

# BHIN

BERLINER HEILPRAKTIKER

NACHRICHTEN

Ausgabe 2024 / 2025

Die Kartoffel homöopathisch | Arne Krüger

Fußreflexzonen-therapie & 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



# Samuel-Hahnemann-Schule

FREUDE • KOMPETENZ • MAGIE



## TRADITIONELLE EUROPÄISCHE NATURHEILKUNDE

Die Traditionelle Europäische Naturheilkunde vereint verschiedene Aspekte von Diagnostik und Therapie, u.a. Irisdiagnose, Diätetik, Pflanzenheilkunde, Wasseranwendungen, Ab- und Ausleitungstherapien.

### An 3 Wochenenden im Herbst widmen wir uns hauptsächlich einem der Kernelemente:

Den Ab- und Ausleitungsverfahren. Dazu gehören das theoretische Wissen über Indikationen und Anwendungen von Wickeln, blutigem und unblutigem Schröpfen und Blutegeln in Kombination mit dem praktischen Erlernen der entsprechenden Techniken. Theoretisch fundiert und praxisnah erklärt.

### Termine (jeweils 10 - 16 Uhr):

- 07.09. - 08.09.2024 Kräuterwickel, Kräuterstempelmassage, Salbenküche
- 09.11. - 10.11.2024 Schröpfmassage, Schröpftechniken
- 25.01. - 26.01.2025 Blutegelbehandlung

### Dozentin:

Anne Weiß, Heilpraktikerin

### Seminarort

Fachverband Deutscher Heilpraktiker  
Samuel-Hahnemann-Schule  
Colditzstr. 34, 12099 Berlin



### Anmeldung/Kontakt

Schulbüro: (030) 323 30 50  
buero@heilpraktiker-berlin.org

## Editorial BHN 2024/2025

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 im Fachverband Deutscher Heilpraktiker monatlich kostenfrei zugeht, ist sie die schriftliche Plattform für Austausch und Fortbildung innerhalb unseres Landesverbandes. Wer sich darüber hinaus Informationen 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 für den Newsletter in die Wege.

Für die direkte Begegnung steht Ihnen als nächste große Veranstaltung die 84. Heilpraktikertage vom 5.-6. Oktober 2024 offen – die größte Fachmesse in unserer Nähe mit einem breiten, kostenfreien 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,

es ist mir eine große Freude, Ihnen eine weitere Ausgabe der Berliner Heilpraktiker Nachrichten überreichen zu dürfen. Ich hoffe, Sie werden darin viele wertvolle Informationen und Anregungen aus spürender, sprechender, anfassender und arzneimittelorientierter Naturheilkunde für sich finden. Alles, um unseren Patientinnen und Patienten einen angepassten Reiz zu geben, der ihre Regulationskraft geordnet in Bewegung bringt. U.a. greifen wir darin ein Thema aus der vorangegangenen Ausgabe auf, die Atmung und das Konzept der Terlussologie, weil sie wie Weniges den Ansatz der Ganzheitlichkeit berücksichtigt.

Wie immer danke ich den Autorinnen und Autoren für ihren engagierten Einsatz, denn sie schreiben ihre Artikel unentgeltlich. Ich wünsche Ihnen 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

## Mitgliedschaft im FDH

*Sehr geehrte Kollegin, sehr geehrter Kollege,*

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

Informationen zur Mitgliedschaft im FACHVERBAND DEUTSCHER HEILPRAKTIKER e.V.

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

### Kurz gefasst und ganz konkret – das tun wir:

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

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

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

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

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



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

**Werden Sie Mitglied!**

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

## INHALT

### FACHARTIKEL

- 4** *Die Kartoffel homöopathisch*  
Arne Krüger
- 10** *Biochemie nach Dr. Schüssler und Fußreflexzonentherapie für die Frau*  
Dr. rer. nat. Bernhard Kraemer
- 16** *Vitalpilze als naturheilkundliche Helfer beim Prämenstruellen Syndrom*  
Anne Weiß
- 21** *Pflanzensteckbrief Rosenwurz – Rhodiola rosea*  
Cornelia Titzmann
- 22** *Die heilsame Kraft der Berührung*  
Vera Bartholomay
- 26** *Das Auge und seine Sehschärfe*  
Olaf Grüneis

### INFORMATIONEN

- 1** *Editorial*
- 3** *Impressum*
- 15** *Veranstaltungen der Samuel-Hahnemann-Schule*
- 32** *Fortbildungen und Seminare des Landesverbandes Berlin-Brandenburg 2024/2025*

### IMPRESSUM

#### Herausgeber

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

#### Chefredaktion:

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

#### Anzeigenakquise und -verwaltung

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

#### Informationen

1. Auflage: 5.000 Exemplare  
Erscheinungsweise:  
einmal jährlich zum Oktober

#### Titelbild

„Kartoffelblüte“  
Heike Frohnhoff – Pixabay

#### Gestaltung

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

»Die Damen der vornehmen Gesellschaft liebten die kleinen, weißen, etwas unscheinbar wirkenden Kartoffelblüten sehr ... «

Arne Krüger



Foto: Jeyarathnam Caniceus, Pixabay

## Die Kartoffel homöopathisch

– Arne Krüger –

Die Kartoffel, botanisch *Solanum tuberosum*, gehört wie die Tomate, die Tollkirsche oder der Stechapfel zu den Nachtschattengewächsen. Wir finden diese für uns Menschen so wichtige Nutzpflanze in der Homöopathie in zwei Arzneimitteln wieder, dem *Solanum tuberosum* und dem *Solanum tuberosum aegrotans*. Bevor wir uns weiter unten mit den beiden homöopathischen Arzneimittelbildern beschäftigen, schauen wir zunächst auf die Botanik der Kartoffel und ihre geschichtliche Bedeutung.

### Die Kartoffel in der Geschichte

Die Kartoffel stammt ursprünglich aus Peru, sie wurde dort im Hochland der Anden von den Inkavölkern angepflanzt. Als sie nach Europa kam im 17. Jahrhundert, glaubten die Menschen zunächst, die Kartoffelpflanze sei eine Zierpflanze. Sie hatten die leckeren Kartoffelknollen noch nicht zum Essen entdeckt. Sie hatten nur an den kleinen oberirdischen grünen Früchten genascht, die Solanin enthalten und deshalb leicht giftig und ungenießbar sind (siehe Toxikologie). Die Damen der vornehmen Gesellschaft liebten die kleinen, weißen, etwas unscheinbar wirkenden Kartoffelblüten sehr, und sie schmückten ihr kunstvoll gestecktes Haar mit Kartoffelblüten. Erst mit der Zeit begriff man, dass der wahre Schatz der Kartoffelpflanze in der Erde lag. Die Bauern weigerten sich dennoch lange, Kartoffeln anzupflanzen. Daher mussten die damaligen Könige ihnen den Anbau befehlen, zum Teil bei Strafe. Besonders der preußische König Friedrich II., der Große, hatte sich sehr darum gekümmert. Der schlaue König hatte erkannt, dass Kartoffeln viel einfacher anzubauen sind als Getreide und auch auf kargsten Böden gute Ernte bringen. Er ließ manche Äcker von Soldaten bewachen, ließ die Bauern damit glauben, dass dort etwas sehr Wertvolles wachse. So verführte stahlen sich die Bauern einige Kartoffeln, während das Militär schlief, entdeckten ihren Wohlgeschmack und waren zum Anbau animiert. Damit setzte Friedrich der Große die Kartoffel als Volksnahrungsmittel durch. Eine sehr positive Folge davon war, dass durch den hohen Vitamin C-Gehalt der Kartoffel der Skorbut bei der Landbevölkerung weitgehend entgegert werden konnte.

Zu Goethes Zeiten war die Skepsis dann gewichen und der Dichter schrieb über die Kartoffel:

*Morgens rund,  
mittags gestampft,  
abends in Scheiben –  
dabei soll's bleiben.*

Die Abhängigkeit von der Kartoffel als Hauptnahrungsmittel hatte allerdings auch ihre Schattenseiten. Als aus Amerika um 1830 die Kartoffelfäule, ein Schädling der besonders in nassen kalten Jahrgängen sich ausbreitet, nach Europa eingeschleppt wurde, verhungerten hier viele Millionen Menschen. Ein Beispiel dafür ist die Hungernot 1846 in Irland, die zu einer massiven Auswanderungswelle in die USA führte. Heutzutage ist die Kartoffel in der Krise. 1950 wurden in Deutschland 186 kg pro Person verzehrt, 2016 waren es nur noch 56,8 kg.

### Botanik und Landwirtschaft

Die Kartoffel (Knolle), synonym auch Erdapfel, Erdbirne, Grundbirne, Potaten, Tüffke, Erdknolle, Krumbeere, Hartapfel, wurde aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe, ihres unkomplizierten Anbaus und ihrer geringen Ansprüche gegenüber Bodenqualität und Klima zu einem der wichtigsten Nahrungsmittel der Welt. Daneben aber auch zu einem wichtigen Futtermittel und Industrierohstoff.

### Inhaltsstoffe

Die Knolle besteht zu 20 % (15–30 %) aus Stärke, die wiederum zu 80 % aus Amylopectin und zu 20 % aus Amylose besteht. Den überwiegenden Anteil der Knolle macht Wasser aus (70–80 %). Dazu kommen ca. 3 % Proteine, Mineralstoffe und Vitamine. Außerdem finden sich noch geringe Anteile an Lipiden, Phenolcarbonsäuren, Lektinen und Steroidalkaloiden.

Der Proteinanteil besteht aus wichtigen essentiellen Aminosäuren, und ist deshalb von hoher biologischer Wertigkeit. Neben B-Vitaminen, Niacin und Folsäure sticht der hohe Vitamin C-Gehalt heraus. 100 g Kartoffeln können durchschnittlich ca. 1/5 des täglichen Vitamin C-Bedarfes decken. Bei den Mineralien und Spurenelementen finden sich alle wichtigen Stoffe mit Ausnahme von Selen.



Die Kartoffelfäule (Phytophthora infestans) kann bisweilen ganze Ernten vernichten.

### Botanik

Kartoffeln sind aufrecht oder kletternd wachsende, ausdauernde krautige Pflanzen, die Wuchshöhen von über einem Meter erreichen können. Die Sprossachse ist manchmal vierkantig, teilweise sogar geflügelt. Die wechselständig angeordneten Laubblätter sind in kurzen Blattstiel und Blattspreite gegliedert. Die sich gegenüber oder auch wechselständig stehenden Teilblätter sind leicht bis stark behaart, oft von unterschiedlichster Form und Größe. Im botanischen Sinne ist die Kartoffel keine Frucht wie z. B. das Getreidekorn, auch keine Wurzel wie die Zuckerrübe, sondern ein unterirdischer Spross, eine Knolle. Die Knolle dient als Speicherorgan und als vegetatives Vermehrungsorgan. An ihr sitzen Vertiefungen (Augen), aus denen bei der Keimung Laubtriebe sprossen. Die Wurzel ist ein stark verzweigtes Fasergeflecht, das sich im Boden ausbreitet. Eine Hauptwurzel fehlt, ist jedoch bei Samenpflanzen vorhanden.

Die Blütenkrone ist weiß, lila, gelb und bläulich. Sie ist zwittrig, mit fünf Staubgefäßen und einem Fruchtknoten. Die aus den Blüten hervorgegangenen Früchte sind Beeren, die bis zu 150 Samen enthalten. Sie spielen in der Züchtung eine Rolle. Sie sind leicht giftig (Solanin) und nicht zum Verzehr geeignet.

In den grünen Pflanzenteilen der Kartoffel konzentrieren sich Alkaloide, u. a. giftiges Solanin, die als natürliche Abwehr z. B. gegen Bakterien und Insekten dienen. Aus diesem Grund sind Kartoffeln, die im Licht gelagert grün geworden sind, nicht mehr genießbar.

### Vollsheilkunde & Toxikologie

In der Vollsheilkunde wird der frische Saft der Knolle als Spasmolytikum bei hyperaziden Magenleiden, Übersäuerung des Magens, Sodbrennen, und Neigung zu Magengeschwüren eingesetzt. Weichgekochte und zerstampfte Kartoffeln wurden als warme Packungen erfolgreich bei Rückenschmerzen, Hexenschuss, Nierenschmerzen und Gelenkschmerzen genutzt.

Beim Verzehr von grünen Kartoffelbeeren, der Blüte, den Blättern und den gekeimten Knollen kommt es zur Vergiftung durch das Alkaloid Solanin. Vor dem Verzehr von Kartoffeln mit Schale muss deshalb auch geprüft werden, ob Keime dabei sind. Eine Solaninvergiftung zeichnet sich durch entzündliche Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Pupillenerweiterung, Hirnödeme und Krämpfe aus. Sie bewirken im Extremfall auch Koma und Tod.

Wird die Pflanze von Phytophthora infestans, einem Pilz, befallen, kommt es zur sog. Kartoffelfäule. Diese kann sich besonders in feuchten Jahren in großen Ernteausfällen auswirken (20 % und mehr). Erste Symptome der Krankheit sind an Blättern und Stängeln sichtbar: von den Blatträndern her treten dunkelbraune Flecken auf. Sie vergrößern sich rasch bei feuchtem Wetter und bilden auf der Unterseite der Blätter einen weißen Pilzrasen, der an Mehltau erinnert. Weiterhin kommt es durch die Pilztoxine zur Fäule in den Knollen. Die Pilztoxine führen beim Verzehr zu scharfen Schmerzen im Bereich des Anus und einen offenstehenden Analprolaps.

### Das homöopathische Arzneimittel Kartoffel

Für das homöopathische Arzneimittel Solanum tuberosum werden die grünen Beeren der Kartoffel verwendet. Als weiteres Arzneimittel wird auch Solanum tuberosum aegrotans genutzt. Dessen Ausgangssubstanz sind die von Kartoffelfäule (Phytophthora infestans) befallenen Kartoffeln. (Herstellungsregeln nach HAB, Ph.Eur)

Das eigentliche Ursprungsmittel Solanum tuberosum hat in der Homöopathie eher organotrope Wirkungen, während Solanum tuberosum aegrotans eine viel stärkere und breitere Wirkung zeigt, neben Organsymptomen auch eine ganze Reihe von psychischen Wirkungen.

Aus diesem Grund wurde eine Arzneimittelprüfung mit Solanum tuberosum aegrotans durchgeführt und findet auch hier eine besondere Beschreibung.

### Idee des Arzneimittels

Menschen, die konstitutionell das homöopathische Mittel Solanum tuberosum brauchen, haben ihre eigene Art, mit den Versagungen in der Herkunftsfamilie umzugehen. Anstatt immer wieder die Versorgung ihrer emotionalen Grundbedürfnisse einzufordern, kommt es bei ihnen zu einer Verschiebung auf die materielle Ebene.

Immer wieder fordern sie materielle Dinge als Beweis für die Zuneigung des anderen. Diese Beweise können aber die emotionale Leere nicht füllen, die eine Solanum-tuberosum-Persönlichkeit empfindet. Die Folge der Frustration sind noch stärkere materielle Wünsche.

Häufig leiden Solanum-tuberosum-Menschen unter kongestiven Kopfschmerzen. Sie beschreiben ihren Schmerz wie eine Art Einschnürung. Ruhe und Wärme bessern die Beschwerden. Außerdem kommt es bei ihnen schnell zu Verstopfungen und zu Entzündungen im Verdauungstrakt. Gewöhnlich leiden sie unter einem starken Schwächegefühl. Sie können starken Durst haben. Ein Hinweis auf das homöopathische Mittel Kartoffel kann sowohl das Verlangen als auch die Abneigung gegen Kartoffeln sein.

Solanum-tuberosum-Menschen neigen dazu, später im Leben mehr materielle Dinge einzufordern als emotionale Anteilnahme. Ihr Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit versuchen sie in engen Beziehungen dadurch erfüllt zu bekommen, dass sie möglichst alles genau so machen, wie es von ihnen erwartet wird.

Bei Solanum tuberosum aegrotans-Menschen sind besondere Charakteristika ein stinkender Atem und stinkender Körpergeruch wie von verfaulten Kartoffeln. Auch rektale Geschwüre, die wie verfaulte Kartoffeln aussehen, sind zu beobachten.

### Die Hauptanwendungen von Solanum tuberosum aegrotans sind:

Analprolaps, schmerzhafte Brustdrüsen, rektale Geschwüre, Pruritus vulvae, Obstipation, Rhinitis, Bronchitis, Rheuma, Stirnkopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Ileus, Ischialgie, Kopfschmerzen.

### Verhalten

Kartoffel-Menschen brauchen Vorschriften und Verbote, um sich sicher zu fühlen. Häufig arbeiten sie in Organisationen, in denen klare Regeln herrschen. Sie sind die linke Hand des Chefs und versuchen möglichst alles genau so zu machen, wie er es möchte. Auch in einer Liebesbeziehung

suchen sie sich gerne einen stärkeren Partner bzw. eine stärkere Partnerin.

Sie orientieren sich gerne an anderen. Das gibt ihnen Sicherheit. In diesem Verhalten erinnern sie stark an Calcium-carbonicum- oder Bryonia-Persönlichkeiten. In ihren Beziehungen kommt es aber häufig dazu, dass Kartoffel-Menschen von ihrem Partner nicht die Anerkennung bekommen, die sie sich wünschen.

Bei der Solanum tuberosum aegrotans-Konstitution finden sich hypochondrische Patienten. Sie reagieren schon auf die geringste Kleinigkeit mit großer Gereiztheit. Die Menschen können aus Wut alles zerbrechen oder sich in die Hände beißen.

Sie leiden unter mangelnder Versorgung der emotionalen Grundbedürfnisse, fühlen sich als die geborenen Verlierer. Das gilt auch bereits für Kinder. Um nicht verletzt zu werden, gehen sie in Verteidigungsbereitschaft. Auch gut gemeinte Annäherungsversuche werden oft fehlinterpretiert, sie gehen zum Gegenangriff über.

„Ich weiss, dass ich keine Liebe verdient habe und deswegen kann ich sie auch nicht bekommen. Ich muss nur zusehen, dass ich nicht immer noch dafür verhöhnt werden, dass ich so schwach bin.“

### Geistes- und Gemütssymptome

Teil der Kartoffelsymptomatik sind geistige Verwirrung und Gedankenandrang. Die Aufmerksamkeit ist leicht durch andere Dinge gestört. In der Arzneimittelprüfung von Solanum tuberosum aegrotans fand sich auch das entsprechende Heilungssymptom: Konzentration und Fokussierung leichter und länger anhaltend. In der Prüfung zeigte sich außerdem ein verhältnismäßig heftiger Lachanfall und eine starke emotionale Trauerreaktion auf fiktionale Geschichten.

Das Schlafbedürfnis kann ausgeprägt sein, man findet eine unwiderstehliche Müdigkeit. In der Prüfung aber auch lange Wachheit mit mehr als 32 Stunden ohne Schlaf. Die Kartoffel hat einen unruhigen Schlaf. Sie fährt leicht im Schlaf auf, wie im Schreck. Sie hat viel Angst beim Erwachen um die Zukunft.

Allgemein macht sie sich große Sorgen um die Zukunft, beißt sich in die Hände deswegen (evtl. als Kompensation). Sie hält sich für armselig und verweilt mit ihren Gedanken oft in der Zukunft.

Es besteht eine Abneigung gegen geistige Arbeit, gegen Arbeit im Allgemeinen, bis hin zur Faulheit. Auch Furcht vor Arbeit kann vorkommen.

Die Kartoffel ist geschwätzig, kann aber auch mürrisch, reizbar und streitsüchtig sein. Auch



Foto: Ralf / Pixabay

*»Ich weiss, dass ich keine Liebe verdient habe und deswegen kann ich sie auch nicht bekommen. Ich muss nur zusehen, dass ich nicht immer noch dafür verhöhnt werde, dass ich so schwach bin.«*

Zitat einer „Kartoffel-Patientin“

Zerstörungswut, mit dem Verlangen Gegenstände zu zerbrechen, ist ein Kennzeichen.

Kartoffel-Menschen können von übler Laune sein, und ihr ständiges, unwillkürliches Seufzen ist vielleicht ein Ventil dafür. Ferner sind Hypochondrie und Ruhelosigkeit ein Thema der Kartoffel.

Die Menschen haben ein großes Verlangen nach häufigem Tapetenwechsel, es muss immer etwas Neues geschehen.

Eigentümlich sind Beklommenheitsgefühle oder schockartige Empfindungen beim Trinken oder Waschen mit kaltem Wasser.

Vereinzelt finden sich auch Wahnideen. Insbesondere, dass Diebe im Haus sind oder dass Diebe beim Aufwachen hinter dem Vorhang stehen.

Die Kartoffel träumt von sexuellen Übergriffen und gerechter Bestrafung des Täters. Es gibt Träume von Schlachten, Leichen, riesigen Blutlachen, von Dieben, von Zaubern, Hunden, Hexen, grünen Männern, vom Ersticken, von Feuer und von Revolution. Auch Träume, in Stücke geschnitten zu werden, vom Turm herunter zu fallen oder Menschenfleisch zu essen, kommen vor.

Es gibt erotische Träume und Träume, verliebt zu sein. Die Kartoffel träumt von Männern, die sich in redende Tiere verwandeln. Oder sie träumt einfach nur wirr.

### Organsymptome

Das homöopathische Mittel *Solanum tuberosum* wurde bei Wadenkrämpfen, Finger- und Daumen-

krämpfen, Ohnmachten, rheumatischer Iritis und Kopfschmerzen angewendet.

Burnett behandelte mit *Solanum tuberosum* Tumore, die sich wie Massen von Kartoffeln im Bauch anfühlten. Auch tief in den Augenhöhlen liegende Augen, erweiterte Pupillen, ein starrer Blick und ein hypokratischer, ängstlicher Ausdruck waren Teil des Bildes. Die Patienten hatten eine stammelnde Sprache, und es fiel ihnen schwer die Zunge beim Sprechen zu bewegen. Auch die Neigung, zwischen den Zähnen heraus zu spucken, ist beschrieben.

### Von Kopf bis Fuß daher an dieser Stelle einige wichtige Symptome von *Solanum tuberosum aegrotans*:

#### Kopf

Heftige Kopfschmerzen, mit dem Gefühl, als würde das Gehirn im Schädel Sprünge machen, besonders beim Bücken. Der Kopf fühlt sich schwer an, er kann kaum hochgehalten werden.

Die Kopfschmerzen werden besser durch den Geruch von Alkohol. Man findet eine schmerzhaft empfindliche der Kopfhaut und der Haarwurzeln. Das Haarekämmen ist nicht zu ertragen.

An den Augen finden sich krankhafte Kontraktionen und ein Zucken des linken Oberlides. Außerdem reichlichen Tränenfluss beim Erwachen, einen Blutandrang in der Bindehaut und ein Prickeln und Brennen in den Augen.

Im Inneren des Halses gibt es das Gefühl von fleischigen Wucherungen und das Gefühl, als ob etwas im Hals steckte.

#### Herz-Kreislauf

Es gibt Schmerzen in der Herzregion und Stiche im Herzen. Der Puls geht unregelmäßig, manchmal schwach, manchmal hart und gespannt.

#### Atmungsorgane

Auffallend ist ein stinkender Atem wie von fauligen Kartoffeln. Es kommt zur Brustbeklemmung, zum Blutandrang in der Brust, zum Reißen in der Brust. Ferner wird ein Prickeln wie von 1.000 Nadeln im Brustkorb beschrieben, an der inneren Oberfläche des Sternums, und auch in der Trachea.

Es gibt Husten mit Auswurf von gelbem Schleim. Der Husten kann auch trocken sein und Tag und Nacht andauern. Es kann dann zum Auswurf schwarzer Blutklumpen kommen, frühmorgens.

Würgen und Schweratmigkeit stellen sich nach dem Essen ein und sind ausgelöst durch Mundtrockenheit. Außergewöhnlich ist eine Heiserkeit beim Gehen.

#### Verdauung

*Solanum tuberosum* wird häufig bei entzündlichen Verdauungsbeschwerden mit Kopfschmerzen eingesetzt. Die Grundlage für die Beschwerden bildet wie bei anderen Nachtschattengewächsen die Versagung der emotionalen Grundbedürfnisse in der Kindheit.

#### Für *Solanum tuberosum aegrotans*-Patienten sind folgende Verdauungssymptome kennzeichnend:

Appetit auf salziges Essen. Speisen schmecken bitter wie Galle. Es gibt ein großes Verlangen nach Alkohol, nach Orangen und Kaffee. Geschildert wird brennender Durst, außergewöhnlich ist der Geschmack von rohen Kartoffeln am Morgen.

Im Darm entstehen Schmerzen, als ob sie verknotet wären. Der ganze Bauch rumort. Das Abdomen kann schmerzhaft sein, besonders bei Berührung entlang der Mittellinie. Am Rektum zeigt sich neben akuten Schmerzen auch ein hartnäckiges Heraustreten des Darms und ein Zurückziehen des Rektums beim Stuhlgang. Die Patienten leiden unter Verstopfung. Sie pressen beim Kotabsatz, bis die Tränen kommen.

#### Harn- und Geschlechtsorgane

Der Urin hat ein öliges Häutchen. Man findet an-

haltendes Urinieren beim Stuhlgang, Hitze und Schmerz in der Harnröhre, nach der Miktion. Es gibt das Gefühl, als würde sich etwas vom Sakrum (Kreuzbein) ablösen. Die Menses riecht nach faulem Fleisch oder verfaultem Fisch.

An den Genitalien können sich kleine Pickel und unerträgliches Jucken an den Labien entwickeln. Beachtenswert ist an den Hoden das Gefühl eines Gewichtes.

#### Haut

Man findet eine dunklere Haut und einen stinkenden Körpergeruch. Die Haut ist insgesamt empfindlich. Kleine rote Pickel treten auf, die heftigen Juckreiz erzeugen. Der Schweiß lässt das Bett nach Kartoffeln riechen.

#### Bewegungsorgane

Entsetzliche Muskelschmerzen sind beschrieben worden und Schmerzen durch die geringste Bewegung. Daneben sind Schmerzen in der Wirbelsäule kennzeichnend. Ferner ein prickelndes und stechendes Gefühl in der Wirbelsäule und auch ein heftiges Klopfen in der Wirbelsäule, besonders früh, im Liegen.

#### Modalitäten

Verschlimmerung der Symptomatik durch Berührung und durch Druck. Durch Gehen, Geruch von Alkohol, im Schlaf, Kopfschmerzen, beim Erwachen, durch Arbeiten.

Besserung: Besserung durch den Geruch von Alkohol.

Als Vorlieben beim Essen fallen auf ein Appetit auf salziges Essen, ein großes Verlangen nach Alkohol, Orangen, Kaffee, außerdem cremig-sahnige Saucen und Schokolade.

#### Literatur:

Deutsches Arzneibuch 2023 (DAB), Stübler, M./Krug, E.: Leasers Lehrbuch der Homöopathie Band 4, Haug-Verlag, Heidelberg 1988.  
Hiller, K./Melzig, M. F.: Lexikon der Arzneipflanzen und Drogen, Spektrum-Verlag, Heidelberg-Berlin 2000.  
Und weitere beim Verfasser.



#### Hp / Tierarzt Arne Krüger

Stellvertretender Schulleiter der Samuel-Hahnemann-Schule Berlin  
Mohriner Allee 88, 12347 Berlin  
Tel.: (030) 703 69 60  
www.arnekrueger.de

# Biochemie nach Dr. Schüssler und Fußreflexzonen­therapie für die Frau

– Dr. rer. nat. Bernhard Kraemer –



»Von Vorteil ist dabei, dass die Reizsetzung immer individuell erfolgt, immer angepasst an die einzelnen Menschen, die unsere Hilfe nachfragen.«

Dr. rer. nat. Bernhard Kraemer

Foto: Claudia Kraemer-Einke

Die Biochemie nach Dr. Schüssler und die Fußreflexzonen­therapie bieten bekanntermaßen gesundheitliche Unterstützung für einen weiten Bereich von Beschwerden. Gemeinsam ist beiden Methoden, dass sie dem Organismus einen regulatorischen Reiz geben, der die Beschwerden lindert oder im besten Fall komplett „überflüssig“ macht. Von Vorteil ist dabei, dass die Reizsetzung immer individuell erfolgt, immer angepasst an die einzelnen Menschen, die unsere Hilfe nachfragen. Dies erweist sich in den vielen positiven Einzelerfahrungen der beiden Methoden, zum Teil auch in wissenschaftlichen Ergebnissen. Zum Beispiel zeigen für den Bereich der Frauenheilkunde einzelne randomisierte und kontrollierte Studien die Wirksamkeit der Fußreflexzonenarbeit bei Migräne (nach 3 Monaten Behandlung), bei Wehenschmerzen und Angst unter der Geburt, und auch beim Prämenstruellen Syndrom (nach 2 Monaten Behandlung). Für die Schüssler-Salze gibt es neben den erfahrungsheilkundlich belegten Wirksamkeiten auch spannende Verknüpfungen, z.B. dass der Spiegel der B-Vitamine bei unveränderter Ernährung, aber Anwendung des Schüssler-Salzes Nr. 5 Kalium phosphoricum ansteigt. In diesem Artikel soll es um ihre Anwendung in vier Beschwerdebereichen gehen, nämlich bei der Eisenmangelanämie, dem Prämenstruellen Syndrom, zystischen Veränderungen an den Ovarien und dem Lipödem. Beginnen wir mit der Eisenmangelanämie.

## Eisenmangelanämie

Normalerweise ist Eisen in der Nahrung in ausreichender Menge enthalten und wird im Dünndarm aufgenommen. Liegt im Körper aber zu wenig Eisen vor, kann eine Eisenmangelanämie die Folge sein. Weltweit ist die Eisenmangelanämie die häufigste Form der Anämie (Blutarmut) und auch die häufigste Mangelkrankung bei Spurenelementen. Es wird geschätzt, dass ungefähr 25 % der Weltbevölkerung unter Eisenmangel leiden. Warum ist das so?

Überwiegend sind Frauen im gebärfähigen Alter davon betroffen. In Europa sind es ca. 10 %, in

den Entwicklungsländern bis zu 50 %. Der erhöhte Eisenbedarf wird bei Frauen natürlich besonders durch Menstruation, Schwangerschaft und Stillperiode hervorgerufen. Nur ein geringer Prozentsatz von Männern (ca. 3 %) leidet an Eisenmangel. Der tägliche Eisenverbrauch beträgt bei Männern ca. 1 mg, bei menstruierenden Frauen ist er doppelt so hoch, 2 mg, und bei Schwangeren bis zu 3 mg. Schwangere haben einen besonders hohen Eisenbedarf, weil der Körper natürlich auch die Eisenmengen für die Blutbildung beim ungeborenen Kind bereitstellen muss. Vor allem in den letzten zwei Dritteln der Schwangerschaft ist der Eisenbedarf meist durch die Nahrung nicht zu decken. In den Industrieländern ist es daher üblich, einem Mangel in dieser Zeit durch die Einnahme von Eisentabletten vorzubeugen.

Schlecht informierte Veganerinnen sind besonders gefährdet für einen Mangel. Das liegt daran, dass in pflanzlichen Nahrungsmitteln eigentlich genügend Eisen vorhanden ist. Es wird aber viel schlechter im Dünndarm aufgenommen als Eisen aus tierischen Nahrungsmitteln.

Die Folgen eines Eisenmangels sind Müdigkeit, Kopfschmerzen, Infektanfälligkeit und verminderte körperliche Leistungsfähigkeit. Spätestens mit dieser Symptomatik gibt es Behandlungsbedarf unter Laborkontrolle. Außer der Norm liegende Laborwerte (Erythrozytenzahl, Hämoglobin, Hämatokrit, MCH, MCV, MCH) ohne begleitende Symptomatik sollten beobachtet werden.

## Naturheilkundliche Hilfen

Vielfach werden die schulmedizinisch verordneten Kapseln oder Tabletten schlecht vertragen, viele Frauen klagen über Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung oder Bauchschmerzen. Die Ursache für diese Nebenwirkungen ist noch nicht abschließend geklärt. Es gibt Hinweise darauf, dass es zu einer Verschiebung des Darmmikrobioms kommt, weil nicht resorbiertes Eisen aus den hoch dosierten Präparaten in tiefer gelegene Abschnitte des Dünndarms gelangt und dort das Wachstum eisenverarbeitender Bakterien unphysiologisch fördert.

Wird die Dosis über die übliche Menge hinaus gesteigert, treten Nebenwirkungen noch häufiger auf. Gerade für Frauen in den ersten Schwangerschaftswochen ist dies ein Problem, denn bereits vorhandene Übelkeit kann noch verstärkt werden. Durch die Eisensubstitution kann es auch noch zu einer Unterversorgung mit anderen Nährstoffen kommen. Das betrifft vor allem Zink, das in der Schwangerschaft als kritischer Nährstoff gilt. Zink ist lebensnotwendig und besonders für das Wachstum des ungeborenen Kindes und den komplikationsfreien Verlauf der Schwangerschaft wichtig. Werden Eisenpräparate genutzt, besteht möglicherweise die Gefahr, dass zu wenig Zink resorbiert wird. Zink und Eisen werden auf dem gleichen Weg durch die Darmschleimhaut aufgenommen. Wenn vermehrt Eisen zugeführt wird, blockiert es den gemeinsamen Transportweg, so dass weniger Zink in die Körperzellen gelangt.

Am sinnvollsten ist es natürlich die Ernährung eisenreich zu gestalten. In Fisch, Fleisch und Fleischwaren kommt Eisen in einer leicht verfügbaren Form vor. Jeden zweiten Tag Fleisch oder Fisch zu essen, kann da schon helfen. Auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln ist Eisen enthalten, aber es ist schlechter resorbierbar als das tierische. In derselben Mahlzeit aber Vitamin C mitzuverzehren, steigert wiederum die Verfügbarkeit.

Wenn das alles nicht ausreicht, muss substituiert werden. Meist wird Eisensulfat schulmedizinisch verordnet, besser verträglich, weil weniger Nebenwirkungen am Magen-Darm-Trakt, ist aber Eisenbisglycinat.

Ein guter Weg in der Naturheilpraxis ist Floradix Kräutertinktur, weil es gering dosiert ist. Das kann man mit Laktoferrin kombinieren, einem an sich körpereigenen Protein, das die Eisenresorption im Darm verbessert, dabei auch antibakteriell und antiviral wirkt. Dazu dann noch die Schüssler-Salze Nr. 3 Ferrum phosphoricum D3 3 x 3, Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 2 x 5, Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 3 x 2 und Nr. 8 Natrium chloratum D6 3 x 2 Tabl. täglich. Warum die Nr. 3? Sie ist in der Lage das vorhandene Eisen besser verwertbar zu machen. Sie ist beteiligt am Sauerstofftransport in alle Körpergewebe hinein. Die Nr. 2 ist das große Regenerations- und Erschöpfungsmittel. Die Nr. 8 ist das Mittel für den Wassertransport und die Zellteilung und damit auch für Verwertung des Eisens bei der Erythrozytenbildung. Die Nr. 5 geben wir dazu, wenn mentale Erschöpfung eine Rolle spielt.

Nachteil auch dieser Art und Weise bleibt aber, das man das Eisenpräparat möglichst nüchtern

zu sich nehmen muss, damit das Eisen gut aufgenommen werden kann. D.h. zwei Stunden vor jeder andren Mahlzeit oder eine Stunde vor dem Frühstück. Und natürlich ist eine Laborkontrolle nach ca. 2 Monaten zu empfehlen.

### Prämenstruelles Syndrom

Hinter dem Begriff Prämenstruelles Syndrom (PMS) versammelt sich eine ganze Vielfalt von schmerzhaften und lästigen Symptomen. Ihre Ursache ist aktuell nach schulmedizinischen Kriterien ungeklärt. Man hat viele Erklärungsansätze untersucht, aber keinen Einzelfaktor herausgefunden. Weder die ethnische Herkunft noch der Kulturkreis, noch der sozioökonomische Status scheinen einen Einfluss auf die Entstehung und Schwere des PMS zu haben. Warum die eine Frau davon betroffen ist, und die andere bei identischer hormoneller Situation nicht, ist immer noch unklar. Bei der Vielfalt der Symptome wird eine einzige Ursache ausgeschlossen. Man begreift das PMS heute als multifaktorielle Störung und beschreibt das PMS als psychoendokrine Dysfunktion. Als eine Fehlfunktion, deren Ursachen in der Psyche, im Nervensystem sowie in der hormonellen Steuerung zu suchen sind. Vermutet wird, dass die zyklischen Veränderungen der Geschlechtshormone die Produktion und Aktivität von anderen Hormonen und Neurotransmittern beeinflussen. Festgestellt hat man das bei dem Neurotransmitter Serotonin: dessen Konzentration schwankt mit den hormonellen Veränderungen innerhalb des Zyklus. Nach dem Eisprung nimmt der Gehalt des Serotonins im Körper stetig ab. Kurz vor Menstruationsbeginn sinkt er besonders stark ab.

Als Naturheilkundler, die immer den ganzen Menschen im Blick haben und nie nur das einzelne Symptom betrachten, können wir gut mit solcher Symptomenvielfalt umgehen. Das spiegelt sich auch in der Arbeit der Fußreflexzonenmassage beim PMS wider. Ich schaue mir dazu immer zunächst beide Füße insgesamt von ihrem Erscheinungsbild her an. Wo gibt es sichtbare Veränderungen an der Haut, z. B. eine besondere Fältelung, eine Einziehung, eine lokale Schwellung. Dann mustere ich den ganzen Fuß massierend durch und werde Stellen der Empfindlichkeit, des Schmerzes, des wohligen Schmerzes, oder auch Kälte oder Wärme finden. Diese Bestandsaufnahme gehört immer dazu. Die besonders auffälligen Stellen sind immer Teil der Massage. Bezogen auf das PMS sind meistens massagebedürftig Ovarien, Eileiter, Uterus, das gesamte kleine Becken, Hypophyse,

Schilddrüse, der Darm. Interessant ist doch dabei, dass dabei alle Körpersysteme vertreten sind, die die Schulmedizin mit ihrer Aussage „psychoendokrine Dysfunktion“ und den Serotoninschwankungen anspricht.

Dazu ein Praxisfall. Patientin, 41, kam wenige Tage vor der Mens mit Krämpfen im Unterleib, Kopfschmerzen und Rückenschmerzen, Verstopfung und übelster Laune. Die Behandlung des Kopfbereiches, des Darms, Gebärmutter und Lendenwirbelsäule brachte schon nach dem ersten Termin deutliche Besserung: die Verstopfung war passé, auch die Krämpfe waren erträglicher, so dass sie kein Schmerzmittel mehr brauchte. Prägnant war, dass sie bleibend guter Laune war! Nach fünf weiteren Behandlungen war sie dauerhaft beschwerdefrei.

Wichtig daran ist, dass wir über die Fußreflexzonenmassage dem Körper einen Reiz geben, mit dem er es schafft in eine gesunde Eigenregulation zurückzukommen. Damit werden diese Symptome überflüssig und das gilt sowohl für die in diesem Fall geschilderten Symptome als auch die anderen Erscheinungen, die wir eingangs als Teil der Symptomenvielfalt bei PMS angesprochen haben.

Und auch aus den Schüssler-Salzen gibt es wirksame Hilfen. Je nach Symptomatik, die im Vordergrund steht, werden verschiedene Salze eingesetzt. Bei der Neigung zur verstärkten Wassereinlagerung greift man zur Nr. 8 Natrium chloratum D6 (stündlich 1 Tabl.), bei Depressivität und Antriebslosigkeit zur Nr. 5 Kalium phosphoricum (stündlich 1 Tabl.), bei Heißhunger (nach allem, besonders nach Schokolade) zur Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6, Nr. 6 Kalium sulphuricum D6 (nachts), Nr. 8 (mit großem Durst). Als Basismittel bei den Schmerzen immer dabei die „heiße 7“, Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 (8–10 Tabl. in heißem aber gut trinkbarem Wasser aufgelöst und schluckweise im Laufe von ca. 20 Minuten trinken). Wenn sich der Körper heiß anfühlt, geben wir zusätzlich die Nr. 3 Ferrum phos. D6 (stündl. eine Tabl.). Reicht die Nr. 7 alleine nicht aus, dann zusätzlich die Nr. 19 Cuprum arsenicosum D6 (stündlich eine Tabl.) dazu.

### Ovarialzysten / Polyzystisches Ovarialsyndrom

Zystische Veränderungen an den Eistöcken sind häufig, wenngleich sie nicht immer Symptome machen und oft ein Zufallsbefund bei der Sonographie sind. Meistens sind es sackartige mit Flüssigkeit gefüllte Hohlräume, die durch eine Kapsel von

ihrer Umgebung abgegrenzt sind. Es gibt mehrere Ursachen und danach richtet sich die Therapie. Allgemein gilt es bei der Behandlung von Eierstockzysten, unnötige Operationen zu vermeiden und gleichzeitig bösartige Veränderungen nicht zu übersehen. Deshalb sind Ovarialzysten zunächst immer unter Beobachtung per Sonographie durch die Gynäkologie. Das lässt gegebenenfalls Zeit für eine naturheilkundliche Therapie.

Fußreflexzonenmassage bietet dafür einen guten Ansatz, denn es gibt gute Fallbeispiele wie sich die Zysten im Laufe von wenigen Monaten zurückbilden können. Wobei man ehrlicherweise auch sagen muss, dass sog. „funktionelle Ovarialzysten“ (Gelbkörper-, Bläschen-, Luteinzysten) eine hohe spontane Rückbildungsrate haben. Deshalb ist es wichtig für die Behandlung über den Verlauf gut informiert zu sein. Wenn also eine Zyste über Monate stabil war oder gar auch gewachsen ist, sich dann unter Fußreflexzonenmassage innerhalb weniger Wochen zurückbildet, darf man diesen Fortschritt mit etwas Zurückhaltung der Fußreflexarbeit zuschreiben.

Dazu ein weiterer Praxisfall. Eine Patientin, Ende 40, vor sechs Monaten Zysten an beiden Eierstöcken festgestellt. Die OP war schon angedacht, aber Gynäkologin schickte die Patientin in die Praxis um möglichst die OP zu vermeiden. Der Erstbefund zeigte sehr schmerzhaft Ovarienpunkte, außerdem wurde das gesamte kleine Becken, die Symphyse, das Hormonsystem, die Beckenbänder und das Lymphsystem behandelt. Nach sieben Behandlungen innerhalb von zwei Monaten war die Zyste links im Ultraschall nicht mehr erkennbar, die rechte war kleiner geworden. Das ist natürlich ein Bilderbuchfall, es funktioniert nicht immer so direkt, aber es zeigt die Möglichkeiten der Besserung auf.

Zusätzlich könnte man hier jetzt noch Schüssler-Salze einsetzen, Nr. 8 Natrium chloratum D6 und Nr. 1 Calcium fluoratum D12. Die Nr. 8 hat mit allen Flüssigkeitsverschiebungen im Körper zu tun, die Nr. 1 mit allen Veränderungen des Bindegewebes. Es gilt ja Verklebungen und Verhärtungen durch die Kapsel der Zyste zu verhindern.

Beim Polyzystischen Ovarialsyndrom haben wir es mit vielen dieser Zysten zu tun, die dann zur Vergrößerung der Eierstöcke führen. Die Ursache davon ist unklar, aber die Folgen und manche Abläufe sind bekannt. Am Ende einer Veränderung der hormonellen Steuerung kommt es zu einer verminderten Östrogenbildung, aber erhöhten Androgenbildung. Das kann zu einer Vermännlichung

(Hirsutismus) führen, einem stark verlängerten Zyklus bis hin zur Amenorrhoe und dann auch zum unerfüllten Kinderwunsch. Bei vielen Betroffenen stellt man außerdem eine Insulinresistenz fest, etwa die Hälfte aller Betroffenen leiden unter Adipositas.

Die Erfahrung der Fußreflexzonentherapie zeigt auch hier, dass der Behandlungsversuch lohnt. Eine 26-Jährige kam in die Praxis, Zyklusabstände zwei bis drei Monate, adipös, erstes Kind kam nur per Hormontherapie. Jetzt der Wunsch es zunächst mit Fußreflexzonentherapie zu versuchen. Außerdem ein bis zwei mal im Monat Migräne und Neurodermitis. Die Füße waren sehr gestaut, deshalb viel Lympharbeit. Außerdem nach dem Erstbefund Behandlung der Zehenzwischenräume, der Eustachischen Röhre, des Hormonsystems, der Leber/Gallenblase, Kleinbeckenorgane, Verdauungsapparat. Nach vier Wochen Behandlungsdauer und sechs Terminen stellte sich der Zyklus zunächst stabil auf zwei Monate ein. Nach einer Behandlungspause von mehreren Wochen und drei weiteren Behandlungen wurde sie schwanger.

### Lipödem

Das Lipödem ist eine chronische und nach aktueller schulmedizinischer Lehrmeinung wahrscheinlich fortschreitende Erkrankung. Sie betrifft vorwiegend Frauen und wurde lediglich in Einzelfällen bei Männern nachgewiesen. Nach vorläufigen Schätzungen sind ca. 10 % aller Frauen von der Erkrankung betroffen. Die Ursache ist bisher ungeklärt. Neben einer genetischen Komponente werden Veränderungen im Fettstoffwechsel, dem Vorliegen von Mikroangiopathien und Störungen der lymphatischen Mikrozirkulation als Auslöser diskutiert. Die Differenzierung von der Adipositas ist mitunter schwierig. Erste Symptome manifestieren sich häufig in Phasen hormoneller Umstellungen (Pubertät, Schwangerschaft, Menopause).

Das klinische Erscheinungsbild ist gekennzeichnet durch eine unproportionale, aber bilaterale symmetrische Fettverteilungsstörung zwischen Körperstamm und Extremitäten. Hände und Füße sind davon nicht betroffen. Das Unterhautfettgewebe an den Extremitäten vermehrt sich über die Maßen. Zu den Leitsymptomen gehören Schwere- und Spannungsgefühl der betroffenen Extremitäten, Druck- und Berührungsschmerz, starke Hämatomneigung, Symptomverstärkung im Tagesverlauf und ein stabiler Extremitätenumfang bei Gewichtsreduktion bzw. Kalorienreduzierung. Zur Zeit unterscheidet man drei Krankheitsstadi-

en, in den höheren Stadien kommt ein sekundäres Lymphödem dazu. In der Schulmedizin wird in der Mehrheit daher mit Manueller Lymphdrainage (MLD) und Kompression gearbeitet, um den Symptomdruck zu erleichtern. Die Effektivität für das Absaugen von Fett wird derzeit in groß angelegten Studien geprüft.

Ausgehend von der Erfahrung, dass Ödeme durch Fußreflexzonenmassage gut zu lindern oder zu beseitigen sind, bietet sich diese Therapie auch beim Lipödem an. Auch hierzu eine Erfahrung aus meiner Praxis. Patientin, 40 Jahre, Lipödem, Stadium 3, MLD. Dazu Lymphreflexzonentherapie, eine besondere Form der Fußreflexzonenarbeit mit Betonung der Lymphwege. Die Beine fühlen sich nach Behandlung leichter und lockerer an. Hauptschmerzpunkt rechte Fußfessel nach erster Behandlung schmerzfrei, Kompression weniger einschneidend. Die Kombination aus MLD und Lymphreflexzonentherapie zeigt sich gegenseitig wirkungsverstärkend.

Wollen wir die Behandlung des Lipödems mit Hilfe der Schüssler-Salze begleiten, dann fällt die Wahl auf die Mineralsalze, die das Bindegewebe stärken, den Lymphabfluss stärken und den Fettstoffwechsel beeinflussen können. Daher ist die längerfristige Einnahme der Nr. 1 Calcium fluoratum D12, der Nr. 11 Silicea, der Nr. 4 Kalium chloratum D6, der Nr. 6 Kalium sulphuricum D6, der Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 und der Nr. 10 Natrium sulphuricum D6 je nach Individualität wichtig.

Zum Abschluss möchte ich hier noch die Prozessorientierte Homöopathie als Behandlungsmöglichkeit streifen, die stärker den geistig-seelischen Aspekt des Lipödems helfen kann aufzuarbeiten. Welche „gute Absicht“ könnte sich hinter der Erkrankung Lipödem verbergen? Was war im Leben los, als die Erkrankung begann? Warum „muss“ an den Armen/Beinen so viel Energie gespeichert werden? Diese Fragen und die genaueren Erkrankungsumstände können zu einem oder mehreren homöopathischen Mitteln führen, das das Lipödem überflüssig machen können.



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

## Veranstaltungen Samuel-Hahnemann-Schule



Foto: Jenny Krüger

Das Team der 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 der Homöopathie 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-Tel.: (030) 323 40 32. Die Samuel-Hahnemann-Schule bietet außerdem auch ein Ambulatorium im Bereich Traditionelle Chinesische Medizin und Traditionelle Europäische Medizin an. Weitere Infos dazu auf unserer homepage unter dem link: <http://www.samuelhahnemannschule.de/heilpraktiker-werden/>

### 14. Tag der Chinesischen Medizin 21. September 2024

Die Chinesische Medizin, lebendig und fachkundig vorgetragen von den DozentInnen und SchülerInnen unserer TCM-Kurse.

### Tag der Offenen Tür

#### 16. November 2024, 11.00 – 17.00 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

#### 18. – 22. November 2024

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

### Schul-Info-Tag

#### 18. Januar 2025, 11–16 Uhr

In Impulsvorträgen stellen Ihnen die Dozent\*innen 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 €



Foto: Causlux / Stefan Wälter

»Frauen brauchen eine andere Medizin als Männer.«

Anne Weiß

## Vitalpilze als naturheilkundliche Helfer beim Prämenstruellen Syndrom

– Anne Weiß –

Immer mehr Frauen entdecken die Naturheilkunde für sich. Das liegt vor allem an der heutigen modernen Schulmedizin. Denn sie weist bis heute ein großes Problem auf.

Frauen brauchen eine andere Medizin als Männer. Für diese Vermutung einiger fortschrittlicher Mediziner:innen sprechen immer mehr Fakten. Medikamente wirken bei Männern und Frauen anders: der grundlegende Unterschied zwischen Männern und Frauen der unterschiedliche Körperbau wie auch der Körperfettanteil. Dieser ist bei Frauen höher als bei Männern. Dies hat Auswirkungen bei der Einnahme von Medikamenten. Denn bestimmte Arzneimittel sind fettliebend und kumulieren in Fettzellen. Das bedeutet, dass sie sich im Körperfett anreichern und langsamer ausgeschieden werden.

Ein Beispiel ist das Schlafmittel Zolpidem. Frauen leiden nach der Einnahme einer Standard-Dosis am Abend am darauffolgenden Morgen meist unter Müdigkeit. Die amerikanische Arzneimittelzulassungsbehörde FDA reagierte darauf und halbierte die Dosis für Frauen. In Europa sucht man übrigens in den Zulassungsunterlagen vergeblich nach solchen Hinweisen für die Therapie. Lediglich für beeinträchtigte Patientinnen und Patienten mit Leberstörungen gibt es einen Hinweis zur Halbierung der Dosis.

Das zweite große Problem sind Studien. Arzneien werden in der Entwicklungsphase fast ausschließlich an gesunden Männern erprobt. Der Grund, ihr Hormonspiegel schwankt deutlich weniger als der von Frauen. Auch eine Schwangerschaft, die Einnahme von Verhütungsmitteln oder die Wechseljahre verändern den Hormonhaushalt.

Dadurch, so heißt es, wird es für die Forschenden schwieriger, die therapeutische Wirkung von Arzneimitteln nachzuweisen. Frauen werden also bei der Medikamenteneinstellung einfach als kleine Männer gesehen. Die Folge, die Frauen reagieren mit starken Nebenwirkungen auf Medikamente, wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder niedrigem Blutdruck. Daraus resultiert oft, dass

bei gleicher Dosis eines Medikamentes Frauen viel häufiger überdosierte sind. Vermutlich ein Grund dafür, dass vor allem Frauen immer mehr auf altes Heilwissen zurückgreifen und sich mit Naturheilmitteln behandeln lassen. Damit also Nebenwirkungen von Medikamenten bei Frauen auch in klinischen Studien sichtbar werden können, müsste die Menge der weiblichen Teilnehmer vergrößert werden.

### PMS – was es für die betroffenen Frauen bedeutet

Ein großes Thema mit dem Frauen zu uns Heilpraktiker:innen kommen ist das Prämenstruelle Syndrom – auch kurz PMS genannt. Etwa 20 bis 50 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter haben mit PMS zu tun. Etwa fünf Prozent leiden an einer schweren Form von PMS, der sogenannten prämenstruellen dysphorischen Störung (PMDS).

Das Syndrom war schon im antiken Griechenland bekannt, ist aber erstmals 1930 als medizinisches Phänomen behandelt worden. Und seit 1950 unter dem Namen PMS geläufig. Und seit dem Jahr 2000 gilt PMS als eigenständige Erkrankung. PMS tritt vorwiegend bei Frauen über 30 auf, kann aber auch schon früher mit Beginn der Pubertät vorkommen oder wesentlich später mit Einsetzen der Wechseljahre. Also immer dann, wenn es zu einer Umstellung des Hormonhaushaltes kommt.

Das Wort Syndrom deutet darauf hin, dass es mit einer Vielzahl von unterschiedlichen Symptomen einhergeht. Bis zu 200 verschiedene und manchmal nur diffus verlaufende Symptome können mit PMS in Verbindung gebracht werden.

### Wichtigste körperliche Symptome

- Gewichtszunahme und Wassereinlagerungen
- Hautveränderungen
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Krämpfe im Unterleib

- Übelkeit und Kreislaufprobleme
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Erschöpfung

### Wichtige seelische Symptome

- Stimmungsschwankungen
- Antriebsschwäche
- aber auch Hyperaktivität und Ruhelosigkeit
- depressive Verstimmungen, Angstzustände und Reizbarkeit
- grundloses Weinen oder Lachen

Und trotz dieser Vielzahl an körperlichen und seelischen Symptomen, wird diese Erkrankung immer noch als Hysterie, Launenhaftigkeit und Zickigkeit abgetan. PMS gilt als nicht gefährliche Erkrankung und dennoch sind der Leidensdruck und die persönlichen Einschränkungen für diese Frauen nicht zu unterschätzen.

Eine genaue Ursache konnte bisher nicht gefunden werden, was es um so schwieriger macht, eine Akzeptanz in der Gesellschaft zu bekommen. Aber Forschungen zeigen, dass die Hauptursache in hormonellen Dysbalancen zu finden ist. Allen voran das Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron. Dieses Ungleichgewicht wird verstärkt, wenn es zusätzlich zu psychischen Belastungen, wie familiärem oder beruflichem Stress kommt. Auch konnte herausgefunden werden, dass ein Ungleichgewicht der männlichen Hormone bestehen kann. Diese haben wiederum einen großen Einfluss auf die Neurotransmittersynthese. Was bedeutet, dass es kurz vor der Menstruation zu einem verstärkten Absinken von Dopamin und Serotonin kommen kann. Das erklärt zumindest die Stimmungsschwankungen und depressiven Verstimmungen.

Der größte Auslöser, zumindest in den westlichen Industrieländern, ist leider auch hier der Stress. Stress, permanente Überbelastung und Schlafprobleme sorgen für eine Dauerbefruerung von Cortisol auf den weiblichen Körper. Was die Symptome von PMS auslösen und auch verstärken kann.

### Vitalpilze und ihre Wirkung auf die weibliche Resilienz

Pilze gehören zu den ersten Organismen, die die Erdkugel besiedeln. Wer glaubt, dass die Pilze mengenmäßig häufiger auf der Erdoberfläche vertreten

sind, der täuscht sich. Das größte Pilzvorkommen liegt tief unter dem Meeresspiegel. Durch ihre Fähigkeit sich an die unterschiedlichsten Lebensräume anzupassen und sich somit immer wieder einen Lebensraum zu schaffen, lässt sie schon seit mehr als 2 Milliarden Jahren überdauern.

Man bezeichnet sie auch als die Pioniere dieser Welt. Denn sie ließen sich auf unsere Erde nieder lange bevor es Pflanzen und Bäumen gab. Also auch weit vor der Entstehung des Menschen. Es gibt sogar Thesen darüber, dass wir Menschen demnach von den Pilzen abstammen. Und so ist es auch gar nicht verwunderlich, dass Pilze sehr eng auf und in uns leben. Meist in einer harmonischen Symbiose.

Einer der wichtigsten Vertreter in der Behandlung von PMS ist der *Hericium erinaceus*. Seine deutschen Namen sind Igelstachelbart, oder Affenkopfpilz. Benannt nach seinem besonderen Erscheinungsbild. Er bildet eine bis zu 40 cm große Knolle, aus der dann weißstielige, stachelige Fasern herauswachsen, die bis zu 5 cm lang werden können. Dadurch erhält er sein groteskes und witziges Aussehen. Sein englischer Name lautet übrigens Lion's mane.

Der *Hericium* bietet eine große therapeutische Breite unterschiedlicher Einsatzgebiete. Dazu gehören die Behandlung von Beschwerden des Magen-Darm-Traktes, die symptomatische und unterstützende Behandlung von Krebserkrankungen im Bereich des Verdauungsapparates und die Unterstützung des Immunsystems. Das Besondere am Igelstachelbart ist aber sein Einsatz zur Verbesserung von psychischen Symptomen bei Depressionen und Angststörungen.

An dieser Stelle möchte ich zwei interessante Studien vorstellen. In einer Studie wurde die Wirkung von *Hericium* bei übergewichtigen Probanden, die unter Angstzuständen, Depressionen, Essanfällen und Schlafstörungen litten, untersucht. Die Gruppe erhielt 8 Wochen lang täglich drei Kapseln mit 80 % Myzelextrakt und 20 % Fruchtkörperextrakt. Nach achtwöchiger oraler Einnahme wurde festgestellt, dass die Depressionen, die Angstzustände und die Schlafstörungen signifikant reduziert werden konnten. Diese Beobachtung wurde mit einem Anstieg des BDNF in Verbindung gebracht. BDNF (brain derived neurotrophic factor) spielt eine wichtige Rolle bei der Ausbildung von Synapsen und damit bei der Signalleitungen im Nervensystem. Von besonderem Interesse ist hierbei das aus dem Pilz gewonnene Erinacin. In der Studie wurde festgestellt, dass es die Aufnahme und Übertragung von Serotonin, Noradrenalin



*Hericium erinaceus* – das enthaltene Erinacin zeigt eine positive Wirkung bei Depressionen und Angststörungen.

und Dopamin verbessert. Die Erinacinverbindung stimuliert die Bildung der Nervenwachstumsfaktoren von menschlichen Astrozyten. Durch die Stimulation dieser Faktoren werden neue Verbindungen zwischen den Nervenfasern gebildet und dadurch die Gedächtnisfunktion gestärkt. Ein Grund, weshalb zu diesem Pilz im Bereich der degenerativen Nervenerkrankungen wie M. Alzheimer intensiv geforscht wird. Positive Ergebnisse kamen auch in der Forschung bei der Behandlung von Demenzerkrankungen heraus. Hierzu wurde eine Substanz im Pilz entdeckt, die die Nervenzellen vor dem Absterben schützt.

In einer anderen Studie untersuchten Nagano und weitere Forscherinnen (2010) in-vivo die klinischen Effekte vom *Hericium* auf Beschwerden während der Wechseljahre, wie Depressionen und Schlafstörungen. In dieser Studie wurden 30 Frauen mit einem Durchschnittsalter von 41 Jahren über einen Zeitraum von 4 Wochen mit dem Pilz behandelt. Hierzu wurden täglich 0,5 g Frucht-

körperpulver verzehrt. Ihre Ergebnisse zeigten, dass der Verzehr des Pulvers die Symptome von Depressionen, Angst, Frustration und Herzklopfen lindern konnte.

Darüber hinaus zeigte eine Pilotstudie von Okamura et al. (2015), dass die Verabreichung von Amyloban – ein extrahierter Wirkstoff aus dem *Hericium*-Pilz, eine anxiolytische (angstlösende) Wirkung besitzt. Amyloban kann dabei die Blut-Hirn-Schranke überwinden, wodurch sich die psychogene Wirkung direkt am Gehirn erklären lässt. In vorläufigen Studien konnte durch die Einnahme des Pilzes beim gesunden Menschen beobachtet werden, dass bei längerer Einnahme die Wirkung von Stress minimiert werden konnte. Die Probanden sprachen über eine zunehmende Ausgeglichenheit und steigende Resilienz gegenüber Stress. Dieser Pilz stellt somit in der Behandlung von stressbedingten Zyklusstörungen, hormonellen Dysbalancen und belastungsabhängigen Schlafstörungen eine hervorragende Begleittherapie dar.

»Das Besondere am Igelstachelbart ist sein Einsatz zur Verbesserung von psychischen Symptomen bei Depressionen und Angststörungen.«

Anne Weiß

An dieser Stelle möchte ich einen Fall aus meiner Praxis beschreiben. Eine Patientin kam zu mir mit PMS-Beschwerden, die sich vornehmlich in der zweiten Zyklushälfte bis zum Beginn der Periode steigerten. Sie litt in dieser Zeit unter starken Depressionen, so weit, dass sie nicht mehr das Bett verlassen konnte. Den Tag über weinte sie sehr viel und kämpfte immer wieder gegen aufkommende Ängste an. Besonders machte ihr zu schaffen, dass ihre Gefühle sie komplett überforderten und sie sich wie fremdgesteuert fühlte. Hinzu kamen noch Schuldgefühle, weil sie für ihre Kinder in dieser Zeit nicht in vollem Maße da sein konnte.

Neben einem Individualtee aus u. a. Melisse, Schafgarbe und Lavendel, empfahl ich ihr den Hericium-Pilz. Die Dosis sollte dabei langsam gesteigert werden. Anfangs einmal täglich und von Woche zu Woche mit einer weiteren Portion und schließlich bis zu drei mal täglich. Nach acht Wochen kam sie wieder in meine Praxis. Sie erzählte, dass sie ab der dritten Woche bemerkte, dass sie sich kraftvoller und stabiler fühlte. Auch dass die PMS-Beschwerden deutlich nachgelassen hatten und beim letzten Zyklus ihre Angststörung ganz nachgelassen hatten. Die Dosis des Pilzes wurde beibehalten und der Tee wurde neu angepasst.

### Fertigpräparate

Vitalpilze und so auch den Hericium kann man in gepulverter Form als Tee zubereitet trinken oder in Form eines Flüssigextraktes zu sich nehmen. Auch ist er mittlerweile eine beliebte Zutat in vielen Fertigpräparaten zusammen mit anderen Vitalpilzen und Pflanzenbestandteilen, die eine stressreduzierende Wirkung besitzen. So zum

Beispiel das Produkt der Berliner Firma Sunday natural Mito Vital Komplex. Hierin findet man neben dem Hericium auch die wichtigen Vitalpilze Cordyceps und Reishi. Zwei wichtige Vertreter gegen Stress, Erschöpfung und Reizbarkeit. Wer lieber auf den einzelnen Pilz zurückgreifen möchte, findet eine große Auswahl an Zubereitungsformen aus dem Pilz bei der Firma Hawlik. Sie bietet neben der gepulverten Form auch Kapselpräparate und Flüssigextrakte des Pilzes an. Flüssigextrakte eignen sich besonders für Menschen, die es gern in gebrauchsfertiger Form bevorzugen. Aber auch für Menschen, denen das Schlucken von Kapseln schwerfällt, ist es eine gute Alternative.

### Verwendung in der Küche

Neben seiner Verwendung als Heilpilz ist der Igelstachelbart auch ein hervorragender Speisepilz. Sein Geschmack ist mild und leicht süßlich und ihm wird ein angenehmer Duft nach Kokos und Zitronengras nachgesagt. Der Pilz besitzt ein festes Fleisch, weswegen er ein beliebter Speisepilz in der Küche darstellt und frisch oder gebraten in Pfannengerichten und Suppen zubereitet werden kann.

Abschließend möchte ich feststellen, dass die Vitalpilze für mich in der Arbeit als Heilpraktikerin eine große Bereicherung neben den Heilpflanzen darstellen. Allein schon ihre einfache Art der Darreichung sprechen für sich.

### Literatur:

Inanaga, K. et al. (2014). Improvement of refractory schizophrenia on using Amyloban®3399 extracted from Hericium erinaceum. Personalized Medicine Universe., Vol. 3, 2014, S. 49–53.

Nagano, M. et al. (2010). Reduction of depression and anxiety by 4 weeks Hericium erinaceus intake. Biomedical Research, Volume 31, 2010, S. 231–237.

Okamura, H. et al. (2015). The effects of Hericium erinaceus (Amyloban® 3399) on sleep quality and subjective well-being among female undergraduate students: A pilot study. Personalized Medicine Universe, Vol. 4, S. 76–78.



### Anne Weiß

Heilpraktikerin und Dozentin  
Nach der Höhe 14, 13469 Berlin  
Tel.: 0163-16469 65  
anneweiss-heilpraxis@web.de  
www.anneweiss-heilpraxis.de

## Steckbrief Rosenwurz – *Rhodiola rosea*

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



Foto: <https://snl.no/roseinot>

Rhodiola rosea. Ob gelb oder orangerot, sie ist auch als dekorative Gartenpflanze geeignet.

### Familie

Dickblattgewächse, Crassulaceae

### Vorkommen

arktisch, Eurasien, Nordamerika – Sibirien, gerne auch im Gebirge

### Botanik

braucht feuchten Boden, sukkulent, bis ca. 25 cm Wuchshöhe, Pfahlwurzel, ausdauernd, zweihäusige Blüten, gelb, später orange-rot, männliche purpur. Wenig Samen in Balgfrüchten. Blätter kahl, fleischig.

### Inhaltsstoffe

Glycoside – besondere Phenol-Verbindungen (Forschung läuft), Bitterstoffe, Gerbstoffe, Schleim, Mineralien, Spurenelemente

### Wirken

Lebensverlängernd (z.B. Studie mit Fruchtfliegen: sie lebten doppelt so lange), potenzfördernd, „adaptogene“ Heilpflanze: Leistung hoch – Stress runter, verbessert Konzentration und kognitive Fähigkeiten, Einfluss auf den Serotonin- und Dopamin-Haushalt, Angststörungen, depressive Verstimmungen, Müdigkeit. Fatigue- und Burnout- „Spezialistin“. Körperliche, emotionale und geistige Schwäche, Erschöpfung auf körperlicher und psychischer Ebene.



Foto: [wikimedia.commons](https://wikimedia.commons)

Carl von Linné gab ihr ihren Namen, da ihr Wurzelstock beim Schneiden nach Rosen riecht.

### Geschichte

in der russischen, baltischen, skandinavischen Volksmedizin lange bekannt. erste Literatur von Leonhart Fuchs „Das Kräuterbuch von 1543“

### Darreichungsformen

Tee – Radix Rhodiolae  
Standardpräparate, z.B. Rhodiosan (Tabletten)  
Tinktur

### persönliche Empfehlung

begleitend und komplementär zu anderen Therapien bei oben genannten Symptomen 2–3 Monate! Als Teedroge in einer Mischung bis zu 30 % Rad. Rhodiolae oder als Standardpräparat ebenfalls über diesen Zeitraum einnehmen lassen.

### 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](mailto:corneliatitzmann@gmail.com) oder [buero@heilpraktiker-berlin.org](mailto:buero@heilpraktiker-berlin.org)) oder sind beim Verlag Homöopathie und Symbol [www.homsym.com](http://www.homsym.com) – als download oder CD erhältlich.



»Lässt Du Dich von Menschen,  
ihren Geschichten und vom Leben  
selbst berühren, möchtest  
Du Heilsames bewirken, hast Du  
Sehnsucht nach tiefen  
Herzensbegegnungen, dann  
könnte Heilsame Berührung  
etwas für Dich sein.«

Vera Bartholomay

## Die heilsame Kraft der Berührung

Stärkende Übungen für Dich und Deine Patienten

– Vera Bartholomay –

Nicht nur Heilpraktiker kennen es zur Genüge. Den ganzen Tag hat man anderen Menschen geholfen und abends ist man selbst vollkommen erledigt. Natürlich sind wir bereit, alles zu geben, was hilfeschende Menschen brauchen könnten. Aber irgendwann müssen wir auch nach unseren eigenen Kräften schauen. Deshalb habe ich hier einige schnelle und unkomplizierte Stärkungsübungen für dich gesammelt, die du auch deinen Patienten mitgeben kannst.

Diese Übungen stammen aus den Vorbereitungsschritten für die energetische Behandlungsmethode „Heilsame Berührung“, die mit ihrer bodenständigen und alltagstauglichen Art sehr leicht erlernt werden kann. Diese moderne Form des klassischen Handauflegens ist keine neue Entdeckung, sondern eine alte Weisheit, die in unterschiedlichsten Formen in verschiedenen Kulturen und Zeiten praktiziert wurde. Die körpertherapeutische Methode will nicht nur Entspannung und Stärkung fördern, sondern auch dazu beitragen, dass die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. So können wir damit ohne jegliche Technologie oder Präparaten mit unseren Händen Heilsames bewirken. Nicht nur therapeutische Praxen benutzen diese Methode – oft als Ergänzung zu ihren anderen Angeboten – sondern auch viele Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen und Hospize.

Für die untenstehenden Übungen brauchst du aber keine Vorkenntnisse oder besondere Fähigkeiten.

### Goldene Kugel im Becken

Diese Übung geht sowohl im Sitzen oder Stehen als auch im Liegen. Lege die Hände nebeneinander oder übereinander circa zwei Fingerbreit unterhalb des Nabels. Was nimmst du dort wahr? Ist die Haut warm oder kalt? Wie fühlt es sich im Inneren des Beckenraumes an? Fühlt es sich eher gefüllt oder leer an? Nimmst du eine Farbe wahr?

Stelle dir dann vor, dass sich eine kleine goldene Kugel im Becken befindet – ganz tief in deinem Körper. Bei jedem Atemzug wird die goldene Kugel etwas größer, wärmer und leuchtet immer intensiver. Vielleicht magst du dir zusätzlich vorstellen,

dass diese Kugel mit all dem gefüllt wird, was du gerade brauchst – Stärkung, Ruhe, Heilkräfte ...

Mache diese Übung so lange, bis die goldene Kugel den gesamten Beckenraum ausfüllt und diesen hell und warm erleuchtet. Lasse dir mindestens fünf Minuten Zeit für diese Übung.

### Unruhe und Stress

Setze dich aufrecht hin. Spüre, wie die Energie im Körper verteilt ist. Wo ist gerade mehr? Wo ist weniger? Du merkst es daran, dass du dich selbst deutlicher dort wahrnehmen kannst, wo gerade mehr Energie ist. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass du in einer belasteten Situation im Kopf- oder Oberkörperbereich wesentlich besser mit Energie versorgt bist als im unteren Bereich. Wo geht die Trennlinie im Körper zwischen „mehr“ und „weniger“ Energie?

Wenn du diese Übergangsstelle ungefähr ahnst, stellst du dir vor, diese Trennlinie wäre so etwas wie eine Falltür in einem Boden. Wie der frühere Zugang zum Keller in alten Gebäuden. Öffne die Falltür langsam und erlaube, dass die Energie aus den „oberen Stockwerken“ deines Körpers nach und nach in den unteren „Keller“-Bereich sinken kann. Unterstütze diese Energiebewegung, indem du deine Hände zum Beispiel in den Beckenbereich oder auf die Oberschenkel legst und dort zusätzlich Energie hineinströmen lässt. Mach diese Übung, bis du das Gefühl hast, dass die Energiemenge in den oberen und unteren Körperbereichen gleichmäßig verteilt ist. Prüfe vor allem auch, ob du jetzt genügend Energie in deinen Füßen bemerkst. Spüre den Boden unter den Fußsohlen und bewege die Füße etwas.

### Das Lichtbad

Stelle dir vor, wie du durch eine wunderschöne Landschaft wanderst. Es ist Sommer, die Sonne scheint, und du hörst nichts außer den Geräuschen der Natur. In der Nähe plätschert Wasser, und du entdeckst einen kleinen Wasserfall, der in einen See mündet. Du gehst näher und findest eine Stelle unter dem Wasserfall, wo du sicher stehen kannst – ein flacher Stein oder ein Stück Fels. Lasse das

Wasser sanft auf dich hinuntersprühen. Stelle dir vor, dass das fließende Wasser jetzt die Fähigkeit hätte, alles Dunkle, Verbrauchte und Ungute aus deinem Körper hinaus zu spülen. Immer kommt dabei frisches, reines, lichtgetränktes Wasser von oben nach. Und unten fließt alles Verbrauchte wieder aus deinem Körper. Bleibe in dieser Vorstellung, bis du dich gründlich gereinigt und gestärkt fühlst, und gehe dann bewusst wieder aus dem Sprühregen des Wasserfalls hinaus.

### Kopfschmerzen

Mit dieser Übung kannst du eventuell die Schmerzen etwas beeinflussen.

Setze oder lege dich hin. Spüre in deinen Kopf hinein. Wo ist der Schmerz genau? Wie „sieht“ die Schmerzstelle aus? Wie groß ist sie? Welche Farbe hat sie? Dann stelle dir vor, der Energiefluss in deinem Kopf würde anfangen, horizontale Kreise in der Höhe der Schmerzstelle zu ziehen. An der konkreten Schmerzstelle darf bei jeder Umkreisung ein Teil des Schmerzes „mitgerissen“ werden und löst sich unterwegs auf. Make diese Kreisimaginationen so lange, bis die Schmerzstelle sich verändert hat. Das bedeutet nicht unbedingt, dass der Schmerz schon ganz weg ist, denn das bedarf meistens etwas Nachwirkzeit. Es genügt, dass du eine erste Veränderung wahrnimmst.

Spüre dann noch mal in deinen Kopf hinein. Lege deine Hände sanft über die Ohren und den Bereich oberhalb der Ohren, sodass du den Kopf ganz zart berührst. Spüre die Energie dort und bewege dann deine Hände langsam weit nach außen zu beiden Seiten hin – mit der Vorstellung, dass du das Energiefeld „mitnehmen“ und erweitern könntest. Eventuell wiederholst du diesen Schritt einige Male, bis du das Gefühl hast, dass ganz viel Raum um deinen Kopf entstanden ist.

Lasse diese Behandlung ein paar Stunden nachwirken, während du zu deinen Alltagsaktivitäten zurückkehrst. Wenn die Schmerzen danach immer noch nicht weg sein sollten, kann die Behandlung wiederholt werden.

### Energie wecken

Stelle dich hin. Die Beine sind hüftbreit auseinander. Die Handflächen zeigen zum Boden – die Arme sind vor dem Körper. Hebe die Hände langsam bis zur Herzhöhe und atme dabei ein. Dann senkst du die Hände wieder, die Handflächen zeigen weiterhin zum Boden. Atme dabei aus. Wiederhole diese Übung zwanzig- bis dreißigmal. Die Übung kannst du auch etwas abwandeln: Du atmest wie oben

beschrieben ein und hebst die Hände dabei bis zur Herzhöhe, dann gehen die Arme beim Ausatmen weit seitlich auseinander. Die Handflächen zeigen am Anfang zueinander, am Ende der Bewegung nach vorn. Anschließend gehen die Arme wieder zusammen, dabei atmest du ein. Beim Ausatmen gehen die Hände wieder nach unten, und die Handflächen zeigen dabei nach unten. So kannst du mit dieser Übung nicht nur frische Energie wecken, sondern öffnest auch dein Herz ganz sanft.

### Energie schöpfen

Stelle dich in einer breiten Beinstellung hin. Mit den Armen machst du eine weite umschließende Bewegung nach unten bis zum Boden, so als würdest du einen großen Ball vom Boden aufheben. Hebe den „Ball“ nach oben – die Handflächen zeigen nach oben. In Brusthöhe drehst du zuerst die Handflächen nach unten und führst dann die Handrücken zusammen, sodass sie sich berühren. Make dann mit den Armen eine große Bewegung nach oben über den Kopf, soweit die Arme reichen. Danach gehen die Hände auseinander, die Arme werden weit zu den Seiten ausgestreckt und sinken an den Seiten wieder hinunter. Dann gehen die Arme wieder nach unten und greifen den „Ball“. Wiederhole diese Übung zehn- bis fünfzehnmal ganz langsam. Sie darf ruhig drei bis vier Minuten dauern.

### Den Körper wahrnehmen

Sorge für eine ungestörte Zeit. Am bequemsten ist diese Übung im Liegen. Spüre zuerst in dich hinein. Wie geht es dir gerade? Bist du unruhig, erschöpft oder eher recht entspannt?

Lass uns jetzt eine Energiereise durch den Körper beginnen. Nimm zuerst deinen rechten großen Zeh wahr. Wie fühlt er sich an? Make keine weiteren Schritte in dieser Übung, bis du wirklich das Gefühl hast, du spürst deinen rechten großen Zeh jetzt ganz genau.

Gehe dann nach und nach weiter zu den einzelnen anderen Zehen am rechten Fuß und wiederhole überall die genaue Wahrnehmung der einzelnen Körperteile. Make das Gleiche mit den Zehen am linken Fuß – erst der große Zeh, dann nacheinander die anderen Zehen. Nimm deine beiden Füße wahr, dann die Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Leisten. Lasse dir Zeit. Wie fühlt sich das Becken an, der Bauch, die einzelnen Organe, der Brustkorb, der Rücken, die Arme? Zum Schluss spürst du die Schultern, den Hals, das Gesicht und den gesamten Kopf. Wenn du unterwegs auf dieser

Reise durch den Körper zu einer Stelle kommst, die sich nicht so gut anfühlt – vielleicht ist dieser Bereich gerade nicht ganz gesund, schmerzhaft oder er macht etwas Probleme – dann gehst du besonders liebevoll damit um. Stelle dich in deiner Vorstellung ganz freundlich vor diesen Körperteil und frage dich, was er braucht. Mehr Entspannung, ein Loslassen, tiefe Wärme? Was könnte noch heilsam sein? Eine besondere Farbe? Gibt es eine helfende Geste oder ein stärkendes Wort? Brauchst du Hilfe von außen oder kannst du selbst etwas tun? Lasse den Körperteil wirklich „sprechen“, und lass dich überraschen, was er dir sagt.

Lege deine Hände dann spontan dorthin, wo die Hände jetzt hinwollen, und lasse die Energie dort so lange fließen, bis es sich besser anfühlt.

### Lichtsäule

Die Übung dauert fünf bis sechs Minuten. Stelle dich bequem, aber stabil hin und schließe die Augen. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Vielleicht bewegst du die Füße etwas, um noch besseren Bodenkontakt zu bekommen.

Stelle dir vor, in einiger Entfernung vor dir befindet sich ein dünner Vorhang, fast so etwas wie ein Schleier. Gehe in deiner Vorstellung zu diesem Vorhang hin und streife ihn sanft zur Seite. Dahinter erscheinen weitere Schleierschichten vor deinem inneren Auge. Schiebe diese nacheinander zur Seite, bis du das Gefühl hast, es kommen keine weiteren Schleierschichten und du kannst jetzt ganz durchgehen. Lasse dir die Zeit, die du dafür brauchst.

Jetzt bist du auf der anderen Seite. Was nimmst du hier wahr? Was ist hier anders? Stelle dir vor, die Luft würde etwas „funkeln“ – überall sind kleine Glitzerteile, so real, als könntest du sie anfassen.

Du merkst dann, dass es in diesem Raum eine Lichtsäule gibt, die groß genug ist, dass du dich mit deinem ganzen Körper in sie hineinstellen kannst. Gehe bewusst in die Säule. Das Licht kommt von oben, aber auch von den Seiten und vom Boden. Wenn du in dieser Säule stehst, kannst du spüren, wie du von allen Seiten mit glitzerndem Licht versorgt wirst. Genieße dieses Gefühl, solange du möchtest.

Danach gehe zum nächsten Schritt über. Spüre, dass auch um dich herum ein Lichtfeld ist. Fast so, als würdest du Licht ausstrahlen. Beim Einatmen holst du das Licht aktiv in deinen Körper hinein, und beim Ausatmen wird das Lichtfeld um dich herum ein Stück größer. Immer größer – Atemzug für Atemzug. Make diese Übung bis du das Gefühl

hast, dein Lichtfeld ist groß und stabil. Dann gehst du bewusst aus der Säule heraus und kehrst in den alltäglichen Raum zurück. Wenn dabei das Gefühl der Lichtsäule noch sehr präsent ist, lässt du es im Alltag weiterwirken.

Bist du schon etwas gestärkt? Dann magst du vielleicht zum Schluss noch ein wenig in die „Heilsame Berührung“ reinschnuppern? Denn die obenstehenden Übungen dienen bei dieser Methode eher zur Vorbereitung auf die körpertherapeutische Arbeit, auch wenn sie natürlich unabhängig davon angewandt werden können.

### Die Energie in deinen Händen

Um das Energiegeben einzuüben, kannst du dir vorstellen, dass sich unendliche Mengen von Energie im Universum befinden, und du dir davon jetzt etwas holen kannst.

Lege deine Hände auf eine beliebige Körperstelle der zu behandelnden Person. Stelle dir vor, dein Scheitelbereich würde sich wie ein Trichter öffnen. Im Bereich oberhalb deines Kopfes würde die Energie aus dem Universum die Form eines warmen, goldenen Flusses annehmen, der jetzt langsam in den Trichter und weiter in deinen Körper hineinfließt. Alles in dir wird von dieser warmen Flüssigkeit genährt und gefüllt. Sobald dein Körper gut versorgt ist, lässt du diese leuchtende Flüssigkeit aus deinen Händen und in die andere Person hineinströmen. Du kannst die Wirkung noch verstärken, wenn du dir zusätzlich vorstellst, dass diese Flüssigkeit mit Liebe aufgefüllt ist.

In meinem Buch „**Heilsame Berührung von Körper, Herz und Seele**“ findest du weitere Übungen und Anleitungen, mit denen du diese Methode für dich selbst oder für die Arbeit mit anderen Menschen lernen kannst. Unter [www.vera-bartholomay.com/heilsames](http://www.vera-bartholomay.com/heilsames) findest du einige dieser und andere Übungen außerdem als Audiodatei.



**Vera Bartholomay**

Benztstr. 23, 66123 Saarbrücken  
Tel: 0681-323 44  
Mobil: 0177-897 15 18  
info@vera-bartholomay.com  
www.vera-bartholomay.com

Vera Bartholomay ist Autorin mehrerer Bücher, Seminarleiterin für die körpertherapeutische Methode „Heilsame Berührung“ und bildet bundesweit Therapeuten und Lehrer aus.

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

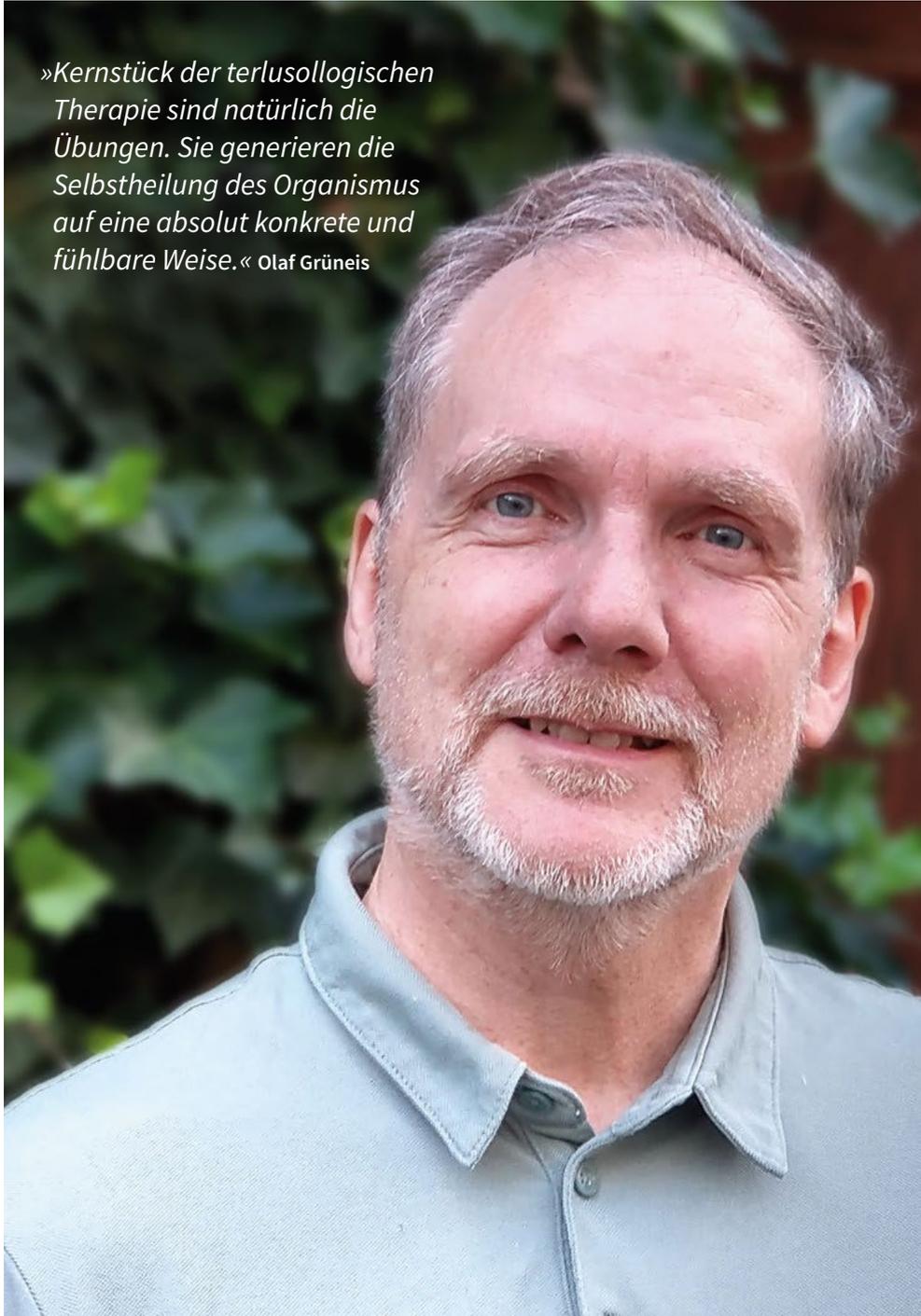


Foto: Dr. Bernhard Kraemer

## 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.

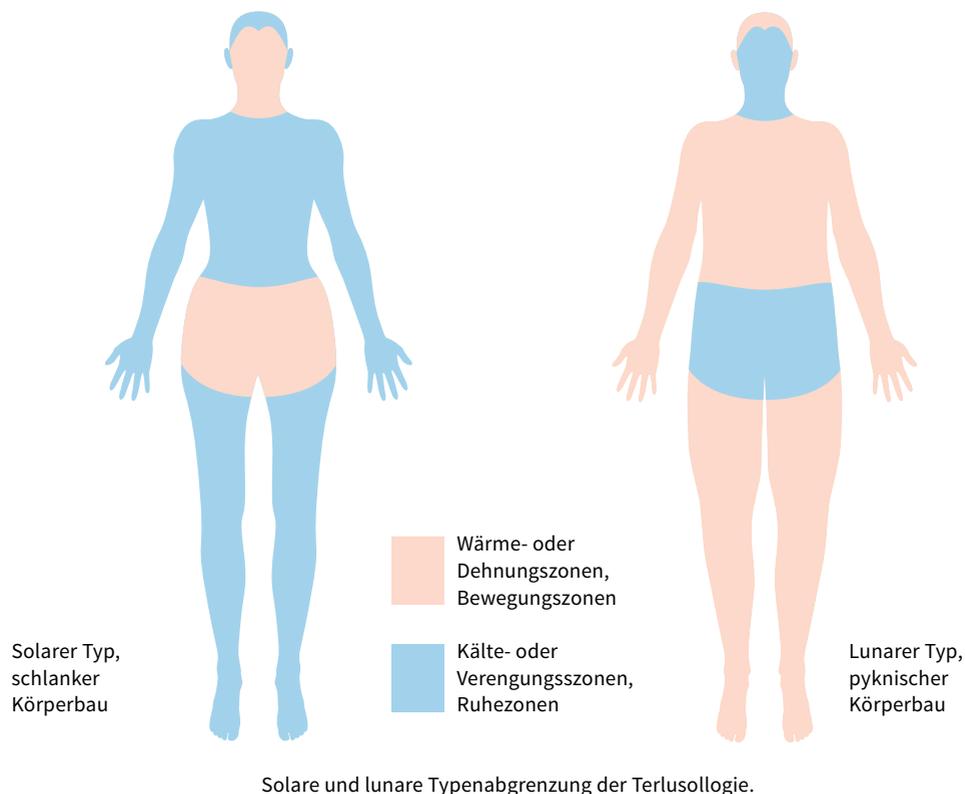
Der eigentliche Anlass, die Terlusollogie® kennen zu lernen, war mein Wunsch, Heilung von der linksseitigen Kurzsichtigkeit zu erhalten, an der ich damals seit 21 Jahren, also seit meinem 15. Lebensjahr, litt. Das Auge erholte sich nach den terlusollogischen Anwendungen dann auch. Schon innerhalb des 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 Befehlsempfänger (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 Übenden 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

# Aus- & Fortbildungen, Seminare FDH und SHS

## Veranstaltungsinformationen 2024/25

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](http://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 Mittwoch im Monat (außer im Januar u. August), 19 Uhr  
**Heilpflanzenporträts 2023/24**  
Hp Cornelia Titzmann

### OKTOBER 2024

2. Oktober  
**Heilpflanzen-Porträts 2024**  
Hp Cornelia Titzmann

5.-6. Oktober  
**84. Berliner Heilpraktiker-Tage FDH, LV Berlin-Brandenburg**

10. Oktober  
**Pflanzenheilkunde Abendkurs**  
Hp Cornelia Titzmann

13. Oktober  
**Homöopathischer Sonntag Dozententeam Samuel-Hahnemann-Schule**

21.-25. Oktober  
**Ernährungstherapie**  
Thilo Keller, Ernährungsberater

26.-27. Oktober  
**Holy Steps**  
Hp Heidi Baatz & Hp Andreas Krüger

### NOVEMBER 2024

2. November  
**Beginn Wochenend-Online-Ausbildung Prozessorientierte Homöopathie**  
Dozententeam Samuel-Hahnemann-Schule

2.-3. November  
**Irisdiagnostik Ausbildung (5 Wochenenden)**  
Hp Marlene Hermasch

6. November  
**Heilpflanzen-Porträts 2024**  
Hp Cornelia Titzmann

7. November  
**Krüger & Krüger – ein homöopathischer Abend**  
Hp Andreas und Arne Krüger

7. November  
**Pflanzenheilkunde Abendkurs**  
Hp Cornelia Titzmann

9.-10. November  
**Injektionstechniken**  
Hp Dennis Dragendorf

9.-10. November  
**Irisdiagnostik Ausbildung (5 Wochenenden)**  
Hp Marlene Hermasch

17. November  
**Homöopathischer Sonntag Dozententeam Samuel-Hahnemann-Schule**

19. November  
**Retterspitz – Heilmittelpraxis**  
Dr. Elke Forbeck

30. November –1. Dezember  
**Irisdiagnostik Ausbildung (5 Wochenenden)**  
Hp Marlene Hermasch

30. November –1. Dezember  
**KK Aufstellungsseminar**  
Hp Mia Kochendörfer und Hp Andreas Krüger

### DEZEMBER 2024

4. Dezember  
**Heilpflanzen-Porträts 2024**  
Hp Cornelia Titzmann

5. Dezember  
**Krüger & Krüger – ein homöopathischer Abend**  
Hp Andreas und Arne Krüger

15. Dezember  
**Homöopathischer Sonntag Dozententeam Samuel-Hahnemann-Schule**

### JANUAR 2025

19. Januar  
**Homöopathischer Sonntag Dozententeam Samuel-Hahnemann-Schule**

25.-26. Januar  
**Praxisgründung / Praxisführung: Gesetzkunde, Hygiene, Rechnungsstellung, Datenschutz**  
Hp Bernhard Kraemer

25.-26. Januar  
**Trad. Europäische Naturheilkunde**  
Hp Anne Weiss

# Aus- & Fortbildungen, Seminare FDH und SHS

## Veranstaltungsinformationen 2024/25

### FEBRUAR 2025

2. Februar  
**Homöopathischer Sonntag Dozenten-Team Samuel-Hahnemann-Schule**

2. Februar  
**Heilpflanzen-Porträts 2025**  
Hp Cornelia Titzmann

15.-16. Februar  
**71. Berliner Homöopathie-Tage Samuel-Hahnemann-Schule**

### MÄRZ 2025

2. März  
**Homöopathischer Sonntag Dozenten-Team Samuel-Hahnemann-Schule**

5. März  
**Heilpflanzen-Porträts 2025**  
Hp Cornelia Titzmann

8.-9. März  
**85. Berliner Heilpraktiker-Tage FDH, LV Berlin-Brandenburg**

22-23. März  
**KK Aufstellungsseminar**  
Hp Mia Kochendörfer & Hp Andreas Krüger

### APRIL 2025

2. April  
**Heilpflanzen-Porträts 2025**  
Hp Cornelia Titzmann

13. April  
**Homöopathischer Sonntag Dozententeam Samuel-Hahnemann-Schule**

26.-27. April  
**Klinische Untersuchung**  
Hp Dieter Güllmann

### MAI 2025

3. Mai  
**Labordiagnostik für Heilpraktiker**  
Hp Bernhard Kraemer

10.-11. Mai  
**Wilde Heilpflanzen I**  
Hp Cornelia Titzmann

16. Mai  
**Wilde Heilpflanzen Exkursion**  
Hp Cornelia Titzmann

18. Mai  
**Homöopathischer Sonntag Dozenten-Team Samuel-Hahnemann-Schule**

24.-25. Mai  
**Holy Steps**  
Hp Heidi Baatz & Hp Andreas Krüger

### JUNI 2025

4. Juni  
**Heilpflanzen-Porträts 2025**  
Hp Cornelia Titzmann

14.-15. Juni  
**Ohrakupunktur I**  
Hp Tamara Deckert

14.-15. Juni  
**KK Aufstellungsseminar**  
Hp Mia Kochendörfer & Hp Andreas Krüger

22. Juni  
**Homöopathischer Sonntag Dozententeam Samuel-Hahnemann-Schule**

28.-29. Juni  
**Notfall-Seminar**  
Hp Dieter Güllmann

28.-29. Juni  
**Ohrakupunktur II**  
Hp Tamara Deckert

### JULI 2024

2. Juli  
**Heilpflanzen-Porträts 2025**  
Hp Cornelia Titzmann

### SEPTEMBER 2025

3. September  
**Heilpflanzen-Porträts 2025**  
Hp Cornelia Titzmann

6.-7. September  
**Wilde Heilpflanzen II**  
Hp Cornelia Titzmann

13.-14. September  
**72. Berliner Homöopathie-Tage Samuel-Hahnemann-Schule**

27.-28. September  
**KK Aufstellungsseminar**  
Hp Mia Kochendörfer & Hp Andreas Krüger

### AUSBLICK 2025

5. Oktober  
**15. Tag der Chinesischen Medizin Dozententeam**

11.-12. Oktober  
**84. Berliner Heilpraktiker-Tage FDH, LV Berlin-Brandenburg**

# SAMUEL-HAHNEMANN-SCHULE

FREUDE • KOMPETENZ • MAGIE



## ERNÄHRUNGSTHERAPIE

AUSBILDUNG ZUM ERNÄHRUNGSTHERAPEUTEN

ANGEBOT  
BILDUNGSZEIT

**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

### Termin

21. Okt. - 25. Okt. 2024, 09.00 - 15.00 Uhr

### Anmeldung

Büro FDH (030) 323 30 50

ramona.huke@heilpraktiker-berlin.org



### Ausbildungsort

Fachverband Deutscher Heilpraktiker

LV Berlin-Brandenburg e.V.

Samuel-Hahnemann-Schule

Colditzstr. 34, 12099 Berlin