogene Faktoren, und können energetische Engpässe kompensieren, indem sie Energie freigeben, wenn die Hauptleitbahnen zum Beispiel durch Schock in Leere geraten. Damit erklärt sich das Phänomen, dass wir in lebensbedrohlichen Situationen in der Lage sind Extra-Energie, schier übermenschliche Kräfte freizusetzen und zu mobilisieren. Es sind die Wundergefäße, die dann ein Wunder bewirken.

2. Eine weitere wichtige Aufgabe der Außerordentlichen Gefäße ist die Zirkulation der Essenz der Nieren, chinesisch Jing 精 genannt. Alle Außerordentlichen Gefäße haben direkt oder indirekt ihren Ursprung im Bereich der Nieren.



Querschnitt durch die Anlage der vier Meridiane der ersten Generation.

Vorhang auf für die acht Außerordentlichen Gefäße



Längsschnitt durch die Anlage der vier Meridiane der ersten Generation.

Illustration nach einer Zeichnung von Ulla Blum

Dort nehmen sie die Essenz (Jing 精) auf und lassen sie im Körper zirkulieren und haben so einen entscheidenden Einfluss auf unsere Konstitution.

Was genau ist Jing 精?

Jing 精 ist Bauplan und Bausubstanz zugleich, modern könnte man von dem genetischen Code oder DNA sprechen. Das ist der Bauplan. Jing ist aber auch die Bausubstanz – eine kondensierte Form von Materie, aus der heraus wir uns entwickeln. Die Essenz kann aber noch viel mehr. Sie speichert Wissen über unsere Vorfahren und deren Erlebnisse, kulturellen Einflüsse und den gesundheitlichen Zustand der Eltern zum Zeitpunkt der Zeugung und bildet so die Basis unserer Konstitution. Unsere Essenz wird in den Nieren gespeichert und teilt sich auf in vorhimmlisch (angeboren) und nachhimmlisch (erworben), das ist der Teil, den wir über die Nahrungssensoren, die von Magen und Milz gefiltert werden, auffüllen können. Schlechte Ernährung, wenig Schlaf, Überanstrengung und Überarbeitung, also alles, was man unter schlechter Lebensführung verbuchen kann, verhindert, dass Essenz ausreichend ergänzt werden kann und die Batterien leeren sich. Alterungsprozesse sind von dem Maße abhängig, in dem Jing 精 und Nierenenergie verbraucht oder bewahrt werden. Durch die Essenz mit seinen zwei Aspekten sind die acht Außerordentlichen Gefäße die Verbindung des Menschen zu Himmel und Erde.

Das nun wissend, macht es verständlicher, dass wir uns auf einer tieferen, konstitutionellen Ebene bewegen, die auch eine spirituelle und psychoemotionale Seite umfasst, und wir dem Menschen in seinem Wesenskern begegnen, wenn wir die Wundergefäße behandeln.

3. Eine weitere wichtige Funktion ist die Regulation der Lebenszyklen. Frauen unterliegen einem 7er-Jahreszyklus, Männer einem 8er-Jahreszyklus. Thematisch stehen vor allem die körperliche und sexuelle Reifung und Entwicklung im Vordergrund und diese unterliegen hauptsächlich der Kontrolle von Chong Mai, Ren Mai und Du Mai. Aber auch die emotionalen, psychischen und spirituellen Wandlungen, die das zyklisch sich verändernde Leben so mit sich bringt, sind untrennbar damit verbunden. Gemäß den alten Texten tritt bei einem Mädchen mit 14 Jahren die Menarche ein, mit 49 Jahren (7 mal 7) beginnt bei den Frauen dann die Menopause. Bei Jungen beginnt die Zeugungsfähigkeit etwas zeitversetzt mit 16 Jahren und endet auch später.

4. Die Wundergefäße sind ebenfalls an der Abwehrkraft des Menschen beteiligt. Sie sorgen mit dafür, dass die Abwehrenenergie (wei qi), die unsere Körperoberfläche vor dem Eindringen von pathogenen Faktoren schützt, verteilt wird, insbesondere im Bereich des Rückens, Thorax und Abdomen.

Vorhang auf für die acht Außerordentlichen Gefäße

5. Und dann versorgen die acht Außerordentlichen Gefäße noch die sechs außerordentlichen Fu, d.h. Yang-Organen, mit Essenz. Die sechs außerordentlichen Yang-Organen sind Gehirn, Uterus, Blutgefäße, Gallenblase, Mark und Knochen. Was macht diese Yang-Organen nun so außerordentlich? Sie sind eben keine reinen Hohlorgane, dienen nicht nur dem Weitertransport von Nahrung und Flüssigkeit, sondern tragen auch Yin-Qualitäten in sich, sie speichern edle, reine Substanzen.

Aktivierung der Außerordentlichen Gefäße

Jedes dieser acht Wundergefäße hat einen spezifischen Punkt, der das Gefäß aktiviert/einschaltet, und den er sich von einer Hauptleitbahn „ausleiht“. Konkreter gesagt ist das der Ort, an dem sich die Energie der Hauptleitbahn und die des außerordentlichen Gefäßes treffen und zusammenfließen. Über einen weiteren Ankoppelungspunkt wird diese Aktivierung reguliert.

In der Regel wird bei der Nadelung nach Geschlecht unterschieden, bei Frauen setzt man den Öffnungspunkt rechts und den Ankoppelungspunkt links und bei Männern umgekehrt. Für diese Regel gelten natürlich etliche Ausnahmen, und wir als Therapeutinnen und Therapeuten sind angehalten, das alte Wissen an die Gegenwart anzugleichen, was durchaus eine herausfordernde Übersetzungsleistung ist.

Lediglich der Ren Mai und der Du Mai besitzen eigene Punkte, die anderen Gefäße borgen sich ihre Punkte von den regulären Leitbahnen.

Menschen, die sich mit Qi Gong oder Meditation beschäftigen, kennen den Verlauf des Ren und Du Mai als den „kleinen bzw. himmlischen Kreislauf“ und haben vielleicht schon mit der kraftvollen, in die Tiefe gehenden Energie Bekanntschaft gemacht.

Einsatz der Wundergefäße

Nach dieser Einleitung können wir uns vorstellen, dass die Themen und Symptommatiken für den Einsatz der Außerordentlichen Gefäße breit gefächert sind.

Wir haben das ganze Spektrum der Gynäkologie, als Stichpunkte nenne ich den Menstruationszyklus, die Fruchtbarkeit von Frau und Mann, Schwangerschaft und Menopause. Insbesondere auf dem Gebiet der Fertilität wird die Arbeit mit den Wundergefäßen in meinen Augen immer bedeutender. Unser modernes Leben, auch bekannt als Stress, bringt unsere Zyklen aus dem Gleichgewicht, künstliche Hormone und Zusatzstoffe tun

ihr Übriges und verändern darüber hinaus auch unsere Konstitution.

Mit den Außerordentlichen Gefäßen bewegen wir uns auf der Ebene der Konstitution und können auf diese Einfluss nehmen.

Aber was mich am allermeisten an der Arbeit mit den Außerordentlichen Gefäßen reizt, ist die Ebene der Psyche, als Unterstützung auf dem Pfad der existentiellen Persönlichkeitsentwicklung.

Nicht nur rein körperlich erleben wir uns in Zyklen, auch unser Selbst ist von gewissen Zyklen beeinflusst. Initiationsriten und andere Rituale weisen darauf hin, dass wir früher über diese Bedeutung und Wichtigkeit wussten. Auch Fragen über unsere Existenz: „Warum bin ich hier?“, „Was ist mein Schicksal?“, „Was ist meine Lebensaufgabe?“ – sind nicht immer zufriedenstellend über das reine Nachdenken darüber und eine Sprache dafür suchend beantwortbar.

Aber über die Akupunktur und die Stimulierung der Wundergefäße werden wir in die Lage gebracht, Antworten auf diese Fragen in uns zu finden. Nicht ohne Grund finden wir ming un 命門 – das Tor des Schicksals auch für uns als Akupunkturpunkt zugänglich auf dem Du Mai.

Auch eine Traumatherapie ist über die Wundergefäße möglich. Da die Außerordentlichen Gefäße uns erzeugen, ein Bindeglied zu unserer Vergangenheit, zu unserer Ahnenreihe sind, können wir generationenübergreifende Traumata ansprechen und ausgleichen über eine Ebene, die mit Worten und über den Verstand selten erreichbar ist. Das muss dann ebenfalls psychotherapeutisch begleitet werden.



Hp Dragana Jokic
Bergmannstr. 5, 10961 Berlin
Mobil: 0176 / 814 689 43
info@dragana-jokic.de

QUELLEN:

- Blum, Ulla und Ottmer, Eva:** „Hintergrund und Wirkungsweise der acht außerordentlichen Gefäße aus Sicht der acht Brokatübungen im Qi Gong.“ Qi-Zeitschrift 02/2015–02/2017
- Kirschbaum, Barbara:** „Die 8 außerordentlichen Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin.“ Uelzen: Medizinisch-Literarische Verlagsgesellschaft, 1995
- Maciocia, Giovanni:** „Die Leitbahnen der Akupunktur. Klinischer Einsatz der Sekundärleitbahnen und Außerordentlichen Gefäße.“ Übers. Von Petra Zimmermann. München: Elsevier, 2006
- Dr. L. Wiegner:** „Chinese Characters. Their origin, etymology, history, classification and signification. A thorough study from chinese documents.“ 1965. Paragon Book Reprint Corp., New York Dover Publ. Inc., New York.

Aus- & Fortbildungen, Seminare FDH und SHS

Veranstaltungsinformationen 2023/24

Mehr Informationen erhalten Sie im Büro des FDH und der Samuel-Hahnemann-Schule, Colditzstr. 34-36, 12099 Berlin, Tel: (030) 323 30 50, www.samuel-hahnemann-schule.de/termine

Jeden ersten Mittwoch im Monat (außer Ferien), 19 Uhr
Ikonen der Seele
(Familienaufstellung)
Hp Mia Maria Kochendörfer & Hp Andreas Krüger

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

Jeden ersten Mittwoch im Monat (außer im Januar u. August), 19 Uhr
Heilpflanzenporträts 2023/24
Hp Cornelia Titzmann

Vortragsreihe
Fünf Jahreszeiten
mit dem Dozenten-Team der Samuel-Hahnemann-Schule

14. Oktober 2023:
Leber gesund – aber natürlich

16. Dezember 2023:
Frau gesund – aber natürlich

6. Januar 2024:
Mann gesund – aber natürlich

2. März 2024:
Riechen, Sehen, Hören,
Schmecken gesund
– aber natürlich

7. Juli 2024:
Rücken gesund – aber natürlich

OKTOBER 2023

30. September–1. Oktober
Irisdiagnostik (5 Wochenenden)
Hp Marlene Hermasch

4. Oktober
Heilpflanzen-Porträts 2023
Hp Cornelia Titzmann

7.–8. Oktober
82. Berliner Heilpraktiker-Tage
FDH, LV Berlin-Brandenburg

15. Oktober
Homöopathischer Sonntag
Hp Juliane Laufer u.a.

21. Oktober
Online-Wochenendkurs
Homöopathie
Dozenten-Team Samuel-
Hahnemann-Schule

30. Oktober – 3. November
Ernährungstherapie
Thilo Keller, Ernährungsberater

NOVEMBER 2023

1. November
Heilpflanzen-Porträts 2023
Hp Cornelia Titzmann

4.–5. November
Krebs-Seminar
Hp Heike Martens und
Hp Cornelia Titzmann

12. November
Homöopathischer Sonntag
Hp Conny Strunz u.a.

18. November
Online-Wochenendkurs
Homöopathie
Dozenten-Team Samuel-
Hahnemann-Schule

18.–19. November
Injektionstechniken
Hp Dennis Dragendorf

DEZEMBER 2023

2. Dezember
Online-Wochenendkurs
Homöopathie
Dozenten-Team Samuel-
Hahnemann-Schule

2.–3. Dezember
KK Aufstellungsseminar
Hp Mia Kochendörfer und
Hp Andreas Krüger

6. Dezember
Heilpflanzen-Porträts 2023
Hp Cornelia Titzmann

9. Dezember
Identität & Archetypen
(Aufstellungsarbeit)
Dr. phil. Peter Orban

17. Dezember
Homöopathischer Sonntag
Hp Hannah Sündermann u.a.

JANUAR 2024

13.–14. Januar
Praxisgründung / Praxis-
führung: Gesetzkunde,
Hygiene, Rechnungs-
stellung, Datenschutz
Hp Bernhard Kraemer

21. Januar
Homöopathischer Sonntag
Hp Jens Brambach u.a.

27. Januar
Online-Wochenendkurs
Homöopathie
Dozenten-Team Samuel-
Hahnemann-Schule

FEBRUAR 2024

4. Februar
Homöopathischer Sonntag
Hp Jens Brambach u.a.

Aus- & Fortbildungen, Seminare FDH und SHS

Veranstaltungsinformationen 2023/24

10. Februar
Identität & Archetypen
(Aufstellungsarbeit)
Dr. phil. Peter Orban

17.–18. Februar
69. Berliner Homöopathie-Tage
Samuel-Hahnemann-Schule

24. Februar
Online-Wochenendkurs
Homöopathie
Dozenten-Team Samuel-
Hahnemann-Schule

MÄRZ 2024

3. März
Homöopathischer Sonntag
Dozenten-Team Samuel-
Hahnemann-Schule

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

16.–17. März
KK Aufstellungsseminar
Hp Mia Kochendörfer &
Hp Andreas Krüger

23. März
Online-Wochenendkurs
Homöopathie
Dozenten-Team Samuel-
Hahnemann-Schule

APRIL 2024

14. April
Homöopathischer Sonntag
Dozenten-Team Samuel-
Hahnemann-Schule

20.–21. April
Die Bedeutung des Frau-Seins
Pflanzenheilkunde
und Homöopathie
Hp Cornelia Titzmann &
Hp Tina Große

MAI 2024

18.–20. Mai
HAKA – Tanz
Hp Fabian Strumpf

25. Mai
Labordiagnostik für
Heilpraktiker
Hp Arne Krüger

26. Mai
Homöopathischer Sonntag
Dozenten-Team Samuel-
Hahnemann-Schule

JUNI 2024

1.–2. Juni
KK Aufstellungsseminar
Hp Mia Kochendörfer &
Hp Andreas Krüger

3. Juni
Labordiagnostik
für Heilpraktiker
Hp Arne Krüger

14. Juni
Holy Steps
Hp Heidi Baatz &
Hp Andreas Krüger

22. Juni
Tag der Tierhomöopathie
Hp / Tierarzt Arne Krüger

23. Juni
Homöopathischer Sonntag
Dozenten-Team Samuel-
Hahnemann-Schule

JULI 2024

7. Juli
Homöopathischer Sonntag
Dozenten-Team Samuel-
Hahnemann-Schule

7.–8. Juli
14. Berliner Schamanentage
Hp Andreas Krüger u.a.

SEPTEMBER 2024

31. August–1. September
KK Aufstellungsseminar
Hp Mia Kochendörfer &
Hp Andreas Krüger

7.–8. September
Irisdiagnostik Ausbildung
(5 Wochenenden)
Hp Marlene Hermasch

14.–15. September
70. Berliner Homöopathie-Tage
Samuel-Hahnemann-Schule

21. September
15. Tag der
Chinesischen Medizin
Dozententeam

22. September
Homöopathischer Sonntag
Dozenten-Team Samuel-
Hahnemann-Schule

28.–29. September
Praxisgründung / Praxisfüh-
rung: Gesetzkunde,
Hygiene, Rechnungs-
stellung, Datenschutz
Hp Bernhard Kraemer

AUSBLICK 2024

7.–8. Oktober
82. Berliner Heilpraktiker-Tage
FDH, LV Berlin-Brandenburg



Vortragsreihe - 5 Jahreszeiten 2024

Gesund - aber natürlich!

Mit unserem Dozententeam verschreiben wir uns das Jahr hindurch an fünf einzelnen Terminen ganz der Idee natürlicher Gesundheit. Wir rücken einen Bereich des Körpers oder ein Organ und dessen Krankheitsbilder ins Rampenlicht und veranschaulichen daran die Vielfalt in der Naturheilkunde.

Welche diagnostischen Möglichkeiten haben wir? Wie können wir daraus konkrete Empfehlungen für die Therapie ableiten? Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun? Auf traditionell europäische und traditionell chinesische Weise, homöopathisch und pflanzenheilkundlich, körpertherapeutisch und spirituell, oder noch ganz anders. Wir öffnen den ganzheitlichen Blick und zeigen Zusammenhänge auf.

Sei dabei am:

- 06. Januar: Neujahrsempfang / Mann gesund - aber natürlich!
- 02. März: Frühlingserwachen / Riechen, Hören, Sehen, Schmecken gesund - aber natürlich!
- 07. Juli: Sommerwende / Rücken gesund - aber natürlich!
- 12. Oktober: Herbstwind / Mund gesund - aber natürlich!
- 14. Dezember: Winterschlaf / Atmung gesund - aber natürlich!

Die Vortragsreihe ist offen für Heilpraktiker*innen und alle medizinisch und naturheilkundlich Interessierten. Wandere mit uns zu den Quellen des natürlichen gesunden Lebens!

Vortragszeiten

immer von 9.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldung

kontakt@heilpraktiker-berlin.org

Seminargebühren

90,00 € pro Tag

70,00 € für Mitglieder FDH

kostenfrei für 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