



Blick in eine Zukunft des Heilpraktiker-Berufes

Ein Gastbeitrag

Seite **36**



Heilpilze

Mykotherapie –
Die potente Pilzmedizin

10



Schmerztherapie

Natürliche Hilfe bei
Schmerzzuständen

6



Stress in Extremsituationen

Naturheilkunde bei
Extremsportarten

14

Fortbildungen 2023



FREIE HEILPRAKTIKER e.V. • Berufs- und Fachverband



Liebe Kolleginnen und Kollegen,



2015 begann die bis dahin beispiellose Pressekampagne gegen die Heilpraktiker/innen – unterfüttert von Realitätsverdrehern wie dem Münsteraner Kreis. Die damalige Bundesregierung mit Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe entwickelte mit ruhiger Hand eine neue und bundeseinheitliche Prüfungsrichtlinie und setzte damit für die Ausbildung an den Schulen Maßstäbe. Wir waren in dem Gesetzgebungsverfahren mit involviert und haben das Ergebnis befürwortet.

2019 mussten wir neue Schlagzeilen lesen: Das Bundesministerium für Gesundheit macht ein Gutachten, um die Heilpraktiker/innen abzuschaffen. Die Realität war eine andere: Unter Bundesgesundheitsminister Jens Spahn wurde ein umfassendes Rechtsgutachten in Auftrag gegeben, dass alle wesentlichen rechtlichen Fragen zu den Heilpraktiker/innen beleuchten sollte. Ein wesentliches Ergebnis war die Erkenntnis, dass unser Beruf verfassungsrechtlich stark verankert und gesichert ist.

Für uns entscheidend war und ist, dass wir mit dem umfassenden juristischen Gutachten zum Heilpraktikerrecht von Dr. René Sasse seit 2020 ein eigenes fundamentales rechtliches Regelwerk besitzen. Wir konnten und können seitdem auf alle Vorhaben schnell und fundiert reagieren.

2020 brach ein Virus namens SARS-Cov2 über uns herein. In den ersten Notverordnungen wurden wir Heilpraktiker/innen vergessen. Obgleich wir die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde in den bekannten Grenzen besitzen, sahen wir uns in vielen Bundesländern und Gesundheitsamtsbezirken einem Tätigkeitsverbot gegenüber.

Wir haben sofort reagiert und konnten 2020 tatkräftig mithelfen, unseren Praxen ein Weiterarbeiten zu ermöglichen. Seitdem informieren wir regelmäßig und umfassend über die aktuellen Probleme und Möglichkeiten.

So haben wir als Berufsverband durch eigenes Agieren vieles erreichen können. Und wir haben aktiv die Zusammenarbeit mit den Berufs- und Fachverbänden gesucht und gefunden, die daran ein Interesse haben. Vieles muss noch bewältigt werden. Aber die Heilpraktiker/innen werden zusammen mit ihren Berufsverbänden die Herausforderungen meistern.

Unser Beruf muss und wird erhalten bleiben – für die Menschen, für die Erkrankten. Sich für unseren Beruf zu entscheiden, ist eine existenzielle Entscheidung und eine sehr gute.

Herzliche Grüße

Ihr

Dieter Siewertsen

Vorsitzender Freie Heilpraktiker e. V.

Inhalt

18 Darm

© mintra/stock.adobe.com



© Herba-Press

10 Heilpilze



© Alexey Kuznetsov/stock.adobe.com

14 Stress in Extremsituationen

EDITORIAL

3 Ein Leuchtturm in stürmischen Zeiten

SCHMERZTHERAPIE

6 Natürliche Hilfe bei subakuten und chronischen Schmerzzuständen

MYKOTHERAPIE

10 Potente Pilzmedizin

STRESS IN EXTREMSITUATIONEN

14 Naturheilkunde bei Extremsportarten

DARM

18 Leaky Gut Syndrom

TIBETISCHE MEDIZIN

22 Jahreszeitliche Ratschläge für Winter und Frühling

GESUNDHEITSTIPPS

24 Vitamin D – das Sonnenvitamin

26 Salz als Heilmittel

REZENSIONEN

30 Rezensionen

34 Bücherempfehlungen



© AlexMaster/stock.adobe.com



24 Gesundheits-Tipps

© mimibubu/stock.adobe.com

© fuum/stock.adobe.com



© pincasso/stock.adobe.com

36 Berufsrecht, Politik und Praxis, FH-Aktuell

BERUFSRECHT, POLITIK UND PRAXIS

- 36 (Ein)Blick in eine Zukunft des Heilpraktiker-Berufs
- 39 Aktuelles

VERANSTALTUNGSKALENDER

- 40 Veranstaltungen von Dezember 2022 bis Februar 2023

INDUSTRIEMITTEILUNG

- 42 Informationen

KLEINANZEIGEN FREIE HEILPRAKTIKER E.V.

- 43 Stellen-, Kauf-, Verkaufs-, Gelegenheits- und Ausbildungsangebote

IMPRESSUM

Herausgeber:

Freie Heilpraktiker e.V.
 Benrather Schloßallee 49–53, 40597 Düsseldorf
 T: 02 11/90 17 290, F: 02 11/90 17 29 19
 E: info@freieheilpraktiker.com
 www.frieheilpraktiker.com

Redaktionelle Leitung:

Dieter Siewertsen, Heilpraktiker,
 V.i.S.d.P. Geschäftsführender Vorsitzender
 Freie Heilpraktiker e.V.
 info@freieheilpraktiker.com

Redaktion und Lektorat

Doris Schultze-Naumburg, Lektorat Wortnatur

Anzeigen:

Freie Heilpraktiker e.V.
 Berufs- und Fachverband
 Benrather Schloßallee 49–53, 40597 Düsseldorf
 T: 02 11/90 17 290, F: 02 11/90 17 29 19
 E: info@freieheilpraktiker.com, www.frieheilpraktiker.com
 Verantwortlich für Anzeigen: Dieter Siewertsen
 Zurzeit gilt Anzeigenpreisliste Nr. 14, gültig ab dem 1. Januar 2019. Ein Anspruch auf Anzeigenaufnahme besteht nicht.

Konzeption, Layout und Reinzeichnung:

enter-design – Gudrun Fabian, Heike Ponge

Druck:

Druckstudio GmbH, Professor-Oehler-Str. 10, 40589 Düsseldorf
 Auflage: 5.200

Datenschutz-Information:

Bitte beachten Sie unsere Hinweise zur Datenverarbeitung gem. Artikel 13 DS-GVO <http://datenschutz.frieheilpraktiker.com>

Bezugspreis und Erscheinungsweise:

Die WIR erscheint vierteljährlich. Die Mindestvertragslaufzeit beträgt ein Jahr. Bestellungen nur über den Herausgeber. Es gelten die Allgemeinen Geschäfts- und Lieferbedingungen für den Bezug der Verbandszeitschrift, abrufbar unter <http://www.frieheilpraktiker.com/Heilpraktikerinfo/> Zeitschrift WIR Heilpraktiker. Für Mitglieder Berufsverband „Freie Heilpraktiker e.V.“ ist der Bezug im Mitgliederbeitrag enthalten. Einzelpreis je Heft 5,50 € incl. Versandkosten. Die Erscheinungsweise ist alle drei Monate jeweils Januar, April, Juli, Oktober. Bei Nichterscheinen aus technischen Gründen oder höherer Gewalt entsteht kein Anspruch auf Nachlieferung oder Gebührenerstattung.

Nachdruck:

Fotomechanische Wiedergabe, sonstige Vervielfältigung sowie Übersetzung des Text- und Anzeigenteils, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder sowie Berichte aus der Industrie wird keine Gewähr übernommen. Bei den Beiträgen unter der Rubrik „Industriemitteilungen“ handelt es sich um keine redaktionellen Beiträge. WIR ist unabhängig und überverbandlich ausgerichtet. Kennzeichnete Artikel stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt die der Redaktion dar. Für alle Veröffentlichungen werden keine Haftung und keine Gewähr übernommen.

Titelfoto:

© Thorsten Schier/stock.adobe.com

ISSN 1430-7847

Natürliche Hilfe bei subakuten und chronischen Schmerzzuständen

Anwendung natürlicher, analgetisch wirksamer Schmerztherapeutika

Die Mehrzahl der stark verbreiteten und bekannten Schmerzformen lässt sich mit Hilfe eines kombinierten Anwendungsschemas aus bioaktiven natürlichen Nährstoffen, homöopathischen Heilpflanzen und organspezifischen homöopathischen Wirksubstanzen sehr gut behandeln. Naturwirksame Schmerztherapeutika zeichnen sich in ihrem Arzneimittelbild durch eindeutig spezifische Modalitäten aus, die sich für die Schmerzbehandlung gut nutzen lassen. Auch Schmerzen mit einem unbekanntem Verursachungshintergrund können damit erfolgreich gelindert werden. Die Erfahrung zeigt, dass insbesondere eine Kombination geeigneter natürlicher schmerzausgerichteter Mittel eine bewährte Alternative gegenüber den nebenwirkungsbelasteten chemischen Analgetika sind. Sie zeichnen sich darüber hinaus auch durch ein besonders breites schmerzlinderndes Wirkspektrum aus.

Fast alle Schmerzarten lassen sich durch geeignete Nährstoffe und homöopathische Heilssubstanzen sehr gut auf natürliche und alternative Weise behandeln. Einige Pflanzenstoffe zeichnen sich in ihrem Wirkungsbild durch eindeutige schmerzlindernde Eigenschaften aus, die therapeutisch hervorragend genutzt werden können. Auch Schmerzformen, deren Ursachen nicht mit Sicherheit geklärt werden können, sind durch analgetisch wirksame Nährstoffe und Homöopathika einer erfolgreichen Behandlung zugänglich. Viele Schmerzpatienten leiden unter den teilweise erheblichen Nebenwirkungen und Folgen der oft jahrelang angewendeten chemischen Analgetika. Da rein konservative Maßnahmen bei der Behandlung von Schmerzen sehr schnell ausgeschöpft sind, hat sich die naturheilkundlich ausgerichtete ganzheitliche Therapie hier als besonders erfolgreiche und wichtige Alternative erwiesen. Viele der Patienten suchen nicht zuletzt aus diesem Grund zunehmend öfter Hilfe in der Naturheilpraxis, denn durch den Einsatz kombinierter natürlicher Nährstoffe und Heilssubstanzen kann eine besonders große schmerzspezifische Indikationsbreite erreicht werden. Auf diese Weise lassen sich die bei Schmerzen fast immer vorhande-

nen multifaktoriellen Ursachen und vielschichtigen Symptomatiken erfahrungsgemäß komplexer erfassen, als es mit chemischen Analgetika möglich ist.

Schmerzlinderung ohne Risiken

Die Behandlung von Schmerzsymptomen ist im naturheilkundlichen Praxisalltag ein besonders wichtiger Therapieaspekt geworden, denn eine alternative und wirksame Linderung andauernder Schmerzzustände kann den betroffenen Patienten dabei helfen, eine verbesserte Lebensqualität ohne Risiken oder Folgeschädigungen zu erreichen. Da bei den meisten Schmerzpatienten Beschwerden über längere Zeiträume bestehen, ist die Anwendung allopathischer, chemischer Analgetika wegen der Unverträglichkeitsrisiken und möglicher Folgeschäden ohnehin zweifelhaft und wird daher auch von den meisten Patienten abgelehnt. Es besteht besonders bei einer längerfristigen Einnahme synthetischer Schmerzmittel die Gefahr von Schädigungen der Magen- und Darmschleimhäute und/oder der Leber- oder Nierenfunktion. In der Praxis hat sich gezeigt, dass schmerzlindernde Nährstoffe wie die in reinem Grapefruitkernextrakt (GKE) enthaltenen

natürlichen Wirksubstanzen und homöopathische Heilmittelzubereitungen sehr effektiv und schmerzlindernd wirksam sind. Mit Hilfe dieser miteinander kombinierbaren natürlichen Substanzen, lassen sich die multifaktoriellen Verursachungsvarianten und häufigsten Schmerzsymptomatiken bei guter Verträglichkeit therapeutisch und alternativ und komplex zufriedenstellend behandeln. Neben der im Vordergrund stehenden alternativen Anwendung dieser natürlichen Schmerztherapeutika sollten zusätzlich auch andere bei Schmerzzuständen bewährte Behandlungsmethoden wie die Akupunktur, die Neuraltherapie, die Massage- und Reflexzonenbehandlung sowie die Hydrotherapie erwogen werden.

Chronische Schmerzen

Die Mehrzahl der betroffenen Patienten leidet bereits unter chronischen Schmerzen. Bei einem Teil handelt es sich dabei um eindeutig verursachte Schmerzen. Dazu gehören zum Beispiel die Migräne, viele Formen von Kopfschmerz, Gelenk- und Muskelschmerzen, Nervenschmerzen im Gesichtsbereich (auch Trigeminusneuralgie oder Fascialisparese) und HWS-Schmerzen. Es kann sich dabei jedoch



auch um Erkrankungen handeln, bei denen es durch Zerstörung von Nervengewebe zu chronischen Schmerzimpulsen kommt. Einige Beispiele dafür sind:

- die Zoster-Neuralgie nach einer Gürtelrose
- chronische Schmerzen nach einer Krebsoperation
- Schmerzen nach operativen Eingriffen an sensiblen Gesichtsnerven (Anästhesia dolorosa)
- Schmerzen nach Amputation von Gliedmaßen (Phantomschmerz)

Natürliche Linderung bei permanenten Schmerzreizen

Die Endverzweigungen der vegetativen Nervenfasern des Parasympathicus und Sympathicus bilden viele der Neurotransmitterstoffe. An den Endungen des Parasympathicus wird Acetylcholin gebildet, ein Ester der Cholinessigsäure. Es bewirkt die Erholungsphasen der Organsysteme, arbeitet also trophotrop oder histiotrop. Die Endigungen des Sympathicus bilden Adrenalin und Noradrenalin (adrenergisches System). Das sympathische Nervensystem arbeitet dagegen ergotrop. Noradrenalin löst eine Verengung der Kapillarblut-

gefäße und dadurch einen Sauerstoffmangel des Gewebes aus. Bei einer andauernden Verengung der Gefäße, wie sie zum Beispiel bei fast allen Schmerzarten in unterschiedlichen Körperregionen vorliegen kann, entsteht durch diesen Prozess eine zusätzliche lokalisierte Entzündung mit ödematöser Schwellung. Diese Entzündungen aktivieren wiederum die Produktion von Prostaglandinen, die die Schmerzschwelle am Rezeptor verringern und ihn schmerzsensibler machen, so dass eine Schmerzverstärkung ausgelöst wird. Die Muskelkontraktion als Reaktion auf einen Schmerzreiz kann, wenn sie andauert, ebenfalls einen schmerzverstärkenden Effekt haben, weil durch den Muskelkrampf zusätzliche Schmerzrezeptoren erregt werden. Die Mehrzahl der Betroffenen leidet bereits unter diesem schmerzaktiven pathophysiologischen Verursachungskreislauf, der selbst durch den Einsatz starker chemischer Analgetika nur kurzzeitig unterbrochen werden kann. Besonders an diesem Problempunkt kann die Anwendung systemisch ausgerichteter natürlicher Wirksubstanzen einen überzeugenden körpereigenen Korrekturimpuls aktivieren, der diese pathogenen Schmerzmechanis-

men schrittweise wieder in normale Abläufe zurückführen kann.

Analgetisches Wirkprinzip und Inhaltsstoffe von Grapefruitkernextrakt (GKE)

Die in GKE enthaltenen natürlichen Vital- und Wirkstoffe können, neben ihren zahlreichen bekannten bewährten Anwendungen, den Körper auch effektiv bei seiner eigenen zellulären Schmerzreduktion unterstützen. Zu den bioaktiven Stoffen im GKE gehören Pektine, Carotinoide, Limonoide und die besonders aktive Bioflavonoid-Gruppe Naringin, Isoakuranetin, Neohesperidin, Hesperidin sowie Dihydrokaempferol, Poncirin, Quercetin, Apigenin, Rutinosid, Rhoifolin und Nobelitin. Diese GKE-Pflanzenstoffe (Flavonoide, Glykoside) zeichnen sich durch einen bewährten prophylaktischen Gesundheitseffekt aus: Sie verfügen grundsätzlich über ein hohes antioxidatives Potenzial, das in der Lage ist, viele der schädigenden und krankheitsverursachenden radikalen Zellverbindungen in natürliche physiologische Komponenten zurückzuführen, bevor sich in den Zellverbänden Schädigungen entwickeln können.



Melilotus (Steinklee)

- Systemische Schmerzlinderung durch Abdämpfung der Neurorezeptoren (Bioflavonoide)
- Hemmung von Entzündungsabläufen
- Muskelentspannung
- Förderung der Gewebedurchblutung
- Allergieschutz
- Aktivierung von Zellschutzmechanismen

Großer Anwendungsbereich

Darüber hinaus umfasst der gesamte Heil- und Schutzeffekt eines hochwertigen GKE zusätzlich noch folgende Haupteigenschaften:

- antimykotisch (pilzabtötend)
- antihepatotoxisch (leberentgiftend)
- antikanzerogen (Tumorschutz)
- diuretisch (nierenanregend)
- spasmolytisch (muskelerregend)
- antidiabetisch (zuckerstoffwechselanregend bei Diabetes)

Schmerzbehandlung mit homöopathischen Heilpflanzen

Der gesamte Schmerzaspekt zeichnet sich oft durch fließende Übergänge der einzelnen Schmerzstadien aus und lässt die diagnostische Festlegung auf ein eindeutig akutes, subakutes oder ein vorrangig chronisches Krankheitsgeschehen nur eingeschränkt zu. Aus diesem Grunde ist es für den Behandler vorteilhaft, wenn er auf ein sinnvoll zusammengesetztes homöopathisches Kombinationspräparat zurückgreifen kann, das diesen Aspekt berücksichtigt und ein entsprechend großes Anwendungs- und Wirkspektrum bei Schmerzen bietet. Ein entsprechend zusammengestelltes Schmerz-Homöopathikum ermöglicht aufgrund seiner komplexen schmerzwirksamen Inhaltsstoffe eine verlässliche und für den Patienten nachvollziehbare Schmerzlinderung.

Anwendungsmöglichkeiten mit vier bewährten schmerzlindernden Heilsubstanzen:

Cimicifuga racemosa
Cyclamen europaeum
Iris versicolor
Melilotus officinalis

Cimicifuga (Wanzenkraut)



- Cimicifuga (Wanzenkraut) hat in seinem geprüften Arzneimittelbild (AMB) einen seit vielen Jahrzehnten bewährten Heilbezug zu verschiedenen Schmerzformen. Dazu gehören alle bekannten Kopfschmerzarten, Migräne (besonders bei Frauen), der myalgisch-neuralgische Schmerzkomplex (z.B. Fibromyalgie), Dysmenorrhoe mit Krampfschmerzen und klimakterische Schmerzzustände.
- Cyclamen (Alpenveilchen) hat in vielen Arzneimittelprüfungen (AMP) eine besondere Wirkungsrichtung auf Schmerzauffektionen bei Frauen bewiesen. Aber auch bei Männern gilt diese Heilpflanze als verlässlich wirksam. Ihre Heilschwerpunkte sind migräneartige Schmerzen im Kopfbereich, Menstruationsschmerzen, schmerzhafte Magen- und Darmbeschwerden und Nervenschmerzen.
- Iris (Buntfarbige Schwertlilie) besitzt einen Heilbezug bei neuralgischen Schmerzen, vorrangig im Gesichtsbereich. Darüber hinaus wird Iris traditionell und bewährt bei Krampfschmerzen im Verdauungstrakt, bei Migräne und Neuralgien (HWS, Lumbalgie u.ä.) angewendet.
- Melilotus (Steinklee) hat bei der AMP einen gesicherten Heilaspekt bei heftigen, migräneartigen Kopfschmerzen mit einem bandförmigen Druckschmerzgefühl gezeigt. Auch Migräne mit Erbrechen und Sehstörungen gehört dazu. Erfahrungsheilkundlich hat Melilotus auch eine ausgezeichnete Wirkung bei Ohrenschmerzen und Schmerzzuständen der Muskeln gezeigt.

Schmerzlindernde homöopathische Wirkungsmechanismen

Diese Heilpflanzen bieten für die Behandlung verschiedener Schmerzformen eine sehr gute Basis und erfolgreiche Anwendungsmöglichkeit. Das gilt für die Schmerzprävention ebenso wie für die subakuten oder bereits chronifizierten Krankheitsabläufe und insbesondere in Kombination mit GKE.

Durch die Anwendung der potenzierten Pflanzensubstanzen können viele Schmerzprozesse wesentlich gelindert und dauerhaft abgemildert werden. Fast alle der bekannten und in der Praxis häufig vorkommenden Schmerzformen können daher mit diesen homöopathischen Pflanzenstoffen effektiv und erfolgreich behandelt werden, denn es werden alle in Frage kommenden und typischen Schmerzstadien

heiltherapeutisch abgedeckt. In den meisten Fällen sind das:

- akute und subakute Verlaufsstadien
- organsystemische, funktionell-pathogene Entwicklungsphasen
- dauerhaft manifestierte und bereits chronische Schmerzabläufe

Bewährte Schmerztherapie

Die Behandlung chronischer Schmerzen kann für den Therapeuten im Einzelfall oft schwierig sein. Trotz der neuentwickelten allopathischen Analgetika im Bereich der konservativen Schmerzmedizin bleibt das Schmerzproblem bei den Betroffenen groß. Ein hoher Anteil der Patienten empfindet die chemischen Analgetika als körperliche Belastung und reagiert mit starken Unverträglichkeitssymptomen, zu denen besonders oft die starke Müdigkeit sowie Übelkeit, Erbrechen, Atemdepression, Obstipation, Harnverhalt, Pruritus u.a. gehören.

Ein weiterer Teil der Patienten spricht auf die langfristige Analgetika-Anwendung nicht mehr zufriedenstellend an (insuffiziente Analgesie). Vor diesem Hintergrund erscheint die natürliche, nebenwirkungsfreie Schmerzlinderung durch die Anwendung systemisch wirksamer Naturpräparate als eine alternative sowie sinn- und wirkungsvolle Behandlungsform in der ganzheitlichen Schmerztherapie. Der Schmerzpatient erwartet in der Naturheilpraxis zu Recht eine möglichst umgehende, belastungsarme und für ihn nachvollziehbare Linderung seiner Beschwerden. Besonders vor diesem Hintergrund zeigt sich der Vorteil des körpereigenen Schmerzlinderungsaspektes, der mit Hilfe der vor-

gestellten schmerzspezifisch wirksamen Pflanzensubstanzen ermöglicht wird.

Alternative Regulationstherapie bei Schmerzzuständen

Der Behandlungsvorteil bei der schmerzinduzierten Anwendung der zellregulativen homöopathischen Wirkstoffe ist die Verbesserung der aktiven Wirkfaktoren der intrazellulären Schmerzlinderung und gleichzeitig auch eine Mobilisierung der immunsystemischen Prozesse. Bei anhaltenden, chronifizierten Schmerzzuständen verringert sich auch zunehmend die Produktion der Endorphine und die schmerzprovozierenden Prostaglandine (PGE), insbesondere die schmerzverstärkenden Prostaglandine 2 (PGE₂) werden massenhaft produziert und können ungehindert wirksam werden. Dieser pathogene Fehlmechanismus lässt sich zwar kurzfristig und zeitweise mit reizblockierenden Analgetika unterbrechen, kann aber letztendlich nur durch eine natürlich wirksame, nebenwirkungsfreie Unterstützung der körpereigenen Regulation der Endorphinproduktion, wie sie durch Anwendung der erläuterten Pflanzenwirkstoffe ermöglicht wird, dauerhaft eingegrenzt und in wieder ausgeglichene regulierte Schmerzabläufe zurückgeführt werden. Durch die kombinierte Anwendung dieser dafür bewährten Natursubstanzen, wird ein breitgefächerter Indikationsbereich für die kausale Therapie verschiedener, häufig auftretender Schmerzformen möglich.



Iris (Buntfarbige Schwertlilie)

Komplexes Behandlungsschema gegen Schmerzen

Zusammengefasst besitzen diese schmerz- ausgerichteten Natursubstanzen in ihrer kombinierten Anwendung u.a. folgende analgetische Wirkspektren:

- Kopfschmerzen (akute und chronische Stirnkopfschmerz, HWS-Syndrom u.a.)
- Migräne (mit Erbrechen und Sehstörungen, zervikal Migräne u.a.)
- Schmerzen in den Wechseljahren
- Menstruationsschmerzen
- Entzündungsschmerzen (z.B. Nervenreizungen, Ischialgien)
- krampfartige Schmerzzustände der Verdauungsorgane
- neuralgische Gesichtsschmerzen (Trigeminusneuralgie, Fascialisparese, andere neuralgische Formen)
- Muskelschmerzen
- Ohrenscherzen

Cyclamen (Alpenveilchen)



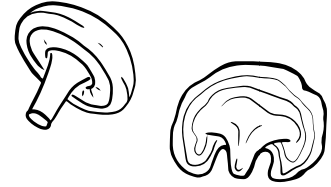
AUTOR

Karl-Heinz Rudat
Heilpraktiker

Mykotherapie



Potente Pilzmedizin



Pilze sind seit Jahrtausenden in traditionellen Heilsystemen etabliert und gelten heute als wertvolle Ergänzung des naturheilkundlichen Therapiekans. Wissenschaftliche Erkenntnisse der jüngsten Zeit sprechen dafür.

Heilkräftige Pilze sind ein Top-Thema der Lifestyle-Branche und der Naturheilkunde. Keineswegs ein temporäres Phänomen! Kronzeuge ist Ötzi, der Mann aus dem Eis. Er hatte vor mehr als 5000 Jahren Fruchtkörper des Birkenporlings (*Fomitopsis betulina*) als Medizin und Zunderschwamm (*Fomes fomentarius*) zum Feuermachen im Gepäck.¹ Echte Preziosen, aufgefädelt am Band. Das europäische Pendant der seit Urzeiten existierenden asiatischen Pilzmedizin.

Blickt man auf die Forschung seit 1874, fallen Mitte 2022 in der PubMed-Datenbank knapp 25 000 gelistete Arbeiten weltweit auf (Stichwort: *mushroom*). Mit der Jahrtausendwende hat die Pilzforschung enorm zugelegt und kommt derzeit auf 1000 ± Studien pro Jahr. Medizinische Pilze sind mit 5500 + Einträgen (seit 1948) und klinische Studien mit bemerkenswerten 160 + Einträgen (seit 1977) vertreten. Was macht Pilzmedizin so attraktiv?

Nahrungs- und Heilmittel

Die vielzitierte Hippokratische Weisheit „Eure Nahrung soll eure Medizin sein“ trifft auf Pilze in besonderem Maße zu. Wer Pilze ganzheitlich betrachtet, in vielen Kulturen traditionell üblich, wird sie öfter als gesunde Lebensmittel nutzen. Pilzmedizin gibt es in Form von Fruchtkörpern, Pulver, Kapseln, Tabletten oder Tinkturen. Nahrungsergänzung mit Pilzprodukten kann zum gesunden Lebensstil gehören. Zahlreiche Speisepilze bringen ein komplettes Sortiment aller wichtigen Nährstoffe mit: Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, Proteine, Kohlenhydrate und Fettsäuren. Pilze enthalten fast so viel B-Vitamine (inklusive Vitamin B12) wie Fleisch und reichlich hochwertiges Eiweiß mit allen

neun essenziellen Aminosäuren. Pilze sind Spitzenreiter, was Ballaststoffe betrifft (bezogen auf Trockengewicht). Studien belegen, dass ballaststoffreiche Kost das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs mehr als halbieren kann.²

In der Küche sollten die meisten Pilze gut durchgegart werden, Steinpilze kann man aber auch roh essen. Beim Erhitzen werden Fasern aufgebrochen, was die Bioverfügbarkeit von Nähr-/Wirkstoffen verbessert. Pilzpulver ist der einfachste Weg zu mehr Ballaststoffen, Nährstoffen und immunstärkenden Wirkungen. Spezies wie Pfifferlinge, Steinpilze, Röhrlinge, und Austernpilze können sautiert, Pilze fester Konsistenz (z.B. Shiitake, Champignons, Igel-Stachelbart) gegrillt werden. Kompakte Fruchtkörper, die nicht zum Kochen, aber für Pilzmedizin geeignet sind (z.B. Trameeten, Reishi) verarbeitet man am besten als Pulver, und/oder unter Dampfdruck im Schnellkochtopf (≤ 60 min, hohe Temperatur).

Top-Spezies für Pilzmedizin

Agaricus – Champignons (*Agaricus bisporus*). Medizinisch relevant ist der Brasilianische Mandel-Egerling (*Agaricus subrufescens*) – Immunsystem, Antioxidans, Krebs.

Austernpilze – Austernseitling (*Pleurotus ostreatus*) – Immunmodulation, Herz-Kreislauf.

Chaga – Schiefer Schillerporling (*Inonotus obliquus*) – Immunsystem, Antioxidans, Krebs, Herz-Kreislauf, Magen-Darm.

Cordyceps – Raupenpilz (*Ophiocordyceps sinensis*, *Cordyceps militaris*) – Adaptogen, Sexual-, Vitaltonikum, Krebs.

Hericium – Igel-Stachelbart (*Hericium erinaceus*) – Neuroprotektion, Stimmung, Kognition, Gedächtnis.

Maitake – Klapperschwamm (*Grifola frondosa*) – Immunmodulation, Antioxidans, Krebs.

Reishi – Glänzender Lackporling (*Ganoderma lucidum*) – Herz-Kreislauf, Antioxidans, Infektion, Krebs, Stimmung, Kognition.

Shiitake – *Lentinula edodes* – Infektion, Herz-Kreislauf, Krebs, Vitaltonikum.

Trameeten – Schmetterlingstramete (*Trametes versicolor*) – Infektion, Immunmodulation, Krebs.

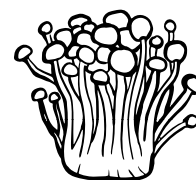
Medizinische Wirkstoffe

Faserhaltige Komponenten, die in der Zellwand aller Pilze zu finden sind, stimulieren/modulieren das Immunsystem: Glucane, langkettige Zuckermoleküle (Polysaccharide), die meist unverdaulich sind (Chitin-Beta-Glucan-Bindungen).³

Je nach Anordnung der Glucoseeinheiten unterscheidet man Alpha- und Beta-Glucane. Die Forschung hat klar aufgezeigt, dass Pilz-Beta-Glucane das Immunsystem signifikant beeinflussen: Krebstherapie, resistente Virus-, Bakterien- und Pilzinfektionen, Regeneration von Knochenmarkschäden, Immunfunktionen. Unzählige Studien belegen die Wirksamkeit von Beta-Glucanen: Aktivierung des angeborenen Immunsystems, Makrophagen, dendritische Zellen, Granulozyten und natürliche Killerzellen. Beta-Glucan-Spitzenreiter: Reishi und Trameeten. Bislang sind mehr als 270 Spezies mit immuntherapeutischem Potenzial beschrieben worden.⁴

Terpene und Phenole, Kohlenwasserstoffverbindungen mit antioxidativen Eigenschaften kommen in vielen Pflanzen, auch in Pilzen vor. Di- und Triterpene in Igel-Stachelbart, Reishi und anderen Pilzen sind gut erforscht. In Reishi-Varietäten wurden mehr als 300 antioxidative Triterpene nachgewiesen: krebshemmend, antiviral, antientzündlich, antioxidativ, leberschützend, gewichtsregulierend, antidiabetisch, antibiotisch. Phenole wie Flavonoide, Tocopherole, Carotenoide, Glycoside und Tannine kommen bei Pflanzen und Pilzen vor und gelten als Schutzstoffe.

Weitere Pilzkomponenten wie nicht stärkehaltige Alpha-Glucane, Chitin und Proteine interagieren gleichfalls mit dem Immunsystem und sind nach Erhitzung voll verwertbar. Manche Pilze bringen Indolverbindungen wie Serotonin, Melatonin oder 5-Hydroxytryptamin (5-HT) mit. Alle Pilze enthalten (in der Zellwand) Ergosterol, das bei Sonnenlichtexposition in Vitamin D2 umgewandelt werden kann.





Wirkspektrum

Pilzmedizin kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs vorbeugen und wirkt bei Infektionen aller Art vorbeugend und therapeutisch. Spezifisch medizinische Vorteile betreffen die Abwehr von pathogenen Viren und Bakterien sowie Krebszellen via Immunmodulation. Beta-Glucane stimulieren das angeborene und adaptive Immunsystem so, dass es optimal reagieren kann.

Immunstärkung: Reishi, Schmetterlingstramete. Wer das Immunsystem stärken möchte, startet mit diesen Pilzen. Empfohlene Dosis: mindestens 6 g Tee-Extraktpulver pro Tag.⁵

Infektionen: Agaricus, Chaga, Reishi, Shiitake. Studien belegen, dass die prophylaktische Gabe von Pilz-Beta-Glucanen gegen pathogene Bakterien, Parasiten und Viren (z.B. Corona-/Grippeviren) wirksam ist. Pilzmedizin macht das Immunsystem fit und abwehrstark, wenn infektiöse Pathogene im Umlauf sind.

Krebs: Chaga, Reishi, Schmetterlingstramete, Shiitake. Für die komplementäre Krebstherapie eignen sich Pilzspezies, die in klinischen Studien bestmöglich immunaktivierend wirkten, bei Tumoren und zur Krebsprävention.⁶ Chaga, Reishi und Schmetterlingstramete stehen ganz oben auf der Liste. Trameten waren in klinischen Studien am wirksamsten (hoch gereinigter Myzelextrakt, oral).

Herz und Kreislauf: Austernpilze, Reishi, Shiitake. Alle Speisepilze bringen Ballaststoffe und antioxidative Phenole mit, die gesunde Wirkungen für Herz und Kreislauf vermitteln und den Cholesterinstoffwechsel günstig beeinflussen. Triterpene in Reishi erwiesen sich als besonders effizient: Absenkung des Cholesterinwerts, Leberschutz, Entzündungshemmung, verbesserte Durchblutung. Bei Prädisposition, hohen Cholesterinwerten und Arteriosklerose werden 1–2 TL Extraktpulver täglich empfohlen.

Leber und Nieren: Cordyceps, Reishi, Shiitake. Die leberschützende Wirkung von Reishi ist seit Langem bekannt (Dosierung: 1/2–1 TL Extraktpulver zweimal täglich). Klinische Studien ergaben, dass *Cordyceps militaris* (Dosierung: 1/2 TL Extraktpulver zweimal täglich) die Nieren vor toxischen Schäden schützt.

Gewichtskontrolle: Austernpilze, Shiitake. Faserreiche Pilze sind äußerst hilfreich, wenn es um den Abbau von Übergewicht geht. Shiitake und Austernpilze sättigen und zügeln den Appetit, als Pulver oder Fruchtkörper täglich eingenommen.⁷

Neuroprotektion: Hericium, Reishi. Zahlreiche Studien belegen, dass die Pilzwirkstoffe Wachstumsfaktoren stimulieren, die neuronale Regeneration fördern und antientzündlich wirken.⁸

Kognition und Gedächtnis: Hericium, Reishi. Diese Spezies sind am besten untersucht. Studien zeigten, dass sowohl das Myzel als auch die Fruchtkörper günstige Wirkungen in Bezug auf das Gedächtnis vermitteln. Die Pilze gelten als präventiv wirksam gegen neurodegenerative Erkrankungen (inklusive Demenz und Parkinson), wenn sie regelmäßig eingesetzt werden.⁹

Stimmung und Vitalität: Cordyceps, Hericium, Reishi. Jede Pilzspezies mit immunmodulierender Wirkung beeinflusst die Vitalität und Stimmung günstig, wenn sie kurmäßig genutzt wird. Vor allem dann, wenn Stress und Nährstoffmangel vorliegen. Studien zufolge wirken Pilz-Beta-Glucane generell stimmungsstabilisierend.

Sexualität: Cordyceps. Bei Libidoschwäche werden 1/2–1 TL Pilzpulver mit Wasser oder Tee empfohlen, ein- bis zweimal täglich.

Schlaf: Reishi. Zubereitungen mit standardisiertem Triterpengehalt haben sich zur Förderung von erholsamem Schlaf und zur Behandlung von Schlafstörungen bewährt.

Wirksamkeit und Sicherheit

Für jede Art Medizin gilt generell: Manches ist gesichert, manches nicht, work in progress, permanent. Pilzmedizin ist keine Ausnahme. Erkenntnisse zur Wirksamkeit und Sicherheit stammen überwiegend aus experimentellen und Laborstudien. Hinzu kommen Erfahrungen jahrtausendelanger traditioneller Anwendung und eine beachtliche Anzahl klinischer Studien. Fatale Vergiftungen sind eine Rarität und gehen meist auf das Konto ignoranter Sammler, die sich an *Amanita*-Spezies vergriffen.¹⁰ Das toxische Potenzial entheo-

gen-psychoaktiver Spezies (z.B. *Psilocybe*) wird nach wie vor maßlos überschätzt, entgegen vorliegender Evidenz diskreditiert und verboten. Im Gegenteil gelten *Psilocybin*-haltige Pilze/Stoffe im therapeutischen Setting als sichere, verträgliche, (vs. Antidepressiva) überlegen wirksame Option bei schwerer Depression. Acht der neun hier gelisteten Heilpilze zeigen zudem fast einzigartige Erscheinungsbilder und sind in freier Wildbahn kaum zu verwechseln, wenn man ihr Habitat bei der Identifikation berücksichtigt.

Pilze sind seit Urzeiten geschätzte Nahrung und Heilmittel. Die modernen Wissenschaften bemühen sich derzeit um die Schärfung der Wirksamkeits- und Sicherheitsprofile medizinischer Pilzspezies.¹¹

Pragmatische Mykotherapie

Pilze eröffnen ein lohnendes naturheilkundliches Betätigungsfeld. Für therapeutische Anwendungen sind Fruchtkörper (Makropilz) und Myzel (Gesamtheit der fadenförmigen Pilzzellen/Hyphen) gleichermaßen geeignet und wirksam. Die Debatte Fruchtkörper vs. Myzel ist irreführend. Die entscheidende Frage: Enthält das Produkt ausreichend Beta-Glucane und andere Aktivkomponenten? Beides ist gut. Aktivkomponenten sind im Myzel mitunter besser bioverfügbar als im Fruchtkörper. Geläufige Speisepilze, sogar Wildpilze bekommt man frisch oder getrocknet im Gemüsehandel. Getrocknete Fruchtkörper u.a. von Reishi, Hericium, Maitake und Shiitake im Spezialhandel. Pilze selbst sammeln und kultivieren ist auch eine Option. Gebrauchsfertige Pilzmedizin ist als Tee, verkapseltes Pilzpulver/Extrakt, Tinktur oder Beta-Glucan-Fraktion verfügbar. Traditionell sind asiatische Hersteller bei Pilzprodukten führend. Das Angebot stammt überwiegend aus Myzelkultur. Das hat viele Gründe: Artenschutz, hohe Nachfrage, Kosteneffizienz u.a. Musterbeispiel ist der Raupenpilz, dessen seltene Wildform hochalpin gesammelt und mit Gold aufgewogen wird. Kultivierter *Cordyceps militaris* ist in jeder Beziehung ebenbürtig und preiswert. Man kann Pilzmedizin jederzeit selbst herstellen: Abkochung/Dekokt, Dampfdruck- und Pulverextraktion, Basis- und Doppelextrakt-Tinkturen. Wer kundige Apotheker kennt, nutzt deren Expertise. Der wichtigste Marktplatz für Pilzmedizin-Produkte ist der Online-Handel. Wer Pilzmedizin in der heilkundlichen Praxis einsetzen möchte, sollte gut informiert sein. Pilzphobie ist weit verbreitet



und meist unbegründet. Man sollte Fragen zur Nahrungsergänzung, Wirksamkeit und Verträglichkeit, zu geeigneten Zubereitungen, Pilzspezies und Dosierungen bei therapeutischer Anwendung beantworten können. Christopher Hobbs, einer der führenden amerikanischen Mykologen und Heilkundler der jüngsten Generation, hat die Grundlagen der pragmatischen Mykotherapie anschaulich und praxistauglich in seinem Werk „Ganzheitliche Anwendung von Heilpilzen“ beschrieben.¹²

Pilzpulver sollten fein gemahlen, biologisch und auf Schadstoffe geprüft sein. Die Herkunft, die exakte Spezies, die Art der Zubereitung, die Anteile an Polysacchariden (möglichst auch der Glucan-Gehalt) und Terpenen sollten angegeben sein. Ein simpler DIY-Test detektiert unverbrauchtes Substrat. Der Heilkundige empfiehlt und nutzt die Pilzprodukte mit der besten Info.

1. Wormer EJ. Ötzi @ home. Orthopädie & Rheuma 25 (4) (2022) 64–65
2. Ionitã-Mindrican C-B et al. Therapeutic Benefits and Dietary Restrictions of Fiber Intake: A State of the Art Review. Nutrients 14 (2022) 2641. <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/13/2641>
3. Arunachalam K et al. The Antioxidant Properties of Mushroom Polysaccharides can Potentially Mitigate Oxidative Stress, Beta-Cell Dysfunction and Insulin Resistance. Front Pharmacol 13 (2022) 874474. doi: 10.3389/fphar.2022.874474
4. Anusiya G et al. A review of the therapeutic and biological effects of edible and wild mushrooms. Bioengineered 12 (2) (2021) 11239–11268. <https://doi.org/10.1080/21655979.2021.2001183>
5. Patel DK et al. Mushroom-Derived Bioactive Molecules as Immunotherapeutic Agents: A Review. Molecules 26 (2021) 1359. <https://doi.org/10.3390/molecules26051359>
6. Xu J et al. Current Advancements in Antitumor Properties and Mechanisms of Medicinal Components in Edible Mushrooms. Nutrients 14 (2022) 2622. <https://doi.org/10.3390/nu14132622>

7. Mustafa F et al. Edible Mushrooms as Novel Myco-Therapeutics: Effects on Lipid Level, Obesity, and BMI. J Fungi 8 (2022) 211. <https://doi.org/10.3390/jof8020211>
8. Yadav SK et al. A Mechanistic Review on Medicinal Mushrooms-Derived Bioactive Compounds: Potential Mycotherapy Candidates for Alleviating Neurological Disorders. Planta Med 86 (2020) 1161–1175
9. Meade E et al. Mycotherapy: Potential of Fungal Bioactives for the Treatment of Mental Health Disorders and Morbidities of Chronic Pain. J Fungi 8 (2022) 290. <https://doi.org/10.3390/jof8030290>
10. Wennig R et al. Mushroom Poisoning. Dtsch Aerztebl Int 117 (2021) 701–708
11. Venturella G et al. Medicinal Mushrooms: Bioactive Compounds, Use, and Clinical Trials. Int J Mol Sci 22 (2021) 634. <https://doi.org/10.3390/ijms22020634>
12. Hobbs C. Ganzheitliche Anwendung von Heilpilzen. Herba Press, 2022, 340 Seiten

AUTOR

Dr. med. Eberhard J. Wormer

Fachjournalist und Autor

Anzeige



PARACEL

- **GLUTATHION-KOMPLEX**
200 mg L-Glutathion, 100 mg N-Acetyl-L-Cystein, 50 mg S-Adenosyl-Methionin, 35 mg OPC und 5,6 mg Vitamin B2 pro Kapsel
- **PQQ**
10 mg Pyrrolochinolinchinon (Methoxantin) pro Kapsel
- **UBICHINOL-KOMPLEX**
50 mg Ubichinol + B-Vitamine (B6, Folsäure und B12 in aktiver Form)

www.paracelmed.com

Vertrieb: Espara GmbH, Franz-Sauer-Straße 46 – Haus A, 5020 Salzburg, Österreich • Kontakt: office@paracelmed.com, Tel.: +43 662 43 23 62

Naturheilkunde bei Extremsportarten

hier: am Beispiel Automobilsport

Man kann sich schon glücklich schätzen, wenn es gelingt, zwei Interessengebiete, die unterschiedlicher kaum sein können, so zu verbinden, dass etwas Sinnvolles und Erfolgreiches dabei herauskommt.

Dies scheint mir gelungen zu sein. Zum einen habe ich als (nebenberuflicher) Heilpraktiker den Wunsch, kranke Menschen gesund zu machen und den gesunden Menschen die Gesundheit zu erhalten und zum anderen spielt der Automobilsport seit 50 Jahren in meinem Leben eine große Rolle.

So ist es für mich geradezu genial, dass ich einen Rennfahrer während seiner aktiven Zeit bei Langstreckenrennen (z.B. 24 h-Rennen) auf dem Nürburgring naturheilkundlich betreuen durfte.

Aus diesen Erfahrungen möchte ich berichten, weil die Betreuung von Sportlern ein interessantes Feld für uns Heilpraktiker sein kann.

Zuvor möchte ich aber auf die Besonderheiten des Automobilsportes eingehen: Der Automobilsport stellt erhebliche Anforderungen verschiedenster Art an den Fahrer, was das folgende Bild deutlich macht.

Es ist somit absolut erforderlich, dass alle angesprochenen Organsysteme im Einklang stehen und harmonisch zusammenarbeiten.

Für den Therapeuten ist es wichtig, Therapien und Arzneimittel zu finden, die den Fahrer vor allem im mentalen und vegetativen Bereich ruhigstellen, ohne dabei die Reaktionsfähigkeit und den Wachzustand in irgendeiner Form negativ zu beeinträchtigen. Der Körper muss in die Lage versetzt werden, auf unvorhersehbare Situationen besonders schnell und auch richtig zu reagieren.

Bei der Frage, ob und inwieweit eine Person besonders empfindlich auf nervenaufreibende Situationen reagiert, hilft (mir) stets die Augendiagnose. Diese Diagnoseform stellt eine hervorragende Methode dar, ziemlich genau festzustellen, ob der Patient neurogen-sensibel oder nervlich eher von robuster Natur ist, ob das Thema Angst ein therapiebedürftiges Problem darstellt, wie die Konzentrationsfähigkeit ein-



Abb. 2: Auge einer neurogen angestregten Person

zuschätzen ist, oder ob evtl. aufgrund von Organschwächen mit Beeinträchtigungen beim Sport zu rechnen ist.

Je nachdem wie diese – von der Schulmedizin nicht anerkannte – Augendiagnose ausfällt, sind die notwendigen und speziell für diese Person passende Therapieformen und Arzneimittel auszuwählen.

Neben der körperlichen Belastung durch hohe Fliehkräfte, Vibrationen u.ä. hat sich der Motorsportler im Rennen natürlich auch Situationen, in denen der Adrenalin Spiegel rapide ansteigt, einzustellen.

Im gewöhnlichen Leben wird dieser Hormonüberschuss durch Muskelbeanspruchung wieder in den Normalbereich zurückgeführt, was aber bei einem Rennfahrer in angeschnalltem Zustand in einem engen Rennwagen unmöglich ist.

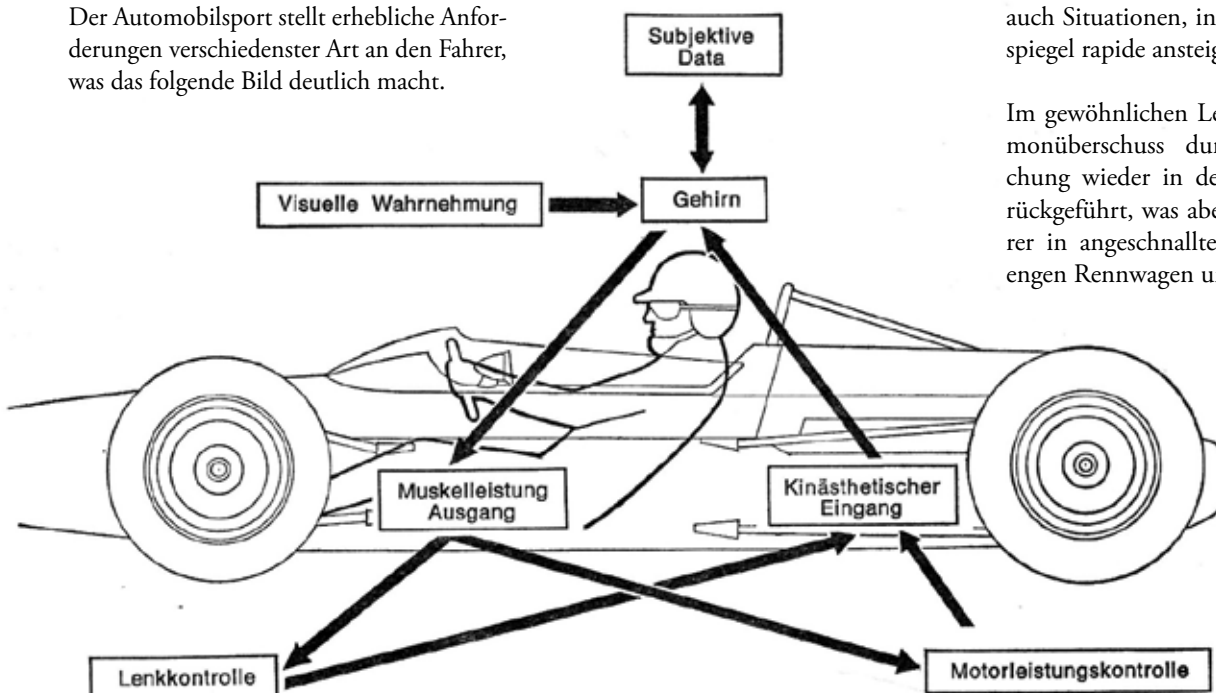


Abb. 1: Mentale und körperliche Belastung des Automobilsportlers

Die Abb. 3 zeigt den Pulsverlauf des leider bereits 1982 verstorbenen weltbekannten Formel 1-Rennfahrers Didier Pironis beim Training zum Grand Prix von Monaco.

Es ist deutlich die Beanspruchung des Kreislaufes zu erkennen.

Bei einer solch hohen Pulsfrequenz ist es für den Fahrer überlebenswichtig, seinen Körper so trainiert zu haben, dass er sich trotz des störenden Pulsschlags voll auf das Geschehen konzentrieren kann, um keine Fahrfehler zu begehen.

Die Abb. 4 zeigt in bemerkenswerter Weise, dass das Befahren der (alten) Hunaudières-Geraden von Le Mans, auf der Höchstgeschwindigkeiten von > 350 km/h erreicht wurden, für den trainierten Motorsportler sogar eine kleine Erholung darstellt, was sich in einer deutlichen Beruhigung der Pulsfrequenz äußert.

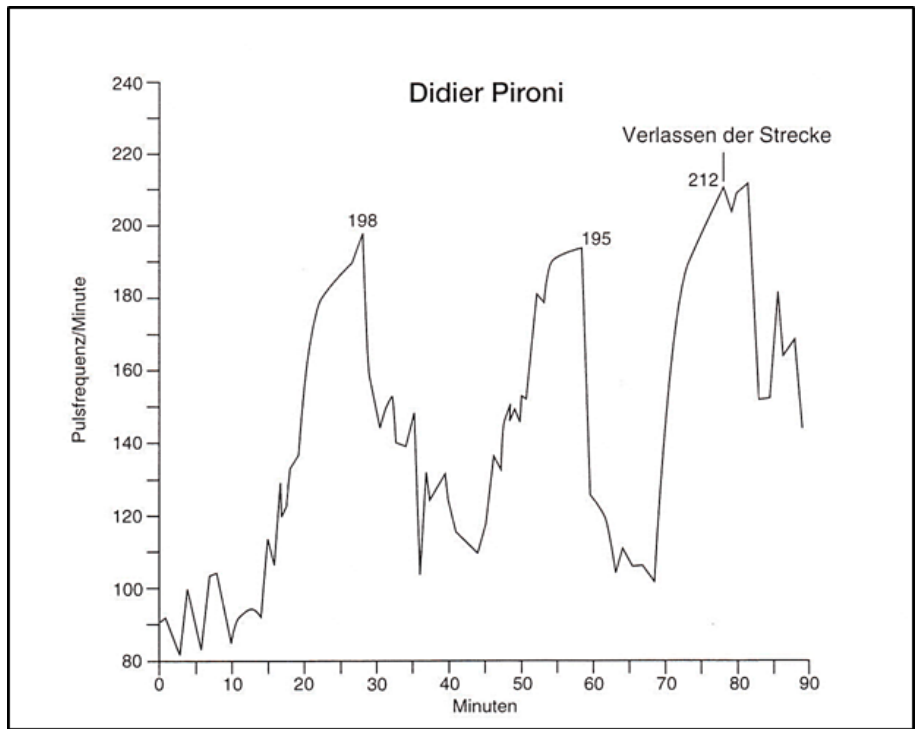


Abb. 3: Didier Pironis (+) Pulsfrequenz spiegelt den Stress auf der Strecke beim Training in Monaco wider (Formel 1)

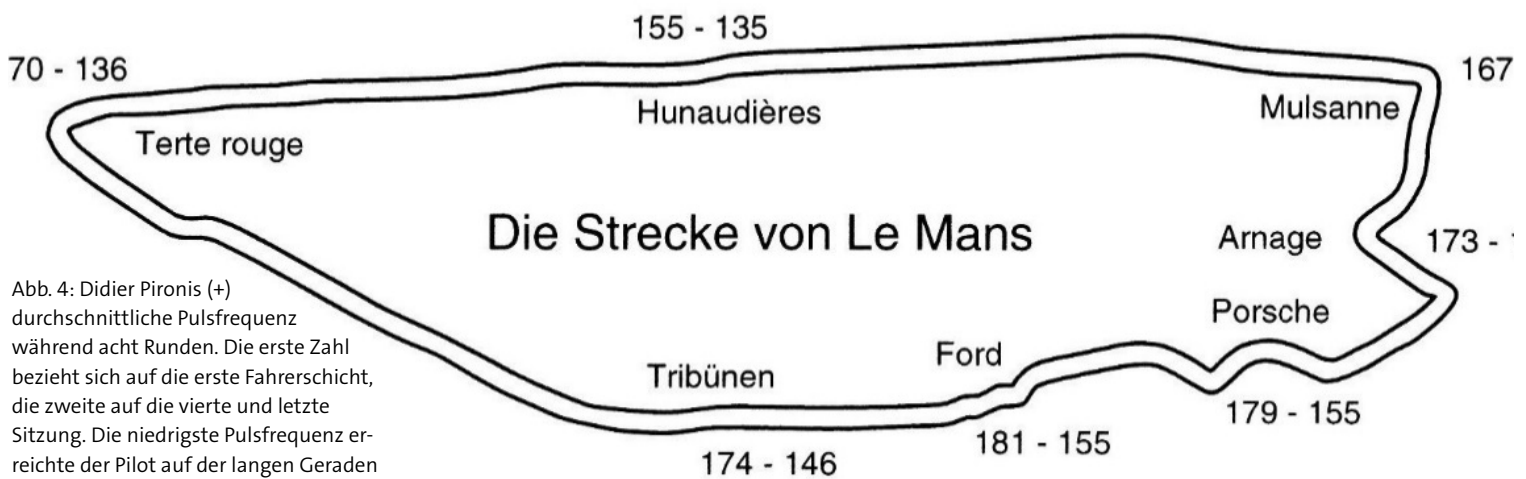


Abb. 4: Didier Pironis (+) durchschnittliche Pulsfrequenz während acht Runden. Die erste Zahl bezieht sich auf die erste Fahrerschicht, die zweite auf die vierte und letzte Sitzung. Die niedrigste Pulsfrequenz erreichte der Pilot auf der langen Geraden (Sportwagen)

Die Aufgabe des Heilpraktikers liegt darin, den betreuenden Sportler solche Mittel zur Seite zu stellen, die dem Körper helfen, mit allen (hier im Rennen) auftretenden Belastungen fertig zu werden.

Dabei muss stets beachtet werden, dass keine Nebenwirkungen auftreten, sich keine ungewollten Überreaktionen ergeben und kein Konflikt mit Dopinggesetzen entsteht.

Es gilt also, homöopathische Mittel zu finden, die vor allem nervliche und vegetative Fehlsteuerungen positiv beeinflussen können. Dafür kommen aus dem großen Schatz der Homöopathie eine Menge geeigneter Komplexmittel in Betracht, die möglichst folgende Bestandteile enthalten sollten:

Homöopathischer Bestandteil	mit Wirkung gegen ...
Arsenicum album	Unruhe, Angst
Carbo vegetabilis	Herzangst
Passiflora	nervöse Unruhe
Avena sativa	Schlafstörungen
Ambra	vegetative Fehlsteuerungen
Kalium carbonicum	Depressionen, Herzangst, Weinerlichkeit, Schreckhaftigkeit
Spigelia anthelmia	Angst, Erregungszustände
Tabacum	nervöses Herzklopfen
Veratrum album	Angstzustände, manische und depressive Psychosen

Ich habe dabei mit allen gängigen Herstellern (wie z.B. Dreluso, Hanosan, Heel, Hevert, Infirmarius, Kattwiga, Nestmann, Pascoe u.a.) sehr gute Erfahrungen gemacht. Nicht zu vergessen sind aber auch „Bach-Blüten“ und die Schüssler-Salze sowie pflanzliche Arzneimittel. Welche Präparate besonders geeignet sind, sollten vom Einzelfall abhängig gemacht werden. Dazu nehme ich persönlich kinesiologische Testungen vor und überprüfe das Ergebnis nochmals mit der Bioresonanz (nach Paul Schmidt).

Nach den mentalen und körperlichen Anstrengungen des Rennens sind sehr oft auch chiropraktische Behandlungen und Massagen erforderlich. Bei Massagen von beanspruchten Muskeln hat sich das „Dolo Cyl-Öl“ der Fa. Liebermann gut bewährt.

Zur Erholung von Körper und Geist zwischen den Sportevents sollte der Heilpraktiker aber auch an folgende Mittel denken:

Homöopathischer Bestandteil	mit Wirkung gegen . . .
Acidum phosphoricum	geistige und körperliche Schwäche
Anamirta cocculus	Erschöpfung, Schwäche
Kalium phosphoricum	Vergesslichkeit, Erschöpfung
Selenium amorphum	Ermüdung, Schwäche
Sepia officinalis	Erschöpfung
Strychnos nux-vomica	Neurasthenie
Zincum sulfuricum	Mattigkeit
Magnesium sulfuricum	Verkrampfungen

Auch hier habe ich auf die gängigen Mittel der o.a. Hersteller zurückgegriffen.

Zur Steigerung der körperlichen Energie hat sich die Gabe von Q 10 (z.B. der Firmen Pharma Nord, Rodisma-Med, Loges u.a.) bewährt und für die mentale Leistungsfähigkeit sollten auch Entspannungsmethoden wie z.B. das Autogene Training (AT) im Behandlungskonzept empfohlen werden. Gerade das AT ist für einen Sportler gut geeignet, eine wirkungsvolle Entspannung und Konzentration schnell herbeizuführen.

Die Tatsache, dass mein naturheilkundliches Behandlungskonzept von „meinem“ Rennfahrer in vollem Umfang akzeptiert wurde, lässt darauf schließen, dass die Naturheilkunde auch bei der Betreuung von Extremsportlern ihre Existenzberechtigung hat.

Zwar hat „mein“ Sportler zwischenzeitlich seinen Helm an den Nagel gehängt, die in diesem Artikel gegebenen Hinweise lassen sich aber auch auf alle Personen übertragen, die ein nervenaufreibendes und/oder körperlich belastendes Leben führen oder einem extremen Sport ausüben.

Wenn dieser kleine Artikel und meine (sicherlich nicht erschöpfenden) gegebenen Hinweise dazu führen, sich näher mit dem Thema „Naturheilkunde und Betreuung im (Motor-)Sport“ zu beschäftigen, würde ich mich das sehr freuen.

AUTOR

Thomas Rehmet
Heilpraktiker

Quellennachweis:

Abb. 1: Dr. Michael Henderson: Sicherheit im Automobilsport, 1970, S. 76

Abb. 2: Thomas Rehmet

Abb. 3: Prof. Sid Watkins: Triumph und Tragödien in der Formel 1, 1997, S. 187

Abb. 4: Prof. Sid Watkins: Triumph und Tragödien in der Formel 1, 1997, S. 188

Mensch und Berufung

Zum Glück helfen Sie.

Mehr erfahren:
dhu-fachkreise.de

Hilft Ihnen helfen: das neue Fachkreisportal der DHU.

Nicht jeder kann sich über das Glück guter Gesundheit freuen. Genau für diese Menschen sind Sie als Ärzte und Heilpraktiker da: mit nachhaltigen, natürlichen Therapien und individuell ausgestalteten Ansätzen. Ab sofort steht Ihnen das neue Fachkreisportal der Deutschen Homöopathie-Union zur Verfügung. Hier finden Sie unsere Informationen und Services zur Homöopathie und Schüßler-Salz-Therapie: dhu-fachkreise.de.



Gesundheit erfahren.

Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG



hom_fkp_HP_2_0121_FK

www.dhu.de

Leaky Gut Syndrom

Patienten mit Darmproblemen finden häufig den Weg in die Naturheilpraxis. Wir Heilpraktiker wissen schon lange, dass viele Krankheiten ihren Ursprung im Darm haben. Dies hat die Wissenschaft mittlerweile auch anerkannt. Neben der Störung der Mikrobiota ist das Leaky Gut-Syndrom in aller Munde. Wir dürfen uns aber nicht auf der Suche nach der Ursache mit der Diagnose „Leaky Gut“ zufriedengeben. Auch jetzt steht die Frage im Raum: Warum hat unser Patient ein Leaky Gut-Syndrom?

Was ist ein Leaky Gut Syndrom?

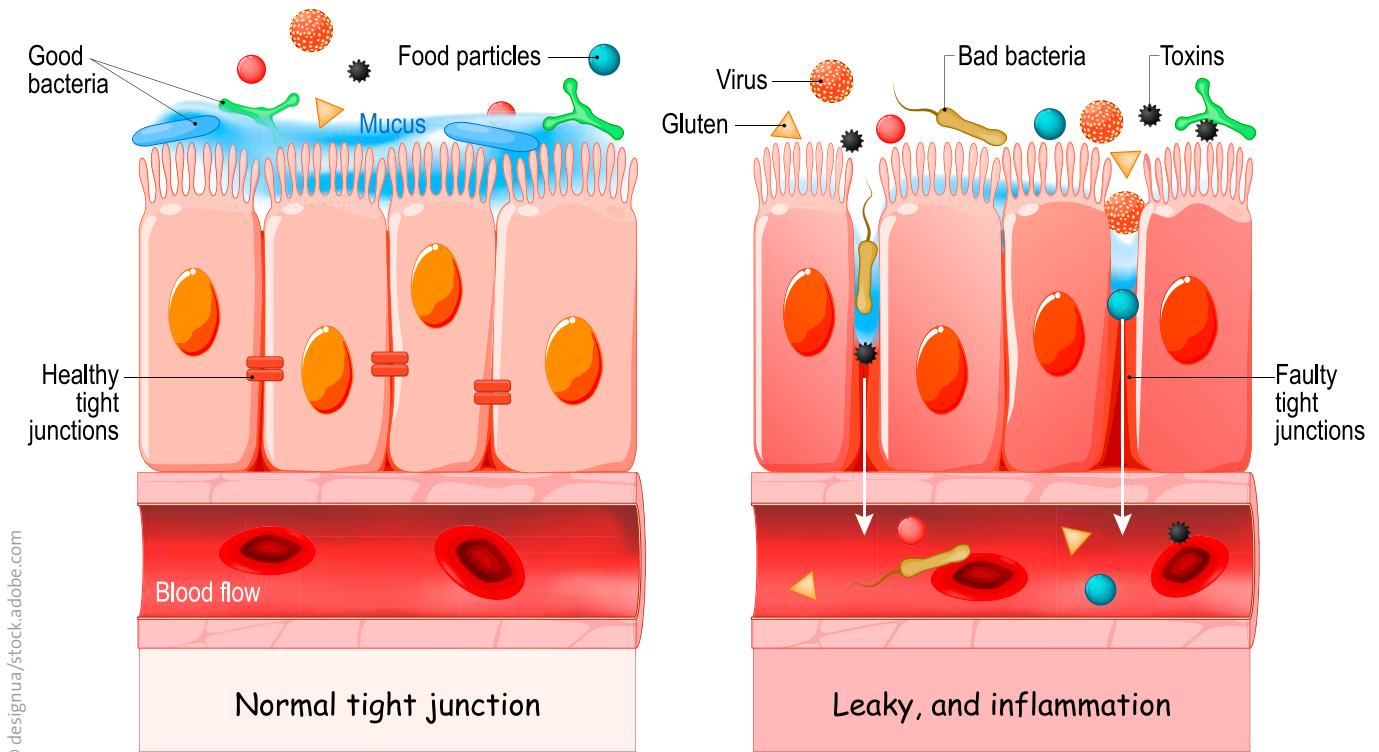
„Leaky Gut“ bedeutet durchlässiger Darm. Dieser Begriff steht für eine erhöhte Permeabilität der Darmbarriere. Hierbei sind die Epithelzellen der Schleimhaut betroffen. Sie sind normalerweise über sogenannte „tight junctions“ miteinander verbunden. Beim Leaky Gut-Syndrom liegt eine Lockerung dieser epithelialen Tight-Junctions vor. Dadurch können unter anderem bakterielle Toxine, Nahrungsbestandteile, chemische Schadstoffe, fettlösliche Stoffe, mikrobielle Polypeptide und Polysaccharide und Allergene aus dem Darmlumen in die Darmwand gelangen, wo es zu entzündlichen Immunreaktionen kommen kann.

Die typische Symptomatik eines Leaky Gut-Syndroms ist das Auftreten oder die Verschlechterung der Symptome nach dem Essen. Es können Darmbeschwerden wie Blähungen, Verstopfung, Durchfall und Bauchkrämpfe sein. Aber auch viele extra-abdominale Beschwerden werden mit diesem Krankheitsbild in Verbindung gebracht, wie beispielsweise Allergien, Autoimmunerkrankungen, erhöhte Entzündungsneigung, Fettleber, Erhöhung der Transaminasen, Kopfschmerzen, psychische Symptome, Hauterkrankungen, Haarausfall, Müdigkeit und allgemeiner Leistungsabfall. Vielen Patienten fällt auf, dass die Anzahl der Nahrungsmittel, die sie gut vertragen, immer kleiner wird.

Reizdarmsyndrom

Viele Patienten kommen mit der Diagnose Reizdarm in unsere Praxis. In Deutschland leiden 16% der Frauen und 8% der Männer unter einem Reizdarmsyndrom. Häufig steckt aber ein Leaky Gut Syndrom dahinter. Was ist denn aber nun ein Reizdarmsyndrom? Die Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und die Deutsche Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (DGNM) definieren ein Reiz-





© designua/stock.adobe.com

darmsyndrom als eine Darmerkrankung, die länger als drei Monate anhält, und in der Regel mit Stuhlgangsveränderungen und einer Einschränkung der Lebensqualität einhergehen. Voraussetzung ist, dass keine für andere Krankheitsbilder charakteristischen Veränderungen vorliegen, welche wahrscheinlich für diese Symptome verantwortlich sind. Beim Reizdarmsyndrom handelt es sich also um eine sogenannte Ausschlussdiagnose. Dies bedeutet, dass nach Durchführung der schulmedizinischen Diagnostik keine pathologischen Befunde festgestellt wurden.

Der naturheilkundliche Therapeut kann bei den betroffenen Menschen die Diagnostik aber noch deutlich erweitern. Neben alternativen Diagnostikverfahren, wie Kinesiologie oder Irisdiagnostik, kann die Stuhluntersuchung in entsprechenden Laboren deutlich weiterhelfen. Folgende Parameter werden in meiner Praxis mit Schwerpunkt auf ganzheitliche Gastroenterologie regelmäßig überprüft: Darmkeime, Verdauungsrückstände, sekretorisches IgA, alpha 1-Antitrypsin, Antikörper gegen Gliadin und Transglutaminase, mikroskopische und serologische Parasitendiagnostik sowie Pankreas-Elastase. Im Blut kann noch DAO (Diaminoxidase) untersucht werden. Zonulin kann im Stuhl wie im Blut untersucht werden. Wenn folgende Untersuchungen noch nicht beim Arzt erfolgten, so sollte auch noch festgestellt werden:

- Calprotectin im Stuhl
- Allergiediagnostik mittels IgE-Rast-Test

- Atemtest zum Ausschluss von Laktoseintoleranz, Fructosemalabsorption und SIBO-Syndrom

In dieser Stuhl Diagnostik zeigen sich bei vielen Patienten, die mit der Diagnose Reizdarm in unsere Praxen kommen, typische Auffälligkeiten, die auf ein Leaky Gut Syndrom hindeuten.

Diagnostik des Leaky Gut Syndroms

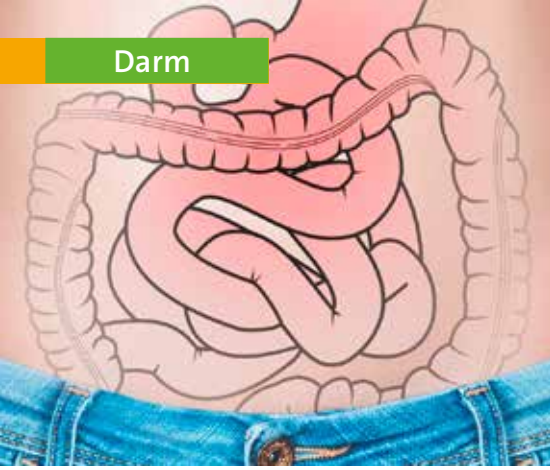
Wenn Patienten mit der Diagnose Reizdarm, Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn zu uns kommen, so sollte der Heilpraktiker zur sicheren Diagnose Laboruntersuchungen vornehmen. Auch wenn die Anamnese einen Verdacht auf ein Leaky Gut Syndrom aufkommen lässt, macht dies Sinn. Aktuell setzt man meist eine Stuhluntersuchung ein. Eine Erhöhung des Alpha-1-Antitrypsins in Kombination mit einer Erhöhung oder Verminderung des sekretorischen IgA zeigt ein Leaky Gut-Syndrom an. Ein weiterer Parameter ist das Zonulin im Stuhl oder Serum.

Behandlung des Leaky Gut Syndroms

Die Behandlung des Leaky Gut-Syndroms steht auf drei Säulen: Verminderung der entzündlichen Immunprozesse im Darm, Beseitigung der Ursachen und Regeneration der Darmschleimhaut. Keine dieser drei Säulen ist in der Behandlung verzichtbar. Wenn nur eine oder zwei eingesetzt werden, so kommt es häufig zu frustrierten Therapieerläufen.

Verminderung der entzündlichen Immunprozesse

Dass es bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen zu Entzündungen kommt, sagt ja schon der Name. Es kommt aber bei jedem Leaky Gut Syndrom zu einer entzündlichen Situation im Darmepithel. Nur wenn wir die bestehende Entzündung und Immunprozesse im Darm reduzieren, kann sich der Darm regenerieren. Hier kommen pflanzliche Mittel und eine Umstellung der Ernährung in Frage. Eine reine Orientierung an der Messung der IgG oder IgG4 auf bestimmte Nahrungsmittel führt häufig nicht zum gewünschten Erfolg. Viel sinnvoller hat sich in meiner Praxis der Einsatz einer Rotationsdiät gezeigt. Der Patient bekommt eine Liste mit Nahrungsmitteln, die auf vier Tage verteilt sind. Am Tag 1 darf er nur die Nahrungsmittel konsumieren, die in der ersten Spalte der Liste stehen, am Tag 2 nur die Nahrungsmittel aus Spalte 2, usw. Am Tag 5 kommt wieder die Spalte 1. Das sollte der Patient mehrere Wochen so durchführen. Er sollte alle Nahrungsmittel, Getränke, Gewürze oder Snacks berücksichtigen. Ein Leitmittel bei dieser Therapiensäule ist Myrrhinil Intest (Fa. Repha). Es handelt sich um eine Kombination von Kamille, Myrrhe und Kaffeekohle. Neben der entzündungshemmenden Wirkung bekämpft dieses Mittel auch pathogene Darmkeime. Die außerdem enthaltene Kaffeekohle wirkt absorbierend und adstringierend. Wir schlagen mit diesem Mittel sozusagen zwei Fliegen mit einer Klappe: Es wirkt



entzündungshemmend und gleichzeitig greift es auch an manchen Leaky Gut-Ursachen an. Die Dosierung beträgt 3x täglich 4 Dragees.

Wenn die antiphlogistische Wirkung des Myrrhinil Intest nicht ausreichen sollte, so können auch andere entzündungshemmende Pflanzen dazu gegeben werden: *Boswellia papyrifera* oder *Curcuma*. *Curcuma*, die Gelbwurz, regt auch noch die Leberentgiftung parallel an. Ein Mittel, in dem diese beiden Pflanzen kombiniert sind, ist *Boswellia plus* (Fa. Inus). Es enthält zusätzlich noch Teufelskrallen. Es ist eigentlich ein Rheumamittel, kann aber auch gut bei Entzündungen im Darm eingesetzt werden. Die Dosierung beträgt 2x täglich 1 Kapsel. Bei sehr starker Entzündung kann initial auch für 10 Tage 3x täglich 2 Kapseln verordnet werden.

Beseitigung der Ursachen

Das Aufdecken und die Beseitigung aller Ursachen ist in der Leaky Gut-Therapie ganz wichtig. Wenn noch eine unterhaltende Ursache besteht, wird man mit den anderen beiden Säulen nicht zum Ziel kommen. Zur Ursachendiagnostik haben sich in meiner Praxis, neben der ausführlichen Anamnese, die Kombination von Kinesiologie und Labormedizin bestens bewährt. Häufige Ursachen sind: chemische Stoffe, Störungen der Mikrobiota, Mikronährstoffmangel, Leistungssport, Stress und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Chemische Stoffe

Bei den chemischen Stoffen stehen Acetylsalicylsäure und andere nichtsteroidale Antiphlogistika, sowie Nikotin, Alkohol, Quecksilber, Amylase-Trypsin-Inhibitoren im Hochleistungsweizen und Formaldehyd ganz oben. Aber grundsätzlich können sehr viele chemische Stoffe die Permeabilität beeinflussen. Es ist auch immer eine Frage der Konzentration – wir wissen ja, alles ist ein Gift, es kommt nur auf die Menge an. Wie immer in der naturheilkundlichen Therapie, hat auch beim Leaky Gut Syndrom die Entgiftung, neben dem Vermei-

den weiterer Aufnahme von toxischen Stoffen, einen gewissen Stellenwert. Die Erhöhung der Trinkmenge und die Einnahme von entgiftenden Pflanzen und B-Vitaminen fördert die Ausleitung.

Darmmikrobiota

Die Darmflora spielt im naturheilkundlichen Denken des Heilpraktikers schon lange eine wichtige Rolle. Fakultativ pathogene Bakterien, Viren und Pilze können ein Leaky Gut-Syndrom hervorbringen. Die pathogenen Keime haben bei einer angeschlagenen Mikrobiota ein leichtes Spiel. Auch eine Dünndarmfehlbesiedelung (SIBO-Syndrom) führt zu einer erhöhten Darmpermeabilität.

Wie können wir nun bei einer Sanierung der Dickdarmmikrobiota bei einem Leaky Gut Syndrom vorgehen? Auch diese Behandlung ruht auf drei Säulen: Anregung der Verdauungsleistung, Eliminierung von pathogenen Keimen und Unterstützung der physiologischen Darmflora. Die Anregung der Verdauungsleistung kann mit Bitterstoffen oder Enzymen erfolgen. Ein schönes Präparat ist *Unexym vital* (Fa. Repha). Es enthält neben den Bitterstoffen Enzian und Ingwer auch noch Löwenzahn und Schafgabe zur Förderung der Ausleitung. Die enthaltenen B-Vitamine und Zink fördern ebenfalls die Entgiftung, haben aber auch regenerierende Wirkung auf die Darmwand. Wenn die Bitterstoffe nicht ausreichen, um die Fettverdauung zu normalisieren, so kann mit der Kombination von pflanzlichen Pankreasenzymen, Cholin und *Curcuma* eingesetzt werden. Bei einer manifesten exokrinen Pankreasinsuffizienz kommt *Nortase* (Fa. Repha) in meiner Praxis zum Einsatz. Zur Eliminierung von pathogenen Keimen haben wir ein großes Spektrum an Möglichkeiten, beispielsweise *Myrrhinil Intest* (Fa. Repha), *AC7-Komplex* (Fa. Biogena), *Saccharomyces boulardii*, *Citrobionic* (Fa. Sanitas) und *Ozovit* (Fa. Pascoe). Zur Unterstützung der physiologischen Darmflora hat sich in meiner Praxis beim Leaky Gut Syndrom das Synbiotikum *Omni-biotik SR9* (Institut Allergosan) 2x 1 Beutel über 3 Monate bewährt.

SIBO-Syndrom

Häufig ist aber auch ein SIBO-Syndrom die Ursache eines Leaky Gut. Was steckt denn nun hinter dieser Dysbiose-Sonderform „Dünndarmfehlbesiedelung“? Es kommt zu einer Überwucherung des Dünndarms mit Dickdarmkeimen. Physiologisch kommen im Dünndarm nur geringe Mengen von

Keimen vor, nicht mehr als 1000 koloniebildende Einheiten pro Milliliter im proximalen Jejunum. Hauptsächlich finden wir dort *Lactobacillen* und *Enterokokken*. Bauchschmerzen im Nabelbereich, aufgetriebener Bauch, Aufstoßen, Mundgeruch und weicher bis flüssiger Stuhl sind die Leitsymptome. Zur Diagnostik eines SIBO hat sich ein Wasserstoffatemtest etabliert. Dieser kann entweder mit Glucose oder Laktulose durchgeführt werden.

Der wichtigste Therapieschritt besteht in der Eradikation, also der Reduktion der Dickdarmkeime, die im Dünndarm sitzen. Hierzu gibt es vier verschiedene Wege. Eine alleinige Eradikation führt aber nur in 1/3 aller Fälle zum dauerhaften Erfolg. Deshalb hat es sich in meiner Praxis bewährt, vor der Eradikation eine Ursachendiagnostik und -behandlung durchzuführen. Weiterhin erfolgt nach der Eradikation eine 6-monatige Nachbehandlungsphase. Der Patient sollte in dieser Phase die SIBO-Diät direkt beginnen. Weiterhin sollten wir ein passendes Probiotikapräparat und ein Prokinetikum verordnen. Innerhalb von 1–2 Wochen nach dem Ende der Eradikation sollte ein Kontrollatemtest durchgeführt werden, um zu überprüfen, ob die Eradikation erfolgreich war.

Beim SIBO dürfen nur *Lactobacillen* und *Enterokokken* eingenommen werden. Mittel mit Dickdarmkeimen, wie *Bifidobakterien* oder *E. coli* müssen gemieden werden. Auch Präbiotika sollte der Patient vermeiden. Ich verordne dafür *SiboLactoCaps 2x 1 Kapsel*. Das Mittel wurde zum Aufbau der physiologischen Mikrobiota im Dünndarm im Rahmen der ganzheitlichen Behandlung eines SIBO-Syndroms entwickelt. Es enthält folgende Bakterien: *Enterococcus faecium*, *Lactobacillus plantarum*, *Bacillus coagulans*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus lactis*, *Lactobacillus casei* und *Lactobacillus acidophilus*. *Bacillus coagulans* ist hierbei ein ganz besonderer Keim. Er wurde früher als *Lactobacillus sporigenus* bezeichnet. Im Gegensatz zu anderen *Lactobacillen* kann er bei schlechten Milieubedingungen Sporen ausbilden und er ist deutlich widerstandsfähiger gegenüber Umwelteinflüssen. Er kann somit als Erstbesiedler im Dünndarm für ein passenderes Milieu für die anderen Keime sorgen.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Bei dem Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten in Zusammenhang mit dem Leaky Gut-Syndrom haben wir eine Henne-

Ei-Problematik. Was war zuerst da: die Nahrungsmittelunverträglichkeit oder das Leaky Gut-Syndrom? Bei den IgG- oder IgG4-vermittelten Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist die Sache klar: Die Unverträglichkeiten sind die Folge der erhöhten Permeabilität, unterhalten aber die Immunreaktionen in der Darmwand. Eine Laktoseintoleranz, Fructosemalabsorption, IgE-vermittelte Nahrungsmittelallergie, Histaminintoleranz oder Glutensensibilität kann die Ursache eines Leaky Gut-Syndroms sein. Ein Leaky Gut-Syndrom kann diese Unverträglichkeiten aber auch triggern.

Mikronährstoff-Mangel

Ein Mangelzustand von bestimmten Mikronährstoffen kann auch kausal mit einem Leaky Gut Syndrom zusammenhängen. Besonders häufig sind diese Mängel hierbei zu beobachten: Coenzym Q10, Zink, Selen, B-Vitamine und Vitamin D. Zink und B-Vitamine sollten bei einer erhöhten Darmpermeabilität grundsätzlich eingesetzt werden, da diese Mikronährstoffe die Regeneration der Darmwand fördern. Un-

exym vital enthält diese beiden Mikronährstoffe, neben den schon erwähnten Heilpflanzen. Um einen Mangel der anderen Stoffe auszuschließen, bietet sich eine Labordiagnostik an.

Regeneration der Darmschleimhaut

Zur Förderung der Darmwand-Regeneration werden meist Mikronährstoffe eingesetzt. Neben den schon erwähnten B-Vitaminen und Zink, kommt die Aminosäure L-Glutamin zum Einsatz. Es wird zwischen 300 mg und 3 g pro Tag eingesetzt. Es gibt aber auch Präparate, die diese Aminosäure mit B-Vitaminen und Zink, meist in Kombination mit anderen schleimhautunterstützenden Stoffen, enthalten:

- Colon Leaky Gut (Fa. Inus) enthält neben Glutamin, B-Vitaminen und Zink auch Pektine und Inulin. Neben den regenerationsfördernden Mikronährstoffen unterstützt dieses Mittel auch den Akkermansia muciniphilia, und damit auch die Neubildung von Schleim.

- Metacare Colon Lecithin (Institut Allergosan) enthält auch Glutamin, Zink, Vitamin B6 und B12, weiterhin Phosphatidylcholin, Wermut und Molybdän. Dies fördert die Verdauungsleistung, tonisiert den Darm und fördert die Schleimproduktion.
- Mucosa Formula (Fa. Biogena) enthält neben Glutamin, Zink, Selen, Kupfer, Mangan, β -Carotin und den Vitaminen B5, B6, C, D, auch Extrakte der Kamille, Grün-Tee und Traubenkernen. Die schleimbildende Komponente fällt hier eher gering aus. Dafür kombiniert dieses Mittel die Epithelienregeneration mit der Entzündungshemmung.

AUTOR

Fabian Müller
Heilpraktiker

Anzeige

TOP-Versicherungsschutz – Maßgeschneidert für Heilpraktiker/innen

KuBus® – Der Rundumschutz für Ihre Heilpraktikertätigkeit – präzise, passgenau und enorm preiswert

Unsere Eckpfeiler für Ihre Sicherheit z. B.

- Berufshaftpflicht-Versicherung
- Praxis-Inventar- und
- Praxis-Unterbrechungs-Versicherung
- Spezialversicherung für medizinische Geräte

Wir bieten Ihnen:

- Flexiblen Rundumschutz zu TOP-Konditionen
- Viele besondere Leistungen ohne zusätzlichen Beitrag
- Spezielle Nachlässe auf das gesamte Versicherungspaket

Inhaltsversicherung inklusive Praxisunterbrechung bis 33.000 EUR: Jahresbeitrag 65 EUR*

Glasversicherung für die gesamte Innen- und Außenverglasung: Jahresbeitrag 30 EUR*

Berufs-, Privat- und Hundehalterhaftpflichtversicherung:

Deckungssumme 3 Mio EUR pauschal, Jahresbeitrag 130 EUR*

Deckungssumme 5 Mio EUR pauschal, Jahresbeitrag 160 EUR*

* zuzüglich gesetzlicher Versicherungssteuer

1926 als Volkswohl-
Krankenversicherung von
Heilpraktikern gegründet

HEILPRAKTIKER-SERVICE
Versicherungskontor
D. Rohwerder GmbH & Co. KG
info.rohwerder@continentale.de



Bezirksdirektion Versicherungskontor
Dipl.-Kfm. D. Rohwerder GmbH & Co. KG
Grünstr. 32 a, 40667 Meerbusch
Tel. 02132 93280



Jahreszeitliche Ratschläge aus der Tibetischen Medizin für den Winter und den beginnenden Frühling

Wie bereits im ersten Teil dieser kleinen Artikelserie beschrieben, haben die Jahreszeiten sowohl auf der körperlichen als auch auf der emotional-seelischen Ebene subtile und deutlichere Auswirkungen. Da die Jahreszeiten unterschiedliche Gewichtungen der Elemente aufweisen und die individuelle Verteilung der Elemente der Grundkonstitution entsprechend in unterschiedlicher Weise vorliegen, empfiehlt es sich eine sinnvolle Anpassung der Ernährungs- und Verhaltensweisen an diese dynamischen Prozesse des Jahresverlaufs vorzunehmen.



Bereits Ende Oktober, aber spätestens in den Monaten **November und Dezember, also im frühen Winter**, beginnt Kälte vorzuherrschen. Jetzt ziehen sich die Hautporen zusammen, die Wärme wird im Körper „festgehalten“ und der Feuerbegleitende Wind facht zusätzlich die Verdauungshitze an. Um der Verdauungshitze „Substanz“ zu geben und hierdurch zu verhindern, dass die körperlichen Bestandteile (Nahrungssensenz, Blut, Muskulatur, Fettgewebe/Knorpel, Knochen, Knochenmark, regenerative Flüssigkeiten = Samen/Ovum) zu stark aufgezehrt werden, ist es ratsam in dieser Jahreszeit genügend zu essen.

Die Geschmacksrichtungen der eingenommenen Nahrungsmittel sollten süß, sauer und salzig sein. Die Tibetische Medizin empfiehlt jetzt auch mehr proteinhaltige (fettige und ölige) Nahrung zu sich zu nehmen, z.B. ausgelassene Butter (Ghee), Lamm, Huhn, Fisch, warme Suppen (Ochsenchwanzsuppe, Gemüsesuppen), Bananen, süße Äpfel oder Birnen, Weizenprodukte und Milchprodukte (falls keine Allergien vorliegen), Süßkartoffeln, Nüsse und Saaten. Zu den einfachsten Veränderungen der Verhaltensweisen gehören warme Bäder, warme Massagen mit erwärmenden Ölen (z.B. Sesamöl, Senföl), warme Wickel oder am Feuer zu sitzen, ohne sich zu überhitzen. Alle diese erwärmenden Maßnahmen dienen dazu, die Zirkulation des Körpers aufrecht zu erhalten und in dieser Jahreszeit häufiger auftretenden rheumatischen Erkrankungen wie z.B. Gelenkproblemen entgegenzuwirken.

Im späten Winter (Januar/Februar) nimmt die Kälte noch mehr zu und zudem tritt häufig noch mehr Feuchtigkeit auf. Die Kälte und Feuchtigkeit durchdringt den gesamten Körper und die Gewebeschichten. Jetzt sammelt sich vor allem die kalte körperliche Energie *Peken* (Schleim) an. Diese verharrt durch die bestehende Kälte noch zäh im Körper. Es ist nach wie vor ratsam die jahreszeitlichen Ratschläge des frühen Winters einzuhalten. Ab etwa Mitte Februar fängt die Kraft der Sonne an diesen kalten Schleim im Körper zu schmelzen. Da dies zu einem Ersticken der Verdauungshitze führen kann, ist es wichtig die Verdauungshitze zu unterstützen.

Die Nahrungsmittel sollten jetzt scharfen, bitteren und zusammenziehenden Geschmack haben. Hierzu zählen z.B. Zwiebel, Kresse, Lamm, Ingwer, Honig, langer Pfeffer oder Pfeffer. Auch das Trinken von heißem Wasser begünstigt die Verdauungshitze. Wenn man etwas Zitrone beimischt, hilft dies zusätzlich den kalten Schleim zu entfernen. Auch leichte Ingwerabkochungen sind in dieser Zeit hilfreich, sowohl zur Erhöhung der Verdauungshitze als auch zur Steigerung des Immunsystems. Als Verhaltensweisen werden leichte Bewegung wie Spazieren gehen etc. sowie ein leichtes „Peeling“ mit getrocknetem Linsen- oder Erbsenpulver empfohlen. Das Peeling hilft übermäßiges *Peken* (Schleim) aus der Haut zu entfernen und wirkt zudem anregend auf die Durchblutung. Die Einnahme von Rezepturen, welche die Wärme und die Verdauungshitze fördern, ist jetzt ange-

bracht. Hierzu zählt z.B. die tibetische Rezeptur „Sedru-5“ (Granatapfel-5) mit den Inhaltsstoffen Granatapfel (Kerne/25 g), Zimtrinde (1,5 g), Kardamom (Frucht/1,5 g), Langer Pfeffer (3 g) und Galgant (Wurzel/12 g) oder Wildem Ingwer (*Hedychium spicatum*, 12 g). Diese Rezeptur ist auch als Fertigpräparat erhältlich.

Zu Beginn des frühen Frühjahrs, also etwa ab Ende Februar bis Mitte März, beginnt der zähe Schleim im Körper zu schmelzen. Hierdurch entsteht sehr viel Feuchtigkeit, die sich häufig durch entsprechende Symptome und Erkrankungen wie etwa Verdauungsschwäche, Verdauungsstörungen, rheumatische Erkrankungen, Arthritis, Allergien, Sinusitis, Depressionen etc. zeigen. Obwohl die Sonne jetzt bereits mehr Kraft hat und den oberflächlichen Schleim schmilzt, verharrt der tiefsitzende kalte Schleim dennoch nach wie vor in den Körpergeweben. Jetzt sollten die Geschmacksrichtungen bitter, scharf und zusammenziehend bevorzugt werden. Die Geschmacksrichtungen süß und salzig müssen maximal reduziert werden. Bitterstoffe und bittere Nahrungsmittel wie Artischocken, Rucola, Chicorée, Endiviansalat, Radicchio oder bittere und scharfe Teekräuter wie etwa Kalmus, Wermut, Tausendgüldenkraut oder alle Anteile des Löwenzahns. Die Nahrungsmittel sollten jetzt die Qualitäten leicht, rau und trocken aufweisen. Beispiele hierfür sind warme Suppen, Fisch, Fleisch vom Wild, Huhn oder lange gelagertes Getreide. Gewürze wie Kurkuma, Curry, Zimt, Ingwer und Kardamom sollten vermehrt eingenommen werden.

Weiterführender Link

www.men-tsee-khang.org

Buchempfehlungen

Thomas Dunkenberg, Das tibetische Heilbuch, Windpferd-Verlag
 Thomas Dunkenberg, Heilsubstanzen und Rezepturen der Tibetischen Medizin, Windpferd-Verlag
 Thomas Dunkenberg, Tibetische Heilmassage und Moxabustion, Bacopa-Verlag

AUTOR

Thomas Dunkenberg
 Heilpraktiker

Vitamin D – Das Sonnenvitamin

Die Vitamin D-Substanzen, die sich unter Einfluss von UV-Licht selbst in der Haut bilden können, dienen dem Wachstum und dem Erhalt des menschlichen Skeletts. Sie sind nach neuem Verständnis keine Vitamine, sondern den Hormonen (Vitamin D-Hormon) zuzurechnen.

Diese Vitamin D-Vorstufen leiten sich vom Cholesterin ab und werden durch chemische Umwandlung in Leber und Niere letztlich in die wirksame Form des Vitamin D-Hormons überführt. Dieses kann der Mensch auch über den Verdauungstrakt in Form von Fisch, Lebertran,



Champignons, durch die UV-Strahlung reagieren und das antioxidative Vitamin D produzieren.

Wichtigste Energiequelle für den Vitamin D-Haushalt ist und bleibt die Sonne.

Es ist anzunehmen, dass eine kurzfristige, heftige Sonnenaufnahme während der Ferien im sonnigen Süden weniger nützlich im Sinne einer Vitamin D-Synthese ist als eine kontinuierliche moderate Exposition in heimischen Gefilden zwischen Anfang April bis Ende September. Dabei verliert sich aber jeglicher Erfolg durch die Anwendung einer Sonnencreme mit einem Schutzfaktor ab Stärke 10.

Milch und Eigelb zu sich nehmen, jedoch nur zu einem geringen Teil.

Hier sei noch ein kleiner Hinweis zur Lagerung von Pilzen gegeben: Forscher der Penn State University behaupten sogar, dass auf eine sonnige Fensterbank gelegte

In den Wintermonaten, wenn die Tage kurz sind und die Sonne zudem wenig Kraft hat, kann dies zu Vitamin D-Mangel führen, der sich in folgenden Symptomen zeigen kann:

- Schwächung des Immunsystems
- Osteoporose, Calciummangel, dünnes Haar und brüchige Nägel
- Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen

Bei Osteoporose reicht die, seit einigen Jahren neben Kalzium um Vitamin D-Gaben erweiterte ärztliche Behandlung nicht vollständig. Als Strukturbilder für die Knochen unerlässlich ist das Silizium. Eine Trias zur Stärkung der Knochenstruktur sollte bei einer Substitutionstherapie aus den Komponenten Vitamin D-Calcium-Silizium bestehen.

Das seit etwa 10 Jahren auf Gesundheitskongressen aktualisierte Thema der Vitamin D-Substitution ist zunächst nur über eine normale Blutuntersuchung hinausgehende Bestimmung des Vitamin D-Status zu ermitteln.

Drei unterschiedliche Vitamin D-Fractionen bestimmen den Wert. Zum ersten ist hier das Vor-Vitamin D-Cholecalciferol zu nennen, welches in Tabletten- oder Tropfenform eingenommen und im Körper weiter in Calcidiol und Calcitriol verstoffwechselt wird. Der Vitamin D-Spiegel entscheidet dabei, was weiterhin auf der organischen Ebene passiert. Denn, nur wenn der Vitamin D-Spiegel relativ niedrig ist, profitiert der Körper von der wohltuenden Wirkung von „viel“ anti-entzündlichem Calcidiol und relativ wenig pro-entzündlichem Calcitriol. Da zu viel Calcitriol dem Körper schaden kann, sollten bei einer geplanten Substitutionstherapie immer beide Vitamin D-Hormone im Blut gemessen werden.

Pauschal eine angeblich richtige Dosis für alle zu empfehlen, entspricht nicht den Prinzipien der Naturheilkunde. Neben dem individuell zu ermittelnden Vitamin D-Grundbedarf gilt es auch die Lebenswelt jedes Einzelnen zu berücksichtigen, so z.B. das Alter, da die Fähigkeit des Organismus zur Vitamin D-Synthese im Laufe des Lebens sukzessive nachlässt. Da die Studienlage noch kontrovers diskutiert wird, ist eine stringente Aussage zur Notwendigkeit einer Substitution und der Dosis, besonders der Überdosierung, noch nicht definitiv geklärt.

AUTORIN

Claudia Dalhaus
Heilpraktikerin

Salz als Heilmittel

Ein Leben ohne Salz können wir uns nicht vorstellen – ganz davon abgesehen, ist Leben ohne Salz auch gar nicht möglich. Wir finden es nicht nur in der Küche zum Würzen, sondern auch in unserem Blut, im Schweiß und in unserer Tränenflüssigkeit.

Natriumchlorid, abgekürzt NaCl, ist die chemische Bezeichnung für Kochsalz, das zahlreiche Körperfunktionen zu erfüllen hat und viele verschiedene Stoffwechsellvorgänge anregt. Salz ist – zumindest in unseren Landen – so reichlich vorhanden, dass die Gefahr besteht es im Übermaß zu verwenden.

Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.

Das gilt auch für die täglich von uns praktizierte Art des Würzens – nämlich das Salzen der Speisen.

Wir wissen: ein Zuviel an Salz beansprucht Nieren, Herz und Kreislauf und es ist eine unumstößliche Tatsache, dass viele Menschen sich ihre Gesundheit geradezu versalzen. Der durchschnittliche Verbrauch an Salz pro Tag und Person beläuft sich auf 10–15 Gramm und mehr, dabei würden 3–5 Gramm pro Tag vollkommen ausreichen, um die oben erwähnten Stoffwechsellvorgänge unseres Organismus optimal zu gewährleisten. Hoher Blutdruck, Folgeschäden an den Blutgefäßen, Arterienverschluss, Herzinfarkt und Niereninsuffizienz rangieren in der Statistik noch vor der Krebserkrankung. Es ist bewiesen, dass bei der Entstehung dieser Krankheiten neben

anderen Verursachern auch der überhöhte Kochsalzkonsum eine Rolle spielt. Wie groß diese ist, kann immer noch nicht genau beantwortet werden, denn neuere wissenschaftliche Untersuchungen ergeben nicht immer eindeutige Aussagen darüber, ob durch die Einschränkung der Salzzufuhr der Blutdruck generell gesenkt werden kann, obwohl das bei 30–60% der Hypertoniker der Fall war.

Ein Gramm Salz bindet die hundertfache Menge Wasser

Salz ist mitbeteiligt an der Regulierung unseres Flüssigkeitshaushaltes; ein einziges Gramm Kochsalz kann die einhundertfache Menge Wasser in unserem Körper an sich binden. Bei entsprechend hohem Salzkonsum erhöht sich demzufolge – je nach Gesundheitszustand – das Risiko von Wasseransammlungen im Körper um ein Bedächtigliches. Wenn der Behandler natriumarme Kost verordnet, sollte man diesen Rat beherzigen und natriumreiche Lebensmittel wie Konserven, Fertiggerichte, roher Schinken, Wurst, Speck, Käse und Salzgebäck von der Speisekarte streichen. Sinnvollerweise können diese durch Vollkornreis und andere Getreidesorten, Obst und Gemüse ersetzt werden, denn diese Nahrungsmittel sind arm an Natrium, jedoch reich an Kalium. Letzteres fördert u.a. auch die Natriumausscheidung und entspannt die beanspruchten Blutgefäße.

Solange wir es selber in der Hand haben, was wir essen und wie wir unsere Speisen würzen, wird ein Zuviel an Salz nicht unabdingbar sein, doch Vorsicht ist geboten bei Fertiggerichten! Dort ist in der Regel der Salzgehalt ziemlich hoch und es heißt, 80–90% der täglichen Kochsalzmengen stammen aus solchen Lebensmitteln. Bei der industriellen Verarbeitung hat Salz nämlich nicht nur die Funktion des Würzens, sondern auch die des Konservierens. Laut Gesetz muss bei verpackten Lebensmitteln der Zusatz von Salz auf der Zutatenliste vermerkt sein, die Menge jedoch nicht.

Anders bei diätischen, „streng natriumarmen“ Produkten, diese dürfen nicht mehr als 1 Milligramm Kochsalz je Kilogramm Nahrungsmittel enthalten.

Als „natriumarm“ werden Nahrungsmittel deklariert, wenn ein Kochsalzgehalt von 3 Milligramm pro Kilo nicht überschritten wird.

Wer unter hohem Blutdruck leidet, sollte generell auf den Natriumgehalt (Salz!) seiner Nahrungsmittel, auch der des Sprudelwassers, achten; in der Regel ist er auf dem Etikett angegeben. Unter hohem Natriumgehalt versteht man beispielsweise 70 Milligramm pro Liter, der durchschnittliche Wert läge bei ca. 40 mg, es gibt aber auch Sprudelwässer, die so gut wie kein Natrium enthalten.





Hausrezepte mit Salz

Salz als Küchengewürz kennen und benutzen wir zur Genüge, doch Salz im Fußbad, als Ersatz für Zahnpaste, als Peeling, in Nasentropfen, Salzbäder, Salzwickel und Salzsocken klingen für manche Ohren ungewohnt.

Eher aus der Not geboren als aus wissenschaftlicher Erkenntnis heraus entstanden so manche Hausrezepte, auf die wir heute nicht mehr verzichten möchten. Von Generation zu Generation werden sie weitergegeben und so finden sich in manchen Familien wahre Schätze natürlicher, oft verblüffend einfach wirkender Hausmittel ohne Neben- und Wechselwirkungen.

Salzfußbad bei beginnender Erkältung

Man löst eine Handvoll Salz in einer Schüssel heißen, gerade noch hautverträglichen Wassers auf und taucht die Füße bis unter die Knöchel ein. Sobald das Wasser abkühlt, heißes Wasser nachschütten, bis die Knöchel bedeckt sind.

Nach etwa 10 Minuten nimmt man einen Fuß heraus, trocknet ihn oberflächlich ab und reibt mit einer bereitliegenden geschälten Zwiebel, die aber erst jetzt durchgeschnitten wird, die Fußsohle kräftig ein. Den so behandelten Fuß in eine warme Wollsocke packen und mit dem anderen Fuß ebenso verfahren.

Ein Glas heißer Lindenblütentee schluckweise getrunken unterstützt diese sinnvolle Maßnahme.

Salzwickel bei Halsschmerzen

Manche Menschen schwören auf feuchte, kalte Halswickel, die in Salzwasser getränkt wurden. Diese »kalten Wickel« haben einen kühlenden Effekt und unterstützen das Abschwellen des entzündeten Rachenraumes. Wichtig: das feuchte Tuch möglichst luftdicht abschließen mit Plastik, Folie oder ähnlichem und mit einem warmen Schal bedecken.

Meersalz gegen verstopfte Nasen

Hat man versäumt, schon bei den ersten Anzeichen einer laufenden Nase etwas zu unternehmen, gibt es immer noch Möglichkeiten, den Schnupfen mit all seinen unangenehmen Begleiterscheinungen auf ein erträgliches Maß zu reduzieren. Man löst einen Teelöffel Meersalz in einem halben Liter kochenden Wassers auf und lässt dies abkühlen. Die so entstandene Salzlösung füllt man in ein Fläschchen mit Pipettenverschluss oder besser noch in ein ausrangiertes Nasenspray-Plastikfläschchen. Bei Bedarf träufelt oder sprüht man davon 3-4mal täglich etwas in die verstopfte Nase mit dem erfreulichen Resultat, dass die Schleimhäute abschwellen, die Nase frei und das Atmen wesentlich erleichtert wird. Es ist sinnvoll, die Salzlösung nach ein bis zwei Tagen neu anzusetzen.

Salzwasserkompresse bei Mückenstichen

In Sommer, wenn draußen alles grünt und blüht, haben Insekten Hochkonjunktur, die sich mit manch unangenehmem Stich bemerkbar macht. Schwellung, Rötung und Juckreiz sind die Folgen, die jeder kennt. Hier kann eine desinfizierende Salzwasserkompresse helfen. Dazu löst man 5 Teelöffel Meersalz in einem Liter kalten Wasser auf und gibt etwas von der Flüssigkeit auf einen Wattebausch. Damit den Stich gründlich einreiben. Danach einen mehrlagigen Mulllappen mit der Salzlösung tränken, auf den Stich

legen und mit einer Mullbinde fixieren. Ist der Verband nach einer Weile getrocknet, einfach neues Salzwasser darüber gießen.

Handmade-Peeling mit Salz

Wer schön sein will, der greift von Zeit zu Zeit zu Meersalz und Milch und macht sich sein eigenes Peeling, das der Reinigung der Haut dient. Dazu verrührt man einige Esslöffel Salz mit etwas Milch zu einem dicken Brei, der auf die Haut aufgetragen und vorsichtig mit kreisförmigen Bewegungen leicht einmassiert wird. Nach einer Weile wird das Peeling abgewaschen und mit ihm alle Hautpartikelchen und Unreinheiten. Die Haut ist anschließend wunderbar gesäubert, weich und gut durchblutet. Dieses Peeling kann man ohne weiteres jeden Monat anwenden mit dem Erfolg einer sichtbar schönen Haut.

Meersalz zur Mundhygiene

Salz tut auch beim Zähneputzen gute Dienste. Zu Großmutter's Zeiten verwendete man oft genug nur Kochsalz, Zitronenscheiben und Salbeitee zur Mundhygiene. Diese einfachen Mittel haben schwach desinfizierende und zusammenziehende (adstringierende) Wirkung, die zur Zahnreinigung vollkommen ausreichen. Ganz sicher hat dabei der Aspekt der Ernährung eine große Rolle gespielt. Es wurde bei weitem nicht so viel Süßes gegessen und getrunken und von daher war die Gefahr der Karies lange nicht so groß wie das in unserer Zeit der Fall ist.

Hin und wieder die Zähne mit Salz zu putzen kann keineswegs schaden. Etwas Kochsalz oder besser noch Emser Salz auf die Zahnbürste geben und wie gewohnt putzen. Praktischer in der Anwendung ist, das Salz in ein kleines Gefäß mit Deckel zu geben und mit der feuchten Zahnbürste vorsichtig etwas Salz aufzunehmen. Salz wirkt zusammenziehend, reinigend und ist sogar hilfreich bei Zahnfleischbluten. Es hinterlässt im Mund einen frischen Geschmack.



INFIRMARIUS

Von der Heilpflanze zum Heilmittel

Aus Strophactiv® wird Wabain®

Natur-
Heilkraft
aus Afrika.
Bekannt
seit 1859.



g-Strophanthin =
Ouabain D4
Apothekenpflichtig
PZN 11653828

Wabain®

– der vergessene natürliche
Schutz vor dem (Herz-) Infarkt

- ✓ Reguliert den Natrium-Stoffwechsel
- ✓ Unterstützt Herz und Kreislauf
- ✓ Hemmt die Entwicklung einer
Übersäuerung des linken Herzmuskels
- ✓ Wirkt schützend bei Herzinsuffizienz
sowie bei Durchblutungskrankheiten
des Herzens
- ✓ Regt das Immunsystem an

Zur Patienten-Therapie legen wir Ärzten
und Heilpraktikern Wabain® ans Herz!

Infirmarius – Arzneimittelmanufaktur
mit eigenem, zertifizierten Bio-Heilgarten
www.infirmarius.de

Salzbäder – nicht für jeden geeignet

Salzbäder tun gute Dienste bei Erkrankungen der Haut; in diesem Zusammenhang sei auch an die Badekur im Toten Meer erinnert, die insbesondere für neurodermitisgeplagte Patienten hilfreich sein kann.

Salzbäder mit einem Zusatz von 250–500 Gramm Salz helfen, während des Badens über die Haut zu entgiften; sie wirken anregend auf den Stoffwechsel und stärken die Konstitution. Es wird empfohlen, sich nach dem Baden mit einem fett- oder ölhaltigen Körperpflegemittel einzureiben und sich eine Weile hinzulegen. Ein Salzbad kann unter Umständen, je nach Befindlichkeitslage, für Herz und Kreislauf sehr strapazios sein und ist daher für Menschen mit schwachem oder krankem Herzen keinesfalls geeignet! Auch wer gesund ist, sollte nur hin und wieder ein Salzbad nehmen.

Salzsocken zum Entsäuern der Haut

Ein einfaches Hausrezept sind Salzsocken, die man abends vor dem Schlafengehen anlegt. In eine Schüssel warmen Wassers gibt man je nach Größe einige Teelöffel Meersalz und taucht ein Paar dünne Socken in diese Salzbrühe. Nach dem Auswringen anziehen und ein paar dicke Wollsocken überziehen. Wenn möglich, diese über Nacht anlassen.

Wer skeptisch ist und die Probe aufs Exempel machen möchte, sollte sich nicht von der gängigen Vorstellung abhalten lassen, Salz sei nur zum Würzen unserer Speisen da.

Gehen wir sparsam und bewusst mit dem »weißen Gold« um – so bezeichnete man das Salz in früheren Zeiten – sonst laufen wir Gefahr, unsere Gesundheit zu versalzen.

AUTORIN

Hildegard Willms-Beyárd



Haug Verlag, 2020, 192 Seiten Softcover, 54,99 €, ISBN 978-3-13-241375-7

Andreas Zimmermann

EMDR für Heilpraktiker

Wirksame Traumaarbeit mit EMDR

Der Titel räumt gleich mit den alten Vorurteilen auf, das Erlernen und Ausüben der EMDR sei ärztlichen Kreisen vorbehalten, denn auch Heilpraktiker dürfen die EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ausüben. Es ist keine Therapie, die man innerhalb weniger Wochenenden erlernen kann und bedeutet auf alle Fälle mehr, als Kreise und Schleifen in die Luft zu malen.

Eine Methode, die über *gelenkte Augenbewegungen eine Desensibilisierung und psychische Verarbeitung von sogenanntem „belastendem Material“ anstrebt. Im Laufe der Jahre fand eine deutliche Erweiterung der Anwendung auf viele weitere Indikationen statt, sodass mittlerweile Einschränkungen im emotionalen, kognitiven, und Verhaltens orientierten Bereich unter diesen Begriff subsummiert werden.*

EMDR wurde in den Jahren 1989–1991 von Francine Shapiro entwickelt.

Das Kernelement dieser Methode ist die sogenannte „*Bilaterale Stimulation*“, welche jedoch so alt wie die Menschheit ist. Laufen und gehen ist nichts anderes als taktile (körperliche), bilaterale Stimulation und ist untrennbar mit der menschlichen Geschichte verknüpft. Shapiro bemerkte bei einem Spaziergang durch den Wald, dass Ängste und stark belastende Gedanken (Diagnose einer Krebserkrankung) sich ohne ersichtlichen Grund verringerten und sogar auf Dauer verschwanden.

Durch diesen Zufall inspiriert, stellte sie Nachforschungen an, um herauszufinden was während dieses Spaziergangs geschehen war. Es warf sich bei ihr die Frage auf, ob vielleicht die Bewegung der Augen für die Verbesserung der Stimmung und dem Verschwinden der negativen Gedanken verantwortlich war.

Dr. Shapiro entwickelte ein Konzept mit gezielten Augenbewegungen, das sie zuerst an Freunden und Bekannten ausprobierte. Danach folgten eingehende Studien an Patienten mit posttraumatischen Belastungsstörungen, wie bei Kriegsveteranen und Missbrauchsoffern. Sie kam zu dem Schluss, dass diese Methode ein gangbarer Weg sei, traumatische Störungen auf eine sanfte Weise zu begegnen und abzubauen.

Die bereits erwähnte bilaterale Stimulation ist ein untrennbar mit der Entwicklungsgeschichte der Menschheit im Zusammenhang stehendes Prinzip.

Wenn wir uns auf die sehr frühe menschliche Existenz beziehen, so muss auch in dieser geschichtlichen Ära eine Verarbeitung von tödlich endenden Kämpfen mit dem Prinzip der bilateralen Stimulation möglich gewesen sein. So findet sich auch in alten schamanischen Techniken wieder und gilt als eines der wichtigsten Prinzipien zur Verarbeitung belastender und traumatisierender Ereignisse. ==> Psychohygiene

Ein maßgeblicher Vertreter der bilateralen Stimulation war Sigmund Freud in den frühen Jahren seines Schaffens. Gerade in der Zeit, in der er zum Großteil die Patienten vor allem in Hypnose behandelte, war er therapeutisch am erfolgreichsten.

In den unterschiedlichsten Verfahren wie Hypnose, NLP, Psychokneurologie, und vielen anderen Methoden finden wir das Element der bilateralen Stimulation als nachhaltiges Wirkprinzip.

Es werden die unterschiedlichsten Wirkprinzipien des EMDR vorgestellt, die im Grunde allgemeine Einflussfaktoren darstellen, die nicht an einer bestimmten Methode festzumachen sind. So ist wohl der wichtigste Faktor des Gelingens einer jeden Therapie die Beziehung zwischen Patient und Therapeut (Compliance) und sollte geprägt sein von Empathie, Echtheit und absoluter Wertschätzung des Patienten.

Sehr verantwortungsbewusst vermittelt der Autor sein breites Wissensspektrum, indem er z.B. ganz klare Indikationen und Kontraindikation des EMDR darlegt und umfassende Informationen zur Arbeit mit traumatisierten Patienten liefert.

Es ist lohnenswert, sich das EMDR mit Hilfe dieses Buches zu erschließen, da wir Therapeuten hier eine sichere und kompetente Möglichkeit haben, auch tief traumatisierte Patienten sanft zu begleiten, ohne direkt das „belastende Material“ aus dem Keller holen müssen, sondern zuerst dem obersten Grundsatz des EMDR zu folgen, der da lautet „Stabilität, Stabilität und noch einmal Stabilität“.

Sicherlich reicht das Buch allein nicht aus, um die vielfältigen Betrachtungsweisen der EMDR zu erfassen, ermöglicht aber dem Leser, einen umfassenden Einblick in das umfangreiche Feld der EMDR zu bekommen.

Rezensentin: Claudia Dalhaus, Heilpraktikerin



C.H. Beck Verlag, 3. Auflage 2022, 288 Seiten gebunden, 23,00 €, ISBN 978-3-406-78144-5

Michael Sommer

Dark Rome

Das geheime Leben der Römer

Die *civitas romana* setzte Maßstäbe, u.a. für die Gesetzgebung, den (Fern-)Straßenbau, militärische Disziplin und Aufrüstung, Demos und Autokratie, aber auch z.T. für Hygiene, Hydro- und Thermal-Therapien, die bis in unsere Epoche wirken. Zum Beispiel wird die *Constitutio Criminalis Carolina* 1532 zum ersten allgemeinen deutschen Strafrecht erhoben, auf das die weitere Gesetzgebung aufbaute. Da die Geschichte der Antike weitgehend aus den Lehrplänen verdrängt worden ist, ist uns auch die Möglichkeit genommen, diese fundamental andere, doch mit unserer Wirklichkeit noch eng verflochtene Kultur wahrzunehmen, [und] gewissermaßen die Moderne aus der Distanz zu betrachten, um kontrastiv das Besondere an unserer eigenen Epoche zu erkennen.

Der Historiker schöpft aus literarischen Quellen u.a. der Dichter Vergil, Catull, Ovid, Horaz, Tacitus, Juvenal, des Rhetors Cicero und des Geschichtsschreibers Herodian, aus Apuleius Metamorphosen und Petronius Satyricon als Zeugnisse des gesellschaftlichen Zustandes in der römischen Lebenswelt. Schon in der damaligen Literatur waren Satire und Ironie gern genutzte Stilmittel, Missstände zu kritisieren. Das heute bierernst gemeinte Zitat Juvenals, *Mens sana in corpore sano*, ist als Ironisierung des bigotten römischen Seins zu verstehen. Die „Fluchtäfelchen“, mit denen eine Art antiken Voodoos praktiziert wurde, repräsentieren in weiten Teilen das mystische Weltbild im alten Rom, mit magischen Ritualen, andere Personen dem eigenen Willen zu unterwerfen oder auch, als Opfer, höhere Mächte um Gerechtigkeit zu bitten. Cicero verdanken wir die Unterscheidung zwischen *religio* und *superstitio* und Seneca bezeichnete den Aberglauben als Lug und Trug. Gerne wurden auch verstorbenen Potentaten Skandalgeschichten angedichtet, die einer Form „brisanter und hochpolitischer Regenbogenpresse“ entsprachen, deren Wahrheitsgehalt fragwürdig bleibt.

Das Geheime, sowohl prüde wie konspirativ, geschah im privaten Bereich, der strikt von öffentlichem Leben getrennt wurde und erstreckt sich von „Bettgeschichten, schwarzer Magie, Verschwörungen, Geheimlogen bis zu Falschspielern, Korruption, Giftmischerei und Meuchelmord“. „Weil sich aber zwischen Medikamenten, Drogen, und Giften nur schwer unterscheiden lässt und viele der Substanzen, die gehandelt wurden, für all diese Zwecke in Frage kamen, waren die Drogendealer der antiken Welt in der Regel zugleich auch Giftmischer und Apotheker“. Es bedurfte also „erheblichen Fachwissens“. Das geheime Leben der Römer weckt Neugier. So hat das Buch seit März bis Juli diesen Jahres bereits die dritte Auflage erreicht und landete auf der Spiegel-Bestsellerliste.

Die kompetent aus den römischen Literaturquellen historiographisch erschlossene und in flotter Schreibe vermittelte antike (Alltags-)Geschichte durchziehen das Werk neben den, einer Kriminalgeschichte ähnlich, beleuchteten dunklen Seiten, kulturwissenschaftliche Aspekte, wie z.B. zu Identität und Religion. Die vorliegende Lektüre verschafft einen Einblick in die Sittengeschichte der römischen Welt, quasi als einer Kulturgeschichte des Abseitigen (*coitus, venenum et crimen*).

Rezensent: Alexander Willige M.A. Heilpraktiker

Noch eine erfreuliche Randnotiz für unseren Berufsstand:

Nach Plinius berichtet der Autor von einem Bergvolk in den Abruzzen, den Marsern. Sie „trieben regen Handel mit Heilkräutern und boten auch Kranken, die sich keinen Arzt leisten konnten, ihre Dienste als Heilpraktiker an. Auch die Erfahrungsmedizin der Heiler verfügte durchaus über wirksame Rezepte“. (S. 115)



Tyrolia Verlag, 2011, 44 Seiten Hardcover, 9,95 €, ISBN 978-3-7022-3109-5

Brigitte Pregner und Brigitte Schmidle

Hildegard von Bingen

Folge der Spur deines Lebens

Falls Hildegard von Bingens ethischer Einfluss Teil der geistigen Welt eines Menschen sein sollte, ist dieses kleine Buch als ein Geschenk zum Training der Aufmerksamkeit und der Reflexion über das Leben bestens geeignet. Die Aphorismen stammen aus ihren Werken *Liber Devinarum Operum*, *Causae et Curae*, *Liber Vitae Meritorium* und *Scivas*

Schöne, vorwiegend aus der Alpenregion stammende Landschaftsfotos untermalen Hildegards inspirierende Ideen. Eine Kostprobe der angeführten Aphorismen:

Wer sich der geistigen Verschlossenheit überlässt, wird den Toten gleich, die weder sehen noch hören, noch durch den Anhauch Gottes bewegt werden.

Die Seele ist die Grünkraft des Leibes.

Wenn der Mensch gemäß dem Wunsche der Seele wirkt, werden all seine Werke gut.

Wenn die Gedanken süß und angenehm sind, dann verraten die Augen, die Ohren und die Sprache des Menschen Freude.

Die Augen des Menschen sind ähnlich dem Firmament geschaffen Sie sind die Fenster der Seele.

Die Gedanken und das Gewissen des Menschen sind Grundlage all seiner Werke.

Sie bereiten vor, was er ausführt.

Hildegard starkes *religio*, ihre unmittelbare Gottesanbindung, regt auch die ansonsten „transzendental Obdachlosen“ zum Nachdenken an.

Rezensent: Alexander Willige, M.A., Heilpraktiker



Rowohlt Verlag, 1. Auflage 2021, 288 Seiten, 12,00 €, ISBN 978-3-499-00192-5

Susanne Donner

Endlager Mensch

Wie Schadstoffe unsere Gesundheit belasten

Bald ein Jahrhundert nach dem beginnenden Siegeszug der Kunststoffe bemerkt man ihre Folgen. Sie sind allgegenwärtig in Luft, Boden, Wasser, Lebensmitteln, Tieren und eben auch dem Menschen.

Mikroplastik im Schnee der Antarktis – „pure Natur“ ist heute, und auch schon etwas länger, nur noch eine Illusion. Die Autorin, eine Chemikerin und mit Europäischem Umweltrecht vertraut, legt einen schonungslosen Report vor, der die Unbedarftigkeit der zuständigen staatlichen Institutionen offenlegt, weil die zahllosen unterschiedlichen Kunststoffe nirgendwo registriert oder zugelassen werden müssen. Landesämter für Umweltschutz schweigen, um die Wirtschaft zu schützen und unbequemen Fragen nach der eigenen Verantwortung aus dem Weg zu gehen. Und: Die Überwachungsbehörden suchen gewöhnlich nur nach jenen Substanzen, für die ein gesetzlicher Grenz- oder zumindest Richtwert existiert.

Sie hinken dem Erfindungsgeist der Produzenten hinterher und dies nicht nur bei den „legal highs“. Über 160 Millionen chemische Verbindungen wurden bisher weltweit in den Laboratorien synthetisiert, natürlich total unbekannter Auswirkung. Nur 400 der 130000 verfügbaren Chemikalien sind überhaupt labortechnisch überprüfbar. Bei einer Fülle von Wildtieruntersuchungen wurden mehrere hundert fluorierte und chlorierte Fremdstoffe in deren Blut gefunden, u.a. perfluorierte Kohlenwasserstoffe (PFCs), die sich z.B. in Pizzakartons und vielen Textilien befinden. Die Plastikproduktion ist in den letzten 70 Jahren um das 250-fache angewachsen. Durch den Verpackungswahn entsteht eine doppelte Belastung, wobei die stetig zunehmende Menge nicht nur eine ökologische Schädigung darstellt, sondern durch die aufgenommenen Chemikalien in der Berührung mit der Ware auch eine individuell gesundheitliche. PAK, PFC, PVC, PET etc. – Partikel lösen Entzündungsreaktionen aus und giftiges Mikroplastik verändert das Mikrobiom im Darm. Die Genese der Multip-

len Chemikaliensensivität (MCS) entsteht mit „Etwas aus dem Nichts und dem viel aus wenig“, also: bei niedrigster Dosierung zeigen Verbände aus toxischen Stoffen enorme Wirkung.

Umwelthormone beeinflussen hormonelle Regelkreise, deren Besonderheit ist, dass bereits Änderungen der Gehalte von wenigen Nanogramm körperliche Effekte hervorrufen.¹ Wenn schon menschliche Hormone in Massen von Nanogramm je Liter Blut wirken, können das auch Fremdstoffe in winzigen Dosen. Wir sind von zigtausenden Fremdstoffen umgeben, essen sie, atmen sie ein, nehmen sie über die Haut auf und niemand weiß ganz genau, was sie im Einzelnen und schon gar nicht im Gemisch in den Geweben bewirken. So entsteht ein negativer Synergismus. Rückstände aus Druckfarben, Klebstoffen, Wohnungseinrichtungen, Baumaterialien, Kosmetika, Hausstaub, Reifenabrieb, Essen und Medikamenten reichern sich in allen Organismen an.

Dieser *Problemaufriss* enthält im Schlepptau des Fortschritts einen wichtigen Weckruf, achtsamer in unserem Konsumverhalten zu werden, denn bisher gilt: *Niemandem geht es im Kern darum, etwas zu ändern.* Es ist eine harsche Kritik an der grob fahrlässigen Sorglosigkeit der Produzenten, dem laxen Umgang der zuständigen Behörden mit ihrer in jeder Beziehung retardierten Forschung und der Gedankenlosigkeit im Konsumismus moderner Prägung. So bleibt den hochgradig Betroffenen nur die Hoffnung auf eine exorbitante Adaptationsfähigkeit bis zum Stadium des Endlagers.

Die Autorin gibt aber auch einen möglichen Weg aus dem Dilemma an: *Profunde Kenntnisse des Problems und ein freigeistiges kreatives Nachdenken darüber.*

Rezensent: Alexander Willige M.A., Heilpraktiker

¹Diese Aussage einer Chemikerin könnte, positiv gemünzt, ein Argument für die Wirkungsweise der Homöopathie sein.



ML Verlag, 2014, 128 Seiten Hardcover, 29,95 €, ISBN 978-3-944002-80-4

Dieter Grabow und Mair Stefan

Die traditionelle Rezeptierlehre

Theorie und praxisrelevante Rezepturen

Der geschätzte Kollege Günther Lindemann beschrieb 1979 in seiner Veröffentlichung Teerezepte treffend den Unterschied zwischen einem Phytotherapeuten und einem Kräutertee-Verordner, der v.a. darin liegt, dass Erstgenannter standardisierte Phytotherapeutika verordnet und der Andere individuelle Rezepturen erstellt. In diesem Sinn ist der vorliegende Versuch lobenswert, die uralte Pharmakognosie nicht in Vergessenheit geraten zu lassen und das alte „Apothekergarten“ in seiner internationalen Nomenklatur verstehen und anwenden zu können. Stefan Mair trat bereits mit der Veröffentlichung des *Handbuchs der Heilpflanzen* 2000 als kenntnisreicher Co-Autor der traditionellen humoralpathologischen Qualitätenlehre bei Pflanzen hervor. Die ersten 42 Seiten des Buches vermitteln das nötige Wissen zur Erstellung eines Rezeptes nach den Regeln der Kunst.

Die im zweiten Teil vorliegende Rezept-Anthologie verleitet jedoch durch die den jeweiligen Pathologien zugeschriebenen standardisierten Rezepturen zu Schematismus, anstatt Anleitungen zu geben, eine auf den jeweiligen Patienten individualisiert abgestimmte Verordnung anzustreben.

So kann die Lektüre zwar Anregungen vermitteln, doch sollte sie keinesfalls als Repertorium verstanden werden. Jeder Therapeut hat die Möglichkeit homöopathisch oder phytotherapeutisch individuell zu rezeptieren, sofern er sich mit der Materie auskennt.

Die Autoren treten unter dem Leitgedanken einer *traditionellen Rezeptierlehre* an, bei der sich viele, wenn nicht alle, der angegebenen

„speziellen Rezepturen“ aus dem Fundus verdienstvoller Kollegen des letzten Jahrhunderts rekrutieren. In der Vermittlung sollte doch auch auf die aktuellen Standards des Sujets geachtet werden, z.B. in der Schreibweise. So wird hier das in der Verordnung zu verbindende Pflanzenteil der Arzneipflanze noch vorangestellt; seit gut 20 Jahren wird es in der Fachliteratur aber nachgestellt. Soll dies das Traditionelle unterstreichen oder handelt es sich um eine Verweigerung gegenüber dem „state of the art“?

Durchweg ein großes Manko bei den pflanzlichen Verordnungen ist die fehlende Spezifizierung des jeweils verordneten Tees, so z.B.: m. f. spec. hepaticae/bechicae/carminativae/cardiaca etc., die dem Apotheker die Möglichkeit zur Kontrolle der Stimmigkeit eines Rezeptes einräumt. Am Ende des Buches findet sich eine Reminiszenz derjenigen Autoren, aus deren Fundus die aufgeführten Rezepte stammen, jedoch ohne dass eine direkte Zuordnung der Autoren bei den einzelnen Rezepturen vorgenommen worden ist. Apropos: manche Rezepte enthalten Pflanzen, deren Einsatz heutzutage unter gravierendem Vorbehalt steht, wie bei *Ruta graveolens*, *Aristolochia*, *Kalmus* und *Hepatica*. Tradition sollte hier nicht eine Fortschreibung von Erkenntnislosigkeit der Vergangenheit bedeuten.

Aufmerksam vor dem Druck redigiert, hätten auch zahlreiche Schreib- oder Tippfehler vermieden werden können. Dem Werk ist bei einer eventuellen 2. Auflage ein vorausgehendes Lektorat zu wünschen.

Rezensent: Alexander Willige M.A., Heilpraktiker



VSA Verlag, 2022, 336 Seiten Hardcover, 19,80 €, ISBN 978-3-96488-106-9

Gine Elsner

Vom Abseits in die Mitte: die Gesundheitsämter

Kreisärzte, Medizinalräte, Amtsärzte:
Geschichte und Aktualität einer Institution

Jeder Heilpraktiker kennt das Gesundheitsamt, eine Institution des Öffentlichen Gesundheitsdienstes in der Ambivalenz zwischen der Bekämpfung von Infektionskrankheiten und gesundheitspolizeilichen Aufgaben, zwischen einer Einrichtung der individuellen Fürsorge und staatlicher Aufsicht.

Die wechselvolle Geschichte dieser Behörde begann 1831 in Preußen mit dem Auftrag zur Seucheneindämmung während eines Choleraausbruchs. 1874 wurden die Kompetenzen der Kreisärzte aufgrund der Impfpflicht gegen die Pocken durch das Reichsimpfgesetz erweitert. Ab 1876 fungiert das Kaiserliche Gesundheitsamt als oberste Reichsbehörde für das Medizinalwesen und 1899 wird der Aufgabenbereich durch das Kreisarztgesetz um die Zuständigkeit für die Wasserversorgung, Kontrolle der Bäder und der Müllabfuhr, die Hygiene an Schulen, Kinderheimen und der Gewerbe erweitert. Dieses immense Pensum führte wegen Überlastung zur Spaltung in den Zuständigkeiten zwischen staatlichem Kreisarzt und dem, kommunal bestelltem, für die Schulhygiene verantwortlichen Kommunalarzt. 1918 erfolgt die Umbenennung in Reichsgesundheitsamt. Während der Weimarer Republik pflegen die Gesundheitsämter eine sozial-hygienische Ausrichtung, mit der Mission „unabhängig zu sein, ohne Rücksicht auf geldliche Hintergründe des Arztes dem Patienten gegenüber [zu] stehen“. „Mit den jüdischen Immigranten kam die soziale Hygiene ins angelsächsische Ausland und mutierte zu >Public Health<“

Mit dem Gesetz über die Vereinheitlichung des Gesundheitswesens vom 03.07.1934 kam es zur Vereinigung von Kreis- und Kommunalarzt zum staatlichen Amtsarzt an den sich sprunghaft vervielfachenden Gesundheitsämtern, denen die Durchführung folgender ärztlicher Aufgaben oblag:

- a) der Gesundheitspolizei
- b) der Erb- und Rassenpflege
- c) der gesundheitlichen Volksbelehrung u.a.m.

Selektion zur Vermehrung erbgesunder Bevölkerung („Ehetauglichkeitszeugnis“) und die Sterilisation bis zur „Euthanasie“ erbkrankter Bevölkerung gehörte nun zur rassentheoretischen Ausrichtung amtierender „Volksbelehrer“. Mit dem Ehegesundheitsgesetz (bis 1947!) und den entsprechenden erbbiologischen Karteien und Sippenakten wurde die Aufgabe angegangen, dem deutschen Volk „einen ausreichenden gesunden Nachwuchs zu sichern“. Das Prinzip der sozialhygienischen Fürsorge aus der Weimarer Epoche mutierte zur rassenhygienischen „Vorsorge“ fanatisierter NS-„Eugeniker“; aus einem Betreuungssystem wurde eine Verfolgungsinstanz und der eigene Leib zum „Volkskörper“. Fazit: „Das nationalsozialistische Deutschland schuf mit dem zentralisierten Apparat der Gesundheitsämter eine Institution, die das brutale Programm durchsetzte“.

1952 wurde das Bundesgesundheitsamt anstelle des Reichsgesundheitsamts neu gegründet. Da sich in der Adenauer-Ära aus Mangel an unbelasteten erfahrenen Amtsärzten eine unheilvolle Kontinuität eu-

genischer Fixationen im Personalbestand der Gesundheitsämter etabliert hatte, behielten die Gesundheitsämter einen dubiosen Ruf. In meiner Erinnerung aus den 1960er Jahren, ließen bereits die Ankündigungen eines Schularztbesuchs unguete Gefühle aufkommen. „In den 80er Jahren geriet das [BG]Amt in den Strudel von Korruption“; es war in den Skandal um Aids kontaminierte Blutkonserven verwickelt, die den Tod von 400 Personen verursachten. Die Nemesis der Zerschlagung des Amtes 1994 in drei Bundesinstitute sollte kathartisch wirken. Doch durch weitere Abkopplung praktischer Tätigkeiten und deren Verlagerung in die kassenärztlichen Praxen, verloren die Gesundheitsämter zunehmend an Bedeutung und Beachtung. „Bis Corona kam. Nun stellt sich heraus, dass keine andere Stelle die Gesundheitsämter ersetzen kann“

Das Buch richtet sich, so die Autorin „an medizinische Laien, vor allem an Politiker“, in dem der vorliegende historische Abriss sektorale Studien zu einem Panorama fügt, das die hellen und dunklen Seiten einer wichtigen staatlichen „Public Health“ Einrichtung aufzeigt, deren Wertigkeit entschieden von politischem Willen abhängt.

Rezensent: Alexander Willige M.A., Heilpraktiker

Anzeige

Für höchste
Energieeffizienz

Espara



Besuchen Sie uns
auf Facebook!

Espara GmbH • 5020 Salzburg, Austria

Tel.: +43 662 43 23 62 • Fax: +43 662 43 28 58

office@espara.com • www.espara.com

VEGAN

GLUTENFREI

LACTOSEFREI

FRUCTOSEFREI



Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe

Kursbuch für Ausbildung und Praxis – Mit ätherischen Ölen pflegen, lindern, heilen

Eliane Zimmermann, 7. überarbeitete und erweiterte Auflage 2022, Haug Verlag, 704 Seiten
Hardcover Einband, 978-3-13-244327-3, 69,99 €



Arzneimittelwissen für Heilpraktiker

Pharmakologie umfassend begreifen

Margret Wenigmann, 1. Auflage 2022, Urban & Fischer, Elsevier
264 Seiten Softcover, 978-3-437-58940-9, 37,00 €



Die Buteyko Atmung

Die erstaunliche Wirkung der Atem-Reduktion:

- Soforthilfe bei Asthma, Sinusitis und COPD
- Linderung für Migräne, Bluthochdruck, Panikattacken und anderen Beschwerden

Dr. Silvia Smolka, 1. Auflage 2022, Trias-Verlag, Thieme Gruppe, 208 Seiten Softcover, 978-3-432-11616-7, 19,99 €



Die Geheimnisse der Rhythmik des Lebens und des Universums

Ihre Bedeutung für das Gesundwerden und Gesundbleiben

Martin Keymer, Otto von Bressendorf, 3. Auflage 2013, Dermatologisches Privatinstitut Martin Keymer GmbH,
208 Seiten Softcover, 3-00-014709-8, 16,80 €



Emotionale Erinnerung – Klopfen als Schlüssel für Lösungen

Neurowissenschaftliche Wirkhypothesen der Klopftechniken

Antonia Pfeiffer, 1. Auflage 2022, Carl-Auer Verlag, 204 Seiten Softcover
978-3-8497-0449-0, 29,95 €



Hormonelle Dysbalancen

Erkennen – Verstehen – Behandeln

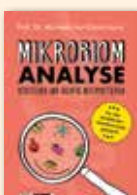
Juliane Miorin-Bellermann, 2022, Haug Verlag, 360 Seiten Hardcover
978-3-13-243747-0, 59,99 €



Köstlich und gesund

Hunsrücker Wildkräuter im Frühjahr

Ute Braun, April 2022, Eigenverlag, 42 Seiten
Bestellmöglichkeit: www.utebraun.de, mail@utebraun.de, 9,00 €



Mikrobiomanalyse

Verstehen und richtig interpretieren

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann, 1. Auflage 2022, Südwest Verlag
240 Seiten Softcover, 978-3-517-10137-8, 14,00 €



Potenzierte Heilkunst – Schüßler-Salze Die Biochemische Heilweise nach Dr. Schüßler

Gesundheit und Wohlbefinden mit Schüßler-Salzen

Ein Lehr- und Anwendungsbuch für die naturheilkundliche Praxis und die ganze Familie
Manfred Nistl, 1. Auflage 2020, edition pianistl, 238 Seiten Sofcover
978-3-9822091-0-4, 19,90 €



Phönix Ausleitungskonzept

Phönix Laboratorium GmbH

Informationsbroschüren und
Patienteneinnahmepläne bitte kostenlos anfordern:

fon: 0800-6648307
fax: 0800-6648308
kontakt@phoenix-lab.de

www.phoenix-lab.de



PHÖNIX Silybum spag. Homöopathisches Arzneimittel. Zusammensetzung: 100ml enthalten: 5 ml Acidum arsenicosum spag. Glückselig Dil. D4 [HAB, SV. 54b; Ø mit ger. Wasser, Ethanol 86% (m/m) (90:10)]; 1 ml Aesculus hippocastanum e semine sicc. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 5 ml Arnica montana e floribus sicc. Glückselig Dil. D2 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 2 ml Atropa bella-donna e foliis rec. Glückselig Dil. D4 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 38% (m/m)]; 7 ml Aurum chloratum Dil. D5; 9 ml Bolus alba spag. Glückselig Ø [HAB, SV. 54b; Ø mit ger. Wasser, Schwefelsäure 96% (99:1)]; 4 ml Camphora Dil. D3 [HAB, SV. 5a; Lsg. D3 mit ger. Wasser]; 1 ml Chelidonium majus ex herba rec. spag. Glückselig Dil. D7 [HAB, V. 54a; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 4 ml Crataegus e foliis cum flores rec. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 12 ml Cuprum sulfuricum Dil. D4; 4 ml Digitalis purpurea Glückselig Dil. D4 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 38% (m/m)]; 1 ml Filipendula ulmaria ex herba rec. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 6 ml Hydrargyrum bichloratum spag. Glückselig Dil. D6 [HAB, V. 54b; Ø mit Ethanol 86% (m/m)]; 3 ml Juniperus communis e fructibus sicc. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 5 ml Kalium nitricum Dil. D3; 2 ml Orthosiphon stamineus e foliis sicc. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 20% (m/m)]; 2 ml Paeonia officinalis e floribus sicc. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 4 ml Silybum marianum Dil. D2; 2 ml Solidago virgaurea ex herba rec. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 6 ml Stibium sulfuraturn nigrum Dil. D8; 2 ml Tartarus depuratus spag. Glückselig Ø [HAB, SV. 54b; Ø mit Ethanol 20% (m/m)]; 1 ml Zincum metallicum Dil. D8. Enthält 30 Vol.-% Alkohol.

PHÖNIX Solidago spag. Homöopathisches Arzneimittel. Zusammensetzung: 100ml enthalten: 6 ml Arnica montana e floribus sicc. Glückselig Dil. D2 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 7 ml Aurum chloratum Dil. D5; 11 ml Bolus alba spag. Glückselig Ø [HAB, SV. 54b; Ø mit ger. Wasser, Schwefelsäure 96% (99:1)]; 8 ml Camphora Dil. D3 [HAB, SV. 5a; Lsg. D3 mit ger. Wasser]; 11 ml Cuprum sulfuricum Dil. D4; 6 ml Digitalis purpurea Glückselig Dil. D4 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 38% (m/m)]; 7 ml Filipendula ulmaria ex herba rec. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 6 ml Hydrargyrum bichloratum spag. Glückselig Dil. D6 [HAB, V. 54b; Ø mit Ethanol 86% (m/m)]; 9 ml Juniperus communis e fructibus sicc. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 10 ml Solidago virgaurea ex herba rec. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 7 ml Stibium sulfuraturn nigrum Dil. D8; 6 ml Urtica urens ex herba rec. Glückselig Dil. D2 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]. Enthält 25 Vol.-% Alkohol.

PHÖNIX Urtica-Arsenicum spag. Homöopathisches Arzneimittel. Zusammensetzung: 100ml enthalten: 5 ml Acidum arsenicosum spag. Glückselig Dil. D4 [HAB, SV. 54b; Ø mit ger. Wasser, Ethanol 86% (m/m) (90:10)]; 7 ml Arnica montana e floribus sicc. Glückselig Dil. D2 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 4 ml Aurum chloratum Dil. D5; 10 ml Bolus alba spag. Glückselig Ø [HAB, SV. 54b; Ø mit ger. Wasser, Schwefelsäure 96% (99:1)]; 6 ml Camphora Dil. D3 [HAB, SV. 5a; Lsg. D3 mit ger. Wasser]; 11 ml Cuprum sulfuricum Dil. D4; 4 ml Digitalis purpurea Glückselig Dil. D4 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 38% (m/m)]; 3 ml Dryopteris filix-mas ex herba rec. Glückselig Dil. D4 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 2 ml Euspongia officinalis Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 20% (m/m)]; 3 ml Filipendula ulmaria ex herba rec. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 6 ml Hydrargyrum bichloratum spag. Glückselig Dil. D6 [HAB, V. 54b; Ø mit Ethanol 86% (m/m)]; 3 ml Hypericum perforatum ex herba Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 3 ml Juniperus communis e fructibus sicc. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 6 ml Kalium nitricum Dil. D3; 2 ml Orthosiphon stamineus e foliis sicc. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 20% (m/m)]; 3 ml Solidago virgaurea ex herba rec. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 6 ml Stibium sulfuraturn nigrum Dil. D8; 3 ml Tartarus depuratus spag. Glückselig Ø [HAB, SV. 54b; Ø mit Ethanol 20% (m/m)]; 2 ml Urtica urens ex herba rec. Glückselig Dil. D2 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 2 ml Zincum metallicum Dil. D8. Gegenanzeigen: Bei Schilddrüsenerkrankungen nicht ohne ärztlichen Rat anwenden. Iodüberempfindlichkeit. Enthält 28 Vol.-% Alkohol.

PHÖNIX Thuja-Lachesis spag. Homöopathisches Arzneimittel. Zusammensetzung: 100ml enthalten: 6 ml Arnica montana e floribus sicc. Glückselig Dil. D2 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 13 ml Bolus alba spag. Glückselig Ø [HAB, SV. 54b; Ø mit ger. Wasser, Schwefelsäure 96% (99:1)]; 6 ml Cuprum sulfuricum Dil. D4; 9 ml Dryopteris filix-mas ex herba rec. Glückselig Dil. D4 [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 9 ml Echinacea angustifolia e planta tota rec. spag. Glückselig Dil. D2 [HAB, V. 54a; Ø mit Ethanol 25% (m/m)]; 6 ml Hydrargyrum bichloratum spag. Glückselig Dil. D6 [HAB, V. 54b; Ø mit Ethanol 86% (m/m)]; 9 ml Iodum Dil. D4; 5 ml Lachesis mutus Dil. D7; 13 ml Stibium sulfuraturn nigrum Dil. D8; 5 ml Thuja occidentalis Dil. D2; 5 ml Verbena officinalis ex herba sicc. Glückselig Ø [HAB, V. 54c; Ø mit Ethanol 20% (m/m)]; 5 ml Zincum metallicum Dil. D8. Gegenanzeigen: Iodüberempfindlichkeit. Überempfindlichkeit gegen Echinacea oder andere Korbblütler oder gegen einen der Wirk- oder Hilfsstoffe. Aus grundsätzlichen Erwägungen nicht anzuwenden bei progredienten Systemerkrankungen wie Tuberkulose, Leukose, Kollagenose, multipler Sklerose, AIDS, HIV-Infektion und anderen Immun-Erkrankungen. Bei Schilddrüsenerkrankungen nicht ohne ärztlichen Rat anwenden. Nebenwirkungen: Sehr selten können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. Für Arzneimittel mit Zubereitungen aus Echinacea wurden Hautausschlag, Juckreiz, selten Gesichtsschwellung, Atemnot, Schwindel und Blutdruckabfall beobachtet. Enthält 32 Vol.-% Alkohol. Die Arzneimittel sind in Packungsgrößen zu 50 und 100 ml erhältlich.

Phönix Laboratorium GmbH, Benzstr. 10, 71149 Bondorf.

(Ein)Blick in eine Zukunft des Heilpraktiker-Berufs

Orientierungshilfe in ungewissen Zeiten

Derzeit ist es um die Heilpraktiker (HP) im öffentlichen Diskurs ruhiger geworden. Das war in der letzten Legislaturperiode noch ganz anders. Mit einem Blick hinter die Kulissen wagen wir hier eine Einschätzung, wie es mit dem Beruf der HP weitergehen könnte.

Befeuert durch eine unüberhörbare Medienkritik gab es in den letzten Jahren auch in der Politik den Ruf nach Veränderung. Im Vertrag der CDU-SPD-Koalition von 2018 wurde ein Reformvorhaben explizit genannt und die Bundesländer trugen ihre Wünsche an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) heran. Der Diskussionsprozess war schon relativ weit voran geschritten, als sich die Aufgabenschwerpunkte des BMG dann völlig unvorhergesehen durch die Pandemie änderten. Zwar wurde an dem Reform-Projekt weiter gearbeitet, aber doch erheblich langsamer. Und mit der (inzwischen nicht mehr ganz) neuen politischen Leitung im BMG lässt es sich derzeit kaum sagen, wie und wann es weiter gehen wird.

Interessierte Gruppen

Auf einer Skala zwischen positiver und negativer Haltung dem HP-Beruf gegenüber stehen sicher die Patienten, HP-Verbände, und -schulen ganz auf der Seite der HP. Aber auch etliche Pharmafirmen (Phytotherapie, Homöopathika etc.), Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln, Versicherungen im Zusatzversicherungsbereich und Fachgesellschaften sind dem Beruf gegenüber positiv eingestellt. Eine ambivalente Haltung nehmen die Vertreter der Gesundheitsfachberufe ein, da für sie eine Arbeit als Erstanlaufstelle bislang nur über die HP-Erlaubnis möglich ist. In der Ärzteschaft und bei den Parteien begegnet man dann sehr unterschiedlichen Einstellungen, die von gutem Miteinander bis hin zu

harter Gegnerschaft reichen. Und von den Journalisten und Medien sind in den letzten Jahren insbesondere die Kritiker [1] sehr wahrnehmbar.

Kurzer Rückblick

Auch wenn es hier um die jüngsten Entwicklungen und vor allem um die Einschätzung geht, wie es in den nächsten Jahren weitergehen könnte, lohnt sich ein Blick zurück in die Zeit von vor vier Jahren. Das BMG veröffentlichte die neuen Leitlinien für die Überprüfung von HP-Anwärtern [2], die dann erstmals im März 2018 angewendet wurden.

Im Grunde genommen beschrieben diese vor allem den Status quo der Überprüfungspraxis auf einer mittleren „Flughöhe“: Detaillierter, als in den früheren Leitlinien von 1992, aber nicht so ausführlich, wie es sich HP-Anwärter und HP-Schulen gewünscht hätten. Im Großen und Ganzen waren jedoch alle zufrieden und man hoffte, dass nun erst einmal für ein paar Jahre Ruhe einkehren würde – eine Zeitspanne, nach der man dann hätte evaluieren können, ob noch weitere Maßnahmen sinnvoll wären.

Aber die oben beschriebenen Kritikerkreise ließen nicht locker: Ein einzelner dramatischer Fall strafbaren, moralischen und ethischen Fehlverhaltens eines Heilpraktikers aus dem Jahre 2016 wurde – trotz sauberer juristischer Aufarbeitung durch die Gerichte [3] – immer wieder herangezogen, um den gesamten Beruf in Misskredit zu bringen.

Das führte zu zwei Entwicklungen:

- Wie eingangs schon erwähnt, wurde das Thema im Koalitionsvertrag im März 2018 aufgegriffen: „... Im Sinne einer verstärkten Patientensicherheit wollen wir das Spektrum der heilpraktischen Behandlung überprüfen.“ [4] Damit wurde das BMG auf den Plan gerufen.
- Die Gesundheitsminister-Konferenz der Länder (GMK) beschloss im Juli 2018: „... sehen [wir] eine zwingende Reformbedürftigkeit des Heilpraktikerwesens. Der Bund wird gebeten, eine Bund-Län-

der-Arbeitsgruppe einzurichten, die eine grundlegende Reform des Heilpraktikerwesens prüft...“ [5]

Empfehlungen der GMK

Da das BMG darauf nicht einging, erstellte die GMK dazu bis November 2019 selbst einen Bericht [6] mit Empfehlungen – hier einige Beispiele:

- Verfahren zum Erteilen der Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde wie bisher beibehalten.
- Einschränkungen für Erkrankungen, die unmittelbares ärztliches Handeln erfordern.
- Mehr Überwachung der HP-Tätigkeit.
- Erlaubniseinschränkung bei allen invasiven Eingriffen (außer Akupunktur).
- Keine sektoralen Erlaubnisse mehr.

Zum Verständnis der damaligen und heutigen Entwicklungen muss man sich vor Augen führen, dass das Heilpraktiker-Gesetz (HeilprG) in die Bundes-Kompetenz fällt, während die Durchführungsverordnung die Länder beauftragt, sich um alles weitere zu kümmern. Eine grundsätzliche Regelung kann also nur auf Bundesebene erfolgen, allerdings nur mit der Zustimmung der Länder.

Rechtsgutachten

Ebenfalls im November 2019 schrieb das BMG ein „Rechtsgutachten zum Heilpraktikerrecht“ aus. Schon beim gründlichen Lesen der Ausschreibung konnte man erkennen, dass hier nun alle juristischen Fragestellungen für die weitere, ergebnisoffene Diskussion gründlich aufgearbeitet werden sollten [7]. Aber in den sozialen Netzwerken wurde rasch die Sorge verbreitet, dass es um die „Abschaffung“ des HP-Berufes gehen würde. Als das BMG das Gutachten von Prof. Stock schließlich im Mai 2021 veröffentlichte [8], wurde klar, dass der HP-Beruf verfassungsrechtlich geschützt ist. Auch zwei weitere Gutachter, Dr. Sasse und Prof. Dr. Sodan, die von verschiedenen HP-Verbänden beauftragt worden waren, kamen vorher schon zum gleichen Ergebnis.

Der Gutachter des BMG stellte übrigens überraschend fest, dass dem Gesetzgeber



2017 die Neuregelung der für die HP-Erlaubnis erforderlichen Überprüfung misslungen war. Er „... hält § 7 HeilprG ... einschließlich der Leitlinien zur Überprüfung der Heilpraktikeranwärter* innen für verfassungswidrig ...“ und „... empfiehlt den Gesetzgebungsorganen dringend, eine Neuregelung des Heilpraktikerrechts vorzunehmen.“ Viele seiner Vorschläge dazu stoßen dann allerdings bei den beteiligten Berufsgruppen auf teilweise deutliche Kritik.

Die organisierte Heilpraktikerschaft

Parallel zu diesen Entwicklungen traf sich die organisierte Heilpraktikerschaft auf verschiedenen Gesprächsplattformen. Die älteste dieser Runden ist der Dachverband Deutscher HP-Verbände e.V., der allerdings nur vier (früher sechs) HP-Verbände vertritt.

Die zweitälteste ist das Offenbacher Treffen der Verbände und Fachgesellschaften und die jüngste die Gesamtkonferenz deutscher Heilpraktikerverbände und Fachgesellschaften, der sich inzwischen 36 große und kleine Verbände verbunden fühlen.

Zusätzlich traf sich im Frühjahr 2021 eine vom ehemaligen Bundestagsmitglied Alexander Krauß eingelaufene Gruppe von 16 Vertretern aus verschiedenen HP-Organis-

sationen, um ein Eckpunkte-Papier zu erarbeiten. Dieses Dokument wurde am 24. Juni in Berlin dem Gesundheitsminister Jens Spahn übergeben [9]. Durch diese Aktion wurde deutlich, dass die organisierte Heilpraktikerschaft zügig und themenbezogen zusammenarbeiten und dabei eine gute Übereinstimmung erzielen kann. Im Text wird zunächst die Bedeutung des HP-Berufes dargestellt und wichtige Kernpunkte genannt, u.a. das Recht auf freie Therapie und Therapeutenwahl, weisungsfreie und selbstständige Ausübung der Heilkunde nach dem HeilprG und der Erhalt des Berufes Heilpraktiker für Psychotherapie. Da das Thema Ausbildung in der Debatte immer wieder eine wichtige Rolle spielt, ist dafür ein ganzes Kapitel im Eckpunktepapier gewidmet.

Stellungnahmeverfahren zum Rechtsgutachten

Wie bei solchen Verfahren üblich, lud das BMG alle interessierten Gruppen zu einer schriftlichen und in der Folge auch mündlichen Stellungnahme zum Rechtsgutachten ein. Auch hier hatte sich die organisierte Heilpraktikerschaft inhaltlich gut abgestimmt und trat gemeinsam und geschlossen auf.

Der neue Bundestag

Nach der Bundestagswahl mit ganz neuen Mehrheiten und nach der Wahl der neuen Bundesregierung im Dezember 2021 sah die Welt dann plötzlich anders aus. Die Heilpraktiker standen diesmal nicht im Koalitionsvertrag. Nun liest man: „Wir bringen ein allgemeines Heilberufegesetz auf den Weg ...“ [10]. Dabei wird es vor allem um eine übergeordnete Regelung der Gesundheitsfachberufe gehen, denn es ist kaum vorstellbar, dass sich z.B. die Ärzteschaft oder die Apotheker in einen neuen gesetzlichen Rahmen hineinbewegen würden.

Ob, wann und in welcher Form die Arbeiten an der Reform des HeilprG in der laufenden Legislaturperiode weitergeführt werden, ist derzeit offen.

Aber: Auch wenn es noch einige Hoffnungsvolle gibt, die darauf bauen, dass nichts passieren wird, ist klar abzusehen, dass das HeilprG wieder ein aktuelles Thema werden wird. Hier eine Liste der Gründe, die dafür sprechen:

- Der Bundestag will alle vorkonstitutionellen Gesetze (also solche, die vor der Gründung der BRD entstanden sind) reformieren.
- Schritt für Schritt wird die gesamte Bildungslandschaft im Gesundheitswesen reformiert.

- Die Definition über den Begriff „Ausübung der Heilkunde“ steht im HeilprG, wird aber auch von anderen Berufen, gesetzlich gebraucht.
- Ein Gutachten, das von einem Ministerium in Auftrag gegeben wird, verschwindet erfahrungsgemäß nicht in der Schublade, sondern wird in der Regel für die Rechtsetzung genutzt.
- Es handelt sich um ein reguläres, fortlaufendes Verfahren im BMG.
- Die Bundesländer als wichtigste Player wollen eine Reform.



Wie kann es weiter gehen?

In der Heilpraktikerschaft wird immer wieder darüber spekuliert, wie es weitergehen könnte. Folgende Szenarien sind bei heutigem Kenntnisstand denkbar:

Alles bleibt wie es ist

Das ist auf lange Sicht höchst unwahrscheinlich, s.o. Und dafür ist auch die Kritik zu laut und starke Player wie z.B. die organisierte Ärzteschaft haben sich schon 2017 auf die Fahnen geschrieben, den HP-Beruf, wenn nicht abzuschaffen, so doch stark zu beschneiden (keine invasiven Tätigkeiten, Behandlungsverbote etc.) [11].

Die totale Reform

Das würde bedeuten, dass das HeilprG in seiner jetzigen Form nicht mehr existiert, sondern in einem oder mehreren neuen Gesetzen aufgeht. Dabei besteht dann die akute Gefahr, dass der HP-Beruf unter die Räder kommt und sich irgendwo im gesundheitsberatenden Bereich wiederfindet. In der EU ist dafür Österreich ein Beispiel.

Eine moderate Reform des HeilprG

Das Gesetz bleibt erhalten, dabei werden die verfassungsrechtlichen Bedenken berücksichtigt, indem z.B. die Durchführungsverordnung in das Gesetz übernommen wird.

HP-Ausbildung

Bei allen Debatten steht immer auch die HP-Ausbildung im Raum, egal von wel-

cher Seite das Thema eingebracht wird – Kritikern, Amtsärzten, Politikern etc. Wenn man sich einmal vergegenwärtigt, wie lang schon an Reformen des Medizinstudiums gearbeitet wird, bekommt man eine Vorstellung davon, wie lange es dauern kann, sich von Herkömmlichem zu lösen.

Seit Jahrzehnten und bis heute, nicht zuletzt im Gutachten von Prof. Stock, wird darüber diskutiert, ob – und wenn ja – wie und welche Therapiemethoden denn in eine staatlich geregelte Ausbildung aufgenommen werden könnten. Dieser Ansatz ist grundfalsch! Wenn man die Therapiefreiheit erhalten will, muss dieser Teil der HP-Ausbildung dort belassen werden, wo er sich bisher befindet: In den Händen privatrechtlich organisierter Körperschaften. Es gibt ein jahrzehntelang gewachsenes Expertentum bei den Verbänden, Fachgesellschaften und Bildungsanbietern der über 400 Therapiemethoden – und zwar in allen Belangen: fachlich-inhaltlich, didaktisch und organisatorisch. Natürlich lässt sich auch hier, wie bei allem, vieles verbessern. Und was sollte dann staatlich geregelt werden? Wenn die Therapiefreiheit bleiben soll, muss alles, was mit der Patientensicherheit zu tun hat, einer klaren Aufsicht unterliegen, nur dann kommt der Staat seiner Aufsichtspflicht nach. Die Ausbildungsziele und Prüfungen dafür müssen klar festgelegt sein. Die Inhalte der bisherigen Leitlinien sind nach wie vor eine gute Grundlage dafür, sollten aber in Zukunft in einem Kompetenz-Katalog aufgehen. Mit einer solchen Lösung würden einige „Webfehler“ der vergangenen 70 Jahre entwirrt und viele positive Entwicklungen angestoßen:

- Schüler und Schulen wissen, welche Kompetenzen erlangt werden müssen.
- Prüfer wissen, was geprüft werden soll; die Prüfungen sind bundesweit einheitlich.
- Preisgünstig: Bestehende Strukturen können weiterhin genutzt werden.
- Auch der Beruf HP für Psychotherapie kann in diesem Zuge endlich gesetzlich geregelt werden.

Fazit

Als nächster Schritt ist sicher ein empirisches Gutachten sinnvoll, in dem der HP-Beruf mit Fakten beschrieben wird. Das würde wahrscheinlich die Kritiker beruhigen. Glücklicherweise hat die Vergangenheit gezeigt, dass der Gesetzgeber immer sehr maßvoll an das Thema HP herangegangen ist. Das war auch bei der letzten Reform 2017/18 der Fall trotz stürmischen medialen Umfelds. Das lässt hoffen, dass wir auch in Zukunft etwas ähnlich Sinnvolles bekommen werden.

Literaturhinweise

- [1] 2020 veröffentlichte der Berufsverband Freie Heilpraktiker e. V. ein „Who is Who des Netzwerkes gegen Homöopathie, Heilpraktiker und die gesamte Naturheilkunde“: https://freieheilpraktiker.com/images/Aktuelle_Berufspolitik/Netzwerk_gegen_Heilpraktiker.pdf
- [2] <https://www.bundesanzeiger.de/pub/publication/d6Pk1lbZia8EPCulJuE/contentid/6k1lbZia8EPCulJuE/BAanz%20AT%2022.12.2017%20B5.pdf?inline>
- [3] Urteil des Landgerichts Krefeld, 22 KLs 14/18. https://freieheilpraktiker.com/images/Aktuelle_Berufspolitik/Urteile_Gesetze/LG_Krefeld_Bru%CC%88ggen_Brucht.pdf
- [4] Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und SPD für die 19. Legislaturperiode, Zeile 4685. <https://www.bundesregierung.de/resource/blob/974430/847984/5b8bc23590d4cb2892b31c987ad672b7/2018-03-14-koalitionsvertragdata.pdf?download=1>
- [5] Beschluss der GMK 2018 TOP 6.4. <https://www.bundesregierung.de/resource/blob/974430/847984/5b8bc23590d4cb2892b31c987ad672b7/2018-03-14-koalitionsvertragdata.pdf?download=1>
- [6] Bericht der Länderoffenen Arbeitsgruppe zur Reform des Heilpraktikerwesens zur 44. Sitzung der Arbeitsgemeinschaft der Oberen Landesgesundheitsbehörden am 06. / 07. November 2019 in Dresden.
- [7] Die Ausschreibung befindet sich nicht mehr auf der Site des BMG. Sie kann aber über die Website des Fachverbandes deutsche Heilpraktikerschulen e. V. weiterhin abgerufen werden: <https://www.fdhps.de/files/FDHPSBlog/191031-BMG-Ausschreibung-Gutachten.pdf>
- [8] Rechtsgutachten zum Heilpraktikerrecht, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, erstellt von Prof. Dr. Christof Stock, 21. April 2021. https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Gesundheit/Berichte/Rechtsgutachten_Heilpraktikerrecht_April_2021.pdf
- [9] Das Eckpunktepapier wurde von allen beteiligten Heilpraktiker-Organisationen veröffentlicht, z.B. https://www.fdhps.de/files/FDHPSBlog/210604_Eckpunktepapier_HP-Organisationen_DEF.pdf
- [10] Koalitionsvertrag 2021–2025 zwischen der SPD, BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN und FDP, S. 82, 3. Absatz. <https://www.bundesregierung.de/resource/blob/974430/1990812/04221173eef9a6720059cc353d759a2b/2021-12-10-koav2021-data.pdf?download=1>
- [11] 120. Deutscher Ärztetag, Beschlussprotokoll, S. 228–231. https://www.bundesaeztekamser.de/fileadmin/user_upload/downloads/pdf-Ordner/120DAET/120DaetBeschlussProt_2017-05-26.pdf

Autor

Georg Weitzsch, Heilpraktiker Präsident des FDHPS (Fachverband deutscher Heilpraktikerschulen e.V.), Mitglied der Prüfungskommission der Schweizer „Organisation der Arbeitswelt Komplementär-Therapie“

FH-Aktuell

Regierungspräsidium Darmstadt: Eigenblut

Das Regierungspräsidium Darmstadt/Hessen hat für seinen Entscheidungsbereich erklärt: Im Hinblick auf die derzeitige uneinheitliche Rechtsprechung wird auf eine Untersagung von unbehandeltem Eigenblut zur Reinjektion verzichtet“. Wichtig: Alle anderen Eigenblut-Therapieformen bleiben untersagt. Bitte denken Sie daran: Diese Anwendung muss angemeldet werden.

Europäische Union: Verordnungsentwurf u.a. zu Eigenblut

Die EU bereitet eine Verordnung des Europäischen Parlaments und Rates über Qualitäts- und Sicherheitsstandards für zur Verwendung beim Menschen bestimmte Substanzen menschlichen Ursprungs (SoHO) vor.

Formulierungen im vorliegenden Vorschlag würden dazu führen, dass zahlreiche gängige Verfahren bewährter Therapiemethoden wie die Eigenblutbehandlung aber auch andere nicht mehr ausgeübt werden können.

Die Berufsverbände BDH e.V. und FH e.V. haben auf der Basis einer juristischen Stellungnahme des Rechtsanwaltes Dr. René Sasse einen gemeinsamen Änderungsantrag auf den Weg gebracht, der von 26 weiteren Verbänden aus dem In- und Ausland unterstützt wird.

IfSG-Regelungen ab dem 1.10.2022

Die IfSG-Änderungen des u.a. § 28 wurden in 2. und 3. Lesung am 08.09.2022 im Bundestag angenommen. Der Bundesrat hat am 16.09.2022 zugestimmt.

Erste rechtliche Bewertung durch den Rechtsanwalt Dr. R. Sasse (Stand 21.09.2022): „Die wichtigste Regelung für Heilpraktiker dürfte die ab dem 01.10.2022 geltende FFP2-Maskenpflicht für Patienten und Besucher beim Betreten der Praxis sein. Eine medizinische Maske reicht ab diesem Zeitpunkt nicht mehr aus.

Auch wenn der aktuelle Entwurf diesbezüglich etwas ungenau ist, dürften Ausnahmen von der Maskenpflicht gelten, wenn die Behandlung dem Tragen einer Maske entgeht. Nach meiner Auffassung

sind auch Kinder unter 6 Jahren, Personen, die aus medizinischen Gründen keine Maske tragen können sowie gehörlose und schwerhörige Menschen von der Maskenpflicht befreit. Für Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 6 und 14 Jahren ist statt einer FFP2-Maske eine medizinische Maske möglich. Der aktuelle Entwurf macht allerdings nicht deutlich, ob sich die Ausnahmeregelung auch auf Heilpraktikerpraxen bezieht.

Eine Maskenpflicht für Heilpraktiker enthält der Entwurf nicht. Eine solche könnte jedoch durch den jeweils zuständigen Landesgesetzgeber bzw. die Landesregierungen eingeführt werden. Diese können weitergehende Regelungen erlassen, um die Funktionsfähigkeit des Gesundheitssystems oder der sonstigen kritischen Infrastruktur zu gewährleisten.“

Sobald die IfSG-Regeln final vorliegen, werden wir die Angaben auf unserer Website und dort auf den Sonder-Info-Seiten präzisieren.

Cookies auf den Websites

Die Frage, wann und wie eine Einwilligung für die Verarbeitung von Daten der Internetnutzer durch Cookies notwendig und wann eine Datenerhebung ohne Einwilligung zulässig ist, beschäftigt viele Internetseitenbetreiber und ist nicht immer eindeutig. Für unsere Mitglieder haben wir einen aufklärenden Hinweis auf unserer Website veröffentlicht.

Informationen sind auch z.B. über das Datenschutz-Portal Rheinland-Pfalz abrufbar.

IT-Sicherheit in der Praxis: Checkliste

Die DSGVO fordert bei der Verarbeitung von Gesundheitsdaten effektive Maßnah-

men zur IT-Sicherheit. Doch um welche Maßnahmen handelt es sich konkret? Hier besteht oft erhebliche Unsicherheit. Dr. Sasse hat für unsere Mitglieder eine unterstützende Orientierungsliste zur IT-Sicherheit in der Heilpraktikerpraxis erstellt. Für unsere Mitglieder haben wir die Liste auf unserer Website veröffentlicht.

Arbeitsverträge: Neue Nachweispflichten

Zum 1.8.2022 hat die Bundesregierung das sog. Nachweisgesetz für vertragliche Arbeitsverhältnisse überarbeitet und erweiterte Regeln eingeführt. Für Arbeitsverhältnisse bis 31.7.2022 bleibt alles beim Alten. Allerdings kann ein Arbeitnehmer bestimmte Auskünfte verlangen (binnen 7 Tagen). Für alle neuen Verträge gelten erweiterte Anforderungen. Eine gute Übersicht hat die IHK München zusammengestellt: www.ihk-muenchen.de/de/Service/Recht-und-Steuer/Arbeitsrecht/nachweisgesetz-arbeitsbedingungen/

FH-Kongresse 2022/2023 Neue Zeiten – Neue Konzepte

Auch 2022 wird unser Verband die bis 2019 gewohnten Kongresse und überregionalen Symposien nicht durchführen. Dies hat vor allem den Herbstkongress in Neuss bei Düsseldorf im September getroffen und das Heilpraktiker-Symposium in Dresden im November.

Unsere Online-Veranstaltungen werden rege gebucht. Alle Präsenz-Veranstaltungen sind noch etwas verhalten. Natürlich wissen wir alle, woran das liegt.

Wir arbeiten an einer neuen Konzeption und werden 2023 neu durchstarten.

Bitte informieren Sie sich auf unserer Website www.freieheilpraktiker.com oder in unserer Geschäftsstelle.

UNSERE VERANSTALTUNGEN VON NOVEMBER 2022 BIS JANUAR 2023

03.11.2022	Naturheilkundliche Möglichkeiten zur Senkung erhöhter Cholesterinwerte	Dr. rer. nat. Oliver Ploss, Heilpraktiker und Apotheker	Online-Seminar	Web11/22
05.11.2022	Osteobalance® — Refresher- und Erweiterungskurs	Cynthia Roosen, Heilpraktikerin	FH Präsenz Seminar Düsseldorf Benrath	372922
05.11.2022	Notfallmedizin — Refresher	Bernd Fritz, Heilpraktiker	FH Präsenz Seminar Düsseldorf Benrath	392522
07.11.2022	Naturheilkundliches Therapiekonzept zur Behandlung des Fibromyalgie-Syndroms	Dr. rer. nat. Oliver Ploss, Heilpraktiker und Apotheker	Online-Seminar ausgebucht	Web09/22
09.11.2022	„Grundlagen der Hydroxyopathie“ — Grundlage für ein gesundes Zellmilieu	Juliana Förster, Heilpraktikerin	Regionalgruppe Düsseldorf	AKDF11/22
09.11.2022	Chronische Erregertoxikosen	Dirk Bettenworth, Heilpraktiker	Online-Seminar	Web/AK SAU11/22
12.11.2022	Therapiekonzepte zur Verbesserung der Sehkraft	Claudia Dalhaus, Heilpraktikerin	FH Präsenz Seminar Düsseldorf Benrath	402222
24.11.2022	Erkrankungen der Augen mit Knospen behandeln — Stärkung der Sehkraft	Claudia Sinclair, Heilpraktikerin	Online-Seminar	Web404622
26.11.2022	Augendiagnose für Anfänger	Thomas Rehmet, Heilpraktiker	FH Präsenz Seminar Düsseldorf Benrath	372722
28.11.2022	„Rosacea und Psoriasis“ — mit Naturheilmitteln behandeln	Dr. rer. nat. Oliver Ploss, Heilpraktiker und Apotheker	Regionalgruppe Hamburg	AKHH11/22
30.11.2022	Ganzheitliche Behandlung demenzieller Erkrankungen — degenerative (Alzheimer) -und vaskuläre (Demenz)	Dr. rer. nat. Oliver Ploss, Heilpraktiker und Apotheker	Online-Seminar ausgebucht	Web07/22
03.12.2022	Ortho-Bionomy® Lehrstufe 14 — Kraniale Techniken	Dr. med. Hans-Ulrich Wegner, Arzt	FH Präsenz Seminar Düsseldorf Benrath	383522
07.12.2022	Klassische Homöopathie — Chronische Krankheiten	Manfred Haferanke, Heilpraktiker	Online-Seminar	Web402022
09.12.2022	Praxishygiene — Weiterbildung gemäß der Hygieneverordnungen der Länder	Heiko Ender, Hygienefachkraft	FH Präsenz Seminar oder Online (Hybrid)	342422
18.01.2023	Naturheilkundliche Tipps bei Übergewicht (Ganzheitliche Gewichtsreduktion)	Dr. rer. nat. Oliver Ploss, Heilpraktiker und Apotheker	Online Seminar	Web01/23
21.01.2023	Ortho-Bionomy® — Osteopathie — Körperarbeit — Information/Energie Seminar 5	Dr. med. Hans-Ulrich Wegner, Arzt	FH Präsenz-Seminar Düsseldorf Benrath	337323
25.01.2023	Ohrakupunktur mit Suchttherapie	Manfred Haferanke, Heilpraktiker	Online Seminar	Web405123
26.01.2023	Ortho-Bionomy® — Start Facharbeitskreis	Sada Hilde Bist, Heilpraktikerin Dagmar Müsch, Heilpraktikerin	FH Präsenz-Facharbeitskreis Düsseldorf Benrath	F332323

UNSERE VERANSTALTUNGEN FEBRUAR 2023

04.02.2023	Ortho-Bionomy® — Infoveranstaltung „Hands On“	Sada Hilde Bist, Heilpraktikerin Dagmar Müsch, Heilpraktikerin	FH Präsenz Seminar Düsseldorf Benrath	389823
04.02.2023	Homöopathie und systemische Aufstel- lungsarbeit — Start Facharbeitskreis	Kirsten Schümann, Heilpraktikerin	FH Präsenz-Fachar- beitskreis Leichlingen	F 348523
08.02.2023	BLUT — Träger der Lebenskraft	Markus Ruppert, Heilpraktiker	Online-Seminar	Web14/23
11.02.2023	TRAGER® — Die Ganzheitliche Körper- therapie zum Kennenlernen Wache Füße, dynamischer Beckenboden	Petra Feldbinder, Heilpraktikerin	FH Präsenz Seminar Düsseldorf Benrath	404423
15.02.2023	Klassische Homöopathie — Start Facharbeitskreis	Peter Evertz, Heilpraktiker	Online Facharbeitskreis	F 338923
15.02.2023	Schamanismus heute — Die Kraft des Medizinrads nutzen	Heike Roloff, Heilpraktikerin	Online-Seminar	Web401123
17.02.2023	Pentalogie — Facharbeitskreis Start	Niels Pilaar, Numerologe	Hybrid Facharbeitskreis	F 352423
22.02.2023	Naturheilkundliche Möglichkeiten zur Behandlung eines Post-(Long)-Covid Syndroms und möglicher Impffolgen	Dr.rer.nat. Oliver Ploss Heilpraktiker	Online-Seminar	Web02/23
25.02.2023	Phytotherapie Online Intensivausbildung Teil 1	Claudia Sinclair, Heilpraktikerin	Online-Seminar	Web405523
25.02.2023	Hypnoseherapie — Grundlagenseminar	Dietmar Brökelmann, Heilprak- tiker eingeschränkt auf das Ge- biet der Psychotherapie	FH Präsenz-Seminar	P 390823

Hamburg, Dresden, Köln, München, Freiburg:

In vielen Bundesländern und Städten bieten wir über unsere Regionalgrup-
pen und Kooperationspartner Fortbildungsveranstaltungen und Seminare an.
Um einen Überblick für Ihre Region zu bekommen, empfehlen wir Ihnen
unsere Homepage. Dort können Sie unter folgenden Adressen erfahren
wo, wann und zu welchem Thema, eine Regionalgruppenveranstaltung
stattfindet und welche Kooperationspartner vor Ort sind:
Bitte nutzen Sie den vorgegebenen Link, oder scannen Sie den entspre-
chenden QR Code.

Es ist möglich über die jeweiligen Seiten zu sehen ob für die gewünschte
Fortbildung Plätze zur Verfügung stehen.
Aus aktuellen Gründen werden wir bei der möglichen Durchführung der
Veranstaltung auf die aktuellen Vorgaben/Regelungen je Bundesland im
Umgang mit der Corona Pandemie achten. Mit der Teilnahme erklären
Sie sich bereit diese einzuhalten.

REGIONAL- GRUPPEN:

[https://
freieheilpraktiker.com/
fortbildung/
regionalgruppen](https://freieheilpraktiker.com/fortbildung/regionalgruppen)



KOOPERATIONS- PARTNER:

[https://
freieheilpraktiker.com/
fortbildung/
kooperationspartner](https://freieheilpraktiker.com/fortbildung/kooperationspartner)



VERANSTALTUNGS- KALENDER:

[https://
freieheilpraktiker.com/
fortbildung/
veranstaltungskalender](https://freieheilpraktiker.com/fortbildung/veranstaltungskalender)



Anmeldebogen

Bitte tragen Sie Ihre Mitgliedsnummer ein, falls vorhanden:

Name Vorname

Straße Nr.

PLZ Ort

Freie Heilpraktiker e.V
Benrather Schloßallee 49-53
40597 Düsseldorf

Buchung

Anzahl	Seminarnummer	Beschreibung

Ich melde mich an:

QR Seminarbedingungen



.....
Datum/Unterschrift

Zur Unterstützung des Immunsystems: Cynobal®

Mit Cynobal® bietet Dreluso Pharmazeutika eine Kombination aus hochdosierter Kapuzinerkresse, Vitamin C und Zink in Kapselform an.

Das Nahrungsergänzungsmittel trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine Kapsel enthält 300 mg Kapuzinerkresse, 150 mg Vitamin C und 2 mg Zink (als Zink-bis-glycinat), es wird eine Einnahme von 3 x 2 Kapseln täglich empfohlen.

Dank der pflanzlichen Kapselhülle aus einer Cellulose-Verbindung ist das Präparat für Veganer geeignet. Cynobal® ist in den Packungsgrößen zu 30 und 90 Kapseln erhältlich.



Weitere Informationen auf Anfrage bei Dreluso Pharmazeutika Dr. Elten & Sohn GmbH, Marktplatz 5, 31840 Hessisch Oldendorf, Tel. 05152 / 94 24 0, Fax: 05152 / 94 24 38 oder per E-Mail unter info@dreluso.de

Calcium + Vitamine D3 + K2 + Silicium Für starke Knochen in den Wechseljahren

Nicht nur eine ausreichende Versorgung mit Calcium und den Vitaminen D3 und K2 ist für die Ausbildung starker Knochen unerlässlich. Auch das Spurenelement Silicium spielt in ihrem Stoffwechsel eine entscheidende Rolle. Besonders Frauen in und nach dem Klimakterium sollten ihre Knochengesundheit im Blick behalten. Hier kann die neueste Generation der Osteoporose-Prophylaxe duroLoges® osteo wertvolle Unterstützung bieten.

Anders als herkömmliche Präparate enthält duroLoges® osteo neben Calcium, Vitamin D3 und K2 auch Silicium und ist damit einzigartig 4-fach stark. Silicium ist essenzieller Bestandteil des Knochengewebes und stärkt die Knochenstruktur. In der neuesten Generation der Osteoporose-Prophylaxe liegt es in Form des innovativen, besonders gut löslichen Siliciums (Mesoposil®) vor. Empfohlen wird der Verzehr von 1 Filmtablette pro Tag, beziehungsweise 2 x 1 Filmtablette bei calciumarmer Ernährung oder erhöhtem Calciumbedarf. Das innovative Nährstoffkonzept für starke Knochen (PZN: 17147380) ist für die langfristige Anwendung geeignet und nur in Apotheken erhältlich.



Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstraße 5, 21423 Winsen (Luhe), www.loges.de

Dibenanest® Tee bei Nestmann Pharma

Zum 01. März 2022 wurde der Tee Nr. 11 Nestmann umbenannt in Dibenanest® Tee (PZN 17836613).

Die bewährte Zusammensetzung mit Heidelbeerblättern, Bohnenhülsen, Geißenkraut, Löwenzahnwurzeln, Karotten, Himbeerblättern und Holunderblüten bleibt unverändert. Den Dibenanest® Tee gibt es in der Originalpackung mit 70 g zum Verkaufspreis von € 4,90 inkl. MwSt.

Weitere Information:

NESTMANN Pharma GmbH, Weiherweg 17, D-96199 Zapfendorf, Tel.: 09547 / 92210,

Fax: 09547 / 215

pharma@nestmann.de, www.nestmann.de



Kleinanzeigen Freie Heilpraktiker e.V.

Düsseldorf. mentsana praxissharing

Schön eingerichteter Raum für Psychotherapie in etablierter Praxisgemeinschaft in D-Pempelfort zur Untermiete. Startpaket: 180,-€ monatl. Miete. Bilder, Infos und Besichtigungstermin nur unter www.praxissharing.de

Stressbewältigung, Elektromog, Wasseradern

Stressbewältigung, Elektromog, Wasseradern. Hamoni® Harmonisierer. Hochwirksame Lebensraum Harmonisierung. Von Baubiologen u. Anwendern bestätigt. www.elektromoghilfe.com www.erdstrahlenhilfe.com, Tel.: 0043/6765267640

Patientenbroschüre kostenlos

Für Sprechstunde und Wartezimmer. Themen: Fructoseintoleranz, Histaminintoleranz, Gluten-/ATI-Sensitivität, Laktoseintoleranz, Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn/Colitis ulcerosa, Mikrobielle Darmbesiedelung, Antibiotika richtig einnehmen. Jetzt kostenlos anfordern: www.patientenmerkblatt.de oder Telefon 030-27589363.

Ultraschallgerät Titan4 zu verkaufen

Professionelles Ultraschallgerät Titan4 von Conmedes, Bj. 19, neuwertig, diverse Wirkstoffgele incl., 8300 €, Finanzierung möglich, über 250 Einsatzmöglichkeiten im medizinischen Bereich, NiSV erforderlich, weitere Infos auf Anfrage 0160-1471493

Therapieraum in Köln Nippes tageweise zu vermieten

Therapieraum in Köln Nippes, ca. 14m², ruhig gelegen, ab sofort zur Mitbenutzung für 1-2 Tage wöchentlich zu vermieten. Der Raum ist flexibel möbliert, keine invasiven Therapien, kleine Gruppen bis 6 Personen möglich. Toilette, Teeküche und Wartebereich zur Mitbenutzung sind vorhanden. Rückfragen: 0221-16839750

Massagestuhl Stronglite Ergo Pro II zu verkaufen

Original Ergo Pro II Massagestuhl mit Rollen vom Hersteller Stronglite, Tragkraft: statisch 540 kg, in Bewegung: 270 kg, Farbe Blaugrün, neuwertig, VK 330 €, Neuware 530 €. Kann gegen Aufpreis verschickt werden. Ort der Abholung: Solingen NRW. Kontakt: 0176/70862823, info@heilpraktikerpraxis-solingen.de

Erfahrungs-Austausch gesucht

Hp su. Erfahrungs-Austausch wg. Kassen-Erstattung, z.B. Psychotherapie 0174-5120215

Praxisliege zu verkaufen

Praxisliege mit Mittelstrebe, Kopfstütze, Tragetasche, höhenverstellbar, zusammenlegbar, das Gestell ist aus europ. Buche, lackiert. Preis Verhandlungsbasis. Tel. 06081/43224; oder E-Mail: ml.steinmeyer@t-online.de



**EUROPÄISCHE
PENZEL-AKADEMIE**

Fragen?
Rufen Sie
uns an:

Unsere neuen Termine für 2023 sind bereits ausgeschrieben. Sichern Sie sich rechtzeitig einen Platz!
Telefonische Beratung unter 0 55 33/97 37-0.

UNSERE NEUEN KURSTERMINE SIND DA!



Abb.: Spannungs-Ausgleich-Massage, SAM-dorsal.
Die APM-Behandlung mit dem Massagestäbchen ist einfach und effektiv. Sie ist bereits nach dem A-Kurs in der Praxis anwendbar.

Nur wir lehren das Original!
Kursorte in Deutschland + Österreich 2023
DE: Heyen, Hagen, Kressbronn/Bodensee
AT: Linz, Reichersberg

EUROPÄISCHE PENZEL-AKADEMIE®
Willy-Penzel-Platz 1-8, 37619 Heyen bei Bodenwerder
Tel. +49 (0) 55 33/97 37-0 • Fax +49 (0) 55 33/97 37-67
www.apm-penzel.de • info@apm-penzel.de




Unser Qualitätsmanagement ist nach AZAV seit 2009 CERTQUA - zertifiziert.

Anzeige

Multifrequenz ZAPPER zu verkaufen

Multifrequenz ZAPPER, microprozessorgesteuert, nach Dr. Hulda Clark, neuwertig. Preis Verhandlungsbasis. Tel. 06081/43224; oder E-Mail: ml.steinmeyer@t-online.de

Kollege/in in Berlin Wilmersdorf gesucht

Ich suche eine(n) Kollegen(in) die im wöchentlichen Rhythmus mit mir die Arbeit mit einem Bicom Bioresonanzgerät teilen möchte. Meine Praxis ist in Berlin/Wilmersdorf. Anruf unter 01782446900 oder E-Mail: info@ulrikeschiffel.de.



Man-Koso stärkt vor
und nach Operationen.
Mehrjährig fermentierte
Enzyme + Aminosäuren





M-K Europa GmbH & Co. KG | Siedlungsweg 2 | 36148 Kalbach | T 0049(0)9742/9300272 | www.man-koso.de

Anzeige

*Wohl ist es Herbst; doch warte nur,
Doch warte nur ein Weilchen!
Der Frühling kommt, der Himmel lacht,
Es steht die Welt in Veilchen.*

Storm, Theodor (1817-1888)
Oktoberlied

