

BHFN

BERLINER HEILPRAKTIKER

NACHRICHTEN

Ausgabe 2024 / 2025

Die Kartoffel homöopathisch | Arne Krüger

Fußreflexzonentherapie & Schüssler-Salze für die Frau | Dr. Bernhard Kraemer

Vitalpilze beim Prämenstruellen Syndrom | Anne Weiß

Pflanzensteckbrief Rosenwurz – *Rhodiola rosea* | Cornelia Titzmann

Die heilsame Kraft der Berührung | Vera Bartholomay

Das Auge und seine Sehschärfe | Olaf Grüneis

2024/2025

Aus- und
Fortbildungen,
Seminare,
Arbeitskreise



»Kernstück der terlusollogischen Therapie sind natürlich die Übungen. Sie generieren die Selbstheilung des Organismus auf eine absolut konkrete und fühlbare Weise.« Olaf Grüneis

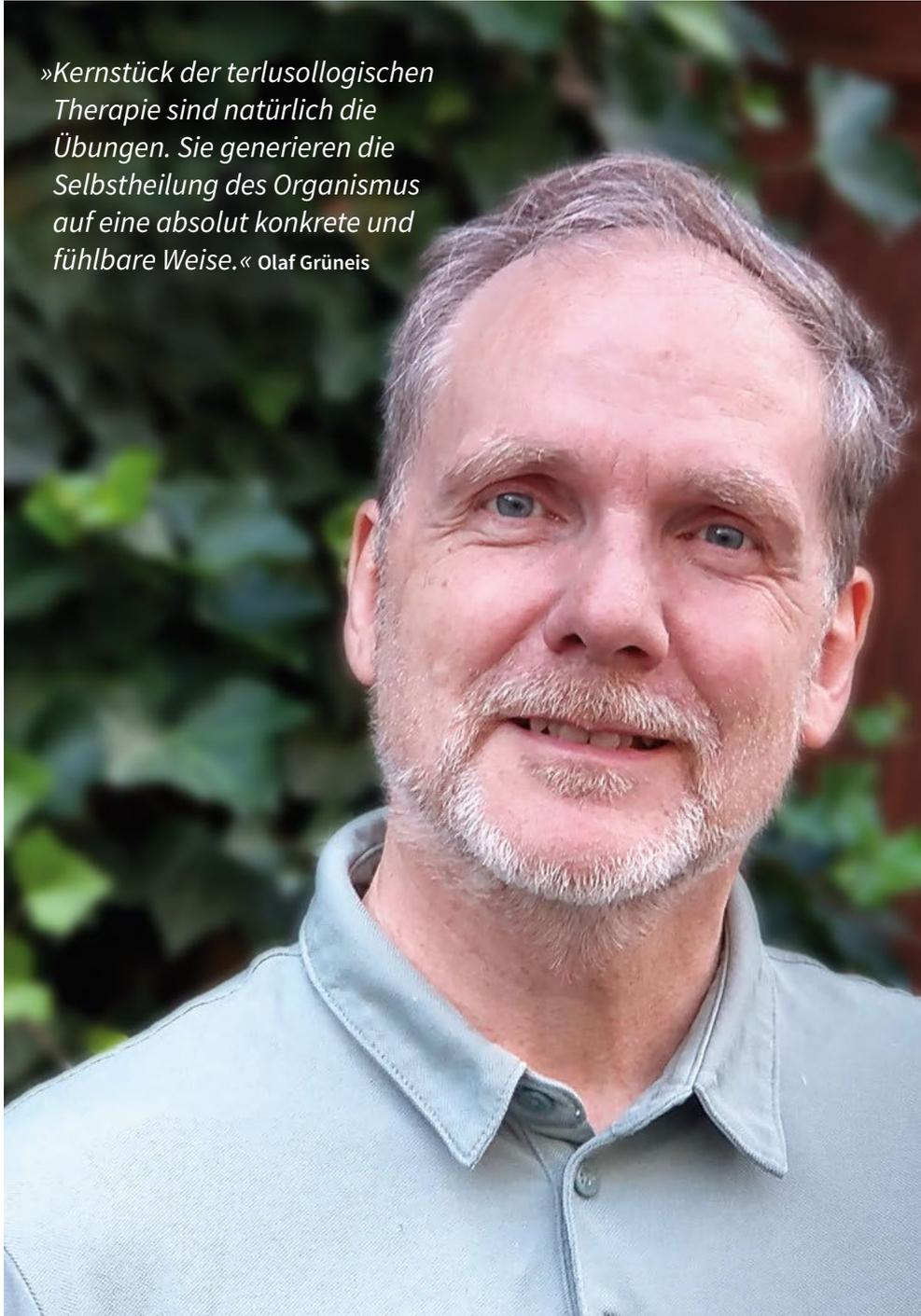


Foto: Dr. Bernhard Kraemer

Das Auge und seine Sehschärfe

Wie Terlusollogie® den Visus verbessern kann

– Olaf Grüneis –

In der Ausgabe 2023/2024 der Berliner Heilpraktiker Nachrichten hatte ich Gelegenheit, das Konzept und die Praxis der Terlusollogie® in ihren Grundlagen vorzustellen. Die Terlusollogie® versteht sich als bipolare Typenlehre, die in Sonne und Mond Gegenspieler sieht, die Einfluss auf die belebte Natur ausüben, und zwar nicht nur auf den Menschen und seinen Atemtyp, sondern auch auf Tiere und Pflanzen. Sie können diesen ersten Artikel auf den Internetseiten des FDH Landesverband Berlin-Brandenburgs abrufen (Berliner Heilpraktiker Nachrichten, Archiv, 2023/2024). Im vorliegenden Text möchte ich vertiefend auf meine persönlichen Erfahrungen mit der Terlusollogie® eingehen.

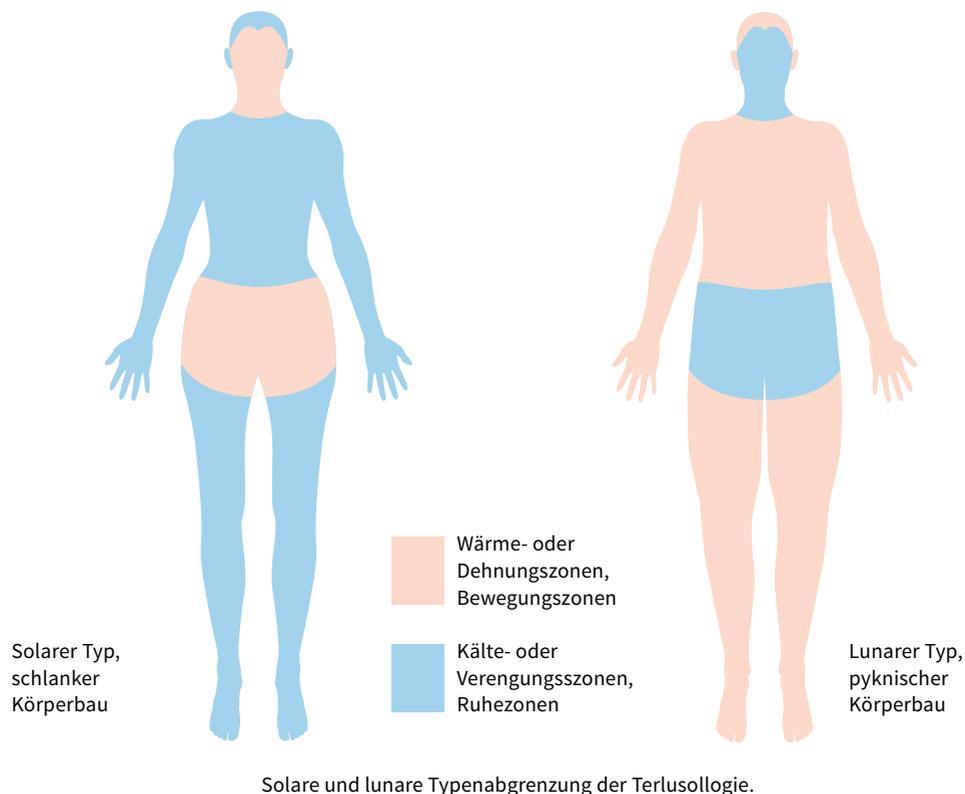
Der eigentliche Anlass, die Terlusollogie® kennen zu lernen, war mein Wunsch, Heilung von der linksseitigen Kurzsichtigkeit zu erhalten, an der ich damals seit 21 Jahren, also seit meinem 15. Lebensjahr, litt. Das Auge erholte sich nach den terlusollogischen Anwendungen dann auch. Schon innerhalb des ersten Halbjahrs verbesserte sich der Visus von $-0,75$ auf $-0,25$ Dioptrin, was für mich natürlich eine große und erfreuliche Überraschung war, hatte man mir seitens der akademischen Ophthalmologie doch erklärt, dass außer in Gestalt einer Laseroperation der Augenhornhaut keine Heilungschance bestünde. Die terlusollogischen Übungen habe ich dann allerdings sehr regelmäßig – das heißt jeden Tag – absolviert, eigentlich habe ich nur einmal in der Woche ausgesetzt.

Der Arzt Christian Hagen, der gemeinsam mit seiner Mutter, der Kinderärztin Dr. Charlotte Hagen, der Lehre Erich Wilks den Namen Terlusollogie® gegeben und sie für die wissenschaftliche Medizin fruchtbar gemacht hat, hat mir die Übungen beigebracht und riet mir, auf das Auge einen warmen Waschlappen zu legen (das solare Auge befindet sich in einer Warmzone), was mir ebenfalls sehr gutgetan hat.

Darüber hinaus habe ich jahrelang eingeübte falsche Gewohnheiten „ausgemerzt“: Was das Sitzen betrifft, so wurde im Schaumstoffladen ein

festes Keilkissen besorgt und auf den Sitz gelegt. Damit saß ich höher, die Oberschenkel kamen in Bezug auf das Becken mehr in die Streckung und so konnte ich problemlos die richtige Sitzhaltung des Solaren erreichen. Seitdem sitze ich – und das schon seit 25 Jahren – absolut schmerzfrei (obwohl ich fast den ganzen Tag sitzend verbringe). Und seitdem ich statt einer Limousine einen Kleinbus fahre, bin ich selbst nach sieben- und mehrstündiger Autofahrt nicht ermüdet. Auch das Schlafen sei hier erwähnt. Herr Hagen erklärte mir, mein Rücken dürfe nicht durchliegen, auch nicht minimal, da mein Körper (solar) viele Verengungszonen aufweise, die nichts Weiches vertragen. Also habe ich die Bretter, die vorher unter dem Futon lagen, auf diesen gelegt und mit einer etwa zwei Zentimeter dicken Matte aus dem Schaumstoffladen „gepolstert“. Die nächsten fünf Nächte fühlte ich mich dann hundeleidend und wie gerädert – auch morgens. Am sechsten jedoch – welch Wunder – war alles wie weggeblasen, und ich konnte absolut schmerzfrei schlafen und aufstehen. Das war für mich, der ich bis dahin kein Aufstehen ohne Beschwerden kannte, natürlich eine Art „Damas-kuserlebnis“: Seitdem bin ich Morgen für Morgen nach dem Aufstehen innerhalb weniger Sekunden hellwach und voll leistungsfähig.

Für mich war klar, dass es durch die Übungen, die richtigen Gewohnheiten in Bezug auf den Bewegungsapparat und die applizierte Wärme zu einer Verbesserung der Kopfdurchblutung und damit der Augen gekommen war; klar auch deshalb, weil ich es im Kopf spüren konnte. Mir wurde auch bewusst, dass Heilungsansätze, die sich in ihrer Zielrichtung auf das Auge beschränken, kaum Chancen einer nachhaltigen Verbesserung bieten können. Die Augenmuskulatur, sowohl die extrinsische in Form der sechs äußeren Augenmuskeln wie die intrinsische in Form von Ziliarmuskel und Pupillenmuskeln sind Teil einer Muskelkette, die mindestens auch die Nacken-, Schulter- und Rumpfmuskulatur umgreift. Nun habe ich auch verstanden, warum ich mit Augentraining, das ich etwa ein Jahr vorher sehr intensiv betrieben



hatte, keinen nachhaltigen Erfolg erzielen konnte: weil dabei nämlich genau dieser Aspekt der Ganzheitlichkeit des Muskelapparats meist unter den Tisch fällt.

Ich habe es in der ersten Zeit nicht geschafft, mich auch durchwegs typenrichtig (in meinem Fall solar) zu ernähren. Heilungen am Bewegungsapparat, von Neurodermitis, Asthma und Tinnitus habe ich allerdings trotzdem erlebt. Hier sei unbedingt darauf hingewiesen, dass – wenn Typenwidriges verzehrt wird – nicht jegliche Heilung unmöglich ist und deshalb typenwidrige Nahrungsmittel nicht auf immer und ewig tabu sind. Bedeutsam ist hier, dass die Dominanz der typenrichtigen Nahrungsmittel nicht untergehen darf. Die Bedeutung der Ernährung für die Atmung war für mich dabei jedoch eine manifeste Erkenntnis, denn wenn ich tagsüber Schokolade, Camembert, viele Nüsse oder Pommes frites gegessen hatte, konnte ich abends

– wenn ich die Übungen durchführte – nicht lange und betont ausatmen, was für mich als solaren Menschen jedoch absolut lebensnotwendig ist. Auch wenn die Terlusologie® noch nicht anhand von Studien in ihrer Wirksamkeit hinreichend „bewiesen“ ist, so kann sie mittels einer Überfülle von empirischen Belegen doch einen sicheren Geltungsanspruch stellen.

Früher schon hat mich eine Bemerkung eines meiner medizinischen Lehrer, Hp Hans-Dieter Bach aus Telgte, aufhorchen lassen. Er beschrieb nämlich in einem seiner zahlreichen Bücher über visuelle Diagnostik, wie sich der Visus durch eine Behandlung der Leber, also eines zentralen Verdauungsorgans, verbessern ließe. Dies hat sich für mich dann tatsächlich bestätigt, weil sich nach Einnahme von „Taraxacum“ eines bekannten Herstellers von Komplexhomöopathika die Kurz-sichtigkeit tatsächlich verbessert hat. Und um die

Leber nicht zu belasten, esse ich seither nur noch wenig Fett, und von diesem fast nur terlusologisch „gutes“, was für mich als Solaren bedeutet, dass ich vor allem ungesättigte Fettsäuren zu mir nehme im Gegensatz zum Lunaren, der auf tierische (gesättigte) Fette setzt. Es versteht sich von selbst, dass Fisch bei mir sehr häufig auf dem Speiseplan steht und ich den Verzehr von Butter, Sahne, Leberwurst, Gebratenem o. Ä. mit einem Verlust an Ausatemtiefe „zu bezahlen“ habe.

Die „Mega-Maschine“

Einerseits versorgt die Leber das Herz in der Weise, dass sie – obzwar sie nicht über eine eigenständige Muskulatur verfügt – das nährstoffreiche Blut über das bei der Einatmung nach unten tretende Zwerchfell an das Herz liefert. Andererseits versorgt das Herz die Leber mittels des ihm inhärenten Muskels, und zwar mit Nährstoffen und Sauerstoff angereichertem Blut, kann aber eben nur das pumpen, was es von der Leber bekommen hat. Das Herz ist nämlich auf diese Zufuhr aus ihr angewiesen, weil es über keine arteriellen Fremdzufüsse verfügt, sondern sich auch über die Herzkranzgefäße quasi selbst versorgt. Beide Organe sind also aufs Engste voneinander abhängig. Es ist evident, dass sich schon aufgrund geweblicher Verwachsungen des Herzens mit dem Zwerchfell (über das Pericardium fibrosum) und des Zwerchfells mit der Leber (über die area nuda) diese Organe nicht isoliert voneinander betrachten lassen, sondern es sich vielmehr um ein dreiteiliges Mega-Organ handelt, dass hier ein Kreislauf existiert, der von der Atmung gesteuert wird. Es ist leicht einsehbar, dass es durch falsche Atemexkursionen – ausgelöst durch Ernährungsfehler, körperbauliche Schwächen, falsche Motorik und Haltung etc. – zu Durchblutungsstörungen und damit zu einer massiven Beeinträchtigung physiologischer Funktionen kommen kann. Ein sehr bekannter und enorm erfolgreicher Heiler der jungen Bundesrepublik kam denn auch zu der fundamentalen Erkenntnis, dass etwa 80 Prozent aller Krankheiten „weggeatmet“ werden könnten. Seltsam genug, dass in der modernen westlichen Medizin das Atmungsphänomen pathologisch nicht genügend problematisiert und therapeutisch fruchtbar gemacht wird.

Die Übungen

Kernstück der terlusologischen Therapie sind natürlich die Übungen. Sie generieren die Selbstheilung des Organismus auf eine absolut konkrete und

fühlbare Weise. Muskeln sind ja nicht nur Befehls-empfänger (Objekte), nehmen also nicht nur Signale entgegen, die sie dann umsetzen, sondern sind selbst auch Subjekt. Sie senden selbst auch Signale, und zwar an das Kleinhirn, das seine Programme von Bewegungsmustern und Einstellungen ständig überprüft und gegebenenfalls nachjustiert. Und genau dadurch kann sich die heilende Energie den Weg bahnen. Die Übungen zielen auf eine neue Blutverteilung des gesamten Organismus, was sie über den Status reiner Gymnastik weit hinaushebt. In der intellektuellen Medizin weiß man mittlerweile, dass Durchblutungsstörungen den kalorischen Sollwert des Interstitiums beeinträchtigen können, was (Solzustand – Gelzustand) letztlich zu einer Schwächung physiologischer Kompetenzen des Parenchyms führt.

Selbstredend macht der Solare solare Übungen, der Lunare die lunaren. Sie dürfen keinesfalls vertauscht werden. Gleichwohl gibt es auch Gemeinsamkeiten. Die solare wie die lunare Übungsreihe besteht aus je elf Übungen (Atmung, Füße, Unterschenkel, Oberschenkel, Becken, Faust, Unterarm, Oberarm, Oberkörper, Hals und Kopf). Jedes Organ absolviert zwei Übungsteile, und zwar eine sogenannte „Funktionsübung“ (die wiederum aus je acht bis zehn identischen Einzelübungen besteht) und einer „Positionsübung“. Bei der „Funktionsübung“ wird das Organ angesprochen (man könnte auch sagen „vorbereitet“). Es wird in Empfangsbereitschaft versetzt, weswegen der Rest des Körpers dabei möglichst unbeteiligt bleiben sollte. Es ist die Isolation, mithin die Konzentration, die „innere Sammlung“ des Übenden, die die Empfangsbereitschaft des Organs herstellt und so der dann einströmenden Energie den Weg bahnt. Ist die „Funktionsübung“ beendet, wird bei der sich anschließenden „Positionsübung“ während maximaler Ausatmung (solar) bzw. maximaler Einatmung (lunar) das Organ bewegt, was zu seiner optimalen Durchblutung, d. h. Energetisierung führt. Dies ist für den Patienten meist als eine Art „Erlösung“ auch fühlbar (mögliche Schmerzen verringern sich), und zwar auch durchaus in benachbarten wie weiter entfernten Körperregionen. Der Körper findet sozusagen zu seiner inneren Logik zurück.

Was mich selbst betrifft, so habe ich besonders bei der Unterarmübung eine enorm starke Durchblutung des Kopfes (und damit eben auch der Augen) spüren können. Gerade durch sein eigenes Erleben erscheint dem Patienten Terlusologie® jetzt plausibel und einleuchtend, was für seine weitere Mitarbeit („Compliance“) ein elementarer

»Die fundamentale Behauptung, die Max Planck in seiner viel beachteten Nobelpreisrede 1918 getan hat, dass nämlich der Geist die Materie beherrscht, erhält durch Terlusollogie® eine ganz praktische und nachvollziehbare, medizinisch relevante Bedeutung.«

Olaf Grüneis

Baustein ist und die nötige Disziplin zum Weitermachen stärkt.

Beide Körperhälften haben während der Übungen keinerlei Berührung. Erich Wilk geht bei unserem Körper von einem stromführenden Gegenstand aus, sodass es bei Kontakt zu einem „Kurzschluss“, also zu Irritationen hinsichtlich der Lateralität, käme. Die Isolierung des übenden Organs ist von großer Bedeutung. Aus der „Massenbewegung“ heraus ist kein Lerneffekt, keine Neuprogrammierung der Bewegungsmuster und Einstellungen, möglich. Der Körper wird durch die Übungen also gewissermaßen auseinandergenommen und wieder zusammengesetzt. „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“

Dabei sollte darauf geachtet werden, den Patienten möglichst nicht anzufassen, weil es ansonsten zu einer Störung seiner Körperwahrnehmung kommen kann. Es soll ja vielmehr ein Lerneffekt des Organismus selbst erzielt werden, der nur so die falschen Bewegungsprogramme im Kleinhirn zu überschreiben imstande ist.

Gesundheit im Sinne der Autarkie des Patienten ist ein hohes Ziel. Deshalb wird der Patient zu Beginn der Übungen auch eine gewisse Widerständigkeit zeigen (die meist vom „Kopf“ ausgeht, weil das Erlebte in Widerspruch zu seinen Meinungen und Ansichten steht), und es hängt dann sehr vom Geschick des Anleitenden ab, diese Widerständigkeit in Akzeptanz umzuwandeln. Eine Übungsstunde, die den Patienten nicht auch mit einem gewissen Erstaunen zurücklässt, ist eine verlorene Stunde, weil sie im Idealfall ja seine

falschen Bewegungsmuster bewusst macht und in Frage stellt. Der Mensch ist ein „Gewohnheitstier“. Allerdings haben die terlusollogischen Kollegen und ich die Erfahrung gemacht, dass so gut wie kein Patient nach Absolvierung der seinem Atemtyp entsprechenden Übungen sich nicht warm, gut durchblutet, entspannt, sich nicht ruhig, geborgen und angekommen gefühlt hätte.

Mit Terlusollogie® unternimmt der Patient meist eine „Zeitreise“, weil sie an ihn Anforderungen an die Lebensführung stellt, die ihn häufig an seine Kindheit erinnern und ihm aus dieser Zeit vertraut, ja manchmal sogar lieb und teuer sind. Nicht selten ist damit eine tiefe Tragik verbunden, und zwar dann, wenn die Eltern dieses Menschen dem anderen Atemtyp angehören. Dann nämlich ist die Gefahr extrem hoch, dass sie ihrem Kind – weil sie natürlicherweise von sich selbst ausgehen wie aus (verständlicher) Unwissenheit heraus – „falsches Vorbild“ sind und ihm seine eigentlich gesunden Merkmale „abgewöhnen“, wodurch sie ihm – obwohl sie es doch aufrichtig und von Herzen lieben – den Boden für Unglück und Krankheit bereiten. Dieser Antagonismus verschärft sich dann geradezu ins Infauste, wenn beide Seiten auch in Bezug auf den Denkkempfindungs- bzw. Empfindungsdenktyp (siehe den eingangs erwähnten Artikel) unterschiedlich sind. Was mich selbst betrifft, so konnte ich mich erst nach Jahren von falschen Ernährungsgewohnheiten frei machen, die mir (solar) von einer durchaus liebenden Mutter (lunar) in der Kindheit regelrecht schmackhaft gemacht wurden.

Vegetativum

Es ist auffällig, dass die unterschiedlichen Kälte- und Wärmezonen von Solaren und Lunaren (s. Abbildung), die die Terlusollogie® beschreibt, eine klare Analogie aufweisen zum Verteilungsmuster präganglionärer Neurone des Vegetativums im menschlichen Körper. So liegen beim Solaren die sympathischen Zellkörper (Brust- und Lendengegend) in einer Kältezone, die parasymphatischen der Kreuzbeingegend in einer Wärmezone. Beim Lunaren ist es genau umgekehrt. Die auf die Regulation abzielenden Anwendungen (Übungen, physikalische Therapie usw.) – so lässt sich vermuten – richten die beiden Teilsysteme des Vegetativums (Sympathikus und Parasympathikus) neu aus und stabilisieren sie. Möglicherweise könnte dies eine Erklärung sein für die enorme Indikationsbreite der Terlusollogie® und ihre erstaunliche Wirkmächtigkeit. Bezüglich der von mir eingangs

erwähnten Kurzsichtigkeit (Myopie) wäre anzumerken, dass bei der Akkomodation des Auges der Ziliarmuskel unter dem Einfluss des Sympathikus relaxiert, was dazu führt, dass die Linse abflacht und der Brennpunkt weiter nach hinten, das heißt – idealerweise – auf die Netzhaut fällt.

Geist

Auch die Worte gilt es für den Anleitenden wohl zu wägen. Es ist ein Unterschied, ob ich zum Üben sage: „Der Fuß geht zum Gesäß“ oder „Der Unterschenkel geht zum Oberschenkel“ (bei ersterer Formulierung muss er nämlich „denken“), obwohl am Ende rein äußerlich natürlich dieselbe Bewegung „herauskommt“. Nur dadurch, dass dasjenige Organ verbal angesprochen wird, das gerade aktiv ist, geht die Konzentration des Übenden zu diesem Organ hin und damit auch die Kraft hinein. „Where the attention flows, the energy goes.“ Wird jedoch ein Organ angesprochen, das nicht aktiv ist, sondern nur passiv (mit-)bewegt wird, so entzieht man dadurch dem aktiven Organ die zur Ausübung seiner Bewegung nötige Energie und bereitet ihm den Boden für Energielosigkeit und Krankheit. So sind Erkrankungen (nicht nur) des Bewegungsapparates eben auch durch falsche Sprache und damit kulturell bedingt und somit auch iatrogen. Hier zeigt sich, dass Terlusollogie® – wenn man ihre Erfolge ansieht – der Wirklichkeit unseres Organismus sehr viel näher kommt, geübte Praxis und eben kein Gedanke ist, der für unseren Körper sozusagen eine fremde Matrix darstellt und ohne den „Preis der Krankheit“ gar nicht umsetzbar wäre. Die fundamentale Behauptung, die Max Planck in seiner viel beachteten Nobelpreisrede 1918 getan hat, dass nämlich der Geist die Materie beherrscht, erhält durch Terlusollogie® eine ganz praktische und nachvollziehbare, medizinisch relevante Bedeutung.

Der Körper nimmt uns sozusagen „beim Wort“ – Gesundheit ist eben doch etwas Geistiges, und zwar in viel elementarerer Form, als wir uns das überhaupt vorstellen und angesichts einer von Rationalismus und Zweckorientierung geprägten Kultur, sowie einer von Technik und Raffinement überfrachteten Medizin auch vorstellen können.

Heute

Vor wenigen Jahren habe ich damit begonnen, Gesicht, Hals und Becken (die Wärmezonen des Solaren) – wie es die Terlusollogie® vorsieht – jeden Morgen warm abzuwaschen, wodurch sich auch eine aufkommende Altersweitsichtigkeit verbes-

sern ließ. Ich bin sehr froh und dankbar, dass ich heute mit 61 Jahren keinerlei Sehhilfe – weder für die Nähe noch für die Ferne – benötige. Es war – das kann ich sagen – ein Kampf. Aber er hat sich gelohnt. Dies erscheint mir umso bemerkenswerter, als Kurzsichtigkeit vor allem bei jungen Menschen mittlerweile geradezu epidemische Ausmaße angenommen hat, wofür aus terlusollogischer Sicht besonders lunare Menschen anfällig sind. Permanentes Halten des Handys bedeutet Haltetarbeit, die für das muskuloskeletale System des Lunaren, der ein Bewegungsmensch ist, Gift darstellt. Ebenso ist das andauernde Schauen auf den Bildschirm-, also das Nach-unten-Sehen eine große Herausforderung für die lunare Halswirbelsäule.

„Back to the roots!“

Der Körper wird durch Terlusollogie® regelrecht in seinen Naturzustand versetzt, sodass der epochale Merksatz des Hippokrates „Medicus curat, natura sanat“ hier seine ultimative und allertiefste Bedeutung erhält. Medizin könnte – cum grano salis – ganz einfach sein. Kompliziert machen es nur die Menschen. Egon Friedell hat in seiner „Kulturgeschichte der Neuzeit“ angemerkt, dass alle großen Ärzte die Medizin als etwas sehr Einfaches beschrieben hätten. Wirklich erstrebenswert wäre allerdings eine Welt, in der es keine Medizin mehr zu geben braucht. Und Terlusollogie® als die ganzheitlichste Therapieform, die ich kenne – will sagen – mit dem umfänglichsten und realistischsten Konzept von Natur und Gesundheit, geht voran und weist uns den Weg dorthin.

Weitere Informationen finden Sie in:

Hagena, Christian: © Grundlagen der Terlusollogie. Praktische Anwendung eines bipolaren Konstitutionsmodells. Stuttgart (5. Auflage) 2020.
Atemtypberechnung auf „terlusollogie.de“



HP Olaf Grüneis, M.A., Terlusollogie®, Dozent, als überzeugtem Kneippieler gilt sein besonderes Interesse dem Bewegungsapparat wie der Heilung auf geistigem Weg.
Solmsstr. 36, 10961 Berlin
Te.: 030/687 89 34
www.heilpraktiker-kreuzberg.de
o.u.praxis@gmx.de