

Naturheilschule Isolde Richter

Ausgabe 1 / 2021

Stark durch Naturheilkunde



Der Verlauf unseres Lebens
aus spiritueller Sicht

Leben,
Beraten,
Therapieren,
Heilen



Älter werden und
jung bleiben im Herzen



So schmeckt's: Sommerlich
leichter Erdbeersalat



Editorial



Isolde Richter

Schulleiterin, Autorin,
Heilpraktikerin

Alter

Bekanntermaßen will jeder alt werden, aber keiner alt sein. Man hört viel Negatives über das Leben als älterer Mensch. Es drohen Krankheit, Einsamkeit und Altersarmut und für viele Menschen trifft das sicher zu. Und ihnen sollte unsere Aufmerksamkeit und Fürsorge gelten.

Alter ist aber nicht durchweg negativ. Man kann im Alter gesund sein und Geld haben. Und wenn ich so auf mein Leben zurückblicke, dann bin ich dankbar, dass ich auf so viele Lebensjahre zurückblicken darf. Ich bin gesund, habe keine Geldsor-

gen, habe meinen Beruf den ich über alles liebe und kann so sagen, dass sind wirklich gute - vielleicht sogar meine besten - Jahre. Die Kinder sind groß und stehen auf eigenen Beinen, kein Grund sich zu sorgen. Meine Arbeit mache ich mit mehr Abstand und mehr Ruhe als früher. Hinzu kommt eine größere Gelassenheit und Abgeklärtheit (siehe unten stehende Zengeschichte) Ich genieße jeden Tag! Das fängt schon mit dem Aufstehen an, wenn ich mir überlege, auf welche Arbeit ich mich heute wieder freuen darf.

Zengeschichte über das Loslassen und die Abgeklärtheit des Alters

Ein junger Mönch wandert mit einem alten Mönch einen Weg entlang. Da gelangen Sie zu einem Fluss mit einer starken Strömung, den sie überqueren möchten. Da sehen sie eine hübsche, junge Frau, deren Kraft nicht ausreicht das gegenüberliegende Ufer zu erreichen. Als sie die beiden Mönche sieht, bittet sie sie um Hilfe. Der junge Mönch weicht erschrocken einen Schritt zurück. Der alte nimmt sie jedoch auf seine Schultern, um sie so sicher zur anderen Flussseite zu bringen. Dort angekommen, bedankt sie sich herzlich und geht ihrer Wege.

Der junge Mönch läuft danach missmutig neben dem älteren Bruder her. Er ärgert sich, und zwar ärgert er sich so richtig über Stunden, bis es endlich aus ihm herausbricht: „Als Mönche ist es uns nicht erlaubt, junge Frauen anzufassen! Wie konntest du so einfach dieses Gebot brechen und sie über den Fluss tragen?“. Der alte Mönch antwortete seinem jungen Bruder: „Ich hab die Frau vor Stunden am Ufer gelassen, aber wie es aussieht, trägst du sie noch immer noch mit dir herum.“





Aktiv und gemeinsam statt passiv und einsam

Wie will ich im Alter leben und wohnen?

Muss das Alter einsam sein? Nein. Es gibt Möglichkeiten der Einsamkeit im Alter zu entgehen. Es bedeutet zwar eine große Kraftanstrengung etwas zu verändern, speziell im Alter, in dem man im Allgemeinen doch eher unflexibel wird und liebgewonnene, Halt gebende Gewohnheiten nur schwer aufgeben möchte. Auch gesellschaftlich sind wir vor die Herausforderung gestellt das Alter neu zu gestalten. Man denke nur an den Mangel an Pflegekräften in Alters- und Pflegeheimen. Auch die eigenen Kinder sind durch Berufstätigkeit oft nicht in der Lage zu helfen und das im Angesicht der stetig wachsenden Zahl an Älteren in unserer Gesellschaft. Wir haben zwar heute das Glück immer älter werden zu können, aber es bringt neue Probleme mit sich. Viele von uns haben nach Eintritt in den Ruhestand noch viele gute und gesunde Jahre vor sich. Es gilt diese Jahre selbständig zu gestalten, damit wir möglichst lange diese Zeit genießen können. Eine von vielen Möglichkeiten ist es zum Beispiel, gemeinsam mit anderen in einem gemeinschaftlichen Wohnprojekt zu leben, gemeinsam Alltag und gemeinsam Freude zu erleben und sich im Notfall zu unterstützen.

Hier möchte ich berichten, wie ich zu meiner Entscheidung kam, mich einer Wohninitiative anzuschließen und wie sich das Projekt wunderbar entwickelt hat.

Wie alles begann:

Durch Zufall hörte ich von einer Wohninitiative, die im Prozess war sich zusammenzufinden, um in Gemeinsamkeit das Alter zu gestalten und zu leben. „Gemeinsam statt einsam“ sollte als Motto über dieser neuen Lebensform stehen. Diese Initiative gab es schon ein paar Jahre und einige waren schon lange dabei Ideen zu entwickeln und vor allen Dingen ein geeignetes Wohnprojekt zu finden. Als ich dazustieß waren

schon einige feste Ideen entstanden: Frauen, Männer, Alleinstehende und Paare ab 50 Jahren aufwärts sollten diese Wohngemeinschaft bilden. Die Alternative generationsübergreifendes Wohnen sollte es nicht sein, die nebenbei gesagt auch eine wunderbare Idee ist, aber diese Initiative wollte, dass ältere Menschen zusammenleben, die in etwa der gleichen Lebenssituation stehen, die sich gegenseitig unterstützen können, um möglichst lange in Selbständigkeit leben zu können. Fest stand auch, dass jeder Bewohner in seiner eigenen Wohnung lebt, jeder hat immer die Möglichkeit sich dorthin zurückzuziehen, wenn er das Bedürfnis hat und herauszugehen, wenn ihm danach ist. Ganz klar war auch das gemeinschaftliche Leben braucht dann natürlich auch einen gemeinsamen Raum, in dem man sich zusammenfinden kann – eine Gemeinschaftswohnung.

Eine weitere große Entscheidung war: Wohnprojekt zur Miete oder Eigentum, beides hat Vorteile und Nachteile, wir hatten uns für das Mieten entschieden, weil das große Konfliktpotential „Geld“ dann außen vor bleibt. Und nach langem Suchen hatten unsere Pioniere das große Glück eine Wohnbaugesellschaft zu finden, die die Idee sehr gut fand und die auch bereit war beim Bauen die Bedürfnisse einer Wohngemeinschaft zu berücksichtigen. Das Belegungsrecht der Wohnungen blieb bei uns, dem Wohnprojekt, die eigentlichen Mietverträge wurden mit der Wohnbaugesellschaft abgeschlossen. Jetzt sind wir alle Mieter bei dieser Wohnbaugesellschaft, und was auch ein großer Vorteil ist, geht etwas kaputt oder sonstige Probleme tauchen auf (z.B. Wasserschäden, schon gehabt), dann muss sich die Wohnbaugesellschaft darum kümmern.

An diesem Punkt, als schon die schwierigste Vorarbeit geleistet war, hatte ich das große Glück von diesem Projekt zu hören und dazuzustoßen und ich war

von Anfang an begeistert. Aber ich hatte noch eine große Hürde zu überwinden. Die schon zusammengefundene Gemeinschaft musste mich aufnehmen und finden, dass ich zu ihnen passe. Mehrmals im Jahr wurden gemeinsame Wochenenden abgehalten, auf denen sich die neuen Interessenten vorstellen und diese natürlich auch die Möglichkeit haben, die schon vorhandenen Mitglieder kennenzulernen. Es war somit ein gegenseitiges Kennenlernen, aber über mich als zukünftiges Mitglied wurde dann in einer Mitgliederversammlung abgestimmt, ob man sich vorstellen kann, dass ich ein passendes Teil der Gemeinschaft werden könnte. Uff, ich war aufgenommen worden.

Die Begeisterung von der Idee, als Alleinstehende wieder mit anderen zusammenzuwohnen und leben hat mich auch nicht mehr verlassen, denn sonst hätte ich die ganze Umstellung nicht durchgehalten. Denn viele Fragen kamen jetzt auf: was mache ich mit der



Gerlinde Todt

Lektorin



Eigentumswohnung, in der ich noch lebe, die mir natürlich auch lieb war. Verkaufen, vermieten? Die Sicherheit der eigenen Wohnung aufgeben, das gewohnte Wohnumfeld verlassen und dazu die Unsicherheit wieder in Miete zu wohnen! Ich habe mich für das Verkaufen entschieden, um ohne Altlast neu in der Gemeinschaft anzufangen - und das habe ich auch nicht bereut.

Dann fing das Warten an, das Haus wuchs und wuchs. Wir konnten viel mitbestimmen, manches hat die Wohnbaugesellschaft auch nicht akzeptiert, weil sie eigene Interessen verfolgte. Unser Haus besteht aus 31 Wohnungen in drei Teilen, die miteinander durch Keller verbunden sind,

kann sie jeder von uns einmal im Jahr für private Veranstaltungen nutzen.

Ja, und dann kam endlich der Einzug, gleich hier bewährte sich die Gemeinschaft, denn eine Hilfe beim Einzug, beim Gestalten zu haben, sei es auch nur, weil wir uns so schön vom Nachbarn eine Leiter, Bohrmaschine leihen konnten, war genial und wirklich hilfreich. Als alle dann einigermaßen ihre Wohnung so gestaltet hatten, dass sie darin entspannen konnten, musste sozusagen die „innere Gemeinschaft“ aufgebaut werden.

Inzwischen war unser Antrag vom Finanzamt bewilligt worden, wir bekamen den Status eines Gemeinnützigen

Wort, manchmal muss man sich in Geduld fassen, wenn das Gleiche fünfmal gesagt wird. Aber okay, wir sind eine Gemeinschaft, da gehört es dazu. Ist es nötig abzustimmen, stimmen wir ab.

Es haben sich feste Gruppen entwickelt, die regelmäßig etwas zusammen unternehmen: eine Walkinggruppe, eine Doppelkopfrunde, einige gehen zusammen regelmäßig ins Theater, eine Garten-Gruppe, die sich liebevoll um unser Grün rund ums Haus kümmert, eine Kino-Gruppe, die uns regelmäßig mit tollen Filmen verwöhnt und ganz besonders: wir haben einen Musiker unter uns, der in regelmäßigen Abständen uns die klassische Musik näherbringt. Wir spielen Boule zusammen auf einem kleinen Platz am Haus und hauptsächlich im Sommer „läuten“ wir auf unserer gemeinsamen Terrasse das Wochenende ein. Die Männer bekochen uns zweimal im Jahr fürstlich. Neuerdings gibt es auch einen festen Sonntagstermin für einen Spaziergang, zu dem man einfach dazu kommen kann. Auch einen festen Termin für ein gemeinsames zwangloses Gespräch haben wir eingeführt. Einmal im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen Frühstück. Auch eine gemeinsame 4-tägige Exkursion ins Künstlerdorf Worpswede haben wir schon miteinander unternommen. Neben den festen Aktivitäten kommen sehr oft andere Ideen von Mitbewohnern, Wanderungen, Radtouren u.v.m.



wir können im Trockenen von Haus zu Haus gehen. Wir haben alle einen eigenen Kellerraum, aber auch einen gemeinsamen Raum für Waschmaschinen, einen großen Trockenraum und einen (jetzt auch gut von uns ausgestattet) Werkraum und einen großen Fahrradkeller. Für unsere gemeinschaftlichen Bedürfnisse mieten wir zusammen eine der Wohnungen. Die Kosten dafür sind für den Einzelnen nicht sehr hoch, aber diese Wohnung mit eingerichteter Küche gibt uns die Möglichkeit für größere Treffen, Feiern, gemeinsames Kochen usw. und ist deshalb für uns unentbehrlich. Auch

Vereins. Wir haben einen von uns gewählten Vorstand, 5 Personen, bei dem alles zusammenläuft und der sich verantwortlich für den Verein sieht. Um alle in unsere Gruppe immer informiert zu halten und um alle Ideen der Mitglieder zu kennen und ggf. auch verwirklichen zu können, halten wir jeden Monat eine Mitgliederversammlung ab. Das ist die einzige Veranstaltung/Aktivität, die verbindlich für alle Bewohner ist (Urlaubs-, Krankheitszeiten etc. natürlich ausgenommen). Hier wird in einer festen Ordnung mit Tagesordnungspunkten besprochen, was angefallen ist und was künftig ansteht. Jeder kommt zu

Manchmal erstirbt auch eine Aktivität sang- und klanglos wieder und was anderes entsteht. In unserer Gemeinschaftswohnung haben wir eine große Bibliothek aufgebaut, alles Bücher aus den Beständen der Mitglieder. Regelmäßig muss Platz geschaffen werden für neue Bücher, die hereinkommen. Man kann die Bücher ganz zwanglos ausleihen, auch um Mitternacht, wenn die Lektüre plötzlich fehlt.

Übrigens all diese Aktivitäten sind Angebote, man kann teilnehmen oder nicht, ausgenommen die regelmäßige Mitgliederversammlung, damit der Zusammenhalt unter uns nicht verloren geht. Es nimmt auch immer nur ein Teil der Be-



wohner teil, manchmal sogar nur ein sehr kleiner Teil. Aber auf unseren Festen, für die wir regelmäßig einen Grund finden, sind fast alle dabei. In der Nachbarschaft haben wir schon den Ruf bekommen: *„Die können feiern!“*

Die neuen Medien, hier speziell Mail sind ein supergutes Hilfsmittel, um uns alle immer schnell und zeitnah zu informieren. Mittlerweile können alle mit diesem Medium umgehen und davon profitieren. Ohne Mail wäre alles viel viel komplizierter.

Eine weitere wichtige Frage, die sich bald stellte war: Wie weit soll die gegenseitige Hilfe gehen? Soll gegenseitige Pflege eingeschlossen sein? Hier gingen dann doch die Meinungen weit auseinander, denn wir alle haben ja schon ein gewisses Alter. Es könnten z. B. mehrere auf einmal hilfebedürftig werden und die anderen Mitbewohner sind entweder noch berufstätig oder doch schon zu alt um pflegerische Hilfe leisten zu können. Wir haben uns dann geeinigt, dass wir grundsätzlich nur Alltagshilfe leisten wie einkaufen, aus der Apotheke was holen, mal Müll runtertragen und dgl. Wenn jemand mehr leisten will, kann er das natürlich tun. Im Moment haben wir eine Mitbewohnerin nach einem heftigen Schlaganfall, die sich selbst nicht mehr kochen kann, für sie hat sich eine kleine Gruppe zusammengefunden, die regelmäßig für sie kocht.

Es gibt aber auch Dinge, die mir sehr schwerfallen, und ich denke nicht nur mir geht es so: Die Menschen, es sind immerhin 42, sind mir vertraut, zum Teil auch sehr ans Herz gewachsen, und wenn sie Leid und Krankheit erleben müssen, ist es schwer zuzuschauen, ich lebe und leide dann mit ihnen mit. Hier gilt trotz allem Mitleids sich abzugrenzen, oder anders gesagt, nicht vor Mitleid wegschmelzen, sondern schauen, ob und wie man helfen kann.

Manche, wie ich finde schöne Dinge, sind nicht so zum Laufen gekommen, wie ich es mir gewünscht hätte, wie

beispielsweise mindestens einmal in der Woche gemeinsam kochen, es scheint nicht der Bedarf dafür da zu sein. Oder unsere schöne Gemeinschaftswohnung wird nur genutzt für geplante Dinge. Ich hatte mir vorgestellt, dass immer dann, wenn ich Lust auf Kontakte hätte, ich dort jemanden treffen könnte, dem es ebenso geht. Aber das hat sich nicht so entwickelt. Wir konnten schon eine Hochzeit und eine Goldenen Hochzeit miteinander feiern. Aber leider haben wir auch schon zwei Todesfälle zu beklagen. Das tut natürlich immer sehr weh. Eine Mitbewohnerin hat uns aus familiären Gründen verlassen, aber wir haben durch eine neue Partnerschaft auch ein neues Mitglied dazu bekommen.

Leider, leider hat uns Corona nach 5 Jahren schönen Gemeinschaftsleben einen dicken Strich durch die Rechnung gemacht. Da wir eben eine Wohngruppe älterer Menschen sind und viele von uns Vorerkrankungen haben, manche sogar schwere gesundheitliche Probleme, haben die Kontaktbeschränkungen von 2020 und darüber hinaus das Gemeinschaftsleben so gut wie zum Erliegen gebracht.

Wir versuchen zwar durch viel Kreativität etwas gemeinsames Leben weiterzuführen, wie z. B. gemeinsames Adventssingen von den Balkonen aus, oder um QiGong weitermachen zu kön-

nen, üben die „Schülerinnen“ auf ihren Balkonen und unsere Trainerin steht im Garten und gibt die Anleitungen.

Wir hoffen inständig, dass die 5 Jahre zuvor uns schon zwischenmenschlich so zusammengeschweißt haben, dass wir nach einer Lockerung oder nach dem Verschwinden der Pandemie unser Wohngruppenleben wieder aufnehmen können und an unser Vertrauen anknüpfen.

Ich kann nur allen Menschen raten, sich mit diesen Gedanken: „Wie will ich im Alter leben“ frühzeitig zu beschäftigen. Man sollte nicht zu lange warten, eher früher mit der Planung beginnen, damit man auch noch die Kraft hat den Plan zu realisieren und es nicht nur beim Wünschen bleibt. Die Gemeinschaft bringt sehr viel Freude und auch Hilfe, aber man muss auch bereit sein viel zu geben. Auch muss man damit rechnen, dass es immer wieder einmal Probleme geben wird, denn es wird nicht alles glatt und unproblematisch verlaufen. Aber auch hier helfen das gemeinsame Gespräch und die Kompromissbereitschaft. Und es ist allemal besser, sich gelegentlich mit Problemen zu beschäftigen als in Einsamkeit zu versinken.





BILDERRÄTSEL

Hier finden Sie einige Bildrätsel. Viel Spaß beim Knobeln.
Die Lösung mit Erklärungen finden Sie auf Seite 8

Isolde Richter

Schulleiterin, Autorin,
Heilpraktikerin

Rätsel 1:

Welches der folgenden pflanzlichen Mittel wird in der Naturheilkunde bevorzugt zur Behandlung der Hypotonie eingesetzt?

- 1: Viscum album
- 2: Kampfer
- 3: Sellerie
- 4: Allium sativum



Rätsel 2:

Welche Heilpflanze ist abgebildet?

- 1: Ginkgo biloba
- 2: Betula pendula
- 3: Viscum album
- 4: Sambucus nigra

Rätsel 3:

Abgebildet ist der rote Fingerhut. Welche herzwirksame Substanz enthält er?

- 1: Allicin
- 2: Flavonoide
- 3: Digitoxin
- 4: Bitterstoffe





Rätsel 4:

Welche Heilpflanze setzt man in der Phytotherapie gegen Hypertonie ein?

- 1: Allium sativum
- 2: Rosmarinus officinalis
- 3: Crataegus
- 4: Digitalis purpurea

Rätsel 5:

Welche Heilpflanze ist abgebildet?

- 1: Crataegus
- 2: Allium sativum
- 3: Ginkgo biloba
- 4: Sambucus nigra



Rätsel 6:

Welche Heilpflanze wird in der Naturheilkunde häufig eingesetzt, um Leberparenchymschäden zu therapieren?

- 1 Carduus marianus
- 2 Solidago virgaurea
- 3 Crataegus
- 4 Ginkgo biloba

Rätsel 7:

Welche der folgenden Pflanzen wird in der Naturheilkunde viel eingesetzt, wenn man Patienten mit hohen Blutfettwerten behandeln möchte, die ihre Ursache in einer Leberschädigung haben?

- 1 Rosmarinus officinalis
- 2 Euphrasia
- 3 Gentiana lutea
- 4 Cynara scolymus





Lösungen Bilderrätsel:



Rätsel 1: Anzukreuzen ist 2.

Anmerkung

zu 1: *Viscum album*: Mistel, wird in der Naturheilkunde gegen Hypertonie und in der anthroposophischen Medizin gegen Krebserkrankungen eingesetzt.

zu 2: Kampfer, ein ätherisches Öl des Kampferbaums (*Cinnamomum camphora*) hat eine durchblutungsfördernde und schmerzlindernde Wirkung. Es soll nur äußerlich eingesetzt werden und darf nicht bei Säuglingen oder Kleinkindern verwendet werden!

zu 3: Sellerie (*Apium graveolens*) schreibt man, wie Petersilie, Bärlauch, Brennessel und Lavendel eine blutdrucksenkende Wirkung durch ihren Kalium- und Magnesiumgehalt zu.

zu 4: *Allium sativum*: Knoblauch wird gegen leichte Hypertonie, gegen Fettstoffwechselstörungen und zur Vorbeugung gegen Arteriosklerose eingesetzt.



Rätsel 2: Anzukreuzen ist 3.

Anmerkung

zu 1: *Ginkgo biloba*: Ginkgobaum. Seine Blätter haben eine hirnleistungsfördernde Wirkung und werden außerdem gegen Tinnitus (Ohrgeräusche), Claudicatio intermittens und Schwindelgefühl eingesetzt.

zu 2: *Betula pendula*: Birke hat eine harntreibende Wirkung und wird v.a. bei Entzündungen der Harnwege von Frauen eingesetzt.

zu 3: *Viscum album*: Mistel, wird in der Naturheilkunde gegen Hypertonie und in der anthroposophischen Medizin gegen Krebserkrankungen eingesetzt.

zu 4: *Sambucus nigra*: schwarzer Holunder. Er wird als schweißtreibendes Mittel bei Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten eingesetzt.



Rätsel 3: Anzukreuzen ist 3.

Anmerkung

zu 1: Allicin ist im Knoblauch (*Allium sativum*) enthalten. Es hat eine blutdrucksenkende, lipidsenkende und blutgerinnungshemmende Wirkung.

zu 2: Flavonoide sind Pflanzeninhaltsstoffe, die im Pflanzenreich weit verbreitet sind. Sie kommen z.B. in der Goldrute (*Solidago virgaurea*) und der Mariendistel (*Silybum marianum*, *Carduus marianus*) vor. Sie haben eine antiphlogistische (entzündungshemmende) antioxidative Wirkung, d.h. sie wirken als „Radikalfänger“.

zu 3: Digitoxin wirkt positiv inotrop (die Kontraktionskraft des Herzens steigernd) und negativ chronotrop (die Herzfrequenz senkend).

zu 4: Bitterstoffe sind in Arzneimitteln enthalten, die bitter schmecken, z.B. im Enzian (*Gentiana lutea*) oder im Tausendgüldenkraut (*Centaureum erythraea*). Sie wirken appetitanregend und verdauungsfördernd.



Rätsel 4: Anzukreuzen ist 1.

Anmerkung

zu 1: *Allium sativum*: Knoblauch. Das im Knoblauch enthaltenen Allicin hat eine blutdrucksenkende, lipidsenkende und blutgerinnungshemmende Wirkung.

zu 2: *Rosmarinus officinalis*: Rosmarin, ein Arzneimittel und Gewürz, das eine durchblutungsfördernde Wirkung hat.

zu 3: *Crataegus*: Weißdorn wirkt positiv inotrop (steigert die Kontraktionskraft des Herzens) und verbessert die Sauerstoffversorgung des Herzens.

zu 4: *Digitalis purpurea*: roter Fingerhut ist eine Heil- und Giftpflanze, die das Herzglykosid Digoxin enthält. Es wirkt positiv inotrop (die Kontraktionskraft des Herzens steigend) und negativ chronotrop (die Herzfrequenz senkend).



Rätsel 5: Anzukreuzen ist 1.

Anmerkung

zu 1: *Crataegus*: Weißdorn wirkt positiv inotrop (steigert die Kontraktionskraft des Herzens) und verbessert die Sauerstoffversorgung des Herzens.

zu 2: *Allium sativum*: Knoblauch. Das im Knoblauch enthaltenen Allicin hat eine blutdrucksenkende, lipidsenkende und blutgerinnungshemmende Wirkung.

zu 3: *Ginkgo biloba*: Ginkgobaum. Seine Blätter haben eine hirnleistungsfördernde Wirkung und werden außerdem gegen Tinnitus (Ohrgeräusche), Claudicatio intermittens und Schwindelgefühl eingesetzt.

zu 4: *Sambucus nigra*: schwarzer Holunder. Er wird als schweißtreibendes Mittel bei Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten eingesetzt.



Rätsel 6: Anzukreuzen ist 1.

Anmerkung

zu 1: *Carduus marianus*, die Mariendistel mit ihrem Wirkstoff Silymarin, wird gegen Leberparenchymschäden eingesetzt.

zu 2: *Solidago virgaurea*, die Goldrute, wird gegen Blasen- und Nierenerkrankungen eingesetzt.

zu 3: *Crataegus*, der Weißdorn, wird zur Stärkung der Herzkraft und gegen nervöse Herzbeschwerden eingesetzt.

zu 4: Ginkgo, die Blätter des Ginkgobaumes werden z.B. gegen Gedächtnisstörungen, Schwindel, Claudicatio intermittens und gegen Tinnitus eingesetzt



Rätsel 7: Anzukreuzen ist 4.

Anmerkung

zu 1: *Rosmarinus officinalis*, der Rosmarin, wirkt durchblutungsfördernd und krampflösend.

zu 2: *Euphrasia*, der Augentrost, wird gegen gereizte, trockene und gerötete Augen eingesetzt.

zu 3: *Gentiana lutea*, der gelbe Enzian, gehört zu den Bittermitteln und hat eine appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung.

zu 4: *Cynara scolymus*, die Artischocke, hat lipidsenkende und gallentreibende Eigenschaften.



Attila Budai

Dozent, freier Autor,
Spirituelle Lehrer und
Philosoph

Der Verlauf unseres Lebens aus spiritueller Sicht

Wir leben in einer Kultur, in welcher das Altern immer mehr an Attraktivität zu verlieren scheint. Jeder möchte gerne jünger aussehen als er ist und dank unseres modernen Lebensstandards gelingt uns das auch oft. Immer häufiger sehen wir junge Menschen in führenden Positionen in der Politik, in der Wirtschaft und in den Medien. Auch das Durchschnittsalter der Protagonisten in unseren Büchern und Kinofilmen hat sich in den vergangenen Jahrzehnten immer weiter gesenkt.

Fern und archaisch scheinen die Zeiten, als das Alter erst die Eintrittskarte für gewisse Rechte und Pflichten in der Gesellschaft war. Als die Alten sich noch am Feuer zusammensetzten und die Belange der Gemeinschaft besprachen, als man sie noch um Rat fragte, wenn man nicht weiter wusste im Leben.

Gleichzeitig leben wir auch in einer Zeit, in welcher unsere Lebensabschnitte sich immer weiter ins Alter ausweiten. Noch vor ein paar Generationen heiratete man bald nach dem Eintritt in die Volljährigkeit und begann kurz darauf auch schon Kinder zu bekommen. Heute gibt es immer weniger Frauen, die vor ihren Dreißigern zu Müttern werden. Unsere Ausbildungszeiten werden immer länger - man lernt heute im wahrsten Sinne des Wortes ein Leben lang -, nicht selten möchten wir noch "Karriere machen", bevor wir uns binden. In unseren Vierzigern und Fünfzigern möchten wir gerne moderne Eltern sein, die eine gute Work-Life-Balance haben, viel beruflich leisten können und körperlich fit sind. Auch das Rentenalter soll immer weiter angehoben werden.

Sind unser moderner Lebensstil und unsere Flucht vor dem Altern ein Fluch oder ein Segen? Wir möchten hier kein Urteil fällen, sehen wir es einfach als ein typisches Merkmal unserer Zeit an. Die spirituellen Tradi-

tionen von Ost und West können jedoch sehr hilfreich sein, wenn wir den Prozess des Alterns verstehen und uns auf die einzelnen Phasen unseres Lebens entsprechend vorbereiten möchten.



Wiedergeburt und Leben

Aus der Perspektive der Spiritualität sind wir nicht einfach Menschen mit gelegentlichen spirituellen Erfahrungen, sondern spirituelle Wesen, die erleben können, einen Abschnitt ihrer Existenz auf diesem Planeten zu verbringen. So vergessen wir oft, dass unser Leben etwas von einem "langen Traum" hat, welcher sich jeden Morgen nach dem Aufwachen fortsetzt. Doch etwas können wir mit Sicherheit feststellen: Ich bin in jedem Augenblick meines Lebens anwesend und bin mir meiner Selbst bewusst. Ich mag vielleicht nicht ständig darüber nachdenken, dass ich in jedem Augenblick gegenwärtig bin, doch das Leben kann ich nur erleben, weil jedes meiner Erlebnisse auf der Erkenntnis „Ich bin“ basiert. So stehen all meine Erfahrungen, meine Gedanken, meine Gefühle in Beziehung zu meiner Person. Ich bin im wahrsten Sinne der Mittelpunkt von allem Leben, das sich um mich herum ereignet.

Seine

Ausbildungsschwerpunkte

- Spirituelle Heilung
- Spiritueller Berater

Ausbildung mit Zertifikat:

- Basiskurs: Die Welt der spirituellen Beratung
- Chakren - Räder unseres Lebens
- Chakren kompakt
- Enneagramm
- Fünf Elemente Lehre der Tibeter
- I-Ching, das chinesische Buch der Wandlungen
- Innere Alchemie
- Intuition und Hellsichtigkeit
- Karma und Rückführung
- Numerologie
- Tarot kompakt
- Traumdeutung und Trauma Yoga
- Yoga-Philosophie



Wir leben immer in der Gegenwart, es gibt keine andere Zeit, in welcher wir leben. Wir alle haben eine Vergangenheit und eine Zukunft, doch diese können wir nur von unserer Position im Hier und Jetzt sehen. In dieser ewigen Gegenwart ist unser Gefühl "Ich bin" immer gegenwärtig, deshalb fühlt sich die Gegenwart in diesem Sinne auch immer gleich an, und deshalb ist unser Grundempfinden mit Zwanzig, Vierzig oder Sechzig immer gleich. Das Altern nehmen wir nicht wahr, wir sehen es nur an den Merkmalen an unserem Körper und den Veränderungen in unserem Leben. Unsere Seele hat kein Alter, auch wenn wir uns manchmal gerne als "alte Seele" sehen.

Der "große Traum" namens Leben ist eine Station unserer Seele auf ihrer unendlichen Reise durch die Schöpfung. Wenn dieser "Traum" endet, wird ein neuer beginnen. Das nennen wir Reinkarnation. Zwischen den Leben treffen wir auf unsere Seelenführer, die uns dabei beraten, wie wir unsere nächste Geburt wählen sollen.

Am Anfang und gegen Ende unseres Lebens haben unser Charakter, unser Geschlecht und unsere Berufung nur wenig Bedeutung für unser Leben. Wir durchwandern einen Bogen im Laufe unseres Lebens und sind im Allgemeinen in der Mitte seelisch am meisten gefordert. Dies wird nicht selten von einer Midlife-Crisis begleitet, in welcher wir uns typischerweise auch sehr oft nach dem Sinn unseres Lebens fragen. Zahl und Intensität unserer Träume sind im Kindesalter noch sehr hoch und nehmen im Laufe unseres Lebens langsam ab. Träume sind ganz ähnlich wie unsere Gedanken am Tag, ein seelischer Verarbeitungsprozess. So verarbeiten wir im Laufe unseres Lebens immer mehr seelische Themen - bewusst und unbewusst. Im Laufe der Jahre tendieren wir physiologisch immer stärker zu Weitsichtigkeit - ein Phänomen, welches die Grundhaltung unserer Seele ausdrückt: Die Details des Lebens zählen immer weniger, wir blicken mit unserer Seele in die Ferne.

In unserer Seele zeigen sich mannigfaltige Eindrücke: Sinneseindrücke, Gedanken und Gefühle. Diese nehmen wir in einem Umfeld wahr, welches wir Zeit und Raum nennen. Diese Wahrnehmung ist das Wirken unseres Geistes. Die Welt und meine Person sind nie zwei getrennte Einheiten, sondern können immer nur zusammen verstanden werden. Ganzheitliche Heilung setzt genau hier an, indem die Ereignisse meines Lebens, meine Eindrücke und Gefühle nie voneinander getrennt erscheinen und deshalb auch gemeinsam geheilt werden wollen.

Innerhalb dieses meines "Seins", welches sich durch meine Lebensgeschichte ausdrückt, erscheinen Lebensthemen, welche in Harmonie gebracht werden möchten. Spirituelle Heilungswege bieten eine Vielzahl an Herangehensweisen, um diese Lebensthemen aufzudecken und in Harmonie zu bringen. So kann schließlich die Interaktion zwischen mir und der Welt ungehindert und friedvoll im Fluss sein.

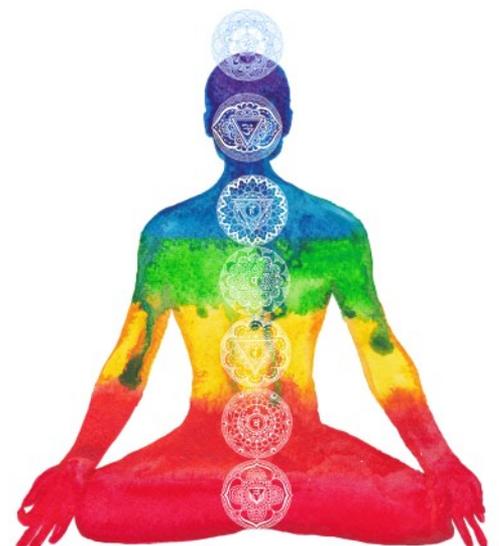
Die Chakren im Lauf unseres Lebens

Viele Kulturen, die heute noch traditionell leben, pflegen viele Riten des Übergangs, mit welchen man den Eintritt in einen neuen Lebensabschnitt feierlich begeht. Der Sinn dieser Rituale lag seit jeher darin, sich bewusst zu werden, mit welchen Möglichkeiten, aber auch Verbindlichkeiten eine bestimmte Lebensphase verknüpft ist.

So lehrt uns das uralte Wissen über die Chakren auch einiges über die Abschnitte unseres Lebens. Nach alter indischer Vorstellung sind die sieben Chakren nicht nur Energiepunkte in unserem Körper, sondern auch Sinnbilder für die verschiedenen seelischen Bereiche unseres Lebens. So steht das Wurzelchakra für alle unsere materiellen Bedürfnisse und Belange. Das Sakralchakra für die Qualität unserer sozialen Beziehungen und für unsere Kreativität. Das Nabelchakra steht dafür,

wie wir in der Welt wirken und arbeiten. Das Thema des Herzchakras ist unsere Selbstakzeptanz - können wir uns und unser Schicksal mit Freude ganz annehmen? Das Halschakra steht für das Thema Integrität - leben wir das, wovon wir sprechen? Im Stirnchakra ist die Vision von unserem eigenen Leben zu Hause und das Kronenchakra steht schließlich für das Glück, welches wir empfinden, wenn die ersten sechs Chakren in Harmonie sind.

Nach indischer Vorstellung sind unsere Lebensjahre immer von den Themen bestimmter Chakren geprägt. Unsere ersten sieben Lebensjahre stehen im Zusammenhang mit dem Wurzelchakra. In dieser Zeit geht es darum, dem Leben zu begegnen. Wir erleben das erste Mal, wie es ist, einen Körper zu haben. Wir lernen sitzen, gehen und schließlich sprechen. In unserem achten Lebensjahr beginnt die nächste Phase, die des Sakralchakras. Neben unseren Eltern werden nun auch unsere Freundschaften und andere soziale Beziehungen wichtig. Unser Geschlecht beginnt immer mehr eine Rolle zu spielen. Von den Märchen und Mythen wenden wir uns immer mehr den realen Themen zu. Ab unserem





fünfzehnten Lebensjahr wird uns die Frage wichtig: "Wie kann ich mich in der Welt behaupten?" Mutproben und ein gutes Image vor den Freunden sind die Themen, die Jugendliche oft beschäftigen. Auch die Berufswahl beginnt sich in dieser Phase allmählich herauszukristallisieren. Genau in der Mitte dieser Phase, mit 18 Jahren, werden wir nach dem Gesetz volljährig.

Mit 22 Jahren beginnt die Lebensphase des Herzchakras. Das ist die Zeit, in der wir immer mehr auf unseren eigenen Beinen stehen müssen, das Leben prüft uns in dieser Zeit immer öfter, ob wir auch "mit Herz" bei der Sache sind. Wir haben meist unser eigenes Zuhause, gründen vielleicht eine Familie und unser Partner ist nicht mehr "nur eine Liebe", sondern jemand, mit dem wir das Auf und Ab des Alltags gemeinsam meistern müssen. Haben wir Schwierigkeiten, uns und unseren Lebensweg ganz zu akzeptieren, kann dies gegen Ende dieser Lebensphase mitunter fatale Folgen haben. Viele namhafte Künstler starben oder haben sich im Alter von 27 Jahren das Leben genommen. Von



Janis Joplin, Jimi Hendrix, Jim Morrison und Kurt Cobain bis zu Amy Winehouse.

Mit 29 kommen wir zum Halschakra und damit auch zu den sogenannten höheren Chakren. Das Thema ist hier Integrität. Immer öfter fragen wir uns: Passt das, was ich tue und wie ich lebe wirklich zu mir? Nicht selten ist dies auch die Zeit, in der wir beginnen, unsere Berufung voll zu erkennen. So kommt es in diesem Lebensabschnitt oft zu einem Berufswechsel

oder zu einer Spezialisierung. Mit 36 Jahren beginnt sich die Kraft unseres Stirnchakras in unserem Leben zu manifestieren. Wir finden immer stärker zu uns selbst, zu der Person, die wir im Kern wirklich sind. In diesem Alter soll der Buddha Erleuchtung gefunden haben. So können Themen wie Spiritualität und Philosophie auch in unserem Leben mehr Bedeutung erlangen. Die Frage nach dem Sinn unseres Lebens wird nunmehr unausweichlich. Wir sehnen uns danach diese Frage in unserer Seele beantworten zu können. Dass wir immer stärker zu uns selbst finden, stellt auch manchmal unser Leben auf den Kopf. Nicht selten ist dies die Lebensphase von schmerzhaften Entscheidungen und Trennungen in Bezug auf Familie, Beruf und Freunde. Doch am Ende kristallisiert sich sehr klar heraus, wer wir sind und was uns und unserer Seele wirklich guttut.

Mit 43 Jahren beginnt der letzte Abschnitt: die Zeit des Kronenchakras. Können wir uns nun das Glück erlauben, einfach nur zu sein? Wenn das der Fall ist, können wir in dieses Glück eintauchen und es jeden Tag aufs Neue erleben. Wir können die Früchte dessen genießen, was wir in diesem ersten Durchlauf in unserem Leben klären konnten. Was noch ungeklärt blieb, dafür haben wir ab unserem fünfzigsten Lebensjahr erneut eine Möglichkeit, denn hier beginnt der Zyklus aufs Neue. Doch diesmal kennen wir die Stationen schon und können nun zielgerichtet die noch offenen Themen in uns auflösen. Während der erste Durchlauf die "Pflicht" darstellt, folgt nun die "Kür" und wir können als wahre Künstler unseres Lebens alle Bereiche ergänzen, vervollständigen und genießen.

Lebensabschnitte und Zahlen

Auch die Numerologie, die alte Wissenschaft von den Zahlenqualitäten, kann uns Aufschlüsse über die wichtigsten Ereignisse unseres Lebens geben. Auch hier durchwandern wir verschiedene

Phasen entsprechend unserer Geburtszahlen. Jedes unserer Lebensjahre hat eine besondere Prägung und weist uns damit auf bestimmte Themen unserer Seele hin.

Wenn wir lernen mit den feinen Instrumenten der Spiritualität unser Leben zu lesen, so gewinnen wir ein tieferes Verständnis von uns selbst und dem Zweck unseres Daseins.



Ein Video zu dem Thema Chakren und Lebensphasen:
<https://youtu.be/ijVz9JfZ5yA>



Wer noch gerne mehr zu dem Thema Chakren lesen möchte:
<https://www.attilabudai.com/de/2019/08/die-weisheit-der-chakren/>



Ausbildung zum spirituellen Berater mit Kursen zu den Themen Karma, Chakren, Numerologie und mehr:
<https://www.isolde-richter.de/ausbildung/spiritueller-berater/>



Birgit Kriener

Heilpraktikerin, arbeitet seit über 20 Jahren in eigener TCM-Praxis mit vielen schwerwiegenden Erkrankungen wie Karzinomen, Autoimmunerkrankungen aber auch gynäkologischen, gastrointestinalen und vielen anderen Erkrankungen.

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte

- TCM-Ausbildung
- TCM-Akupressur
- TCM-Ohrakupunktur
- TCM-Phytotherapie
- TCM Gynäkologie
- TCM Kindertherapie
- Onkologie

Gesund Altern aus Sicht der TCM

Warum scheinen manche Menschen schneller zu altern als andere?

Ist es nur eine Frage der Genetik oder gibt es Dinge, die wir tun können, um den Alterungsprozess zu verlangsamen? Wie viel tragen Lebensstil und Ernährung zum Altern bei?

Altern ist unvermeidbar, doch wie wir altern, wie schnell wir altern – daran können wir arbeiten!

Obwohl das Risiko für Krankheiten und Behinderungen mit zunehmendem Alter deutlich zunimmt, ist eine schlechte Gesundheit keine unvermeidliche Folge des Alterns. Während der mittleren und späteren Lebensjahre entwickeln die Menschen allmählich Anzeichen und Symptome des Alterns, z.B. werden die Haare grau und dünner, das Sehen wird schlechter, es kommt zu Unfruchtbarkeit, verminderter sexueller Funktion, Vergesslichkeit, evtl. zu Harn- und Darminkontinenz und Schmerzen und Schwäche im Rücken, in der Hüfte und in den Knien. Es verringert sich die Knochendichte und es besteht ein erhöhtes Risiko für Frakturen.

Die westliche Medizin führt einige dieser Symptome auf einen Mangel an Sexualhormonen wie Östrogen und Testosteron zurück, weshalb der Hormonersatz zu einem Schwerpunkt der "Anti-Aging"-Medizin geworden ist.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat seit der Antike ein klares Verständnis zum Thema Altern. Bereits vor 2000 Jahren beschrieben die Chinesen die physiologischen Stadien von Frauen und Männer (7- und 8 Jahreszyklen). Diese Stadien findet man im Huang Di Nei Jing (200 Jahre v. Christus). Das, was für die Homöopathen der Kent ist, ist für die TCMler das Huang Di Nei Jing, sie ist die „Bibel“ der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), ein Klassiker.

Aus TCM-Sicht ist Altern ein Prozess, in dem Nieren-Qi und Lebensessenz (Jing) verloren gehen, das ist die eigentliche Ursache des Alterns. Ein sorgfältiger, sparsamer Umgang mit der Essenz (Jing)

kann ein langes und harmonisch-vollkommenes Leben versprechen. Wenn wir von Essenz (Jing) sprechen, beziehen wir uns hier nicht nur auf das schulmedizinische Organ Niere, sondern auf ein Energiesystem, welchen wir als Nierenfunktionskreis bezeichnen.

Das Qi (Lebensenergie) und das Jing (die Essenz) der Nieren sind nach den Klassikern des Gelben Kaisers für die Entwicklung und Funktion des Gehirns verantwortlich, einschließlich des Hörvermögens, der Knochenmatrix und der Funktion des Knochenmarks, der sexuellen Funktion sowie der Fähigkeit zur Empfängnis und zur Regulierung der Harnwege und des Darms. Außerdem ist es, gemeinsam mit dem Abwehr-Qi (Wie Qi), für das Immunsystem verantwortlich. Zum anderen spiegelt der Meridian-/Funktionskreis Niere die mentalen Funktionen von Willenskraft, Motivation und Emotionen wider, die aus Angst stammen.



Bei reichlicher Essenz (Jing) ist die Lebenskraft stark und der Organismus gesund, bei mangelnder Essenz (Jing) ist die Lebenskraft schwach und der Körper anfällig für Blockaden und Krankheiten. Das heißt: die Stärke der Essenz (Jing) legt die grundlegende Konstitution eines jeden Einzelnen von uns fest. Erste Symptome der schwindenden Essenz sind Tinnitus, Schwindel, Bandscheibenvorfälle, Rücken- oder Knieschmerzen, Arthrosen, Schlafstörungen, Infarkt.

Das Prinzip von „Yin und Yang“, welches von den Nieren kommt, ist eine der Kerntheorien der chinesischen Philosophie. Diese Philosophie besagt, dass alles im



Universum zwei Seiten hat, eben Yin und Yang. Diese zwei gegensätzlichen Eigenschaften bilden eine Einheit und beschreiben Phänomene in der Natur, welche wir auch im menschlichen Körper wiederfinden. Nach dieser Theorie hängt die körperliche Gesundheit von der Harmonie der Funktionen verschiedener Körperorgane, einem moderaten und stabilen Zustand der Emotionen, sowie der Anpassung an verschiedene Umgebungen ab, von denen das dynamische Gleichgewicht Yin und Yang am wichtigsten ist.

Diese beiden Essenzen bilden die menschliche Vitalität. Wir erben eine feste Menge an angeborener Essenz von unseren Eltern (in der modernen Wissenschaft entspricht dies ihren Genen) und erhalten eine erworbene Essenz aus aufgenommenen Nahrungsmitteln und Flüssigkeiten, die in den Nieren gespeichert werden und eine materielle Grundlage für alle funktionellen Aktivitäten bilden. Wir können nicht viel gegen die Gene tun, die wir erben, aber wir können unseren Lebensstil und unsere Gewohnheiten anpassen, um die besten Chancen zu haben, gut zu altern.

Nach Ansicht der TCM sind Krankheiten im Wesentlichen auf die Störung des dynamischen Gleichgewichts zwischen Yin und Yang zurückzuführen, welche durch externe oder interne Faktoren verursacht wird. Wenn Yin und Yang im Gleichgewicht sind, ist der Körper gesund.

Wenn das Gleichgewicht gestört ist, wird der Mensch krank. Obwohl der Yin- und Yang-Spiegel physiologisch abnimmt je älter wir werden, sind Yin und Yang immer noch im Gleichgewicht, wenn man gesund ist. Dieses Gleichgewicht wird jedoch mit zunehmendem Alter anfälliger und es kann, wenn es ins Ungleichgewicht kommt, zu extremen Entwicklungen/ Krankheiten führen.

Wie schnell wir Altern hängt von vielen Faktoren ab

- **Von unserer Konstitution**

Mit welcher Nierenkraft sind wir zur Welt gekommen, d.h. wie viel Yin und Yang haben wir mitbekommen.

- **Von unserem Leben**

Wie haben wir gelebt, immer auf der Überholspur oder ausgeglichen? Ein schnelllebiges Dasein verbraucht jede Menge der Lebens-Essenz.

- **Wie viel Stress haben wir gehabt oder haben wir insgesamt?**

Dies schließt Arbeitsstress, nicht unterstützende Beziehungen und eine schlechte Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ein.



- **Wie gut konnten und können wir schlafen?**

Es gibt viele Studien, die zeigen, dass schlechte Schlafgewohnheiten viele Systeme des Körpers beeinflussen.

- **Wie gut und wie ausgewogen haben wir uns in Bezug auf unsere Konstitution ernährt?**

Dies schließt ein Essen von Lebensmitteln ein, die nicht „nahrhaft“ sind und Lebensmittel, die Entzündungen hervorrufen, wie Alkohol, Kaffee und für manche Menschen Weizen.

Das schließt auch mit ein, wie wichtig eine gesunde Magen-Darm-Funktion im Alter ist. Die Produktion von Verdauungssäften (physiologische Körperflüssigkeiten) lässt ab dem 50. Lebensjahr merklich nach. Der Magen produziert weniger Verdauungssaft und die Bauchspeicheldrüsenfunktion lässt nach, außerdem verändert sich die Bakterienflora im Darm und kann so verhindern, dass wichtige Vitamine und Spurenelemente aufgenommen werden.

- **Gab es große Operationen oder Unfälle, evtl. sogar mit Blutverlusten oder gab es Schock- bzw. Traumasituationen?**

All dies „geht an die Nieren“ und verbraucht Substanz (Essenz/Jing).

- **Welche Medikamente mussten eingesetzt werden oder welche Medikamente nehmen wir regelmäßig ein?**

Jedes Medikament hat aus Sicht der TCM besondere Eigenschaften, die selbst bei Patienten, die die gleiche schulmedizinische Krankheit haben, unterschiedliche Wirkeigenschaften zeigen.

Antibiotika kühlen (sollen ja Entzündungen = Hitze behandeln), hinterlassen aber Kälte und Feuchtigkeit (und schädigen dadurch die Darmflora). Für Patienten mit Kälte- und Feuchtigkeitsproblematiken kann dies fatale Folgen haben.

- **Wie stand oder steht es um unser emotionales Gleichgewicht?**

Befinden sich unsere Emotionen im Gleichgewicht oder ärgern wir uns pausenlos und attackieren so unseren Funktionskreis Leber?

- **Bewegen wir uns genug?**

Regelmäßige Bewegung kann die Auswirkungen des Alterns auf viele Systeme des Körpers verlangsamen. Die wichtigste Wirkung geht auf das Herz, da es die Ruheherzfrequenz verlangsamt und die Pumpleistung erhöht. Bewegung senkt den Blutdruck und macht den Herzmuskel und die Blutgefäße weniger steif. Darüber hinaus werden die roten Blutkörperchen erhöht und die Viskosität des Blutes verringert. Ein regelmäßiges Trainingsprogramm kann auch den Cholesterinspiegel senken, den Stoffwechsel ankurbeln, die Glukosetoleranz erhöhen und die Hormone regulieren. Oh, und es ist ein guter Stressabbau!

- **Wie sieht es mit Umweltgiften aus?**

Viele der in Haushaltsreinigern, Seifen, Shampoos, Deodorants und Kosmetika enthaltenen Chemikalien haben sich als endokrine Disruptoren erwiesen und können zu vorzeitigem Altern beitragen. Wie ironisch, dass die Creme, die wir kaufen, um unsere Falten zu reduzieren, mög-



licherweise Zusatzstoffe enthält, die uns von innen nach außen altern lassen. Mein Rat ist, wenn möglich, natürliche Alternativen zu wählen.

Um gesund zu altern, müssen die Menschen ihr Nieren-Qi und ihre Essenz so früh wie möglich schützen. Dazu gehören regelmäßiger und ausreichender Schlaf, eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität, ein gesundes Sexualleben und ein Leben mit wenig Angst.

Was können wir aus Sicht der TCM tun?

Natürlich können wir erst einmal versuchen, die obigen Grundsätze umzusetzen. Und:

Auf unsere Ernährung achten!!!

Bei so vielen Theorien über gesunde Ernährung, die heutzutage im Umlauf sind, kann es schwierig sein zu wissen, was tatsächlich gut für unseren Körper ist. Unsere Ansichten zu gesunden Lebensmitteln ändern sich ständig, oft abhängig von den neuesten klinischen Forschungsergebnissen. Wir wissen alles über Fett, Kohlenhydrate, Proteine, Mineralien und Vitamine, aber egal wie fortgeschritten unser Wissen über Lebensmittel ist, es gibt immer Studien, die etwas Neues einführen und falsche Ernährungstheorien, die entlarvt werden.

Was braucht unser Körper wirklich?

Das ist eine Frage, auf die wir keine endgültige Antwort finden konnten. Die Chinesen dagegen haben ihre eigene Antwort auf gesunde Ernährung mit Konzepten, die stark mit der traditionellen chinesischen Medizin verbunden sind. Sie sind wahrscheinlich die hartnäckigsten Befürworter des Sprichworts „Du bist, was du isst“, unabhängig davon, ob sie diesen Rat wirklich befolgen.

Essen ist Medizin, Medizin ist Essen.

Im Gegensatz zur westlichen Medizin überschneiden sich die Rollen von Lebensmitteln und Medizin in der TCM. Zum Beispiel können Wassermelonen aufgrund ihrer feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften an heißen Tagen eine medizinische Wirkung haben, aber im

Winter sollte man sie wegen ihrer kühlenden Eigenschaft meiden.

Es gibt einige Lebensmittel, die eher als "Medizin" denn als "Lebensmittel" gelten, beispielsweise Ginseng.



Ginseng: Ren shen (Radix ginseng)
In der chinesischen Kräuterkunde ist Ginseng ein Qi-Tonikum, ein wichtiges Kraut zur Steigerung der Energie und der Vitalität. Es scheint die Auswirkungen von Stress auf den Körper auszugleichen und es gibt gute wissenschaftliche Beweise dafür, dass Ginseng das Immunsystem verbessert.

Aber Ginseng ist nicht für jeden geeignet, vor der Einnahme sollte immer ein TCM-Therapeut gefragt werden! Ginseng kann helfen oder Symptome massiv verschlechtern.

Warum ist das so?

Lebensmittel haben unterschiedliche Wirkeigenschaften und wir alle haben eine unterschiedliche Konstitution (Tizhi), sind unterschiedliche Persönlichkeiten und keiner gleicht dem anderen. Demzufolge kann es nicht sein, dass alles für jeden richtig ist. So, wie man auch nicht mit allen Menschen auf die gleiche Weise kommunizieren kann, kann man auch den Körper nicht mit der gleichen Nahrung auf die gleiche Weise ernähren.

In der traditionellen chinesischen Medizin wird das Essen in fünf Naturen unterteilt, die "siqi" genannt werden: kalt, kühl, neutral, warm und heiß. Die Art der Nahrung wird nicht durch ihre tatsächliche Temperatur bestimmt, sondern durch die Auswirkungen, die sie nach dem Verzehr auf den Körper einer Person haben. Wenn eine Person ständig eine bestimmte Art von Nahrung (z.B. ein Übermaß an Rohkost) zu sich

nimmt, entsteht ein Ungleichgewicht im Körper und dies kann das Immunsystem beeinträchtigen.

- **Warme und heiße Lebensmittel**
Sie bringen Wärme in unseren Körper, z.B. Rindfleisch, Kaffee, Ingwer, heiße Chilis und frittierte Lebensmittel.
- **Kalte und kühle Lebensmittel**
Sie kühlen unseren Körper (ab), z.B. Salat, Käse, grüner Tee und Bier.
- **Neutrale Lebensmittel**
Das sind Lebensmittel wie Öl, Reis, Schweinefleisch und die meisten Arten von Fischen.

Eine Person, die zu viel Wärme in ihrem Körper hat, fühlt sich normalerweise heiß an, schwitzt die ganze Zeit, ist mürrisch, hat eine geschwollene Zunge oder könnte evtl. unter Verstopfung leiden. Menschen, die zu viel Kälte in ihrem Körper haben, wirken blass, haben kalte Hände und Füße, fühlen sich möglicherweise schwach und haben eine schlechte Durchblutung.

Weiter teilen die Chinesen den Geschmack in fünf verschiedene Aspekte ein (Wuwei): sauer, bitter, süß, würzig und salzig. Für die Chinesen sind dies jedoch mehr als nur Sinne. In der traditionellen chinesischen Medizin sendet jeder Bissen die Nahrung an die entsprechenden Organe: Saure Nahrung gelangt in die Leber und hilft das Schwitzen zu stoppen und Husten zu lindern; Salz gelangt in die Nieren und kann Massen (Ansammlungen, Schwellungen, benigne und maligne Tumoren), abtropfen lassen, spülen und erweichen; bitteres Essen dringt in das Herz und den Dünndarm ein und hilft, Wärme abzukühlen und Feuchtigkeit zu trocknen; scharfes Essen gelangt in die Lunge und in den Dickdarm und regt den Appetit an; süßes Essen gelangt in Magen und Milz und hilft den Körper zu schmieren. Daher ist es wichtig, jeden Geschmack in der täglichen Ernährung zu haben.

Die Auswahl der Lebensmittel



hängt von der Konstitution des Einzelnen, der Jahreszeit und dem Ort ab, an dem man lebt. Der Zustand des Körpers kann auch durch Alter und Geschlecht beeinflusst sein. Mit anderen Worten, chinesische Ärzte passen ihre Empfehlungen an unterschiedliche Bedingungen des Einzelnen an.

Jede Art von Lebensmittel kann je nach Charakter die Situation verbessern oder verschlechtern. "Es gibt keine Substanz, die für Jedermann nur gut ist. Viele halten Ingwer für gesund, aber wenn jemand ein sehr trockener Mensch ist und viel Wärme in seinem Körper hat, wird er umso trockener, je mehr Ingwertee er trinkt."

Stärkung der Qi/Yang-Funktion

Diese Stärkung ist für diejenigen gut, die kalte Hände und kalte Füße haben, die frösteln, müde sind und unter Verdauungsschwäche leiden.



Lebensmittel, von denen angenommen wird, dass sie die Körperfunktion stärken und das Milz Qi aufbauen sind zum Beispiel:

- Getreide (Gerste, Buchweizen, Hirse)
- Yamswurzel, dunkelgrünes Blattgemüse (gekocht), Spinat, schwarze Sojabohnen, schwarzer Sesam, schwarze Pilze, Möhren
- Walnüsse, Erdnüsse, Pinienkerne, Maronen
- Litschis, Weintrauben, Birnen, rote Datteln
- Fisch, Hering, Aal, Garnelen, Langusten, Tintenfische, Austern, Seetang
- Rindfleisch, Lammfleisch, Huhn, Gänsefleisch und Ente.

Lammfleisch-Rezept zur Stärkung der Qi/Yang-Funktion:

- 250 g Lammfleisch
- 10 g Dang shen (Radix codonopsis)
- Salz
- Ingwer
- etwas Sherry

Zubereitung

Das Lammfleisch klein schneiden, kurz in Wasser kochen, das Wasser abgießen. Mit Dang shen in 1l Wasser 1 Stunde kochen. Salz, Ingwer und Sherry dazugeben.

Anwendung

Als Suppe 1- bis 2-mal pro Woche über einen längeren Zeitraum essen.

Zur Stärkung der Blut-/Yin-Funktion:

Ist jemand schon älter oder leidet unter chronischen Erkrankungen oder unter Hitzewallungen, Sehstörungen, Nachtschweiß, Wechseljahrsymptomen, dann sind Lebensmittel gut, die die Nierenenergie wieder auffüllen.

Lebensmittel zur Stärkung der Blut-/Yin-Funktion:

- Getreide (Gerste, Buchweizen, Hirse)
- Grüne und rote Gemüsesorten, Blattsalate (insbesondere auch bittere Blattsalate), frische Kräuter, rohe Sprossen
- Rote Früchte
- Walnüsse, Maronen, schwarzer Sesam
- Viele Fischarten als bekömmliche Eiweiß und Mineralquelle
- Rindfleisch, Huhn, Kalb, Ochsenfleisch, am besten als Suppe, Innereien, insbesondere Leber, Eigelb
- Meersalz
- Milder Früchtetee, Hagebuttentee, Malventee, Kirschsäfte, roter Traubensaft

Regulierung des Leber-Qis (Antistressbehandlung):

Bei Reizbarkeit, innerer Unruhe, Stress, Schlafstörungen (speziell in der Zeit zwischen 1-3 Uhr), Dysmenorrhoe, PMS, Verdauungsstörungen.

Lebensmittel, die das Leber-Qi unterstützen sind zum Beispiel:

- Getreide (Buchweizen)
- Spinat, Stangenbohnen, Fenchel, Kohlrabi, Sellerie, Tomaten, Paprika, Rettich
- Erdnüsse, Pinienkerne, Maronen, schwarzer Sesam
- Orangen, Mandarinen, Litschis, Weintrauben, Birnen
- Tintenfische, Austern
- Schweinefleisch, Rinderleber, Lammfleisch
- Jasmintee, grüner Tee



Sojabohnen - Rezept:

- 40 g schwarze Sojabohnen
- 20 g Fu xiao mai (Fructus tritici levis)
- 8 Lotossamen
- 8 rote Datteln (Da zao)
- Kandis

Zubereitung

Sojabohnen und Lotussamen über Nacht einweichen. Fu xiao mai und die Datteln in 500 ml Wasser 30 Minuten kochen und danach mit Kandis süßen.

Anwendung

Als Suppe 1-mal täglich über einen Zeitraum von 3 Wochen essen.

Jing (Essenz) tonisierende Nahrungsmittel

Dazu gehören alle Nahrungsmittel, die ursprünglich der Fortpflanzung dienen wie Eier, Samen, alle Sprossen, Getreide, Hülsenfrüchte, Kerne, Nüsse wie Maronen und Walnüsse. Außerdem adstringierende Nahrungsmittel wie: alle Beerenfrüchte, Walnüsse und Gelee Royale. Letzteres ist ein milchig-weißes, cremiges Sekret, das aus Pollen und dem von den Speicheldrüsen der Arbeitsbienen abgesondertes Sekret besteht.



Es ist der Futtersaft, mit dem die Honigbienen ihre Königinnen aufziehen. Es setzt sich aus verschiedenen Inhaltsstoffen zusammen und enthält unter anderem Mineralsalze, Estradiol, Testosteron, Progesteron, Spurenelemente, Vitamine sowie Proteine. Es besitzt antibakterielle und antibiotische Eigenschaften und wirkt im menschlichen Körper als Anregungs- und Stärkungsmittel. Es wirkt gegen Erschöpfung, steigert die Gehirnleistung und besitzt eine gefäßerweiternde Wirkung. Dadurch hat es einen positiven Einfluss auf das Herzkreislaufsystem und eine stoffwechselsteigernde Wirkung. Es sind diese Nährstoffe, die ihm den Ruf eines Langlebigkeitsstonikums verliehen haben.

Jing (Essenz) tonisierende Lebensmittel sind weiterhin Nahrungsmittel die Nukleinsäure (RNA/DANN), Vitamin B 12, Vitamin A und Omega 3-Fettsäuren enthalten wie: alle Meeresfische, Leinöl, Fleisch, Eier, Innereien. Außerdem gehören dazu junge Gemüse, Maulbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Granatapfel, Knochensuppen mit Knochenmark, Meersalz, Süßwasseralgen, Blütenpollen u.a.

Jing (Essenz) tonisierende Akupressur-bzw. Akupunkturpunkte

Die Akupressur- bzw. Akupunkturpunkte werden anhand der Diagnose bzw. den individuellen Erfordernissen der Gesundheitsvorsorge ausgewählt. Man kann diese Punkte per Akupressur zur Vorbeugung täglich anwenden oder je nach Schwächung therapeutisch mittels der Akupunktur verwenden.

Wichtige Punkte sind zum Beispiel:

Ma 36 (Zusanli)

Einer der wichtigsten Akupunkturpunkte überhaupt, ein Punkt von dem man sagt „Er heilt alles!“ Oft wird er nur gemoxt. Er tonisiert Milz, Magen und Niere und hat somit einen Einfluss auf das Vorhimmels- und Nachhimmels-Qi. Für Langlebigkeit kombiniert man ihn häufig mit Dü 10.

Als guter Lokalpunkt bei Kniegelenksproblematiken, ist er auch ein hervorragender Punkt bei Kniegelenksarthrosen.

Ren 8 (Shenque)

Moxa auf Meersalz tonisiert das Yang

Ren 6 (Qihai)

Nährt das Ursprungs-Qi, tonisiert das Qi und mit Moxa stärkt es das Yang.

Ren 4 (Guanyuan)

Stärkt das Ursprungs-Qi und unterstützt die Essenz. Es ist ein guter Punkt, um Blut und Yin zu tonisieren und demzufolge eignet er sich auch bei Verstopfung im Alter.

Ren 12 (Zhongwan)

Tonisiert den Magen und stärkt die Milz und damit das Nachhimmels-Qi. Gut bei Verdauungsstörungen, Völlegefühl, Magenreflux und Blähungen.

Mp 6 (Sanyinjiao)

Tonisiert den Magen und stärkt die Milz und damit das Nachhimmels-Qi, außerdem reguliert er die Menstruation.

Dü 6 (Yanglao)

Das heißt übersetzt „die Älteren nährend oder die Pflege des Alters“. Aufgrund seiner Zugehörigkeit zum Dünndarm-Meridian hilft er die Yeflüssigkeiten (welche im Alter abnehmen) bereitzustellen und ist besonders wirksam bei Taubheit und nachlassender Sehfähigkeit und bei Schulter- und Armschmerzen.

Lu 2 (Yunmen)

Er hebt das reine Qi zum Kopf empor, wo in den Sinnesöffnungen oft ein Mangel an klarem Yang besteht, was zu Verlusten der Sehschärfe und des Hörvermögens und einem Mangel an Flüssigkeiten führt.

Du 4 (Mingmen)

Ein guter Punkt speziell für Müdigkeit im Alter, gut auch mit Moxa bei Kältesymptomatiken. Er wird oft in Kombination mit Bl 23 (Shu Punkt der Niere) gewählt. Dies ist auch eine gute Kombination bei Rückenschmerzen im LWS-Bereich oder bei Inkontinenz von Urin und Stuhl.

Chinesische Phytotherapeutika

Wenn ein Patient von seinem stress- und arbeitsintensivem Leben ausge- laugt ist, dann darf er nicht mit aufpeitschenden Tonika (Aufbau/ Aufputzmitteln) behandelt werden. Der Körper braucht Zeit sich umzustellen, sich zu erholen. Deshalb steht die Akupunktur vor der Verabreichung von Nieren- oder Jing-Tonikas, um zunächst das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Durch die Behandlung mit Nieren- oder Jing-Tonika kann die verlorene bzw. verbrauchte Essenz (Jing) nicht mehr regeneriert werden, sondern nur seine Aktivität reguliert und die Wirkung in einem spürbaren Rahmen ergänzt und bewahrt werden.



Viele der ältesten und bekanntesten Kräuter schützen den Körper vor Degeneration und fallen in eine Kategorie namens Adaptogene. Adaptogene werden so genannt, weil sie unserem Körper helfen, sich an die Belastungen des täglichen Lebens anzupassen und die Körperfunktionen angesichts von Stressfaktoren zu normalisieren und die Homöostase wiederherzustellen. Einige haben eine systemische Wirkung, während andere bestimmten Systemen zugutekommen. Viele von ihnen regulieren auch den Zellstoffwechsel und unterstützen das Immunsystem. Chinesische Soldaten nahmen vor einer Schlacht Adaptogene und tibetische Mönche verwendeten sie, um mit sehr wenig Nahrung zu überleben.



Gute Laune kann man riechen



Gudrun Nebel

Heilpraktikerin,
Ernährungsberaterin,
Dozentin und Autorin;
arbeitet in Kochel am See in
eigener Praxis mit dem
Schwerpunkt Ernährung.

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte

- Aromatherapie
- Ernährungsberatung
- Fasten
- Abnehmen
- Vitalstoffberatung
- Bach-Blüten
- Wechseljahresberatung
- Ayurveda
- Schönheit von innen
- Wasseraufbereitung

Mit Aromaölen zu mehr Energie, besserer Laune und weniger Stress!

Lange bevor wir sehen und hören können, können wir riechen. Der Geruchssinn ist der erste Sinn, der sich im Mutterleib entwickelt und zwar schon wenige Wochen nach der Zeugung. Genannt wird er Nervus olfactorius. Er ist der erste der zwölf Hirnnerven.

Was sind Aromaöle?

Aus den weltweit gut 300.000 verschiedenen Pflanzen, werden ca. 2.300 zu den ätherischen Ölpflanzen gezählt, aus denen man theoretisch Aromaöle bereiten könnte. Ätherische Öle sind besonders flüchtige Bestandteile wie Alkohole, Ester oder Terpene, die die Pflanzen bei verschiedenen Aufgaben unterstützen. Beispielsweise locken sie Insekten für die Bestäubung an oder vertreiben Schädlinge.

Aromaöle mit vielen positiven Eigenschaften

In der alternativen Heilkunde werden die ätherischen Öle schon lange eingesetzt. Sie wirken bei Menschen sowohl auf die Psyche wie auch auf der körperlichen Ebene. Ihre Anwendungsmöglichkeiten sind sehr vielfältig. Sie tragen für das allgemei-

ne Wohlbefinden bei. In der Aromatherapie können sie bei allen bekannten akuten und chronischen Krankheiten positiv wirken. Dazu gehören z.B. alle Krankheiten des Verdauungstrakts, der Lungen und der Bronchien oder bei hormonellen Dysbalancen. Sie wirken aber auch schmerzstillend, krampflösend und hautpflegend, beruhigend, stimmungsaufhellend oder aphrodisierend.

Riechen geht ganz schnell

Jeder Mensch besitzt ungefähr 25 Millionen Riechzellen, die sich am oberen Nasengang der Nasenhöhle befinden. Riechzellen sind wie Nervenzellen aufgebaut. Deshalb passiert alles so unheimlich schnell. Alle Geruchsinformationen, die in diesen Riechzellen ankommen, werden direkt in das limbische System geleitet. Innerhalb von wenigen hundertstel Sekunden werden dort die Duftmoleküle erkannt, lange bevor wir den Geruch überhaupt tatsächlich wahrnehmen. Im limbischen System, einem sehr alten Teil unseres Gehirns, werden die Emotionen, das Gedächtnis, aber auch der Antrieb und das Lernen gesteuert. Die durch den Duft ausgelösten Nervenimpulse werden an den Hypothalamus





und an die Hypophyse weitergeleitet. Die Aromaöle, auch ätherische Öle genannt, regulieren mit ihren vielfältigen Inhaltsstoffen dort zahlreiche Botenstoffe, also Neurotransmitter und Hormone.

Botenstoffe für unser Verhalten und für unsere Stimmung



Botenstoffe sind chemische Substanzen, die unser Körper benötigt, um Informationen zwischen den Zellen weiterzuleiten. Die ätherischen Öle greifen sanft in das Netzwerk der Informationen ein. Dabei regen sie die Produktion von bestimmten Botenstoffen an, hemmen Überproduktionen oder beeinflussen deren Zusammenarbeit. Durch diese Fähigkeiten wirken sie tatsächlich auf das Immunsystem, auf die Psyche und auf die Hormonproduktion. Wissenschaftliche Nachweise über die enge Verknüpfung von Gerüchen und Gefühlen gibt es. Somit konnte bewiesen werden, dass ein bestimmter Geruch ein Verhaltensmuster wieder wecken kann. Hat jemand beispielsweise in einer Prüfung ein Aromaöl eingesetzt und hat bestanden, kann das mit dem gleichen Duft wiederholt werden. Das funktioniert auch, wenn jemand nicht oder nicht mehr riechen kann.

Aromatherapie über die Haut

Nicht nur Riechzellen können die Aromaöle verarbeiten, auch die Haut nimmt die Inhaltsstoffe der ätherischen Öle auf. Dabei werden sogenannten fetten Pflanzenölen, wie Mandelöl oder Jojobaöl eine bestimmte Anzahl von Aromaölen beigemischt und auf die Haut aufgebracht. Gerne werden Aromaölmassagen

durchgeführt. Die Wirkung der Aromaöle entfaltet sich aber auch bei Bädern und Fußbädern mit Aromaölzusatz oder bei Wickel und Auflagen nach Pfarrer Kneipp. Die kleinen Moleküle dringen durch Diffusion von der oberen Hautschicht in die tiefere Hautschichten vor. So gelangen sie über die Kapillaren in den Blutkreislauf. Dabei kommen Pflanzenöl mit vielen essentiellen Fettsäuren schneller dort an. Auch die Wärme der Haut spielt eine Rolle. Aber spätestens nach 20 Minuten sind sie im Blut nachweisbar. Ab dann sind die Aromaölmoleküle dem Stoffwechsel unterworfen und wirken ebenso wie die über die Nase aufgenommenen ätherischen Öle.

Zitronenöl und seine besondere Wirkung

Das Zitronenöl ist so ein ganz besonderes ätherisches Öl. Hergestellt wird es aus der Zitronenschale. Der Zitronenduft gilt als belebend und erfrischend. Kaum jemand mag ihn nicht. Zitronenduft aktiviert Botenstoffe, die im Gehirn die Aufmerksamkeit- und Konzentrationsfähigkeit fördern und verbessern. Das Serotonin gehört dazu. Darüber gibt es viele wissenschaftliche Studien, die das beweisen. In der Aromatherapie wird der Zitronenduft aber auch zur Schlafhygiene verwendet. Der

Schlaf wird mit dem Zitronenöl verbessert, denn er beruhigt nachweislich die Nerven und die Emotionen. Somit hilft der Zitronenduft zum Einschlafen und zum Aufwachen. Zitronenöl hat zudem eine antibakterielle Wirkung. Es befreit die Atemwege und stärkt das Immunsystem. Viele Allergiker und Asthmatiker können mit dem Zitronenduft ihre Beschwerden lindern.

Aromaöle und die gute Laune

Mit guter Laune funktioniert alles besser. Lernen, Familie, Alltag oder Projektplanung. Eine kleine Stimmungsaufhellung kann fast jeder täglich gebrauchen. Wie einfach das doch mit bestimmten Aromaölen geht. Man nehme eine Duftlampe, es reicht aber auch ein Fließpapier oder ein Löschblatt und zehn Tropfen von einem ätherischen Öl. Eine sofortige gute Laune garantieren die Aromaöle:

Neroli, Mandarine, Orange süß oder Lemongrass.





Qigong für ältere Menschen



Cathrin Müller
Qigong-Dozentin,
Psychologische Beraterin,
Bachblütenberaterin

Ihre Ausbildungsschwerpunkte

- Achtsamkeitstraining (in Planung)
- Qigong Übungsleiter / Übungsleiterin
- Qigong bei Burnout / zur Burnoutprophylaxe
- Qigong für Frauen - Hormon-Qigong
- Qigong zur Immunstärkung
- Qigong bei Rückenschmerzen & Verspannungen
- Qigong - meine Auszeit
- Stressbewältigung
- Waldbaden

Bewegung ist wichtig, sie hält uns fit. Doch manchmal ist es gerade für ältere Menschen oder Menschen, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, gar nicht so einfach sich zu bewegen.

Qigong ist eine sehr sanfte Form der Bewegung, sie kann auch mit geringem Platzangebot ausgeführt werden und es gibt sehr wirkungsvolle Übungen mit einfachen Bewegungsabläufen, die leicht erlernt werden können.

In China üben selbst hochbetagte Personen regelmäßig Qigong. Dort ist es weit verbreitet, dass sich die Menschen in ungezwungenen Gruppen in Parks treffen, um gemeinsam Qigong zu praktizieren.

Die drei Grundpfeiler im Qigong sind Bewegung, Atmung und Konzentration.

In den Übungen spüren wir in unsere Bewegungen hinein, atmen bewusst und legen unsere Konzentration auf unseren Körper, die Atmung und das Fühlen.

Im Laufe des Übens wird sich häufig ein Kribbeln, ein Wärmegefühl, vielleicht auch eine Leichtigkeit oder eine Schwere einstellen. Hier nehmen wir den Fluss des Qis, der Lebensenergie durch unsere Meridiane (Leitbahnen) ganz deutlich wahr.

Eine regelmäßige Qigong-Praxis gibt gerade älteren Menschen das wertvolle Gefühl etwas aus eigener Kraft zu schaffen.

Außerdem haben die Übungen viele positive Auswirkungen auf unsere körperliche und geistige Gesundheit:

- Beweglichkeit der Gelenke wird gefördert
- Muskeln und Bänder werden geschmeidiger
- Stärkung der Muskulatur auf sanfte Weise
- Training des Bewegungsapparates
- Förderung des Gleichgewichts
- Sturzprophylaxe durch verbessertes Körpergefühl
- Unterstützung der Koordinationsfähigkeit
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung von Gehirn, Herz und Muskulatur
- Anregung des Stoffwechsels und des Qi-Flusses
- Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems und bei Blutdruckbeschwerden
- Unterstützung der Organfunktionen
- Stärkung des Nervensystems

- Training der Konzentrations- und Merkfähigkeit
- Stärkung des Selbstvertrauens

Wenn Sie jetzt Lust bekommen haben, Qigong einmal selbst auszuprobieren, habe ich eine kleine Einführung und drei schöne Übungen für Sie:

Die Atmung

Die Atmung ist in der Beschreibung farblich markiert:

EINatmen

AUSatmen

Sie können sich an die entsprechende Atmung halten oder Ihrer Atmung freien Lauf lassen. Wichtig ist es, dass Sie tief und möglichst gleichmäßig atmen.

Die Grundposition im Stand

- Füße fest verwurzelt, gut geerdet (stellen Sie sich gerne einen alten, dicken Baum vor, wie er fest verwurzelt auf der Wiese steht)
- weich in den Knien
- Becken leicht nach vorne oben gekippt
- Rücken gerade
- Kopf aufrecht (Sie können sich vorstellen, wie Ihr Kopf an einem goldenen Faden nach oben gespannt ist, so sind Sie schön gerade in Ihrer Haltung)
- Gelenke und Glieder locker und geschmeidig



Die Sitzposition

Viele Qigong-Übungen können Sie wunderbar im Sitzen durchführen.

Sie sitzen dazu auf einem Stuhl, besser noch auf einem Hocker.

Auf einem Stuhl rücken Sie mit dem Po ganz nach hinten und lehnen sich aufrecht an der



Stuhllehne an.

Möchten Sie auf einem Hocker sitzen, setzen Sie sich möglichst weit vorne an die Hockerkante. Ihr Rücken ist aufrecht.

In beiden Sitzpositionen stellen Sie bitte Ihre Füße fest verwurzelt auf den Boden und erden sich gut.

Ihre Füße und Unterschenkel sind in einem 90 Grad-Winkel zueinander, ebenso die Unterschenkel und die Oberschenkel, sowie die Oberschenkel und der Rücken.

Qigong-Übungen zum Mitmachen

Hier habe ich einige wirkungsvolle Übungen für Sie, die Sie gerne immer dann in Ihren Tagesablauf einbauen können, wann Sie Lust darauf haben.

Es sind ganz einfache Übungen, die Sie zum Einstieg leicht selbst ausprobieren können.

Bitte führen Sie die Übungen langsam durch und üben Sie nicht in einen Schmerz hinein. Sollte es Ihre Beweglichkeit erlauben, z. B. die Arme nicht so hoch zu heben wie auf dem Foto gezeigt, heben Sie Ihre Arme nur soweit wie es Ihnen schmerzfrei angenehm ist.

Im Idealfall übt man Qigong täglich. Sie werden sehen wie gut Ihnen die Übungen schon bald tun, wie Sie die Übungen genießen und sich Qigong nicht mehr aus Ihrem Alltag wegdenken mögen.

1. Das Qigong Gehen

Diese Übung ist eine wunderbare Konzentrationsübung. Sie schult Ihr Gleichgewicht und eignet sich hervorragend zur Sturzprophylaxe.

- *Hände über der Brust verschränken*
- **(Frauen: rechte Hand auf dem Unterbauch „unteres Dantian“, linke darüber**

Männer: linke Hand auf dem Unterbauch „unteres Dantian“, rechte darüber)

- *einen Fuß direkt vor den anderen setzen*
- *beim Heben des Fußes EINatmen*
- *beim Absetzen des Fußes AUSatmen*
- *8 Schritte vorwärts*
- *8 Schritte rückwärts*

Immer erst einen sicheren Stand mit dem einen Fuß suchen, dann erst mit dem nächsten Fuß vorangehen.

So minimieren Sie das Wackeln und das sichere Suchen des Standes erhöht Ihre Konzentration auf die Übung.



2. Das Qi regulieren

Mit dieser Übung sorgen Sie für innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Das Qi regulieren harmonisiert das Herz-Kreislauf-System und unterstützt die Ver-

dauung sowie die Funktion des Magen-Darm-Traktes.

Außerdem kann diese Übung sehr gut gegen Bluthochdruck eingesetzt werden.

- *die Hände vor dem Körper vom Unterbauch aus bis auf Brusthöhe heben*
- *die Handflächen zeigen dabei nach oben*
- *die Hände bis auf Unterbauchhöhe sinken lassen*
- *die Handflächen zeigen dabei nach unten*



Wiederholung

Stellen Sie sich beim Heben der Arme und dem Einatmen vor, wie Sie frische Lebensenergie aus der Erde nach oben holen.

Beim Senken der Arme und dem Ausatmen, lassen Sie alles Belastende los.



3. Den Qi Ball rollen

Den Qi Ball rollen ist eine beruhigende, ausgleichende und harmonisierende Übung.

Sie schenkt Kraft und Energie und unterstützt die Koordination beider Gehirnhälften.

- die Hände vor dem Bauch halten (in der Vorstellung halten Sie einen Ball in Ihren Händen)
- das Qi in den Händen „festhalten, bewahren, sammeln“ (spüren Sie in Ihre Hände und führen Ihre Konzentration dorthin)

• den Qi Ball nach rechts rollen

- den imaginären Qi Ball in den Händen wenden (dazu stellen Sie sich vor, dass Sie einen Ball in Ihren Händen drehen, ohne ihn fallen zu lassen, das heißt, die Handflächen zeigen die ganze Zeit über zueinander)

• den Qi Ball nach links rollen

- den imaginären Qi Ball in den Händen wenden (dazu stellen Sie sich vor, dass Sie einen Ball in Ihren Händen drehen, ohne ihn fallen zu lassen, das heißt, die Handflächen zeigen die ganze Zeit über zueinander)

Wiederholung

Zum Ende der Übung halten Sie den Qi Ball in Ihren Händen vor dem Unterbauch (unteres Dantian, unter dem Nabel). Erden Sie sich gut über die Füße und spüren bewusst in Ihre Hände. Vielleicht können Sie den Fluss der Lebensenergie als Kribbeln, Wärmegefühl o. Ä. in Ihren Händen wahrnehmen. Sammeln und bewahren Sie die Lebensenergie in Ihrem Unterbauch, dem unterem Dantian.



Ich wünsche Ihnen ganz viel Freude beim Üben!

Herzlichst

Ihre

Cathrin Müller

Qigong-Dozentin, Psychologische Beraterin, Bachblütenberaterin

Wenn Sie Lust auf mehr bekommen haben, lade ich Sie herzlich ein am Kurs „Qigong für Senioren“ teilzunehmen. Dieser startet voraussichtlich im Herbst dieses Jahres hier an der Schule.

Hintergrundinformationen - Was ist Qigong?

Qigong ist Entspannung und Gymnastik zugleich und durch seine Sanftheit für Jung und Alt geeignet.

Qigong hat viele wunderbare Eigenschaften:

- reduziert Stress, verbessert die Konzentration und den Schlaf,
- hilft zu innerer Ruhe, Geduld und Gelassenheit zu kommen,
- stärkt sanft die Muskulatur, beübt die Sehnen,
- stärkt unser Immunsystem,
- kann Schmerzen deutlich verbessern (wie z. B. Schulter- und Nackenschmerzen, Rückenbeschwerden),
- hat positive Auswirkungen auf unser Herz-Kreislauf-System (Bluthochdruck, Schwindel, etc.) sowie unser Verdauungssystem (Magen-Darm, Verstopfung, etc.)
- bringt Körper und Seele in Einklang, wirkt ganzheitlich auf unseren Körper und Geist

Qigong wird sehr langsam und sanft geübt. Durch die dehrenden Bewegungen werden die Meridiane (Leitbahnen) unseres Körpers durchgängig gemacht und die Zirkulation von Qi (Lebensenergie) und Blut verbessert.

Dadurch werden Beschwerden gelindert, die auf eine Stauung und Stagnation oder auf einer energetischen Überladung (Füllesyndrom) beruhen (z. B. viele Schmerzzustände, Unterversorgung einzelner Organsysteme mit Qi und Blut, Ansammlungen von Qi (was z. B. auch eine Ursache für eine Veranlagung zu Steinleiden sein kann)).





Bandscheibenvorfall

atypische Symptome - Der Albtraum jedes Patienten!

Während unserer Ausbildung lernen wir für jedes Krankheitsbild die typischen Symptome. Dazu noch die Differentialdiagnostik.

Soweit – so gut.

Aber was ist, wenn ein Patient atypische Symptome hat?

Wie das aus Sicht des Patienten ist, welcher Irrsinn dann in Gang kommt, kann ich aus eigener Erfahrung berichten. Am Beispiel eines multiplen Bandscheibenvorfalles.

Es begann 2013 mit einem großen Knall. Und das ist tatsächlich wörtlich zu verstehen. Ich bückte mich vor, um einen meiner Hunde anzuleinen, wie schon hunderte Male zuvor. Nur diesmal gab es einen vernehmbaren „Knall“ und mir wurde schwarz vor Augen. Die nächsten ca. 20 Minuten fehlen in meiner Erinnerung. Was ich aber noch weiß ist, dass ich über unserer Gefriertruhe gelehnt lag, meine Hunde mir das Gesicht schleckten und sehr aufgeregt waren. Ich habe mich dann mit aller Kraft aufgestellt und bin „Gassi gekrochen“. Wieder daheim konnte ich mich kaum aufrecht halten, nicht ohne Hilfe hinsetzen oder aufstehen. Eine Wärmflasche brachte etwas Linderung. Es war Karfreitag, also auch noch Feiertag. Mein Mann sah sich das Drama dann noch zwei Tage an und schleppte mich dann in die Notsprechstunde des nahegelegenen Krankenhauses.

Soweit so gut. Der gesunde Menschenverstand suggerierte nun einen stationären Aufenthalt mit Schmerztropf. Weit gefehlt. An diesem Tage hatte ein HNO-Arzt Dienst. Dieser zog kräftig an meinen Beinen (ich hätte ihn am liebsten ausgeknockt) und meinte dann lapidar: „Stellen Sie sich nicht so an. Sie sind noch jung, da muss man das wegstecken können. Schlucken Sie mal 6 Ibuprofen 800 am Tag und halten Sie den Rücken warm.“ Den Einwand der Krankenschwester, dass eine Aufnahme und bildgebende Diagnostik eher

von Nöten wären, wehrte er unwirsch ab.

Leider bin ich jemand, der sich einen Satz wie: „Stellen Sie sich nicht so an“ zu Herzen nimmt. Ich bin also weiter arbeiten gegangen und habe die Signale des Körpers ignoriert. Von der Masse an Ibuprofen bekam ich dann zusätzlich Magenprobleme, gegen die Schmerzen geholfen haben sie nicht. Auf der Arbeit kam es dann immer häufiger vor, dass ich mich plötzlich aus einer Haltung für Minuten nicht mehr rausbewegen konnte, weswegen ich dann von meinen Kollegen vor die Wahl gestellt wurde: „Entweder Du gehst zum Arzt oder wir rufen einen Krankenwagen“.



Gut, dann also zum Arzt. Leider blieben bei mir einige signifikante Symptome aus: Ich konnte zu jeder Zeit auf den Zehenspitzen stehen und auch im Hackengang laufen. Es kam, wie es kommen musste: Krankenschein, Kortisonspritzen, Vitamin B und Muskelrelaxanzien. Ergebnis: gen Null. Dann also ab zur Reha. Im Nachhinein war die erste Reha für mich ein Glück, damals in der Situation führte sie zum Supergau. Folgend schildere ich kurz, was mich dann endgültig „in die Knie“ gezwungen hat.

Es gab von meinen Ärzten klare Vorgaben wie zum Beispiel, dass ich keine starken Seitwärtsbewegungen ausführen dürfe, somit auch nicht am beliebten Nordic-Walking teilnehmen dürfe. (In den meisten Reha-Einrichtungen wird Nordic-Walking immer noch bei Bandscheibenvorfällen als Therapiepunkt eingesetzt, obwohl sehr viele



Sabine Hermann:
Eine Schülerin berichtet

Neurochirurgen und Orthopäden wegen der Seitwärtsbewegungen mittlerweile davon abraten und eher das Training auf einem Cross-Trainer im Studio empfehlen. Hier gibt das Gerät einen „runden Bewegungsablauf“ vor, so dass ungleiche Muskelbelastungen ausgeschlossen sind.) Das sah eine ehrgeizige Physiotherapeutin am 3. Tag anders. Sie drohte mit ernstesten Konsequenzen, wenn ich mich der Teilnahme (Mitlaufen ohne Stöcke) verweigere. Mir war zwischenzeitlich alles egal, so ging ich mit. Nach wenigen Metern war der Schmerz unerträglich und ich kam - flankiert von zwei Praktikantinnen - gut eine Stunde nach der Gruppe wieder in der Klinik an. Das Ergebnis war, dass ich die letzten 2,5 Wochen der Reha im Krankbett verbringen musste. Der Rücken war dermaßen schmerzhaft und entzündet, dass ich gut vier Tage fast völlig bewegungsunfähig war. Zudem hatte ich mir noch eine heftige Erkältung „eingefangen“. Durch diese Erkältung und die heftigen Schmerzen waren sogar Massagen unmöglich. Nach der Reha ging es dann wieder von vorne los: starke Schmerzmittel (mittlerweile war ich bei 400mg Tildin pro Tag angelangt) und Korti-



son. Die Spritzen führten aber nun dazu, dass ich Ausfallerscheinungen im linken Bein hatte, weshalb wir diese nach drei Versuchen absetzten. Der behandelte Arzt schätzte die Gefahr, dass es zu einem Sturz oder ähnlichem kommen könnte höher ein, als den Nutzen dieser Therapie. Damit hatte er - leider - auch recht, denn die Ausfallerscheinungen führten zu einem Sturz von einer Wendeltreppe. Die Ausfallerscheinungen kamen immer plötzlich, ohne Vorwarnung. Alles war gut und beim nächsten Schritt knickte das Bein weg. Somit war absehbar, dass der gewünschte Effekt, die Vorwölbung zu verringern und somit die Nervenbahnen frei zu bekommen, nicht eintreten würde. Die Belastung für den Körper- und die Psyche -

Aber endlich kam ich an einen Arzt, der sich von den fehlenden Symptomen unbeeindruckt zeigte. Er machte nach meinen Schilderungen den „Nadeltest“ und fand heraus, dass ich schon Nervenschädigungen hatte und die Nadelstiche erst weit oberhalb der Knie wahrnehmen konnte. Fazit: OP. Leider äußerte er sich etwas ungeschickt, indem er meinte: „Ich kann jetzt nicht genau sagen, welche Bandscheiben betroffen sind. Ich mache Sie erstmal auf und schaue dann, ob ich ein, zwei oder drei Bandscheiben entfernen muss, oder ob der betroffene Bereich evtl. gleich komplett versteift werden muss. Vielleicht sind noch Nerven betroffen.“ Eine derart großflächige Versteifung hätte extreme Bewegungseinschränkungen zur Folge. Im schlimmsten Falle wäre auch eine - mit Glück

bereits Familienmitglieder von ihr erfolgreich operiert. Ich schickte meine Unterlagen ein und bekam wenige Tage später von ihm den Anruf, dass er mich operieren würde. Es folgte eine ausführliche Aufklärung: Ich hatte einen „Vollcrash“. Meist sind die ersten BSVs in einer Etage (L4 oder 5) und auch nur in einem Segment (S1 oder 2). Ich habe richtig zugeschlagen: L4/L5 und jeweils S1/S2, mit Einklemmung der Nerven. Darüber hinaus hatte ich meine Schmerzen schon so weit „ignoriert“, dass ich - leider - Schmerzen erst dann bewusst wahrnehme, wenn sie eine Intensität von ca. 7 erreichen.

Beispiel: Ich habe z.B. ein Blech aus dem Backofen genommen und zu meinem Mann gesagt: „Was riecht denn hier so komisch“? Er stand schon panisch neben mir und meinte: „Ich würde den Handrücken aus der Heizspirale nehmen.“ Ich habe die Verbrennung nicht gemerkt. Die Narbe erinnert mich heute noch daran.

So flog ich also - gut eingepackt in ein Stützkorsett - nach München. Bei der Untersuchung wollte ich natürlich wissen, warum mein Leidensweg so lang gewesen sei. Der Arzt erläuterte mir, dass viele Kollegen leider nicht weitersehen, wenn jemand atypische Symptome zeige. Ich hätte aufgrund der früheren Bemerkung des Arztes „Stellen Sie sich nicht so an ...“ die Schmerzen verdrängt und mich daran gewöhnt. Somit war auch der Schutzmechanismus ausgeknockt, der einen Zehen- und Hackenstand verhindert hätte. Außerdem hatte ich die Bandscheibenvorfälle zwar zur rechten Seite hin, alle Symptome aber gespiegelt auf der linken Seite. ((Hat dafür jemand eine Erklärung? – Das ist doch ein sehr auffälliger Befund))

Eigentlich wollte er mir die geschädigten Bandscheiben absaugen und gegen Titanspiralen tauschen, leider hatte meine Knochensubstanz schon gelitten, sodass dies nicht möglich war. Aber ich wurde damals auch nicht versteift. Er „zauberte“ einen Ersatzpuffer aus Mus-



waren höher als der vermeintliche minimale Nutzen.

Mittlerweile war es so schlimm, dass ich morgens aufwachte und nicht wusste, ob ich mich noch bewegen kann. Es gab Tage, da sah es so aus, dass ich mich unter starken Schmerzen auf die Seite rollen, dann von der Bettkante aus vorsichtig auf alle Viere auf den Boden rollen musste, um mich dann langsam an einem Schrank oder einem Türrahmen hochzuziehen. Eine weitere bildgebende Diagnostik wurde angeordnet. Zu diesem Zeitpunkt war seit dem eigentlichen Auslöser schon gut ein Jahr vergangen.

zeitlich begrenzte - Lähmung die Folge. Ich bin dann nach Hause und meinte nur: OP? Niemals. Eher setze ich mich in einen Rollstuhl. Einer guten Freundin habe ich zu verdanken, dass es mir heute wieder gut geht. Sie hatte das alles mitbekommen und riet mir, die Bilder und Befunde an einen Spezialisten im fernen München zu senden. Ich googelte ihn (Privatdozent, Praxis direkt neben dem Bayerischen Hof, weit bekannt in der Fachwelt) und meinte nur, dass er wohl wenig Interesse an einer Kassenpatientin hätte. Sie widersprach und verwies mich auf einen Eintrag auf seiner Homepage. Er machte (und macht immer noch) kostenlos Zweitmeinungen. Außerdem hatte er



kelgewebe (leider ist mir entfallen, wo er das Gewebe hergenommen hat) und verkürzte die Haltebänder. (Ich bin jetzt 2,5 cm kleiner als vor der OP). Gut acht Wochen später fuhr ich zur Reha, die dann auch erfolgreich war. Die Einschränkungen waren erträglich, die Beweglichkeit ist mittlerweile vollkommen wiederhergestellt.

Leider wurde ich mit der Zeit etwas „schludrig“ was die Auflagen betraf, besonders die Gewichtsbeschränkung beim Heben habe ich irgendwann ignoriert, sodass es kam, wie es kommen musste: vier Jahre später lag ich wieder auf der Nase.

Nun konnte ich - aufgrund meiner Erfahrung - den Weg aber abkürzen und wandte mich direkt an meinen „Retter“, der leider diesmal selbst auf dem OP-Tisch lag, mir aber gute Kollegen empfahl und sich mit ihnen in

Verbindung setzte, da ich den konventionellen Therapieteil überspringen wollte. So wurde ich 2018 erfolgreich in der Form versteift, dass auf Cages (“kleine Metallkäfige“, die die entfernten Bandscheiben ersetzen) und Platten verzichtet wurde. Es wurden mir Titanstangen eingesetzt, die auf den betroffenen Etagen von Schrauben gestützt für den Abstand zwischen den Wirbeln sorgt. Dadurch wurde meine Beweglichkeit erhalten und ich kann meinen Beruf als Tierheilpraktikerin uneingeschränkt ausüben. Ich kann und soll sogar wieder reiten, um meine tiefe Rückenmuskulatur zu kräftigen.

Ich habe für meine Praxistätigkeit daraus gelernt immer mehrfach hinzuschauen, alles zu hinterfragen und nicht nach „Schema-F“ stur die gelernte Symptomliste abzuhaken. Ich weiß wie verzweifelt man sich fühlt, wenn

man als „Hypochonder“, „Schauspieler“ oder sonstiges hingestellt wird, weil nicht sein kann, was nicht sein darf. Ich weiß auch, dass sehr beherrschte Patienten viel „wegstecken“, bis zu einem Maße noch „funktionieren“, wo andere bereits im Krankenhaus liegen würden. Auch die persönliche Situation ist zu beachten. (Gerade Bandscheibenvorfälle haben oft ihren Auslöser im psychischen Bereich, wenn der “Rücken das Leben nicht mehr tragen”, der Patient eine Über- aber auch Unterbelastung - Bore-out - nicht mehr kompensieren kann.) Meine Bitte an alle Therapeuten: Schaut genau hin, lasst euch nicht blenden und zieht auch das Ungeöhnliche und Atypische in Betracht. Für die Patienten und für euch!

Infokasten

Bandscheibenvorfall (Bandscheibenprolaps, Diskusprolaps, Diskushernie, Prolaps disci)

Bei einem Bandscheibenvorfall kommt es zum Heraustreten des inneren Gallertkerns durch einen beschädigten, degenerierten Fasernorpelring über die Wirbelkörpereränder hinaus. Oft werden die Beschwerden durch eine bestimmte Bewegung ausgelöst, v.a. durch Drehbewegungen oder schweres Heben bei gebeugtem Rumpf.

Da sich die Vorfälle meistens zwischen L₄ und L₅ oder zwischen L₅ und S₁ abspielen, kommt es in diesem Bereich zu heftigen akuten Rückenschmerzen mit Ausstrahlung in das Versorgungsgebiet des austretenden Rückenmarksnervens. Des Weiteren können sich in dem betroffenen Dermatom (Hautabschnitt, der von einem Rückenmarksnerv versorgt wird) Sensibilitätsstörungen einstellen, außerdem kann es zu einer Abschwächung der Reflexe, evtl. auch Lähmungen kommen. Hat sich der Vorfall zwischen L₄ und L₅ ereignet, kann eine Lähmung des Fußhebermuskels eintreten, sodass in schweren Fällen der Fuß beim Gehen auf dem Boden schleift.

Der Betroffene nimmt eine Schonhaltung ein. Es kommt zur Abschwächung bzw. zum Fehlen des Achilles- und Patellarsehnenreflexes. Die Wirbelsäule ist nur eingeschränkt beweglich und weist Klopfschmerz auf.

Lasègue-Zeichen. Zur Prüfung des Lasègue-Zeichens wird beim liegenden Patienten das gestreckte Bein angehoben. Durch die dadurch herbeigeführte starke Dehnung des N. ischiadicus kommt es im Verlauf des Nervs zu Schmerzen. Ein positives Lasègue-Zeichen findet man beim Bandscheibenvorfall durch eine Reizung des N. ischiadicus.

Bragard-Zeichen. Weiterhin kann das Bragard-Zeichen geprüft werden: Der Patient liegt mit dem Rücken auf der Liege. Das im Kniegelenk gestreckte Bein wird angehoben und dann der Fuß passiv nach dorsal gebeugt. Treten dabei Schmerzen auf, so spricht das für eine Nervenläsion im Bereich L4 bis S1.

Zehenspitzenstand. Der Patient wird aufgefordert, sich auf die Zehenballen zu stellen und diese Position eine kurze Zeit zu halten. Ist das nicht oder nur eingeschränkt möglich, so weist das auf das Rückenmarksegment L4 bis S3 hin und eine Schädigung des N. ischiadicus bzw. des N. tibialis oder auf eine Achillessehnenruptur.

Fersen- bzw. Hackenstand. Der Patient verlagert sein Gewicht so auf seine Ferse, dass dabei die vorderen Fußballen und die Zehen abgehoben werden. Kann dies nicht oder nur eingeschränkt durchgeführt werden, so weist das auf eine Schwäche des Fußhebermuskels hin, die bei einem Bandscheibenvorfall durch eine Schädigung des N. ischiadicus bedingt ist.





Alle Typen essen anders!

Gezielte Ernährungsempfehlungen nach der Typenlehre und als zusätzliche Therapieform



Gudrun Nebel

Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Dozentin und Autorin arbeitet in Kochel am See in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Ernährung.

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte

- Ernährungsberatung
- Fasten
- Abnehmen
- Vitalstoffberatung
- Bach-Blüten
- Wechseljahresberatung
- Ayurveda
- Schönheit von innen

Typengerechte Ernährung gibt es schon lange

Die richtige Ernährung steht in allen alten Gesundheitslehren als tragende Säule immer an einer der vordersten Stellen.

Bereits vor über 5000 Jahren beschrieben die ayurvedischen Lehren die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha als unterschiedliche Energieformen im menschlichen Organismus. Je nach Konstitution oder Typus herrschen eine oder auch zwei Doshas bei jedem Menschen vor. Damit der Mensch mit sich in Harmonie leben kann, wird im Ayurveda versucht diese vorherrschenden Doshas zu besänftigen. Eine der wichtigsten Therapien dazu ist die Ernährungslehre. Schon damals standen allgemeine Ernährungsformen fest, die für alle Menschen galten. Aber für die speziellen Typen gab es auch vor 5.000 Jahren spezielle Ernährungsempfehlungen.

Lass die Nahrung Deine Medizin sein

Dieser Rat von Hippokrates von Kos wird in unseren Breiten meist nicht befolgt. Ganz im Gegenteil. Häufige Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Gefäßkrankheiten, Adipositas oder Gicht sind eindeutig ernährungsbedingt verursacht. Das Problem ist dabei das Thema Ernährung an sich. Denn bei Ernährung kann jeder mitreden, weil natürlich jeder essen und trinken muss. Bewusst ungesund oder falsch ernährt sich fast niemand. Gerade aus diesem Grunde meinen auch viele Mediziner, dass die generelle Aussage: „Sie sollten auf Ihre Ernährung achten“ ausreichend ist. Doch was ist eine gesunde Ernährung? Die richtige Ernährung wirkt auf jeden Fall individuell unterschiedlich gesund. Je nach bereits bestehender Krankheit und vor allem nach Konstitutionstyp.

Häufig wird die Unterstützung durch die Typen in der Ernährung vergessen

Die richtige, gesunde Ernährung für jeden gibt es nicht. Jeder Mensch hat individuelle Vorlieben und Abneigungen. Jeder Mensch reagiert anders auf die Nahrungsaufnahme. Nicht nur das. Jeder Mensch reagiert schon bei veränderten Situationen anders auf die Speisen. Das ist auch der Grund, warum manche Menschen von Diäten tatsächlich ernsthaft krank werden.

Eine individuelle Ernährungszusammensetzung, in Anlehnung an den Konstitutionstyp, setzt ein Basiswissen über die Lebensmittel voraus. Der Einsatz der Ernährungslehre in der Naturheilpraxis als Unterstützung für die einzelnen Konstitutionstypen, kann sich entscheidend auf dessen körperliche Verfassung und somit auf die Gesundheit des Patienten auswirken. In vielen Fällen sprechen die angewandten Therapien deutlich schneller an und bringen einen rascheren Erfolg. Die Einbringung einer Konstitutionstypen - Ernährung als Baustein eines ganzheitlichen Behandlungsansatzes ist deshalb nicht nur für jede Naturheilpraxis, sondern für jeden Berater ein Gewinn.

Arbeiten mit der Typenlehre nach Kretschmer

Die Konstitutionslehre wurde von Professor Ernst Kretschmer (1888 – 1964) ursprünglich entwickelt, um Zusammenhänge zwischen Körperbaumerkmalen und psychischen Eigenschaften statistisch auswerten und belegen zu können. Die Typenlehre nach Kretschmer eignet sich für die Ernährungslehre deshalb so gut, weil es sich hier um die bestimmten Grundtypen bei dem Körperbau handelt. Im Zuge der wissenschaftlichen Untersuchungen von Professor Kretschmer wurden später auch noch Unterschiede in den Stoffwechselfunktionen erkannt.

Die drei Grundtypen **Vata**, **Pitta** und **Kapha** werden im Ayurveda unter anderem auch direkt von der Funktionsweise



des Stoffwechsels abgeleitet. Es lässt sich bei einer genaueren Betrachtung eine Übereinstimmung der drei Grundtypen aus der alten und der modernen Konstitutionslehre erkennen. Bei den Mischtypen gibt es allerdings Abweichungen.

Die Einteilung der Typen für die Ernährungstherapie

Es ist immer sinnvoll, den Klienten oder Patienten im Vorfeld seine Ernährungsgewohnheiten aufschreiben zu lassen. So erhält man wichtige Informationen über die Art, die Menge und die Zeiten seiner Nahrungsaufnahme.

Pyknischer Typ:

Körperbau:

Gedrungene, kurzer dicker Hals, gewölbter Brustkorb, fleischige Oberarme, breite Hüften, kräftige Ober- und Unterschenkel, kurze Beine, weiche Fußsohlen, oft deutlicher Fettansatz am Bauch, BMI meist zu hoch ohne Identifikation. Typische Ernährungsgewohnheiten: Üppiges Essen, viel Kohlenhydrate, viel Fleisch, gerne fett und viel, den ganzen Tag Zwischenmahlzeiten in Snackform, kalorienreiche Getränke, essen bis spät in der Nacht.

Leptosomer Typ:

Körperbau:

Schmal, aufgeschossen, sehr schlanker Hals, schmale, oft abfallende Schultern, flacher Brustkorb, lange, dünne Extremitäten, BMI meist zu niedrig ohne Identifikation.

Typische Ernährungsgewohnheiten: Gerne Süßes, verzichtet oder vergisst oft die Hauptmahlzeiten, karges Essen, was gerade da ist, Fett widersteht, gerne Salate und Suppen, süße Getränke.

Athletischer Typ:

Körperbau:

Lange Muskeln, deutlich sichtbare Knochen, breite, gerade Schultern, gewölbter Brustkorb, feste, harte Extremitäten, große Hände und Füße, BMI normal bis erhöht, je nach Muskelmasse, teils ohne Identifikation.

Typische Ernährungsgewohnheiten:

Viel Milchprodukte, Eier, Fisch, mageres Fleisch, viel Gemüse, Salat, Obst, Getränk Wasser oder alkoholfreies Bier oder Saft, Getreidegerichte, Produkte mit angereicherten Vitaminen und Mineralstoffen, bewusstes Essen.

Dysplastischer Typ:

Körperbau:

Eine Körperregion ist besonders gut oder besonders schlecht entwickelt, der Rest normal.

Typische Ernährungsgewohnheiten: Sehr unterschiedlich. Immer in Annäherung welchen Grundtyp der normale Körper zeigt. Also entweder pyknischer, leptomoer oder athletischer Typ.

Grundsätzliche Ernährungsempfehlungen für alle Typen:

Einsatz von hochwertigen Lebensmitteln

- Regionale, frische Lebensmittel
- Biologischer Anbau
- Gentechnikfreie Herkunft
- Unbestrahlt
- Ohne Zusatzstoffe

Auszugsmehle minimieren

- Verwendung von Vollkornmehlen
- Optimal ist frisch gemahlene Getreide

Zucker und Zuckerersatzstoffe minimieren

- Bei Fertigprodukten auf die Zutatenliste achten
- Zucker kann auch unter: Glucose, Fructose, Laktose, Dextrose, Farin, Galaktose, Hexose, Invert, Maissirup, Maltose, Raffinose, Saccharose, oder Sirup deklariert sein

Die richtigen Fette verwenden

- Keine kühl-schrankfesten Öle einsetzen
- Auf Margarine und andere synthetische Fette verzichten
- kaltgepresste Öle aus Ölsaaten und Ölfrüchten verwenden - Oliven, Samsaat, Sonnenblumenkerne
- Leinsamen
- Butter oder Ghee als festes Fett

Genussmittel einschränken oder vermeiden

- Nur bei Hunger essen

- Wenn möglich die Hauptmahlzeit mittags essen
- Alles schonend zubereiten
- Die Vielseitigkeit der Lebensmittel mit einbeziehen
- Sich für das Essen die nötige Ruhe nehmen

Die Ernährungsanamnese

Die Ernährung ist etwas sehr Individuelles. Jeder Mensch, egal welcher Typus, hat Vorlieben und Abneigungen. Diese sollten in einem individuellen und somit umsetzbaren Ernährungsplan Beachtung finden. Dazu eignen sich folgende Fragen:

- Was ist Ihr Lieblingsgericht
- Welches Lebensmittel wählen Sie, wenn Sie sich eines aussuchen dürfen
- Was essen Sie, wenn Sie sich ärgern, gestresst sind, Ihnen langweilig ist
- Gegen welche Nahrungsmittel haben Sie eine Abneigung
- Gegen welche Lebensmittel haben Sie eine Allergie
- Was steht bei Ihnen im Kühlschrank
- Welche Lebensmittel haben Sie als Vorrat daheim
- Welche Nahrungsmittel haben Sie bei dem letzten Einkauf gekauft

Aus den Antworten erkennt man nun die Wertigkeit der einzelnen Lebensmittel und Getränke und natürlich auch das vorhandene Wissen über die Ernährung. Der ausgearbeitete Ernährungsplan für den Patienten sollte genau hier beginnen.

Der Ernährungsplan für den Pykniker

Dieser Typus darf auf keinen Fall hungern, sondern benötigt genügend Nahrungszufuhr. Allerdings muss er lernen, nur dreimal am Tag zu essen.

Dafür dann aber gerne mit mehreren Gängen und bis zur Zufriedenheit.



Gudrun Nebel

Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Dozentin und Autorin arbeitet in Kochel am See in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Ernährung.

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte

- Ernährungsberatung
- Fasten
- Abnehmen
- Vitalstoffberatung
- Bach-Blüten
- Wechseljahresberatung
- Ayurveda
- Schönheit von innen

Erreicht wird dieses Niveau mit dem Einsatz von bestimmten Lebensmitteln und interessanten Geschmackskombinationen.

Diese Lebensmittel sind:

Obst: Äpfel, Aprikosen, Kirschen, Pfirsich, Zwetschgen

Gemüse und Salate: Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Feldsalat, Fenchel, Karotte, Lauch, Radieschen, Rettich, Sellerie, Spinat, Zwiebeln
Fleisch: Wild, Rind, Lamm, Geflügel
Fisch: Hecht, Hering, Lachs, Thunfisch

Milchprodukte: Quark, Ziegenkäse

Fett: Pflanzenöle

Sonst: Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Keimlinge

Getränke: Grüner Tee, Kräutertee, Getreidekaffee

Der Ernährungsplan für den Leptosom

Bei diesem Typ muss die Dominanz des süßen Geschmacks minimiert werden. Einem Leptosom können bis zu zwei Zwischenmahlzeiten in den Ernährungsplan eingebaut werden. Der Plan basiert auf einer Balance zwischen bestimmten Lebensmitteln. Zusätzlich zu den Lebensmitteln, die schon bei dem Pykniker verwendet werden können, kommen jetzt folgende dazu:

Obst: Ananas, Banane, Melone, Feigen, Papaya, Orange, Trauben

Gemüse und Salate: Artischocke, Aubergine, Gurke, Kopfsalat, Mais, Kartoffeln

Milchprodukte: Joghurt

Fett: Sahne, Butter

Sonst: Nüsse, Honig

Der Ernährungsplan für den Athletischen Typ

Dieser Typ muss meist mehr Kohlenhydrate essen. Die oftmals zu große Menge an tierischem Eiweiß wird so automatisch reduziert. Zusätzlich sollte pflanzliches Eiweiß in den Ernährungsplan aufgenommen werden. Dafür eignen sich: alle Hülsenfrüchte, auch gekeimt, Meeresspaghetti oder Algensalate.

Der Athletische Typ sollte nur bei Bedarf, also an seinen Sporttagen, Zwischenmahlzeiten in Form von Obst, Nüssen und Mandeln zu sich nehmen.

Mein Praxisfall mit Elias, 16 Jahre

Elias ist im letzten Jahr 35 Zentimeter gewachsen. Er misst jetzt 188 Zentimeter und wiegt 68 Kilogramm. Seine Extremitäten sind lang und dünn. Die Muskulatur ist unterentwickelt. In der Schule und in seiner Freizeit liebt Elias Sport. Er ist ein begeisterter und sehr guter Fußballspieler und schießt für seine Mannschaft die meisten Tore. Vor einem halben Jahr ging es dann los. Zunächst hatte Elias zweimal kurz hintereinander eine schmerzhafte Schulterluxation. Der Orthopäde stell-

te Elias jedes Mal mittels einer Schiene einige Wochen ruhig. Bei dem letzten Fußballturnier wird er wieder Torschützenkönig. Allerdings hat er sich bei seinem letzten Torschuss eine schmerzhafte Muskelzerrung im Oberschenkel zugezogen. Sein behandelnder Arzt empfahl Elias eine Ernährungsberatung aufzusuchen, um Muskeln und Sehnen mit der Zufuhr der richtigen Ernährung besser zu stärken. Elias will auch in diesem Zuge seine Muskeln im Fitness-Center weiter aufbauen.

1. Typenanalyse

Elias ist vom Körperbau ein klassischer Leptosom. Schmal, flacher Brustkorb, feingliedrig, magere Arme, schlanke Beine. Er wirkt scheu und empfindsam.

2. Aufnahme der jetzigen Ernährungssituation

Unregelmäßiges Essen, zu kleine Mengen, Fastfood, Schokolade, süße Getränke, Hauptmahlzeiten werden durch Snacks ersetzt oder fallen ganz aus.

3. Ernährungsanamnese

Die Anamnese ergibt folgendes Ergebnis:
Lieblingsgericht: Spaghetti
Lebensmittel: Käse
Bei Langeweile: Schokolade
Allergie: keine bekannt

4. Ernährungsplan für Elias

Da Elias zweimal in der Woche Kraftsport machen möchte, muss der Ernährungsplan zwei verschiedene Abbildungen zeigen.

Was noch möglich ist:

Zwischendurch Naturjoghurt mit natürlichem Fettanteil (3,8%) mit Obst und Honig, gekeimte Gemüsesaaten, wie Radieschen, Brokkoli und gekeimte Hülsenfrüchte.

Rohe Schokolade und selbstgemachte süße Aufstriche.

Elias erhält eine Rezeptmappe, Einkaufslisten und Einkaufstipps.

Damit können die Ernährungspläne gut in den Alltag und in seiner Familie umgesetzt werden.



Fruchtige Linsensuppe mit Feigen und Feta

Zutaten für 4 Personen:

1 kleine Zwiebel	1 L Gemüsebrühe
1 Möhre	Kräutersalz und Pfeffer
Je 1 grüne und rote Paprika	1 große Bio-Zitrone
1 Tomate	1 Bund Koriander
1 EL Butter oder Pflanzenöl	1 Prise Cayennepfeffer
200 g kleine braune Berglinsen	2 große oder 4 kleine Feigen
100 g halbierte rote Linsen	150 g Fetakäse



Zubereitung:

- Zwiebel schälen und zusammen mit den anderen Gemüsesorten in 1 cm große Würfel schneiden.
- Fett in einem hohen Topf oder Wok erhitzen und Gemüsestücke glasig anbraten.
- Beide Linsensorten unter fließendem Wasser gut waschen.
- Linsen zum Gemüse in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 25 Minuten köcheln lassen.
- Zitrone waschen und die Schale abhobeln. Danach halbieren und den Saft auspressen.
- Linsensuppe mit Kräutersalz und Pfeffer und etwas Zitronensaft pikant abschmecken.
- Koriander waschen, Blätter abzupfen. Zusammen mit der Zitronenschale, etwas Zitronensaft und Cayennepfeffer mörsern oder pürieren.
- Feigen waschen und in Scheiben schneiden
- Fetakäse zerbröseln.
- Suppe auf 4 Tellern verteilen.
- Jeden Teller mit Feigen, Fetakäse und Koriandersauce garnieren.



Sommerlich leichter Erdbeersalat

Zutaten für 4 Personen:

Für das Dressing:	300 g rote und gelbe Cherrytomaten
1 Bio Zitrone	200 g reife Erdbeeren
3 EL Olivenöl	2 Frühlingszwiebeln
Salz und Pfeffer	200 g Minimozzarellakugeln
Für den Salat:	50 g gehackte Mandeln
150 g Babyspinat	Etwas Basilikum zum Garnieren
1 Bund Minze	

Zubereitung:

- Zitrone auspressen und zusammen mit dem Öl, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Sauce aufschlagen.
- Gemüse, Salat und die Erdbeeren waschen und vorsichtig abtrocknen.
- Tomaten und Erdbeeren in Würfel, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Minze von den Stängeln zupfen und grob hacken. Zusammen mit dem Blattspinat und den Minimozzarellakugeln in eine große Schüssel geben. Dressing sorgfältig unterrühren.
- Eine kleine Pfanne ohne Fett erhitzen und die gehackten Mandeln anrösten. Die dürfen nicht zu dunkel werden, denn dann schmecken sie bitter.
- Salat dekorativ auf 4 Teller verteilen und mit den Basilikumblättern garnieren.
- Dazu schmeckt frisches Dinkelvollkornbaguette, am besten leicht getoastet.



Älter werden und jung bleiben im Herzen

So erschaffen Sie die Grundlage für bleibende Vitalität und dauerhafte Gesundheit



Renate Rombach
Dipl.VwW (FH),
Dozentin,
Heilpraktikerin,
Heilerin,
Naturheilpraxis HerzLicht

Ihre Ausbildungsschwerpunkte

- Bioenergetisches
Austesten und
der Emotionscode

Lebensfreude, Neugier auf alles Unbekannte, Aufgeschlossenheit und Unvoreingenommenheit anderen Menschen gegenüber, das sind Attribute, die man bei Kindern beobachten kann. Wir erleben sie in Ihrer Lebendigkeit und spielerischen Leichtigkeit.

Wünschen wir uns das nicht auch – noch immer genauso frei und unbeschwert sein zu können wie die Kinder?

Was hat uns innerlich im Laufe der Jahre so verändert?

Waren es Begegnungen mit Menschen, die uns verletzt, entmutigt, schockiert oder frustriert zurückgelassen haben? Haben andere uns minderwertig oder wertlos fühlen lassen oder waren wir mit traumatischen Erlebnissen konfrontiert? Diese Erfahrungen haben im Herzen möglicherweise Mauern und Schutzwälle aufziehen lassen.

Aus energetischer Sicht bestehen diese sog. Herzmauern aus den im Herzen eingelagerten Emotionen aus der Vergangenheit. Sie lassen uns weniger fühlen und setzen unsere Empfindungsfähigkeit deutlich herab. Ein wirkungsvoller Schutz in schmerzhaften Situationen.

Wir erfahren jedoch dadurch auch Schwierigkeiten, weder uns selbst, noch anderen Menschen mehr wirklich offen, liebevoll

und von Herzen zugewandt begegnen zu können. So fühlen wir uns selbst oft abgetrennt von anderen, hinter unserer eigenen Mauer gefangen und können mit Menschen, insbesondere mit unseren nächsten Lieben, weniger gut in tiefen liebevollen Kontakt treten.

Wenn wir dies in uns erkennen, können wir bewusst damit beginnen die Ursachen unserer Herzmauern zu entlassen, damit Krankheit, Schmerz und Angst sich wieder aus unserem Körper lösen.



Um im Prozess des Älterwerdens gleichzeitig im Herzen jung bleiben zu können, ist es hilfreich, unser „eingemauertes“ Herz von seinen Fesseln zu befreien und eingelagerte Emotionen wie z.B. Bitterkeit, Groll, Gram, Starrsinn oder Verletztsein und Empörung zu entlassen, damit sich Gesundheit und Vitalität in unserem Leben wieder ausbreiten.

So sind gerade sehr viele Menschen dabei, nach passenden Lösungen zu suchen, wieder aus der selbst geschaffenen Isolation und Gefühllosigkeit herauszufinden.

Eine sehr einfache und wirkungsvolle Lösung, emotionale Altlasten abzulegen und dadurch neue Kraft und Vitalität zu generieren, besteht darin, die festsitzenden Emotionsblockaden mit „bioenergetischem Austesten“ und dem „Emotionscode nach Dr. Nelson“ aufzuspüren und sie direkt mit einer einfachen Magnetanwendung abzulösen.





Dies sind einfache und wirkungsvolle Selbsthilfemethoden für Menschen, die ihre Selbstheilungskräfte entdecken und ihr volles Potential entfalten wollen.



Nach der Ablösung von emotionalem Ballast tritt meist eine spürbare Erleichterung ein, die Menschen atmen wieder tiefer und erleben sich unmittelbar als entspannter, gelassener und ruhiger.

Jeder von uns ist eingeladen und gleichzeitig aufgefordert sein inneres Licht wieder vollständig zum Strahlen zu bringen und so wie die Kinder in ihrer freudigen Lebendigkeit zu strahlen. Damit dies gelingen kann, ist es nötig den Zugang zur eigenen inneren Weisheit zu entdecken und sich mit ihr wieder zu verbinden.

Vielleicht haben Sie Lust, eine kleine Übung mitzumachen, um sich wieder mit dieser inneren Weisheit und höchsten Quelle zu verbinden:

Stehen oder sitzen Sie aufrecht mit geradem Rücken, beide Füße parallel auf dem Boden, die Hände im Sitzen locker auf die Oberschenkel legen.

Atmen Sie zweimal tief ein und aus.

Dann gehen Sie mit Ihrer liebevollen Aufmerksamkeit in Ihre Fußsohlen und lassen im Geiste von dort zwei dicke, kräftige Wurzeln in die Erde hinein-

wachsen. Am Erdmittelpunkt angelangt, verankern Sie sich mit einem imaginären „Klick“.

Das Gleiche machen Sie nun von Ihrem Scheitel- bzw. Kronenchakra aus.

Von dort lassen Sie innerlich ebenfalls eine dicke, kräftige Verbindung entstehen, die sich immer weiter nach oben zum Universum hin ausdehnt bis Sie sich dann bewusst am höchsten universellen Bewusstsein, dem Göttlichen, dem Licht oder der größten Liebe anbinden.

Egal wie Sie es selbst für sich ausdrücken, Sie verankern sich bewusst an der Urquelle allen Seins.

Nun lassen Sie vor Ihrem inneren Auge eine Säule aus hellem weißem Licht um sich herum entstehen, die nach oben und unten hin geöffnet ist.

Bleiben Sie für einige Zeit in dieser direkten Verbindung und spüren Sie, wie es sich anfühlt, fest zwischen Himmel und Erde verankert und direkt mit der göttlichen Quelle verbunden zu sein. Genießen Sie den Augenblick und nehmen Sie wahr.

Diese Anbindung stellt die Grundlage dar, auf der es möglich wird, den inneren Heiler in sich selbst zu entdecken und mit dem Unterbewusstsein direkt zu kommunizieren.

Nachdem sich mit etwas Übung die Fähigkeit, mit dem eigenen Unterbewusstsein zu kommunizieren, entwickelt hat, ist es möglich, mithilfe des Emotionscodes nach Dr. Nelson die emotionalen Ursachen von chronischen Schmerzen und Krankheiten zu erkennen und innerhalb von Sekunden abzulösen.

Diese Bereinigungstechnik ermöglicht es, die eigene Herzmauer genauso wie die emotionalen Blockaden der Vorfahren, die von Generation zu Generation weitervererbt werden, aufzulösen.

Durch das bewusste Lösen von emotionalen Altlasten, entdecken Sie möglicherweise Ihre eigene Vitalität wieder und gewinnen die Jugendlichkeit Ihres wunderbaren Herzens zurück.





BoxCoaching/ Therapeutisches Boxen© für meine Praxis



Kirsten von der Heiden

Heilpraktikerin für Psychotherapie, arbeitet in ihrer Praxis Resonanzbewusstheit v.a. mit Entspannungstechniken, Trauma-, Trauer- und Burn-Out-Beratung, Therapeutischem Boxen®

Nachdem ich Ende 2018 die Heilerlaubnis als Heilpraktikerin für Psychotherapie in der Tasche hatte, gründete ich sogleich meine „Praxis Resonanzbewusstheit©“ zum 14. Februar 2019 am Standort Freital in Sachsen. Psychologische Beratungen konnten von Beginn an zudem online gebucht werden. Zunächst bot ich im Praxisraum im 950-Jahre alten Ort Pesterwitz Therapieansätze an, die für die PatientInnen ein emotionales oder kognitives Erleben bei der Therapie in den Vordergrund stellten. Als körperorientierten Ansatz hatte ich die Kursleiterausbildung für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson erlangt. Diesen Ansatz konnte ich in die Entspannungstherapien, hin zu mehr Ruhe und Gelassenheit, gut einfließen lassen. Doch ich wollte noch dynamischere Aha-Effekte für meine PatientInnen erzielen und sie zu erhöhter Widerstandsfähigkeit führen. Meine Grundlagen zur Traumatherapeutischen Ausrichtung begründete ich bereits durch fundierte Qualifizierungen an der Isolde Richter - Heilpraktiker- und Therapeuteschule, nun galt es, diese weiter auszubauen. Ich bin noch heute überglücklich,

gleich im ersten Praxisjahr Ende 2019 das Zertifikat „BoxCoach/ Therapeutisches Boxen© nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Trauma- und Bewegungstherapien – DGTB erhalten zu haben. Die Qualifizierung wird vom PITT – Praxis-Institut für Systemische Traumarbeit, Trauma & Sport [<https://www.trauma-und-sport.de/>] angeboten. Leidenschaftlich gerne biete ich seither mit Leib und Seele Therapeutisches Boxen© in Einzel- und Paartherapien an. Das BoxCoaching© im Einzel und für Teams eignet sich besonders dazu, mehr Achtsamkeit und Führungskompetenz in das Berufsleben der gesunden KlientInnen einfließen zu lassen! Meine Praxis ist so aufgebaut, dass bei Erstgesprächen bereits festgestellt wird, ob wir in der KlientInnen- oder PatientInnenbindung weitergehen.

Anwendungsbereiche des BoxCoachings/ Therapeutischen Boxens©

Innere Anspannungen und Blockaden werden schnell sichtbar und spürbar und auch Bemühungen in beruflichen, familiären oder intimen Beziehungen, die früher ins Leere liefen oder es noch tun, können leichter reflektiert werden. Das ist besonders in der Behandlung Psychosomatischer Erkrankungen von großem Nutzen. Auch bei Depressionen, Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) und Persönlichkeitsstörungen mit explosiven oder emotional-instabilen Anteilen, hat sich die bewegte Methode des Boxens besonders bewährt. Intensive Affekt- und Gefühlswahrnehmungen können zu gesteigerter Ich-Findung, Selbstabgrenzung und Selbststeuerung beitragen. Fremd-



und autoaggressive Handlungen sollen erkannt und ein neuer Umgang für sich gefunden werden.

Vielleicht hat die*der Ein- oder andere LeserIn Therapeutisches Boxen© bereits im Rahmen einer Reha-Einrichtung, ergänzend zur Gesprächs-Psychotherapie oder Psychosomatischen Behandlung, kennen gelernt. Oft ist es dann so, dass innerhalb von sechs Reha-Wochen, drei bis vier halbe Stunden Therapeutisches Boxen© ermöglicht werden können. Leider gibt es für die Zeiten nach dem Reha-Aufenthalt deutschlandweit nur wenige Praxen, die diese Methode anbieten. Dabei führt gerade dieser Ansatz zu großem eigenen Körpererleben und Bewusstwerdung eigener innerer Anspannungen, Blockaden, Grenzen, Haltungen und Herangehensweisen.

Als BoxCoach©/ Heilpraktikerin für Psychotherapie beobachte ich die KlientInnen bzw. PatientInnen sorgsam hinsichtlich ihrer Stimmungen und körperlichen Reaktionen und führe sie durch das Box-Setting. Über die Bewegung des Körpers, die Körperhaltung und Mimik werden die PatientInnen für mich als Therapeutin lesbar wie ein offenes Buch! Auch sie selbst berichten, sich gleich sehr authentisch und direkt zu spüren. Daher ist es wichtig, dass sich während des Box-Settings Phasen der Belastung und der Lockerung als auch der Reflexion stets abwechseln. Auf die Gefühle, die so wahrgenommen werden, reagieren die Behandelten bzw. KlientInnen unterschiedlich, manche nehmen diese erstmals bewusst wahr, andere üben Gefühle, die aufkommen, verbal ausdrücken zu können oder als real anzunehmen und nicht kleinzureden oder für sich abzulehnen. Das fällt vielen besonders bei für sie negativ besetzten Gefühlen, wie bspw. Angst, Ekel, Scham, Wut, anfänglich schwer aber sie stellen sich mehr und mehr dieser Lebensaufgabe. Die Stunde endet mit entspannenden Atemübungen oder anderen Abkühlübungen oder auch Zeitreisen.



Wie jedes Verfahren, ist auch dieses in manchen Zuständen kontraindiziert: Das gilt bei frischen Schnittwunden, Prellungen, Bandscheibenvorfällen in der HWS, Entzündungen in den oberen Gliedmaßen u.s.w. Zudem ist es für PatientInnen, die sich gar nicht führen lassen können, Menschen in psychosenahen oder wahnhaften Zuständen, nicht geeignet und bei stark narzisstischen Anteilen fraglich und bedarf der individuellen Abklärung.

Was bringt es meinen PatientInnen

Therapeutisches Boxen® findet in meiner Praxis bisher Anwendung bei Distress (negativ empfundener Stress), Hemmung, zurückgehaltener Wut, geringem Antrieb, Konzentrationsverlust, geringem Durchhaltevermögen und auch bei Impulsivität, Fremd- und Autoaggression wie auch Destruktivität. Ziel ist es, Gefühle und Verhaltensanteile erlebbar zu machen und sich eindeutig sammeln und fokussieren zu können.



Langfristiges Ziel ist die erhöhte Selbststeuerung von Affekten und Gefühlen.

Die beim BoxCoaching/ Therapeutischen Boxen® erlangten Erfahrungen werden unmittelbar reflektiert und fließen wiederum bei meinen Gesprächs- Psychotherapiesitzungen oder Beratungen nach Rogers an Folgeterminen ein. So wird mir z.B. berichtet, dass der Klientin zuvor nicht klar war, dass sie ihrem Partner gegenüber immer nachgiebig war, auch wenn Wut und Eifersucht sich in ihr regten. „Vermutlich weiß er gar nichts von meiner zurückgehaltenen Wut!“. Auch meine Körperbeobachtungen und Feedback zeigen auf, mit welcher Grundhaltung die KlientInnen Herausforderungen angehen und es werden daraufhin ergänzende, bereichernde Handlungsmöglichkeiten trainiert. So

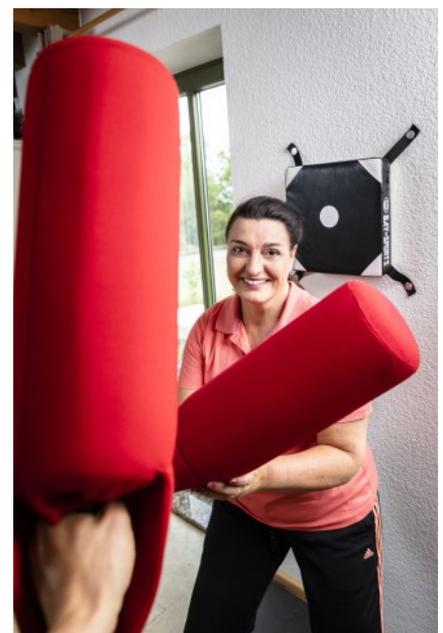
kann es z.B. sein, dass sie sich angewöhnt haben, sich von einem vermeintlichen „Unten“ hoch zu boxen oder nach „Oben“ hin. Folgeübungen können die Boxenden dann anregen, verstärkt auf Augenhöhe zu agieren und diese Erfahrungen im Anschluss in ihren Alltag zu integrieren. Auch kommen Handlungsansätze zu Tage, bei denen wir Menschen etwas erreichen wollen, das wir nicht direkt beeinflussen können und das uns wieder und wieder frustriert. Kam es z.B. in der Vergangenheit bei einer Patientin zur Rollenverdrehung mit der Mutter, wünscht sich die Tochter, es wäre heute nicht so und die Mutter stünde ihr bei den Herausforderungen des Lebens mehr bei. Kann die Mutter den Wunsch der Tochter, die Rollendrehung aufzugeben, nicht bedienen, verbleibt die Tochter in der Haltung, die Große sein zu müssen. „Und boxen“ ... die aufgestaute Wut über den emotionalen Missbrauch macht sich Luft und kann zu der Haltung führen: 'Ich nehme meine Mutter an, wie sie ist. Ich kann sie nicht verändern. Ich lasse die Verantwortung für das Leben meiner Mutter bei ihr!'

Die biografische Therapiearbeit kann durch die intensiven Körpererfahrungen beschleunigt werden, da sich in Aktion auch solche Gefühle zeigen, die lange unbewusst blieben. Häufig werden auch die Wirkungen von Familiensystemen sichtbar und sind in Folge für die PatientInnen leichter reflektierbar als vor dem Körpererleben!

BoxCoaching/ Therapeutisches Boxen® kennen lernen - statt auszuhalten

Angst, Antriebslosigkeit, Blockaden, Distress, Erschöpfung, Hemmungen, Machthaltungen, Schmerzen, Trauer, Verlangsamungen, Wut ... Zorn auszuhalten oder wegzudrücken, scheint im hiesigen Kulturkreis ein Mittel der Wahl. Doch das muss nicht so sein und darf in die Entwicklung gehen! Das Box-Setting, auf das sich meine PatientInnen [nach Psychopathologischem Befund] & KlientInnen einlassen, besteht aus der Themenfindung

„Was liegt heute an?“ Weiter geht es mit meiner Auswahl der Methode und der passenden Übungsabläufe. Je nach Krankheitsbild bzw. Thema, wähle ich zwischen Übungen am Schlagkissen, am Doppelendball oder mit den Schaumstoffschwertern. Dies ist eine fachliche Entscheidung, denn es wird beispielsweise zu entscheiden sein, ob die KlientInnen erlernen wollen, sich aus den lähmenden oder impulsiven Gefühlen herauszuholen und diese selbst zu managen. Es kann auch um interaktive Konzentrationsübungen oder Balanceübungen u.v.m. gehen. Die Übungen sind kurz und stets folgen Pause und Reflexion, bevor eine nächste Übung beginnt. Für die Reflexion stelle ich als BoxCoach®/ Heilpraktikerin für Psychotherapie konkrete Fragen zu wahrgenommenen Gefühlen, deren Bedeutung oder Ähnlichkeit zu Alltags- oder Arbeitssituationen. Der Ausklang eines jeden Box-Settings verläuft mit Entspannung und der Vereinbarung zum Folgegespräch. Eine (zwei-)wöchentliche Anwendung mit oder ohne laufende Therapie ist i.d.R. empfehlenswert, sofern es finanziell leistbar ist. BoxCoaching/ Therapeutisches Boxen® ist als Haupttherapieform oder therapiebegleitend einsetzbar. Zudem ist BoxCoaching® in der Lebensbegleitung und im beruflichen Management, einzeln und in Teams, einsetzbar.





Madlen Rieck

Dozentin Achtsamkeitslehrerin, Mental- & Rückführungscoach, Psychologische Beraterin

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte:

- Selbstbewusstsein & Sichtbarkeit
- Herz-Kopf-Harmonie

Im Herzen für ewig jung & vital

Als Kind habe ich mir schon Gedanken gemacht, was wohl nach dem Tod passiert. Ich habe mit niemandem darüber gesprochen. Immer wenn dieser Gedanke auftauchte, spürte ich eine Angst, nicht mehr zu existieren. Ich habe mich gefragt: „Ist es wirklich so? Soll wirklich nach dem Tod alles vorbei sein?“

Zwanzig Jahre später führte mich mein Herz zu einer ganz besonders intensiven Ausbildung zum Mental- und Rückführungscoach in der Schweiz. In dieser einhalbjährigen Ausbildung lernten wir unter anderem Bewusstseinsreisen und einige von uns haben übersinnliche Erfahrungen gemacht. In einer Rückführung habe ich meinen eigenen Tod erlebt und ich weiß noch als wäre es gestern gewesen. Alle um mich herum feierten den Tod als Zeremonie, weil sie wussten, dass ich weiter existiere – nur auf einer höheren Ebene. Als ich meinen Körper verlassen

den Tagen. Ich weiß und ich fühle voller Freude und Vertrauen, dass wir alle Energie sind und dieser Teil in uns immer weiter existieren wird. Wir sind ewig und unsterblich. Meine Erfahrungen und Erkenntnisse haben mein gesamtes Leben vor zehn Jahren komplett verändert. In den Reisen bin ich mir, meines wahren Selbst und allem was ist, viel bewusster geworden und das möchte ich hier mit euch gerne teilen.

Jeder unserer Gedanken und jedes Gefühl hat eine unmittelbare Wirkung auf unseren Körper. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Überzeugung, die wir über das Altwerden haben, teilt sich unmittelbar jeder einzelnen Zelle unseres Körpers mit und bestimmt unsere Realität.

Wie es schon der griechische Philosoph Aristoteles sagte:

„Freude ist die Gesundheit der Seele.“



habe, konnte ich fühlen, was viele auch bei Nahtoderlebnissen berichten. Es war ein Nachhausekommen, ein warmes weißes Licht, durchdrungen von einer allumfassenden Liebe, die in Worten nicht beschreibbar ist. Heute fühle ich dieses Zuhause tief in meinem Herzen. Diese Herzensweisheiten trage ich für immer in mir und sie helfen mir auch an herausfordernden

Optimistische und glückliche Gedanken und vor allem Herzensgefühle sind eine mächtige Medizin, sie aktivieren unser Immunsystem und haben eine wohltuende Auswirkung auf unseren gesamten Organismus.

Herzensgefühle sind Freude, Wertschätzung, Dankbarkeit und Verbundenheit. Sie



fördern unser Wachstum und erweitern unsere Perspektive auf unser gesamtes Leben. Sie ermöglichen einen verständnisvolleren und mitfühlenderen Umgang mit uns selbst und anderen. Das schenkt uns tiefen inneren Frieden.

Verjüngung beginnt in unserem BewusstSEIN.

Machen wir uns bewusst, wer wir wirklich sind. Wir haben einen Körper, einen Verstand, eine Persönlichkeit und wir sind der Benutzer dieser Erfahrungsinstrumente. Dadurch kommt es zu einem Wechsel der Identifikation, denn die meisten denken, sie sind ihr Körper und sie sind das, was sie denken und fühlen. *In Wirklichkeit sind wir Schwingung, reine Existenz, ewiges Bewusstsein.* Bewusstsein ist alterslos, zeitlos und ewig. Verbinden wir uns mit unserer Schöpferkraft, indem wir ständig uns selbst bewusst sind, in der Identität unseres wahren Wesens, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere wahre SELBST, unser SEIN richten und gerichtet halten, also auf unser Bewusstsein, unsere wahre Existenz und dass wir ein Teil der einen Kraft, der *allumfassende LIEBE*, sind.

Das ist meine Wahrheit und eure Wahrheit ist immer das, was sich für euch stimmig anfühlt.

Auch in meinem Leben gibt es immer noch Momente, in denen ich wieder vergesse, wer ICH BIN und ich identifiziere mich mit meinen Gedanken oder vielleicht auch mit Zweifeln. Nur erinnere ich mich heute viel schneller wieder, wer ich wirklich bin. Ich nenne es erwachtes Bewusstsein. Ich höre auf mich mit dem, was ich habe und besitze, wie Gedanken und Gefühle, zu identifizieren.

Tägliche Imagination für ein neues Selbstbild zu einem vitalen, jungen und gesunden Körper:

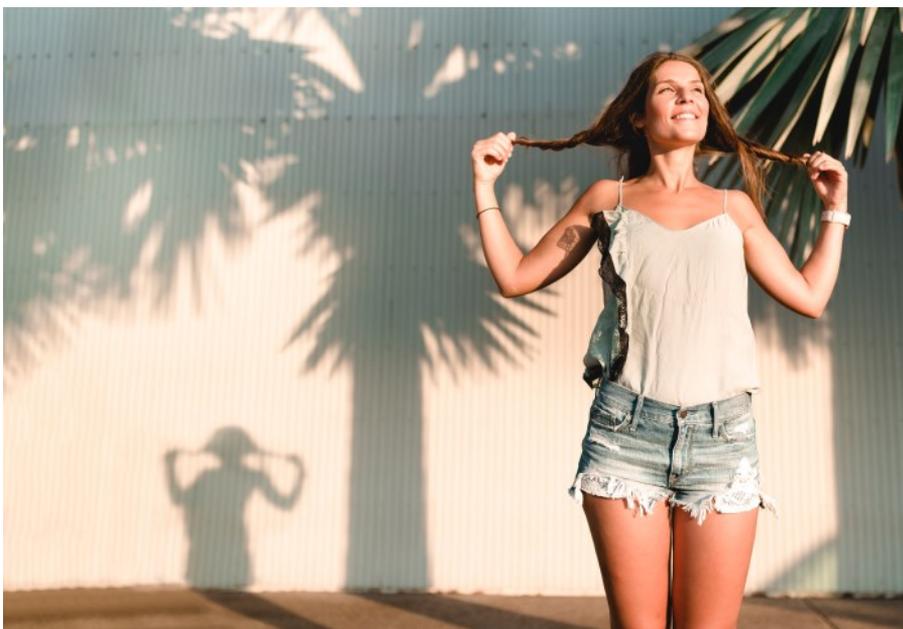
Schafft euch ein jugendliches Selbstbild. Seht euch in eurer Vorstellung so, wie ihr sein möchtet: jung, vital und voller Freude. Fühlt ganz bewusst euer Jungsein und aktiviert so eure Selbstheilungskräfte. Durch die Macht der Imagination und Wiederholungen übernimmt euer Unterbewusstsein dieses jugendliche Selbstbild und gibt dieses Bild an alle Zellen weiter. Alle neuen Zellen wachsen nicht mehr in einer alternden Umgebung auf, sondern im Bewusstsein des

Jungseins. Fühlt euch entsprechend jung, sodass euer Körper mit der Zeit immer jünger wird, weil immer mehr alte Zellen gegen neue ausgetauscht werden. Lebt ganz bewusst in eurem jungen, vitalen und sich ständig verjüngenden Körper.

Erlebt immer wieder ganz bewusst mit einer inneren Gewissheit der Erfüllung eure natürliche Alterslosigkeit und fühlt voller Freude und Dankbarkeit euren jungen und vitalen Körper. Tretet bewusst in euer neues Leben ein. Alles das wird bewirkt durch die eine Kraft und erkennt euch als einen Teil dieser Kraft. Segnet alle Aspekte eures Lebens.

Unterstützt euren Körper durch energetische Heilmittel. Sie stärken euer Immunsystem, sodass es mit allen Aufgaben leicht fertig werden kann. Erlebt bewusst und fühlt, wie sich in eurem Körper Schwachstellen auflösen, die einzelnen Organe immer optimaler funktionieren und ein wunderbares Wohlfühl euren ganzen Körper durchströmt und erfüllt. Lebt stimmig und im Einklang mit euch selbst und der ganzen Schöpfung.

Macht euch immer wieder bewusst: Jeder Mensch ist ein Energiefeld mit einer individuellen Schwingung. Diese Schwingung senden wir ständig aus und bestellen damit beim Leben entsprechende Ereignisse. Das betrifft unsere Gesundheit, unsere Beziehung, unseren Erfolg ebenso wie unsere finanzielle Situation. Das Erwachen zu unserem wahren Selbst mit der Kraft des Herzens ist der Schlüssel für ein erfülltes Leben.





Altersdepression - eine besondere Herausforderung



Anna Höck

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte:

Differentialdiagnose für HPP

Prüfungsvorbereitung für HPP-

Anwärter

Jede Lebensphase hält ihre eigenen Herausforderungen für uns bereit. In der Kindheit gibt es so vieles neu zu entdecken und zu lernen, in der Jugend sind wir u.a. mit hormonellen Veränderungen beschäftigt, im jungen Erwachsenenalter treffen wir erste wichtige Entscheidungen: Familie gründen, Hausbau, Berufswahl usw.

Und dann kommt irgendwann die Zeit des Alters. Auch diese Zeit stellt ihre ganz eigenen Herausforderungen an uns: die Kinder haben ihre eigene Familie gegründet, im Job steht der Wechsel in die Rente an, die körperliche Fitness lässt nach und es ist nicht mehr alles so möglich, wie es einmal war. Krankheiten nehmen zu und vielleicht müssen wir uns von immer mehr Menschen verabschieden, die uns im Leben wichtig waren. Je nachdem was wir noch so alles im Leben erlebt haben, haben wir mehr oder eben weniger Resilienz und Strategien entwickelt mit Herausforderungen umzugehen.

Je weniger Resilienz wir haben, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit eine psychische Krankheit zu erleiden. Und meistens sind so genannte „life events“ Auslöser davon. Im Alter häufen sich diese „life events“, sodass das Risiko steigt eine psychische Erkrankung zu entwickeln.

Eine davon ist die sogenannte Altersdepression. Eine tückische Erkrankung, da sie nicht so leicht zu erkennen ist und oft lange im Verborgenen vor sich hinbrütet. Viele körperliche Symptome der Depression im Alter könnten nämlich auch mit den typischen Veränderungen im Alter erklärt werden, wie zum Beispiel: Appetitlosigkeit, Verstopfung, Schlaflosigkeit, Durchschlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Beklemmungen und



Herzbeschwerden. Besonders hervorzuheben sind auch die Gedächtnisstörungen, da es hier oft zu einer Fehldiagnose - einer beginnenden Demenz - kommt. Weitere Symptome, die psychopathologisch zu finden sein können, sind: Antriebsstörungen, Interessenverlust, Suizidalität, Angst, Gefühl der Sinnlosigkeit, Schuldgefühle, pessimistische Gedanken, Selbstvorwürfe oder auch Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörung.

Sind die oben genannten körperlichen, weit verbreiteten Symptome im Alter dominant, aber es kommen typische Depressionssymptome (pessimistische Gedanken, Antriebslosigkeit u.ä.) dazu, muss man immer an eine Depression denken.



Vorbeugend, aber auch wenn schon die ersten Anzeichen einer Altersdepression zu sehen sind, ist es hilfreich bestimmte Verhaltensweisen und Rituale zu etablieren. So können eine gewisse Regelmäßigkeit und Routine im Alltag Stabilität ins Leben bringen. Auch die guten „alten“ Kreuzworträtsel, Sudokus oder andere Gehirnjoggingvarianten können helfen, die Beweglichkeit des Gehirns und damit die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten oder wieder zu erlangen. Nicht zu vernachlässigen ist auch die antidepressive Wirkung von Bewegung, z.B. in Form eines Spaziergangs, an der frischen Luft.

Ist die Depression schon weiter fortgeschritten oder stärker ausgeprägt, so kann es notwendig sein, psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen oder auch mit Antidepressiva gegen zu wirken. Eine Depression, egal in welchem Alter, ist keine Schwäche, sondern eine Erkrankung und man sollte sich nicht scheuen, notwendige Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Corona-Pandemie fordert das häusliche und familiäre System heraus

Bericht einer Anti-Aggressionstrainerin aus ihrer Praxis

In meiner Arbeit mit Menschen treten in unserer momentanen Situation des Lock-downs der Corona-Pandemie immer mehr Schwierigkeiten innerhalb des Familienverbandes zu Tage, die zuvor so nicht offensichtlich waren. Aufgrund der eingeschränkten sozialen Außenkontakte und weil die Familien hauptsächlich auf sich reduziert sind, treten gehäuft zwischenmenschliche Auseinandersetzungen auf und es kommt aktuell in vielen Familien zu großen Spannungen und Konflikten. Meiner Erfahrung nach sind das allerdings keine „neuen“ Themen, sondern sie waren zuvor schon vorhanden und werden nun verstärkt durch die massiven Einschränkungen von außen. Diese Probleme werden durch die Pandemie gewissermaßen wie unter eine Lupe gehalten.

Die Überforderung liegt meiner Erfahrung nach auf beiden Seiten, also bei Kindern und Eltern. Kinder sind mit den für sie völlig veränderten Gegebenheiten und den Anforderungen, die sie zu erfüllen haben, überfordert, die Erwachsenen mit dem Umstand, sich an die neuen Regularien/Gegebenheiten gewöhnen, beziehungsweise sich darauf einzustellen und sie schlussendlich erfüllen zu müssen. Dazu kommt, dass beiden, den Kindern und Erwachsenen, die Situation der Pandemie Angst macht.

Insbesondere Kinder brauchen dringend Sicherheit in dieser unstrukturierten gesellschaftlichen Lage und dem aktuellen Empfinden, dass ihre gelernten und gewohnten Strukturen nun sukzessive weggebrochen sind, wie z. B. soziale Kontakte/Schule/Kindergarten/Freunde/alltäglicher Ablauf/Rituale. Die jungen Menschen benötigen aber einen gewohnten Rahmen, um sich geborgen, sicher und aufgehoben zu fühlen. Da diese Kontakte und Gegebenheiten momentan nicht im gewohnten Maße vorhanden sind, können die Kinder all das, besonders Sicherheit und Geborgenheit, ausschließlich von ihren Eltern einfordern und erhalten.

Klar ist den Eltern, dass es ihre Aufgabe ist, den Kindern jetzt eine Struktur und Sicherheit zu geben. Doch hier kommt die Crux: Erwachsene sind verständlicherweise schnell mit der Mehrfachbelastung (Betreuung, Homeschooling, gefrustete Kinder, finanzielle Belastung, eigene Berufstätigkeit etc.) überfordert. Sie können hierbei immer schwerer zwischen ihrer Rolle als Eltern, ihren persönlichen Belastungen aus der Berufstätigkeit und ihren emotionalen Bedürfnissen und Empfindungen (die aufgrund der aktuellen Lage ebenso nicht wie gewohnt befriedigt werden können) unterscheiden.

Bei den Eltern führen der eigene Frust und das eigene Gefühl der Überlastung dazu, dass bei auftretenden Konflikten oft der Fehler beim Gegenüber, dem Partner bzw. den Kindern gesucht wird. Dies führt dann im Verlauf auf allen Seiten zu dem Gefühl nicht verstanden zu werden. Dies auf jeder Seite für sich. Entweder still leidend und irgendwann laut und eskalierend.

Bitte habt alle Verständnis füreinander. Wir Erwachsenen sind in der Lage dies alles durch unsere kognitiven Gegebenheiten (Gehirnstruktur) zu relativieren / uns selbst zu erklären und vorausschauend zu denken. Dies ist jedoch insbesondere jungen Kindern nicht möglich.



Ramona Bliestle

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Sozialpädagogin, AAT-Trainerin, Mediatorin, Coach

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte

- Erziehung

Ich empfehle den Eltern, die Situation COVID-19 Pandemie zu nutzen, um die innerfamiliäre Struktur neu zu betrachten, kritisch, aber nicht mit Druck zu hinterfragen und eventuell persönliche Ratschläge von Experten einzuholen oder Seminare zu besuchen. NUTZEN Sie die Situation bestmöglich für sich und Ihre Familie - ist immer wieder mein Rat.

Haltet zusammen!



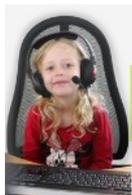


Webinar-Veranstaltungskalender - human

Webinar	Anfang	Kosten
Selbstbewusstsein & Sichtbarkeit	03.05.2021	460 €
Erziehung - (Selbst-)hilfe: Kämpfst du noch oder erziehst du schon?!	04.05.2021	79 €
Therapietools für die psychotherapeutische Arbeit: "In die Tiefe gehen - die sanfte Kraft von Metaphern"	04.05.2021	130 €
Homöopathie in der Schmerztherapie	04.05.2021	295 €
Crashkurs Systemische Beratung und Coaching	04.05.2021	449 €
Aromatherapie / Aromapraxis - Block 1: Basis und Einführung	04.05.2021	130 €
Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Hypertonie, KHK und Broken Heart	05.05.2021	99 €
Bioenergetisches Austesten und der Emotionscode	05.05.2021	250 €
Vitalstoffberater - Block Orthomolekulare Medizin: Basiswissen Mikronährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel	11.05.2021	240 €
Astrologie und Psychosomatik, Block 2 Die praktische psychosomatische Arbeit mit dem Horoskop	12.05.2021	300 €
Abnehmkurs für Alle: Schlank und gesund in den Sommer!	12.05.2021	199 €
Die Fünf-Elemente-Lehre der Tibeter (Spiritueller Berater)	25.05.2021	130 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Reisekrankheiten beim Hund	25.05.2021	39 €
Tarot, Kartenlegungen üben (Spiritueller Berater)	26.05.2021	90 €
Frauenheilkunde in der Naturheilpraxis, Block 3	26.05.2021	215 €
Ernährungs- und Gesundheitsberater, Block E	27.05.2021	190 €
Heilpraktiker für Psychotherapie, Differentialdiagnose	01.06.2021	480 €
Meditationslehrer, Block 3: Energiemeditationen	01.06.2021	320 €
Klangmasseur, Block 4: Supervision	02.06.2021	80 €
Miasmatische Homöopathie beim Kleintier	07.06.2021	880 €
Prüfungsvorbereitung HP für die Überprüfung im Herbst 2021, Block Fallbeispiele I	09.06.2021	360 €
Schamanischer Heiler, Innere Urtypen: Das innere Kind, die innere Frau und der innere Mann	09.06.2021	99 €
Sauerstoff - Sauerstofftherapie	09.06.2021	99 €
TCM/Akupunktur-Ausbildung, Block 8 Diagnostik 1 Anamnese, Hören, Sehen und Riechen	10.06.2021	120 €
Labordiagnostik, Block 2	11.06.2021	140 €
TCM Chinesische Phytotherapie, Block 4 Harmonisierende und befreiende Rezepturen	24.06.2021	240 €
Mentaltrainer, Block 2: Raus aus der Problemtrance - hin zum Flow	24.06.2021	240 €
Homöopathieausbildung, Block 3: Das Organon, Konstitutionslehre u.a.	28.06.2021	290 €
Aromatherapie, Block 2: Einsatzgebiete bei Kindern, Frauen etc.	29.06.2021	130 €
Ernährungsberater für vegetarische und vegane Ernährung, Block 1	30.06.2021	375 €
Entspannungspädagoge, Block 1: Entspannungsverfahren	01.07.2021	240 €
Waldbaden - Entschleunigung, Bewusstseinsstärkung, Gesundheitsförderung	02.07.2021	240 €
Praxisgründung und Praxisführung für HP und HPP, Die erfolgreiche Praxis	05.07.2021	145 €
Natürliche Schönheit von innen, Schönheitspflege und Anti-Aging mit Ernährung, Detox & Co.	07.07.2021	195 €
Migräne & Kopfschmerzen	07.07.2021	120 €
Qigong für Frauen - Hormon-Qigong	08.07.2021	199 €
Stressbewältigung - Work-Life-Balance	10.07.2021	90 €
I-Ching, das chinesische Buch der Wandlungen (Spiritueller Berater)	21.07.2021	130 €



Webinar	Anfang	Kosten
Labordiagnostik, Block Block 3 Mikronährstoffe, Aminosäuren, Vitamine, Enzyme und Co.	23.07.2021	140 €
Qigong bei Rückenschmerzen und Verspannungen	26.07.2021	99 €
Frauenheilkunde in der Naturheilpraxis, Block 4: Praxisfälle	28.07.2021	180 €
TCM/Akupunktur-Ausbildung, Praxis-Woche Meridiankunde, Akupunkturpunkte und Moxibustion	29.07.2021	799 €
Herz-Kopf-Harmonie	02.08.2021	150 €
Abrechnung nach GeBüH, Die erfolgreiche Praxis	02.08.2021	145 €
Akupunktur in der Schmerztherapie	11.08.2021	360 €
TCM/Akupunktur-Ausbildung, Block 9 Syndromlehre	12.08.2021	840 €
Numerologie (Spirituelle Berater)	23.08.2021	170 €
Atemtherapie, Block Anatomie, Physiologie, Überblick über Therapieansätze	25.08.2021	135 €
Ayurveda, Block 1: Einführung, Grundlagen, Ernährungslehre, Kräuter	31.08.2021	250 €
Aromatherapie, Block 3: Krankheiten, Rezepturen, Anwendungsmöglichkeiten	31.08.2021	130 €
Schamanischer Heiler, Basiskurs Schamanismus	01.09.2021	80 €
Abnehm- und Gewichtscoach, Block 1: Grundlagen, Ziele, Therapiemöglichkeiten	02.09.2021	295 €
Hypnose anwenden, Online-Webinar	04.09.2021	499 €
TCM-Weiterbildung Gastrointestinale Erkrankungen, Block 1	06.09.2021	360 €
Spirituelle Berater Basiskurs: Die Welt der spirituellen Lebensberatung	07.09.2021	90 €
Vitalstoffberater - Block Orthomolekulare Medizin: Meisterklasse	07.09.2021	270 €
Mentaltrainer, Block 3: Kreativ Blockaden lösen - Ideen und Projekte realisieren	09.09.2021	240 €
Qigong ÜbungsleiterIn, Online-Block 1	13.09.2021	350 €
Säure-Basen-Berater, Grundregulationen des Körpers	14.09.2021	130 €
Schmerztherapie in der naturheilkundlich ausgerichteten Praxis, Block 1	14.09.2021	295 €



Probieren
kinderleicht

Gastzugang

Sie können ohne Anmeldung, kostenlos und unverbindlich (bei jedem Kurs, der mehr als 6 Termine hat)

- am ersten Termin live schnuppern
oder wenn das Webinar bereits gehalten wurde und als Mitschnitt zur Verfügung steht.
- die Aufzeichnungen des ersten Termins ansehen.



Infopaket
anfordern

Infomaterial

Wir senden Ihnen gerne die Infopakete zu unseren Ausbildungen kostenlos zu. Machen Sie sich ein Bild von unserem Angebot! Unser Erfolgsrezept für Sie: hervorragende Online-Ausbildungen und Weiterbildungen, die Sie bequem von zu Hause aus absolvieren können.



Newsletter

Newsletter

Bleiben Sie mit unserem Newsletter immer auf dem neuesten Stand. Sie erfahren von neuen Webinaren, kostenlosen Vorträgen und Gewinnspielen. Und bekommen nebenbei auch noch interessante Tipps von Isolde Richter und ihrem Dozententeam.

Sie können die Zustellung des Newsletters jederzeit wieder stoppen.



Das alte Tier – Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit



Nicole Kremling

Heilpraktikerin, Tierheilpraktikerin, Autorin und Dozentin arbeitet seit 2002 in eigener Human- und Tierheilpraxis für Hund, Katze und Pferd.

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte

- Tier-Heilpraktiker
- Tier-Ernährungsberater
- Blutegeltherapie am Hund
- Neuraltherapie am Hund

In unseren Breitengraden haben Hund und Katze oftmals das Glück, über einen sehr langen Zeitraum oder auch lebenslang in nur einem Sozialgefüge leben zu dürfen.

Ein Hund kommt als Welpen ins Haus, lernt, wächst und verbringt im Idealfall viele aktive Jahre mit seiner Familie. Auch Katzen finden oft schon als Kitten den Weg ins neue Zuhause.

Die Auseinandersetzung mit der Sauberkeitserziehung und das Trainieren gewünschter Verhaltensweisen ist in dieser Zeit völlig normal. Jedem Besitzer ist bewusst, dass er sich mit diesen Themen auseinandersetzen muss. Es herrscht Euphorie, das junge Tier lernt jeden Tag Neues, fügt sich in die Familie ein und bereichert den Alltag. Das kann für viele Jahre so bleiben.

Der Umgang mit dem Alter des Tieres und den entsprechenden Umständen, die der Lebensabend mit sich bringt, sind wesentlich problembelasteter und wird von uns Menschen als emotional schwierig empfunden. Der Hund kann nicht mehr weit laufen und hat Tage, an denen er mehr schläft als wach ist. Vielleicht wird er mäkkelig, was sein Futter angeht, bleibt nicht mehr wie gewohnt allein oder zeigt Verhaltensweisen, die der Besitzer als unerwünscht empfindet. Die Katze bleibt im Haus, frisst und schläft nur noch und zeigt am Familienleben kein großes Interesse

mehr. Verhaltensweisen, die man als normal betrachten kann und die den Einschränkungen des Alters geschuldet sind.

Schwieriger wird es, wenn Hund und Katze krank werden. An dieser Stelle kann man sehr gut erkennen mit welcher Art Besitzer man es zu tun hat. Schafft er es, Alterserscheinungen und degenerative Erkrankungen als solche anzunehmen und dem Tier entspannt die notwendige therapeutische Begleitung zukommen zu lassen, die es braucht, um schmerzarm weiterleben zu können? Oder versucht er panisch das Rad der Zeit zurückzudrehen und alles in seiner Macht stehende zu veranlassen, um das geliebte Tier wieder „gesund“ zu machen?

Bemerkenswert hierbei ist oft, dass mit „gesund“ in diesem Zusammenhang eigentlich „jung“ gemeint ist. Alterserscheinungen, die der Mensch an sich selbst sehr wohl toleriert und hinnimmt, sollen beim geliebten Tier möglichst komplett wieder verschwinden.

Der Umgang mit dem alten, kranken Tier hat viel damit zu tun, wie der eigene Umgang mit der Sterblichkeit gehandhabt wird.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Tod wird in unserem Kulturkreis gerne verschoben, die Gedanken daran, dass wir alle sterben werden, weit von sich ge-





schoben. Natürlich gibt es auch Menschen, die das Thema für sich geklärt haben, zumeist weil es einen konkreten Anlass gab, der es ihnen unmöglich gemacht hat, das Thema weiterhin zu verdrängen.

Die Entscheidung, wie ich mit dem Alter und der Sterblichkeit meines Tieres umgehe, liegt trotz all dieser Unterschiede bei mir. Vielleicht hilft es Betroffenen, sich zu fragen, wie sie selbst sich die Betreuung im Alter wünschen. Ist es wünschenswert, diverse verschiedene Präparate verabreicht zu bekommen, die in Internetforen Heilung versprechen, mit Injektionen und Infusionen gequält zu werden, die das Leben lediglich ein paar Tage verlängern?

Würde man alte Hunde und Katzen fragen können, würden sie sich eine entspannte Atmosphäre mit ihrem Lieblingsmenschen wünschen, Zusammensein, Körperkontakt und das Annehmen der Umstände, wie sie nun einmal sind.

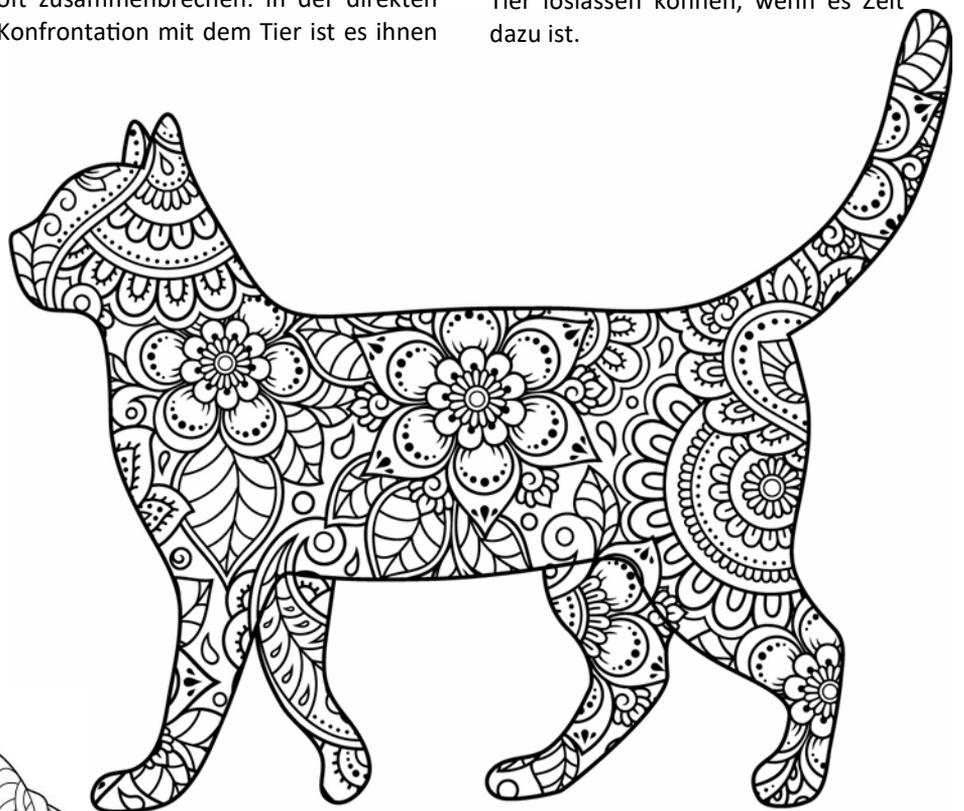
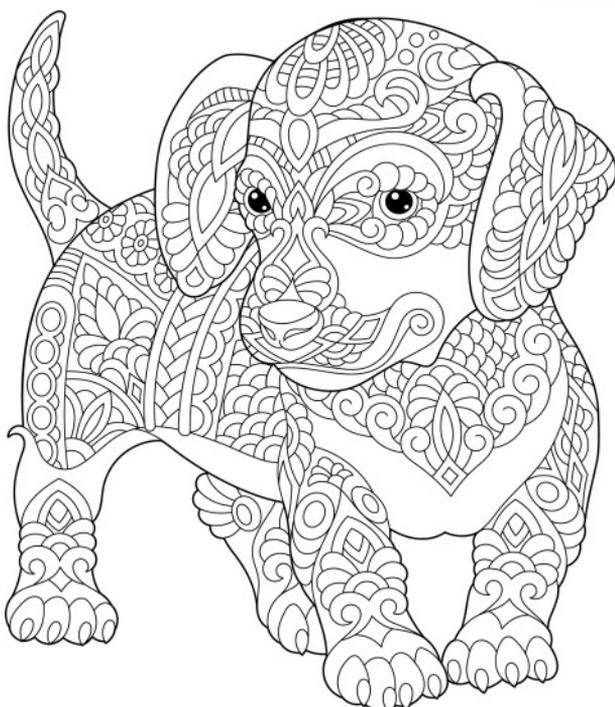
Tiere leben im Moment und in genau diesem Moment fehlt ihnen oft ihre Bezugsperson, die damit beschäftigt ist das Tier zu „retten“.

Als Therapeut trifft man oft auf Menschen, die gerade in dieser schwierigen Zeit in Aktionismus verfallen, verzweifelt nach Lösungen suchen und ihr ganzes Streben und Denken ausschließlich auf den Gedanken ausrichten, das Mittel zu finden, das ihnen ihr Tier, wie es in den jungen Jahren war, wieder zurückbringt.

Der Rat, sich zu ihrem Tier zu setzen, hinzuspüren und sich ehrlich damit auseinanderzusetzen, was für das Tier gerade das Beste ist, lässt diese Menschen oft zusammenbrechen. In der direkten Konfrontation mit dem Tier ist es ihnen

nicht mehr möglich zu verdrängen. Und meist haben sie sehr viel Zeit verschenkt, um genau dieses Zusammensein und die Einsicht daraus zu meiden – Zeit, die gemeinsam in Frieden hätte verbracht werden können.

Die schönste Empfindung, die am Ende eines Lebens mit dem geliebten Tier stehen kann, ist das Gefühl, gemeinsam einen wunderbaren Teil des Lebens verbracht zu haben. Wer es schafft, diesen Aspekt des Lebens mit Dankbarkeit zu betrachten, wird das Tier loslassen können, wenn es Zeit dazu ist.





Marion Wagner

Tierheilpraktikerin und Dozentin, arbeitet seit 1995 in eigener Praxis für holistische Vogel- und Kleintiertherapie mit den Therapie-schwerpunkten Homöopathie, TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und Sanumtherapie

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte

- Tier-Heilpraktiker
- Fachfortbildungen rund ums Tier
- Sterbebegleitung für Tiere
- TCM für Hund und Katze (ab 2021)

Miasmatische Homöopathie in der Tierheilpraxis Der Fall Faight

Immer mal wieder passiert es, dass „schwierige“ Fälle in der Tierheilpraxis auftauchen, bei denen man sozusagen die letzte Rettung ist.

So war es auch, als der griechische Jagdhundmix Faight und seine Familie bei mir in der Praxis zur Behandlung vorbeikamen.

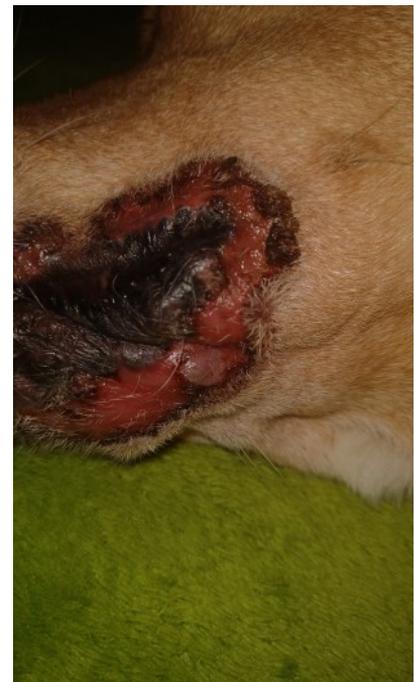
Der 7-jährige Rüde hatte schon eine längere Leidensgeschichte und Besuche bei diversen Therapeuten hinter sich.

Sein Hauptproblem war unübersehbar: seine Haut, so wie es auf der Abbildung zu sehen ist.

auch ängstlicher bis scheinbar depressiv. Der behandelnde Tierarzt vermutete eine Schilddrüsenunterfunktion (T4, Wert grenzwertig) und verordnete Forthyron, ein Schilddrüsenmedikament.

Ein halbes Jahr darauf hatte Faight plötzlich offene, entzündete und geschwollene **Lefzen**. Er erhielt über drei Wochen ein Antibiotikum und die Haut verheilte fast völlig. Das Antibiotikum wurde abgesetzt und kurz darauf blühte die Haut wieder auf.

Als er dann im März, also wieder ein halbes Jahr später, eine erneute Tollwutimpfung erhielt, verschlechterte sich die Situation



Dem Rüden ging es in der Vergangenheit nicht gut: Er wurde in Griechenland direkt von der Kette freigekauft und war ziemlich abgemagert. In diesem Zustand kam er mit dem Flugzeug direkt zu seinen jetzigen Haltern. Er wurde dann ein paar Monate später in Deutschland kastriert. Faight wird gebartet (Rohfütterung) und wurde nur gegen Tollwut geimpft. Regelmäßig erhielt er aber eine Floh- bzw. Zeckenprophylaxe.

Drei Jahre später veränderte Faight sein Verhalten. Er wurde deutlich ruhiger und

trotz verschiedener Behandlungsversuche dramatisch. Die Haut platzte auf, nässend, blutig oder teilweise mit eitrigem Absonderungen versehen.

Es folgten immer weitere Behandlungsversuche bei Tierärzten und Tierheilpraktikern. Aber der Erfolg war immer nur mäßig. Nach jeder Therapie verschlechterte sich die Hautsituation. Auch der Wechsel auf andere, neuere Antibiotika brachte immer nur kurzfristigen Erfolg, kaum abgesetzt, war alles wieder beim Alten, eher noch schlimmer.



Am besten reagierte er noch auf eine externe Behandlung mit verdünnter Calendulatinktur, die die Halterin vorsichtig aufsprühte.

Alle gemachten Blutbilder, auch Tests auf diverse Mittelmeerkrankheiten waren unauffällig. Der Schilddrüsenwert befand sich mittlerweile im Normalbereich.



Zwei Jahre nach Beginn der Erkrankung verstarb Fights Hundepartnerin plötzlich. Faight trauerte sehr, bekam aber von einer Tierheilpraktikerin Globuli, die ihm gut über diese Phase hinweghalfen.

Kurz darauf wurden bei einer Routineuntersuchung in einer Tierklinik vergrößerte Mandeln und eine gebrochene, bereits verheilte Hüftfraktur (Unfall?) festgestellt.

Faight brauchte sehr lange, um wieder aus der Narkose aufzuwachen. Das zeigte, dass auch die Leber scheinbar ein Problem hatte, die Narkosegifte zu verstoffwechseln.

Gegen die Mandelentzündung erhielt er erneut über mehrere Tage Antibiotika. Das Ekzem verschwand nicht und auch die Mandelentzündung begann chronisch zu werden.

Die Schilddrüsentabletten wurden ausgeschlichen und kurzfristig verbesserte

sich die Hautsituation. Kurz darauf ist aber die Lage wieder beim Alten. Auch Kortison brachte nur eine minimale Verbesserung, deshalb wurde es wieder abgesetzt. Daraufhin explodierte die Haut regelrecht. Neu war, dass sich nun auch Stellen am Augenlid, vor dem Ohr, an der Nase und kurze Zeit später auch unterhalb des **Penis** entzündeten.



Bei der Untersuchung in meiner Praxis verhielt sich der Rüde sehr ruhig und kooperativ. Die Halterin berichtete, dass er seitdem er erkrankt war, jede Lust an Beschäftigungen wie Suchspiele und Ähnlichem verloren hatte und auch auf den Spaziergängen lustlos hinterher trotzte. Nur wenn es etwas zu jagen gab, wurde er munter.

Wir begannen mit der miasmatischen Behandlung. Unter Miasma versteht man eine ererbte Schwäche, quasi die Schwachpunkte des Körpers. Diese Schwachpunkte können die Tür zu spezifischen Krankheiten öffnen. Die Hauptmiasmen heißen: Psora, Tuberkulinie, Scrophulose, Sykose, Parasitose, Syphilinie und Carcinogenie.

Gerade beim Therapieren von chronischen Erkrankungen stellt dieses Konzept eine große Hilfe dar, um die zugrunde liegenden Störungen im Organismus ursächlich zu behandeln. Die Lebenskraft ist bei chronischen Erkran-

kungen nicht mehr in der Lage, die Krankheit alleine auszuheilen. Hier setzt die Miasmatik an. Fast jeder Patient hat neben einem überwiegenderen Miasma noch Anteile anderer Miasmen. Bei der Miasmatik handelt es sich um eine logische, einer Hierarchie folgenden Methode.

Im Gegensatz zu der rein konstitutionellen Behandlung, oder der Therapie mit homöopathischen Komplexmitteln, berücksichtigt die Miasmatik auch tiefliegende ererbte Schwächen. Homöopathische Arzneimittel haben sogenannte Haltepunkte. Ein Haltepunkt kennzeichnet in welchem Miasma das jeweilige homöopathische Mittel seine volle Wirksamkeit entfalten und es sogar ausheilen kann. Anhand der Krankheitssymptome beim Tier kann man erkennen, welche Miasmen vorliegen und welche Mittel die Kraft haben, dieses Miasma auszuheilen.

Anhand der vorliegenden Symptome bekam Faight als erste Medikation zwei homöopathische Einzelmittel: Graphites und Mercurius solubilis (zwei syphilitische Mittel) im Wechsel gegeben, um dieses tief in den Organismus eingreifende Miasma zu behandeln. Gleichzeitig begannen wir einen Darmaufbau mit nützlichen Darmbakterien. Um die akute Situation zu erleichtern, wurde eine chinesische Standardkräutermischung verschrieben, die Wind (wandernde Hautbeschwerden) und Feuchtigkeit (nässende, eitrige Hautentzündungen) ausleiten hilft. Wir vereinbarten nach spätestens 6 Wochen einen Folgetermin.

Da sich beim Folgetermin noch nicht so viel getan hatte, aber auch keine neuen anderen Symptome aufgetaucht waren, verlängerten wir um weitere vier Wochen dieselbe Medikation.

Drei Wochen später begann sich die Hautsituation sehr wechselhaft zu zeigen. Mal war es besser, mal



schlechter. Wegen der vielen Unterdrückungen erhielt Faight als Folge-mittel Staphisagria, ein Mittel, welches in der sogenannten Sykose wirkt (ein sehr hartnäckiges Miasma), aber auch noch Füßchen in der Syphilie hat. Dazu kam als weiteres Mittel Thuja, ein Homöopathikum, das die Kraft hat, die Sykose auszuheilen. Auch diese beiden Mittel wurden im wöchentlichen Wechsel über vier Wochen verordnet. Statt der chinesischen Kräuter erhielt Faight nun die chinesischen Heilpilze Chaga und Agaricus blazeii mur und Polyporus in Kapsel-form.

Nun wurde es von Woche zu Woche besser.

Nach den Heringschen Regeln verschwanden die Hautentzündungen zuerst, die zuletzt aufgetaucht waren. Vor allem auffällig war, dass sich Faights Psyche dramatisch besserte. Auch die Mandelentzündung heilte ab. Ich bekam immer mehr fröhliche Post von den Haltern, die sich natürlich über die Entwicklung wahnsinnig freuten.

Zum Zeitpunkt der Niederschrift dieses Artikels bekommt Faight nur noch Sulfur, um die Heilung in der sogenannten Psora zum Abschluss zu bringen. Fast alle Hautstellen sind voll-

ständig verheilt, nur an den Lefzen (dort wo die Krankheit begann), befinden sich noch ein paar Krusten.

Insgesamt haben wir ein dreiviertel Jahr gebraucht, um Faights Körper wieder in die Balance zu bringen. Den Haltern gehört mein größter Respekt, sie hatten diesen alternativen Weg immer mitgetragen und nie die Hoffnung aufgegeben.



Nicht immer gelingt eine Heilung so vollständig, aber wenn sie passiert, dann erkennt man, welche enormen Kräfte in der Homöopathie stecken und welche tollen Veränderungen sie bewirken kann.



4. Kostenlose Online-Tagung Tiergesundheit am 26.06.2021



www.isolde-richter.de/online-tagung-tiergesundheit



Webinar-Veranstaltungskalender - veterinär



Webinar	Anfang	Kosten
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Diabetes beim Hund	13.05.2021	39 €
THP-Praktikumswochenende bei Nicole Kremling, Praktikum 2v4	21.05.2021	300 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Reisekrankheiten beim Hund	25.05.2021	39 €
Miasmatische Homöopathie beim Kleintier	07.06.2021	880 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Erkrankungen des Bewegungsapparates bei Hunden und Katzen	07.06.2021	39 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Tumorerkrankungen beim Hund	10.06.2021	39 €
Tierheilpraktikerausbildung Präsenzseminar Hund und Katze	12.06.2021	180 €
THP-Praktikumswochenende auf der MonRo-Ranch, Praktikum 3v4	18.06.2021	300 €
Tierheilpraktikerausbildung Block 2a Anatomie, Krankheitslehre Teil 3	22.06.2021	890 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Deklarationen lesen	22.06.2021	39 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Otitis Externa bei Hund und Katze	28.06.2021	39 €
THP-Praktikumswochenende auf der MonRo-Ranch	09.07.2021	250 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Erkrankungen des Bewegungsapparates beim Hund	15.07.2021	39 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Aromatherapie in der Tiernaturheilkunde	19.07.2021	39 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Adipositas	20.07.2021	39 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Entgiften mit Phytotherapie bei Hunden und Katzen	02.08.2021	39 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Niereninsuffizienz	12.08.2021	39 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Degenerative Augenerkrankungen	24.08.2021	39 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Von Pankreatitis bis EPI	02.09.2021	39 €
Tierbesitzer-Webinare: Bachblüten für Tiere	07.09.2021	99 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Salben, Kräuterauszüge und Tinkturen in der Tiernaturheilkunde	13.09.2021	39 €
THP-Praktikum bei Nicole Kremling 17./18./19.09.2021 (Praktikum 4v4)	17.09.2021	300 €
Mykotherapie für Tiere	22.09.2021	525 €
Fachfortbildungen für THP und Tier-EB: Social Media für THP und TEB	28.09.2021	39 €
Phytotherapie in der Tier-Naturheilkunde	04.10.2021	880 €
Online-Block 2b Anatomie, Krankheitslehre Teil 4, Infektionslehre, Gesetzeskunde	05.10.2021	890 €

Kleinanzeigen

Psychotherapie & Seelsorge

Kirsten Bosch

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Psychotherapie, EMDR, Trauerbegleitung, Seelsorge
Tel.: 07026-6009140

www.psychotherapie-bosch.de



Madeleine Micke

Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberatung online unter
www.madeleinemicke.de. info@madeleinemicke.de
Speziell für Schwangere, Stillende und alle Themen drumherum,
kooperiere ich mit dem FRAUEN-KOMPETENZ-ZENTRUM
„NEUGEBOREN“ unter www.neugeboren-ludwigsburg.de

Heike Estelmann

Riburgpark 2

CH-4313 Möhlin

Tel.: 0041 78 675 06 29

Balance-for-everyone@gmx.ch

Balance-for-everyone.ch

Termine nur nach telefonischer
Vereinbarung

*Vitalstoffberatung,
Vitalstoffmessung,
Vitamin-D-Profile*

Online Fitnessstraining für Frauen

Sport ist wichtig für die Gesundheit... Ja, das weiß ja jeder, doch für viele ist es nicht so leicht alleine Motivation für den Sport aufzubringen. Deshalb biete ich dir meine Hilfe an, egal welche Ziele du hast, mit mir findest du die richtige Motivation und die fachliche Hilfe die du benötigst. Das Training gestalten wir ganz nach deinen Wünschen, wir finden das Richtige für dich. Melde dich unter: **01793880540** für ein kostenloses Erstgespräch oder für Fragen bei mir, ich freue mich riesig auf dich! **Claudia**

lebe leichter

unkompliziert

ganzheitlich

alltagstauglich

In 12 Wochen genial normal zum Wunschgewicht!

Herbstkurs 2021 in Delmenhorst

Auftaktabend am **08.09.2021, 18:00 - 19:30 Uhr**

Ich freue mich auf Sie! Ihre Alexandra Voß

Infos: www.lebenswert.today oder Telefon 01522-3189989



Praxis für Naturheilkunde

Sabine Forster

- * Anthroposophische Naturheilkunde
 - * Hochsensiblenberatungen und -coachings
 - * Reiki-Behandlungen und Ausbildungen in allen Graden
 - * Wirbelsäulentherapie nach Dorn/Breuss
- Vorderer Reesiek 21, 25524 Itzehoe

www.praxis-für-naturheilkunde.net

Ihr sucht tolle, ausgefallene italienische und französische

Damen-Mode für Junge und Junggebliebene?

Egal ob MISSY, ANGELLE MILAN, VEGAS Paris oder eines unserer anderen Label - Ihr werdet bestimmt das Richtige für Euch finden.

Schaut doch einfach mal vorbei: www.tinas-fashion.com

Wir freuen uns auf Euch!

Netters Anatomie-Lernkarten,

korrigierte Ausgabe von 2006

Schachtel mit starken Gebrauchsspuren, es fehlen 2 Karten, ansonsten sehr gut erhalten. Haben mich gut durch die HP-Prüfung gebracht ;-). Preis 45 Euro incl. Porto. **0175/4252625**

Ganzheitlich-energetische Psychotherapie, Intuitives Coaching online und Persönliche SinnMantren für Frauen in Sinn- und Lebenskrisen - zur Bewältigung von Krankheiten, Krisen und Traumata für ein Leben in Innerem Frieden, Sinn und Selbstbestimmung mit Psychodrama, MET-Kloppftherapie, Emotioncode, Intuitivem Malen, etc.

Claudia Hirrle, SinnEntfallterin von Praxis PAN

www.sinnentfallterin.de

Heleen Van Den Bossche

Heilpraktikerin für Schmerztherapie in Köln

www.naturheilpraxis-senlin.de

Die ganzheitliche Schmerztherapie betrachtet die Wirkungsketten im gesamten Körper sowie den individuellen Lebensweg. Meine Behandlungen basieren auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und auf der Osteopathie. Unterstützend setze ich den PhysioKey ein, von dessen Wirkung ich sehr begeistert bin.

Bachblütenberatung

Ich biete Bachblüten-Beratungen im Landkreis BC/Alb-Donau oder online per Videoberatung ortsunabhängig.

Yvonne Wilutzki Tel. 0162/87 57 87 2

ONLINE YOGA FÜR SCHWANGERE

Bereite dich und dein Baby mit achtsamen Yogasequenzen sanft auf die Geburt vor. Die Yogaübungen in Verbindung mit der Atmung fördern Ruhe, lösen Verspannungen, stärken sanft die Muskulatur und lenken die Sinne nach innen. Verstärke so das Bewusstsein für dich und dein Baby.



Kurszeiten :

Dienstag 17.00 Uhr 60 Minuten /10€

Donnerstag 10.00 Uhr 60 Minuten /10€

Melde dich hier an :

Isabelle.bassler@gmx.de

Sinn erleben
Therapie • Focusing • Coaching

Wenn wir mit gutem Willen oder „richtigem Denken“ nicht mehr weiterkommen. Die körperorientierte Psychotherapie mit Focusing kann helfen, unserem Anliegen auf einer anderen Ebene zu begegnen und das Eigentliche hinter unserem Befinden zu erfassen, um aus einem tieferen Verständnis für uns selbst den Weg zu unserer Veränderung zu beginnen.

<https://www.sinn-erleben.de/>

Therapie | Focusing | Coaching

Unsere Füße haben's in sich!

Veränderungen beginnen an der Basis

Fußreflexzonen-Therapie nach Hanne Marquardt®

Isabella Strohm

Tel.: 07641 44644

79312 Emmendingen

mobil: 0175 2672688

Käthe-Kollwitz-Str. 25 Email: g.i.strohm@t-online.de

Personaltraining

Ernährungscoaching

Fachberater Ernährungsmedizin

Fitness- und Gesundheitstraining

Atemberater

Pilates

Rehtrainer Orthopädie

Rehtrainer Multiple Sklerose/Morbus Parkinson

www.susanne-schwarz.info Mail: susanne-schwarz@mail.de

Mobil: +49 160 - 96 86 93 26 Instagramm: [susanne_schwarz](https://www.instagram.com/susanne_schwarz)



Tierbalance - balance4pets - Tierenergetik

mit sanften Anwendungen das Wohlbefinden Deines Tieres steigern und seine Selbstheilungskräfte aktivieren und mobilisieren.

Tierkommunikation - Seelensprache der Tiere.

Telepathische Kommunikation mit Tieren ohne räumliche Begrenzung. Tierpsychologie. Beratung bei Haltung, Verhalten und Verhaltensauffälligkeiten.

Leila Fischer balance4pets.ch balance4pets@gmx.ch



Fastenwanderwochen mit Yoga – im Blauen Land

Schon öfter darüber nachdacht und noch nicht gewusst, wie? Als ausgebildete Fastenbegleiterin & Yogalehrerin biete ich Euch ereignisreiche Fastenwanderwochen in Bad Kohlgrub an. Ich begleite Euch fachkundig im Fastenprozess, wecke Eure Lebensgeister mit aktivierendem Morgensport, Yoga-Einheiten und wunderbaren Wanderungen und gebe Euch viele Tipps für die Zeit nach dem Fasten. Ich freue mich auf Euch!

Anette Mayr Ridlerstraße 2, 80399 München, Tel. 0172-8869581
Mehr unter: www.relaxt-fasten.de

Wie du deine
HerzenskundInnen
überzeugst, statt überredest



Du glaubst daran, dass E-Mail Marketing auch persönlich und individuell sein kann, weißt aber nicht wie du das anstellen sollst? Wunderbar! Dann habe ich genau das Richtige für dich. Achtsames E-Mail Marketing.

Gemeinsam finden wir deine persönliche E-Mail Marketing Strategie. Eine, die auf Werten und Bedürfnissen basiert und echte menschliche Beziehungen aufbaut.

Cathrin Dirnberger-Thomaso | Achtsames E-Mail Marketing
www.cathrin-dirnberger-thomaso.com
mail@cathrin-dirnberger-thomaso.com

Praxis für klassische Homöopathie und Bioresonanz Heilpraktikerin Petra Büttner

Ihre Ansprechpartnerin im Rhein-Main-Gebiet für Mensch und Tier!
Schwerpunkte: Klassische Homöopathie, Bioresonanz (Analyse und Behandlung), Mykotherapie, Phytotherapie und Hydroxyopathie.

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir:

www.heilpraxis-petra-buettner.de &
www.tierheilpraxis-petra-buettner.de

Für Dich Für Deine Familie Für Dein Leben

Erährungs- und Gesundheitsberatung

Denn jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben...

Andrea Fürmetz - andrea fuermetz.de
mail@andrea fuermetz.de – Mobil: 01525-595 2217



Heilsessions und Workshops, schamanische Arbeit, Ort zum Seele baumeln lassen in der Natur, Entspannungstherapien von Heilergruppe in Thüringen Raum Greiz und Altenburg

Tel. 015759892948 oder herzreichlovelution@gmail.com



Ganzheitliche Beratung
für Mensch und Tier
Heike Gerull

www.ferienhaus-rulle.de

Ihr Traumziel im Sauerland mit Hund oder Katz'. Ein Nurdachhaus mit eingezäuntem Grundstück und Katzegehege, liebevoll renoviert in 2020 mit gehobener Ausstattung erwartet Sie.

Kontakt: heike-gerull@t-online.de



Zwei motivierende Kartensets für einen leichteren Umgang mit der Angst – für Berater & Klienten

„Die Angst als Freund“ mit 32 inspirierenden Wegweisern & „Bärenstarke Gedanken in Prüfungssituationen“ mit 32 Affirmationen für Mut und Zuversicht, um mit (Selbst-) Vertrauen in herausfordernde Situationen des Alltags zu gehen - ein wertvoller Zuspruch in kniffligen Zeiten. Erhältlich im Buchhandel.

Fernbehandlungen-Coaching und mehr

www.selinasoase.com
selinaakasha@gmail.com

Zu verkaufen: Sieben Massage-Klappliegen, wenig gebraucht, Holz, viel Zubehör, blau, leichte Lagerungsschäden, 40,-€ je Liege. Abholung und Barzahlung: Praxis für Naturheilkunde, S. Schilling-Boller, 79801 Hohentengen a.H.,

Tel. 07742-919365 info@naturheilkunde-hohentengen.de



Mein Name ist Stefanie Debelius. Ich bin Online-Coach in Überlingen am Bodensee. Ein Coaching kann der Impulsgeber für persönliche Weiterentwicklung sein. Konflikte in Beruf oder Familie sind derzeit leider an der Tagesordnung. Das Umsetzen individueller Ziele oder Lösungen für die verschiedensten Aufgaben, die das Leben an uns stellt, können Ausgangspunkt für eine Beratung sein. Ich freue mich auf unser Gespräch!

www.coach-den-menschen.de

0171-8298021

WACHSTUMSMOMENTE - der PODCAST für den Weg

in deine authentische Selbstständigkeit by Anne Heit

Wie mache ich mich auf den Weg, um **Authentizität & Selbstständigkeit** zu verbinden? In WACHSTUMSMOMENTE bekommst du Input rund um Gründung & persönliche Weiterentwicklung. Spannende Gäste & Themen warten auf dich. Meinen Podcast findest du auf Spotify, iTunes uvm. Folge mir auf Instagram @smart_food_facts

Heilsessions und workshops, schamanische Arbeit, Ort zum Seele baumeln lassen in der Natur, Entspannungstherapien von Heilergruppe in Thüringen Raum Greiz und Altenburg Tel. 015759892948 oder herzreichlovelution@gmail.com

Lust auf Meer? Unsere lichtdurchfluteten **Tiny Houses** befinden sich in einem neu angelegten, sehr gepflegten Chaletpark in Süsel, nur wenige Kilometer vom sonnigen Ostseestrand entfernt und in unmittelbarer Nähe der Meddelburger Seen. Einfach ankommen und wohlfühlen.

Mehr Infos auf: www.tinyhouse-ostsee.de

Betreuung für Deine vierbeinigen Lieblinge gesucht?

Warum auch immer Du Dich eine Zeit lang nicht um Deinen Schatz kümmern kannst - sei es ein Krankenhausaufenthalt, eine Reha oder der wohlverdiente Urlaub: **Während Deiner Abwesenheit versorgen wir Deine vierbeinigen Lieblinge liebevoll, kompetent und ganz in Deinem Sinne.**



www.Petsitting-am-See.com

Peggy Bammel
Im Zehntgarten 18
78224 Hilzingen-
Duchtlingen
0151-232 227 06

Jetzt schon an den nächsten Urlaub denken und bei uns anfragen.
Wir freuen uns auf Deine Kontaktaufnahme!

Kleinanzeigen

Den eigenen inneren Kompass wiederfinden, wenn die Stürme des Lebens überhand nehmen und du dich nur noch getrieben fühlst. MBSR-Kurse - online oder in Reinbek bei Hamburg.

Mindfulness-Based Stress Reduction - Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Evtl. übernehmen die Krankenkassen einen Teil der Kosten. www.katharinapfundt.de

Traumafachberatung & allgemeine psychologische Beratung - nur für Frauen -

Mein Schwerpunkt bei der Traumafachberatung liegt auf sexuellen Traumata. Bei allgemeiner psychologischer Beratung bin ich für alle Themen offen. Beratungen sind jederzeit möglich, vor Ort oder online. Sabine Bogner, www.powerfrau-beratung.de
hallosabine@vodafone.de / 0049-176-58877748
(auch Whatsapp und Signal)

Tierheilpraktikerin, Schwerpunkt Pferd und Homöopathie mit Erfahrung in Tierkommunikation, Ernährungsberatung und Sterbebegleitung steht euch gerne zur Seite. Mensch und Tier ist verbunden. Bin ganzheitliche Lebensberaterin und Heilerin-auch Healing Touch. Ich kombiniere gerne und arbeite außer Berührung mit Tönen, Frequenzen und Düften. Ich freue mich sehr auf euch.
Ilona Jäger, Tel: 015782119789

Die phantastische Reise auf dem Regenbogen

Phantasiereisen für Kinder und Kind-Geliebte von Kirsten Schwörer.

Ein Buch mit liebevoll illustrierten Traumreisen zum Entspannen und Träumen; 112 Seiten;
Als besondere Geschenkidee: Handsign. Hardcover Ausg. mit pers. Widmung (€17,90) bei Kirsten.Schworer@gmx.de oder (0152) 53 41 69 83. Auch als e-book oder Paperback bei <https://tredition.de>

Finden Sie mit waldgestütztem **Resilienzcoaching** wieder zu sich selbst, zu mehr Zufriedenheit, Leichtigkeit und Lebensqualität. Reduzieren Sie wirksam Stress – und profitieren Sie dabei auch vom neuartigen Safe & Sound Protocol (SSP) nach Dr. Stephen Porges, das in Deutschland bislang nur selten angeboten wird. Erfahren Sie mehr unter www.redfox-coaching.com

WORK LIFE LOVE BALANCE

Sibylle F. Wenger Coaching - für Körper, Geist & Seele Syst. Therapie & Mentoring, Hypnotherapie, Natur- & Balancecoaching, Bachblüten- & Ernährungsberatung, Waldbadenworkshops (Shinrin Yoku) & Gruppenseminare in Bayern & der Steiermark in Österreich. Online & hoffentlich bald in Präsenz. Tel.: 004917662880956
www.worklifelovebalance.com; s.wenger@worklifelovebalance.com

Psychologische Beratung, Trauer- und Trennungsbegleitung

im Raum Schleswig-Flensburg-Husum-Eckernförde-Kiel.
Mit viel Empathie und Lebenserfahrung begleite ich Sie in Krisen jeglicher Lebenslage, deren tieferen Sinn Sie verstehen lernen. Hausbesuch, Spaziergang, telefonisch, online – für jede Situation gibt es eine flexible Lösung.
Sibylle Christlein **0173-3627272**, sibylle.christlein@icloud.com

Tierheilpraktikerin - Tierernährungsberaterin - Kinesiologin

sucht Kunden und Teampartner, die ihre Hunde und Katzen artgerecht ernähren möchten.
Für Magnet Schmuck, CBD Öl und CBD Produkte.
Stefanie Ahlers - Tel. 040/738 88 30 - eMail: info@petfit-ah.de

Energetisches Coaching nach tibetischer Tradition.

Im energetischen Coaching löse ich Blockaden (z.B. Ängste) in Deinem Energiefeld auf - zu jedem möglichen Thema und auf allen Ebenen. Für mehr Kraft, Selbstbestimmtheit, tiefgreifende Veränderung und Entwicklung in Deinem Leben.
www.youniq-yoga.de | nina@youniq-yoga.de | +49 177.87 75 134

Fastenwandern & Ayurveda

Bewegung • Entgiftung • Kräftigung
• Beratung & Gesundheitsprävention
Warnemünde, Bad Doberann, Usedom, Meißen
Kontakt: gesundheitmitfasten@gmail.com, Tel.: **0176/96508247**

Heutzutage ist der Markt mit Greenwashing überflutet, angeblich giftstofffreie Produkte finden sich in den Gängen der Supermärkte und Drogerien. Ich habe meinen Haushalt innerhalb eines Jahres entgiftet und teile mein Wissen nun mit Dir in einem kostenfreien Einführungskurs. Interesse? Dann melde dich gerne bei mir.
Email: gillasleuchten@aol.com Mobil: 01624208217
Instagram: Gillas Leuchten Deine Susi

Kosmobiologische Beratung

Astrologisch psychosomatische und psychologische Beratung
Seelenplan ihres Kindes
Astrologie & Ernährung, „Sternenküche“
Elke Adam-Eckert, Dipl. Astrologin API
Weilertalstraße1a, 79379 Müllheim
Tel. 07631/74 09 10 oder 0176/21 41 97 51
www.kosmobiologischeberatung.de



Naturheilpraxis Caroline Braun

Heilpraktikerin und Physiotherapeutin
Akupunktur, Manuelle Therapie, Schmerztherapie, u.v.m.
bei akuten oder chronischen Beschwerden
Seehausweg 17, 75433 Maulbronn
Tel:07043/951510 <https://heilpraxis-maulbronn.de/>

Lystrade

Liebevolle ehrliche spirituelle Arbeit am Telefon, per Mail, aus der Ferne oder vor Ort: Schamanische Arbeit, Rituale, Lichtarbeit, Kartenlegen, Hellsicht, Runen, REIKI Ausbildungen, Energieübertragung bei Mensch und Tier u.a. Preise individuell nach Leistung.
30-minütiges Erstgespräch bei Energiearbeit 20€. Bez. p PP
Mail: lystrade@yahoo.de



Kirsten
von der Heiden

Raumtausch & Vermietung

Gästewohnen: Gerne tausche ich zeitweise Wohnraum von mir gegen Wohnraum im Breisgau für Freizeit / berufliche Aufenthalte. WG-Zimmer und Salonmitnutzung hier in **Pesterwitz nahe Dresden** vorhanden in 01705 Freital. Bei Interesse gerne mehr Information über Messenger oder tel. unter **0049 151 55519714**

Du bist **HP/HPP/PB** und möchtest mit deiner Praxis starten, doch irgendetwas hält dich zurück?! Blockaden und fehlende Strategien sind häufige Bremsen auf dem Weg zu mehr Sichtbarkeit und Erfolg. Du wünschst dir Unterstützung? Als **Moderator** weiß ich worauf es ankommt, wenn man sich zeigt. Erfahre mehr über meine Arbeit als Systemischer Coach und Psychologischer Berater:

www.dirk-schumacher.de

Heilpraktikerin und Physiotherapeutin

sucht einen schönen kleinen **Praxisraum** in Freiburg Stadt oder in Freiburg Südwest/Westen stundenweise zu mieten.

Mobil: 01522/7020575

Quantum Level Health™

Naturmedizinische Beratung, "Functional Medicine".

Video Termine Deutsch oder Englisch. Diätetische Protokolle, Gesundheits-Coaching, Problemlösungs-Mentor, Energiefeld Ausgleichen. Kostenloses Gespräch, "Discovery Call", hier buchen:

<https://discoverysessioncw.as.me/> Claudia Wenning, PhD NM, www.claudawenning.com Tel. 1 707 371 6103

Sie wollen sich selbstständig machen oder haben bereits Ihre Beratungspraxis eröffnet, aber die professionelle Kommunikation fehlt noch? Als **B.A. Grafik Designerin** erstelle ich Ihnen von Logo, Visitenkarten, über Flyer und Broschüren bis hin zu einer Webseite alle Kommunikationsmittel, die Sie für einen erfolgreichen Start in die Selbstständigkeit brauchen.

Anfragen an Madeleine.zepelin@gmx.de

Psychologische Beratung, Trauer- und Trennungsbegleitung

im Raum Schleswig-Flensburg-Husum-Eckernförde-Kiel.

Mit viel Empathie und Lebenserfahrung begleite ich in Krisen jeglicher Lebenslage.

Hausbesuche, Spaziergänge, telefonisch, online – für jede Situation gibt es eine flexible Lösung.

Sibylle Christlein **0173-3627272**, sibylle.christlein@icloud.com

HP Stephan Seidel:

„Die Sanum-Schatztruhe, Ausgewählte Isopathieberichte zu typischen Krankheiten“, Paperback, 260 Seiten, ISBN-13: 9783750451780

„Beweis der Homöopathie“, 63 S., kartoniert, ISBN: 9783907246276

Erlebnisse, die uns überfordert haben, können uns das Leben ganz schön schwer machen. Das kann ein Unfall sein, nach dem du nicht mehr entspannt ins Auto steigst oder ein belastendes Ereignis anderer Art. Für solche Traumatisierungen hat sich die Arbeit mit EMDR als sehr wirksam erwiesen. In meiner Praxis in Lenggries biete ich EMDR im Rahmen von Beratung und Therapie an.

nicole-schricker.de

Seid Ihr stolze Besitzer eines Tieres?

Würdet Ihr gerne wissen wollen wie es Ihm geht? Oder ist es vielleicht sehr ängstlich? Dann seid ihr bei mir genau richtig!!!

Ich biete **nonverbale Tierkommunikation** an, die auf der energetischen Ebene basiert. Ein Foto von Eurem Liebsten mit ein paar Details von Ihm reichen mir schon.

Meldet Euch: **Sonja Meinke** BodyTalk CBP nonv. Tierkomm.

Tel.: 04921/9931117

Mobile Fußpflege, Massagen & gesundes Leben Bettina Geiger. Im Raum Neustadt/Aisch & Höchststadt/Aisch.

Leistungen: Pediküre & Maniküre, Fußreflexzonenmassage, Gesichtsméridianmassage, Rückenmassage, Klangschalenbehandlung, Ohrkerzenbehandlung, Ernährungs- & Abnehmberatung, Fastenbegleitung, Fitness(-training) & Qi Gong. Terminabsprache:

Tel 0177-4006659, www.ganzheitlichekoerperpflege.de

THERMOMIX® erleben

Beratung und Erlebniskochen - online, kostenlos und unverbindlich. Lass Dich verzaubern und koche jeden Tag gesunde Gerichte mit frischen Zutaten. Erhalte Zugriff auf die Rezeptwelt und lass dich Schritt für Schritt durchs Rezept führen.

Kochen mit Gelinggarantie - Einfach. Selbst. Gemacht.

thermomix-erleben@web.de

Energiepsychologische & systemische Beratung

**DEIN HERZENSCOACH
DEFINITIV EFFEKTIV.**

www.herzens-coach.de

Raum für Begegnung. Praxis für anthroposophisch-systemische Beratung, Begleitung und Familienaufstellung. Mein Beratungsangebot richtet sich an Kinder, Jugendliche, Familien und Einzelpersonen - gerne online oder in meiner Praxis in Wörth am Rhein. Weitere Informationen finden Sie hier: www.raum-fuer-begegnung.info. Ich freue mich auf Sie. Ihre Julia Ring. 0179-2348731.

Das Schloss der Sonne...

Märchenprogramme verschiedener Art – Informationen bitte anfordern bei Hildegard von Campe, Bad Karlshafen/Weserbergland,

hildegardvoncampe@gmx.de **05672/925932**

Sie lesen gerne und sind auf der Suche nach Neuigkeiten?

Ich schreibe seit über 10 Jahren Krimis, humorvolle Geschichten und Fachbücher. Spannung aus Spanien und aus Deutschland.

Alle Titel gebunden oder als E-Books.

Besuchen Sie mich auf meiner Homepage:

www.susanne-hottendorff.com

 **Liebscher & Bracht®**
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

Renate Schrittenlocher

neue Termine unter

Schmerz- & Sporttherapeutin

www.ernaehrung-coach.de

Naturheilpraxis Carolin Kubacki

Der Schwerpunkt meiner Praxis ist:

Psychotherapie, Lehrmusiktherapie (DMtG),

Energie- und Bewußtseinsarbeit, allg. Lebensberatung.

Rietstr. 3, 78050 VS-Villingen, Tel. 07721/680 73 31, mobile 0151

172 950 70, www.carolinkubacki.de

Fragst du dich: "Warum passiert das immer mir?" "Warum lerne ich immer den falschen kennen?" "Warum fällt mir lernen schwer?"

Warum bin ich Dauerpleite?" "Warum nehme ich nicht ab?"

"Warum bin ich so chaotisch?" Wenn du rausfinden willst, wie du genau DAS ändern kannst, dann schau doch mal vorbei:

www.kerstinjansen.com und lerne eutaptics® kennen.

Studenten der IR-Schule erhalten 15% Rabatt.

Zurück zur Natur und zu sich selbst!

natURwissen_heilt - Praxis für Energetik, Hypnose & Wellness und 's Hexenhäusle - Zentrum für Wildkräuter & Natur/ Qigong & Meditation freut sich auf Ihren Besuch!

Nähere Infos unter www.natURwissen-heilt.de.

Kleinanzeigen

CHRISTINE KNÄBLE
mediale Beratung
jenseitskontakte | austausch mit der geistigen welt



mehr infos unter www.christineknaeble.de

**Lady BARF - Ernährungsberatung für Hunde -**
Futterpläne für gesunde, kranke, junge und alte Hunde / Kochen für den Hund / Füttern im Urlaub / Rationsüberprüfung / Beratung bei allen Fragen rund um die Fütterung - Vereinbare einfach ein kostenloses Kennenlerngespräch mit mir
maren.plate@gmx.de / 0151-40421082
Ich freue mich auf Dich und Deine(n) Hund(e), Deine Marén Plate -
www.lady-barf.de

Mediales Mentoring
Du möchtest aus dem Kanon der vielen äußeren Stimmen diejenige hören, die Dir entspricht? Du suchst Klarheit bei Entscheidungen und Lebensthemen? Ein mediales Mentoring ist wie ein Gespräch mit Deiner Seele, die den Weg kennt und die beste Vorgehensweise sieht. Meine Aufgabe ist es, ihre Botschaften zu übersetzen.
Kontakt: Andrea Anaya
www.andrea-anaya.com info@andrea-anaya.com

Begleitendes Fasten an Deine Bedürfnisse angepasst.
Als Ernährungsmedizinerin stehe ich Dir mit einem fundierten Wissen und Erfahrung beiseite.
Mehr Infos: Lea Sprügel leaspruegel@web.de

Bioresonanz + Naturmedizin für ursachenorientierte Therapie
bei chronischen Beschwerden, Entzündungen, Allergien, Unverträglichkeiten - Begleitung bei Tumorerkrankung, Meridianharmonisierung, Quantenheilung mit dem Pendel, geistige Fernhilfe - Hausbesuchspraxis für Naturmedizin,
Heilpraktikerin Franca Zachert, Sachsenhäuser Landwehrweg 185, 60599 Frankfurt, **Tel. 06915610047, naturopath@mail.de**

HEILFASTEN nach Buchinger mit Wandern an der Ostsee auf der sonnenreichen Insel Fehmarn:
Termine frei: 06. - 13.11.2021 | 14. - 20.11. | 21. - 27.11. 28.11 - 04.12. | 05. - 11.12. | 12. - 18.12.
www.fehmarn-sonne.de/detailseite/efh-sundseele-nr.16
Anfragen bei **Kerstin** unter
Tel: 04554-4009644 oder 0176-52101360
mit Ayurvedischen Ganzkörperöl-Massagen, Basenleberwickel etc
Sauna/Yoga/beheizter Aussenpool, einschl. Verpflegung!

Ich heiße Svenja Sieger, bin zertifizierte Ernährungsberaterin für Hunde/Katzen. Ich erstelle Ihnen individuell und zu 100% auf Ihr Tier abgestimmte Pläne damit Sie mit Ihrem Tier ein gesundes und langes Leben verbringen können! Ganz gleich ob Sie eine "gesunde Dose", eine Plananpassung oder einen optimalen Plan haben möchten, bei mir sind Sie in den besten Händen.
www.shadowsmealdeal.com



Psychologische Beratung, Trauer- und Trennungsbegleitung
im Raum Schleswig-Flensburg-Husum-Eckernförde-Kiel.
Mit viel Empathie und Lebenserfahrung begleite ich Sie in Krisen jeglicher Lebenslage, deren tieferen Sinn Sie verstehen lernen.
Hausbesuch, Spaziergang, telefonisch, online – für jede Situation gibt es eine flexible Lösung.
Sibylle Christlein **0173-3627272, sibylle.christlein@icloud.com**

Gesundheit für Mensch und Tier www.kimbanda.de
Tiernaturheilpraxis:
Klassische Homöopathie, Bachblütenbehandlung
Holistische Gesundheitsberatung:
Ganzheitliche Ernährungsberatung
Psychologische Beratung/ Lebensberatung
Alexandra Haneberg info@kimbanda.de **07021 9288463**

Heilzimmer
Sabine Gröger-Heger, Heilpraktikerin
Schanzenstr. 8, 68753 Waghäusel
Tel. 07254 / 4039200
heilzimmer@web.de www.heilzimmer.de
Klassische Homöopathie - Miasmatik
Immuntrainer
Frequenz-Analyse und Behandlung
Aromatherapie
AromaTouch®Technique



Anthroposophische Heilkunde:
- Ausleiten, Darmsanierung, Teemischung-Rezepte
- Planetenklangschalenmassage / Therapie mit Planetenschalen
Adresse: **Gesundheitspraxis zum 3-Klang**
Esther Miesch Hauptstrasse 40, 4143 Dornach CH

Studio in Portugal / Ost-Algarve, Moncarapacho,
auf einem Hügel mit Fern- und Meerblick in ländlicher, ruhiger Lage.
Ca. 35 qm, 2 Ebenen, für 2 bis max. 4 Personen geeignet.
EG: Bad, Küchenzeile, Sofa, TV; OG: Schlafbereich.
Ausführliche Infos und Fotos: Ira +491725810775
<https://www.ebay-kleinanzeigen.de/s-anzeige/studio-an-der-sonnigen-ost-algarve-portugal/1102668579-275-1286>

Portugiesischer Wasserhund - Wurfankündigung für Dezember 2021 - weitere Infos gerne am Telefon unter 01725810775, Ira

**Ramona Blietle**, Sozialpädagogin, Antiaggressivitätstrainerin und Coach weiss wovon sie spricht. In ihrer täglichen Arbeit begleitet sie viele Klienten, sowohl Jugendliche, Erwachsene und auch Familien und Paare.
Ihre jahrelange Erfahrung im Umgang mit „schwierigen“ Jugendlichen, Menschen oder Paarkonstellationen zeigten ihr zum einen auf wie viel Zerstörung und der Wunsch nach Liebe gemeinsam haben und zum anderen wie diese zusammenhängen. Dieses Buch soll ermutigen komplizierte und schwierige Menschen „aushalten“ zu können und zu verstehen warum nur das ihnen helfen kann. Durch viele Beispiele der Praxis, flankiert von fachlichem Hintergrundwissen soll dem Leser die dahinterliegende Dynamik dieses Verhaltens verdeutlicht werden.

Trittel-Irismikroskop 7 – 45 fach Zoom, Joystick, Triocular mit Canon Kamera incl. manuell höhenverstellbaren Tisch, technisch und optisch sehr gut, nur an Selbstholer in 65614 Beselich für 1250 € VB zu verkaufen. **Tel.: 06484-8911988**

Elke Hoßfeld Stress- & Gesundheitsprävention

Seit 3 Jahren berate ich in München-Umgebung im Bereich gesamt-heitliche Stress- & Gesundheitsprävention. Ich biete Einblick in Deine Zellversorgung. Mit einem med. anerkannten Messverfahren siehst Du wie gut Dein Organismus mit Mikronährstoffen/ Vitaminen versorgt ist. Blockaden durch toxische Schwermetalle, Darmstatus, u.v.m.
<https://elke-hofeld.business.site>



Für HPAs, HPs und HPs Psych:

Ich trenne mich von Büchern und Geräten für HP/HP Psych. Infos bei Beatrice Etter-Schmolck – Tel. 07641/44300 -
www.etter-schmolck.de/gebrauchte-buecher-geraete

Mach den Lockdown zu deinem SPRUNGBRETT

und katapultiere dich selbst mit der Ausbildung zum SMARTh Fit Me Coach an den Puls der Zeit. Starte SMARTh durch mit dem, was gerade jetzt für jedermann gefragt denn je ist: gesunder Lifestyle! In der Ausbildung lernst du alles über gesunde, vitalstoffreiche Ernährung, Fitnesstraining & Achtsamkeit.
Alle Infos unter <https://smarthfitme.de/ausbildung>

buon viando® Schweizer Frischfleisch, Trockenbarf und Nahrungsergänzungen für BARFER

Wir sind eine Schweizer Firma mit einem BARF-Sortiment aus 100% Schweizer Fleisch.

Die Inhaberin füttert seit 20 Jahren frisch, hat Ausbildungen bei Swanie Simon u. der Isolde Richterschule vorzuweisen, ist Referentin von Seminaren u. hat als Autorin ein Buchlein verfasst. Ehrlichkeit u. hohe Qualität zu fairen Preisen begleitet die Firma seit 2009.



WEBIMY

Ihre Digitalagentur aus Kenzingen, Freiburg und Umgebung.

<https://webimy.de/>

Benötigen Sie eine neue Website? Relaunching Ihrer bestehenden Website? Mobile-Apps für Ihre Produkte?

WEBIMY ist Ihr richtiger Partner.

Wir arbeiten zusammen bis zum Erfolg.

info@webimy.de



Jennifer-Müller-Beratung Körper, Geist & Seele im Einklang

Ganzheitliche Lebensberatung. Per Skype/Telefon oder bei einem Spaziergang in der Natur sowie in der Rhein Apotheke, August-Keiler-Str. 10, 76726 Germersheim Termine nach Vereinbarung

Mail: Jennifer-Mueller-Beratung@gmx.de / Tel: 0162-3935080

Übersicht meiner Leistungen auf: <https://jennifer-mueller-beratung.business.site>

Lerne mit Händen zu berühren!

Ayurveda-Massage-Kurse als Zusatzangebot für Heilpraktiker

authentisch-ganzheitlich-mit Seele
verschiedene Workshops mit Zertifikat

Naturpraxis Shaktigarten, 94065 Waldkirchen

Claudia Wilhelm (HP PSY, Dipl.-Ayurveda-Therapeutin)

www.shaktigarten.de/ayurveda-massage-workshops



Zirbenholz trifft Heilerde

3 ökologische Ferienapartements im Holzhaus in versch. Größen
Entspannung in Sauna und Bio-Energie-Pool (ab 06/2021)

Nachhaltige Ferien mit geringem CO₂-Abdruck; Fahrradverleih

Familie Färber – Hasenacker 2 – 79336 Wagenstadt

Email: ferienapartementshasenbau@web.de

Instagram: [Ferienapartements_Hasenbau](https://www.instagram.com/Ferienapartements_Hasenbau)

Buchbar über Airbnb

Du leistest mehr, als gut und gesund für Dich ist?

Du kannst Deine Aufgaben kaum noch bewältigen?

Die Arbeit bestimmt Dein Leben und frisst Dich auf?



Natascha Wagner

Praxis für Medialität und Geistiges Heilen

Psychologische Beratung, Entspannungsmethoden, Seelenbilder Individuell auf Sie abgestimmte Coachings, Beratungen und Seminare. Gleichzeitig bieten wir in unserem Hause Übernachtungsmöglichkeiten an. Individuelle Kochkurse. Pflanzenkurse und vieles mehr. Auch Einzelseminare möglich.

Ich freue mich auf ihre Anfrage. Nähere Infos unter:

www.wagner-natascha.de



Emotional Körper-Therapie

Fachfortbildung

für Kinderwunsch-Therapeuten

Die EKT bietet eine bewährte Mög-

lichkeit der emotionalen Begleitung bei KiWu, egal ob in der Naturheilpraxis oder KiWuKlinik.

28. – 29. August 2021 Praxis Sichtzeichen

Bochumer Landstrasse 397, 45279 Essen

Leitung: Ursula Schmidt-Boeck Assistenz: Patricia Oefelein

www.frauenundsein.de Anmeldung: info@frauenundsein.de



Entspannungstraining und Meditation – das Herz öffnen

Bei sich ankommen Zuversicht gewinnen* Stärke erreichen* Selbstliebe spüren *Klarheit erlangen*

Ich bin zertifizierte Meditationslehrerin sowie Entspannungstrainerin. Und das von ganzen Herzen. Ich begleite Dich geistig und seelisch stark zu werden. Entspannung hilft.

Ich freue mich auf Dich. Herzlich Willkommen.

Deine Silvia Wiesenhofer

entspanntesleben@gmx.net

Mobil 0176-80875219



Perspektivwechsel
Freiburg

Hinweis in eigener Sache: Ich beabsichtige ein psychosoziales Beratungsangebot für Personen mit ungewollter Kinderlosigkeit zu etablieren

und benötige bei der Identifizierung der relevanten Beratungsthemen Unterstützung. Sollten Sie selber betroffen sein oder im Freundes- und Familienkreis Personen kennen, die mich gerne hierbei unterstützen möchten, so können Sie unter info@perspektivwechsel-freiburg.de einen Fragebogen anfordern. Personen aus dem gesamten deutschsprachigen Gebiet sind herzlich willkommen.

Kleinanzeigen

Ernährungsberatung für Deinen Hund

Du bist bei mir richtig, wenn:

► Du einen individuellen Ernährungsplan für Deinen Hund erstellen lassen möchtest (Trocken- & Nassfutter, roh oder gekocht)

► Für Hunde jeden Alters, auch Welpen, Senioren und Sporthunde. Vorallem für Hunde mit Erkrankungen (z.B. einer Nieren- oder Lebererkrankung uvm.) und sonstigen Besonderheiten (Übergewicht, Laktation).



hundeernaehrungsberatung-neef.de



In Ruhe zur Kraft - Im Sein

Anja Tooren

Heilerin

indiv. Ernährungsberatung, Meditation, Kinderyoga,
Bachblütenberatung
0173 3849644



Tier-schutz beginnt mit artgerechter Ernährung!

Suche Verstärkung in meinem PETfit - Team. Das Team besteht aus TA's, THP's, TEB's, Tierfreunden, Hundefrisören, Züchtern. Lassen Sie sich unverbindlich beraten!

Sigrid Bartelt **PETfit - Teampartnerin (seit 2006)**

Zertifizierte Ernährungsberaterin für Hunde und Katzen (2006) (Katzenzüchterin v. 2003 - 2015)

Hansa-Str. 5 / 21502 Geesthacht

Tel.: 04152 - 79808 AB / od. 0179 41 000 36 (WhatsApp)



Mandalas

Ich lade Sie zum Verweilen ein im Hier und Jetzt. Die Kreisform symbolisiert die Seele des Lebens.

Die konzentrischen Muster und wiederkehrenden Formen in Mandalas wirken auf den menschlichen Geist fokussierend und konzentrationsfördernd. Meine Mandalas haben die Maße

50 cm, Preis 85,- 40 cm, Preis 75,- 30 cm, Preis 55,-

Bestellbar bei Shebby Kirteeri Email: shebby@web.de



Inh. Norbert Traub
Bahnhofstraße 9
86529 Schrobenhausen
Tel.: 08252-9104751 Fax: 83 982
www.biovitales.de
info@biovitales.de

Edelsteine/Mineralien
Räucherwaren & Zubehör
Seminare & Workshops
Pendel/Einhandruten,
Klangschalen
Edelsteinschmuckherstellung &
Reparaturservice
Salzkristalllampen, Kerzen
Effektive Mikroorganismen
Wellness- u. Geschenkartikel

Laden-Öffnungszeiten:

Do: 10-12:30 Uhr & 16:30-18:30 Uhr & Sa.: 10-12:30 Uhr

Tierschutz beginnt mit artgerechter Ernährung!

Suche Verstärkung in meinem PETfit - Team. Das Team besteht aus TA's, THP's, TEB's, Tierfreunden, Hundefrisören, Züchtern. Lassen Sie sich unverbindlich beraten!

Sigrid Bartelt **PETfit - Teampartnerin (seit 2006)**

Zertifizierte Ernährungsberaterin für Hunde und Katzen (2006) (Katzenzüchterin v. 2003 - 2015) Hansa-Str. 5 / 21502 Geesthacht

Tel.: 04152 - 79808 AB / od. 0179 41 000 36 (WhatsApp)

Chronisch krank? Eine Stärke der Schulmedizin ist es, Leben zu retten. Eine Stärke der **traditionellen chinesischen Medizin (TCM)** ist es, bei chronischen Krankheiten das Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen: Schmerzen, Gefühlstörungen, Muskelschwäche, Hautprobleme, Haarausfall, Allergien, Bauchschmerzen, Übergewicht, Migräne, Schwindel, Ohrensausen, Frauenleiden, Probleme mit Blase oder Prostata, Müdigkeit, Erschöpfung, Schlaflosigkeit. Ich kombiniere für Sie moderne naturwissenschaftliche Methoden mit der ganzheitlichen Erfahrungsmedizin aus Asien (TCM) und Europa.

Praxis Dr. Jürgen Schöchlin, Diplom-Physiker, Heilpraktiker,

Notfallsanitäter. Dorfbachweg 6, 79341 Kenzingen

Tel. (07644) 55885 49 oder praxis@dr-schoechlin.de

www.trifolia-3fach-gesund.de

Der Gesundheitsblog

Drei Heilpraktikerinnen schreiben rund um die Gesundheit. Es gibt jede Woche interessante Themen über Frauenheilkunde, hormonelle Regulation, Darmgesundheit, Ernährung, naturheilkundliche Therapieverfahren uvm. Außerdem einen immer wechselnden "Tipp der Woche". In der Kategorie "Auf den Punkt gebracht" fassen wir für euch kurz Ihr könnt auch den Newsletter abonnieren oder uns auf Instagram "[@trifolia_3fach_gesund](https://www.instagram.com/trifolia_3fach_gesund)" folgen.

Meine Leidenschaft ist es Menschen zu unterstützen in ihre volle Kraft zu kommen. Durch mein Seminar „Kommunikation auf Augenhöhe“, Pferdeunterstütztes Coaching, Psychologische Beratung in meiner Praxis, in der Natur, online auf Zoom oder mein spez.



Powerprogramm kannst Du Deine Blockaden entschlüsseln und lösen so wird Dein Weg wird frei. Schau Dich auf meiner Seite um und melde Dich gerne für ein kostenfreies Klarheitsgespräch: schwarzwald-coaching.de



Dr. Ing. **Claudia Volmary**

innere kräfte stärken

perspektiven erkennen

zur ruhe kommen

ziele erreichen

- persönliche beratung
- systemisches arbeiten (aufstellung von familie organisation system)
- trauma arbeit
- selbstregulierung

Dr. Ing. Claudia Volmary | Termine nach Vereinbarung
Deidesheimer Str. 1 (500m S+U Bundesplatz) | 14197 Berlin

☎ 0157 - 8410 2212 | cvolmary@web.de www.cvolmary.de

Prüfung bestanden, Theorie erfasst? Glückwunsch! Nun kommt die **Realität!** Wie wird das wohl sein für mich und meine **ersten Patienten/Klienten?**

Real und beispiel-los können Sie sich bei mir im geschützten Raum der Gruppe probieren und trainieren.

Das ist **mehr und anders** als eine „Übungsgruppe“

...mehr auf meiner Webseite

Psychologische Beratung Jürgen Kohl

0157/30759120

www.psychologische-beratung-kohl.de





Unser Partnershop

Kennen Sie schon unseren Partnershop?

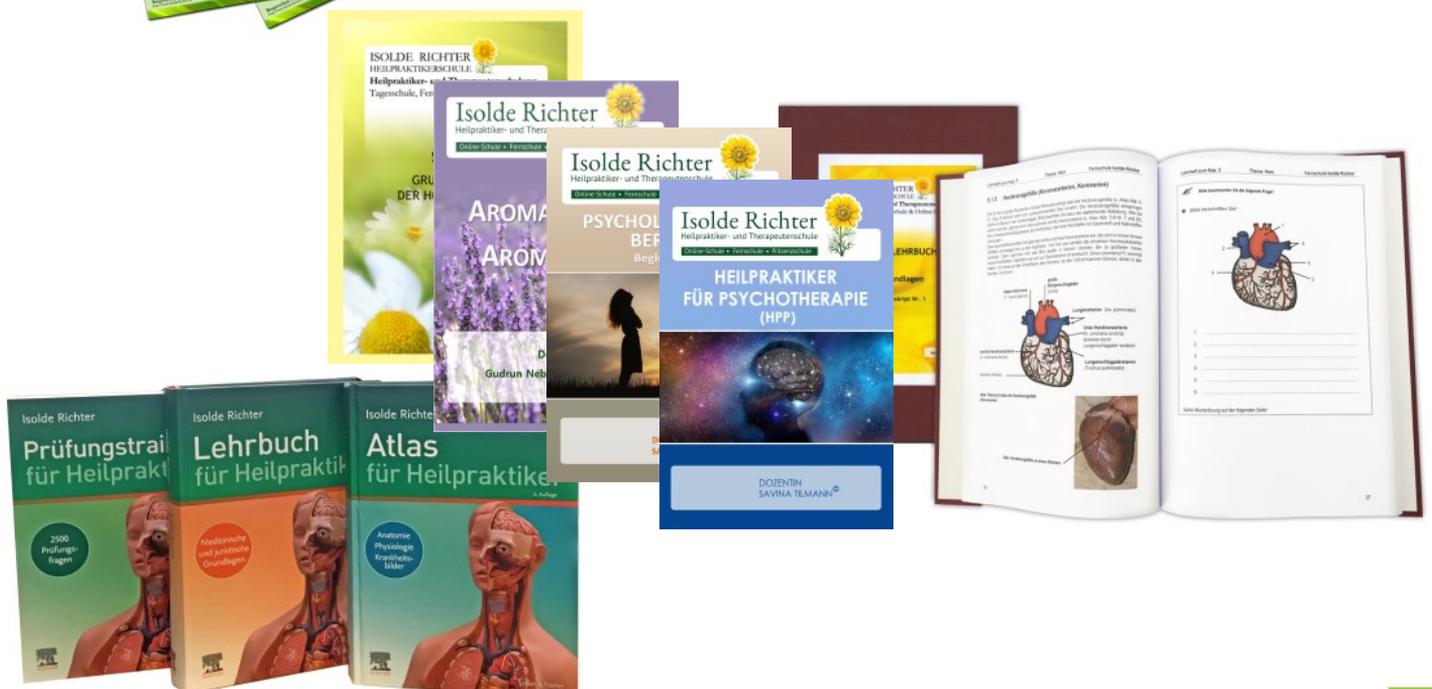
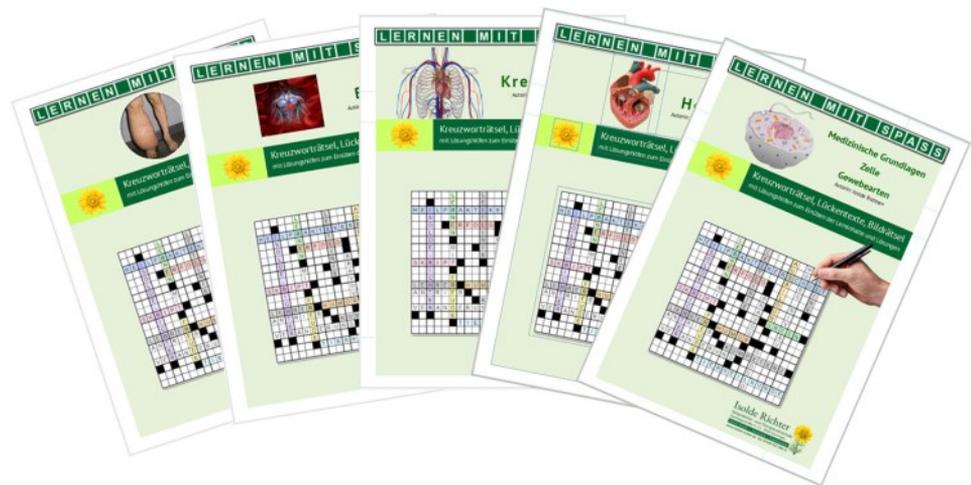
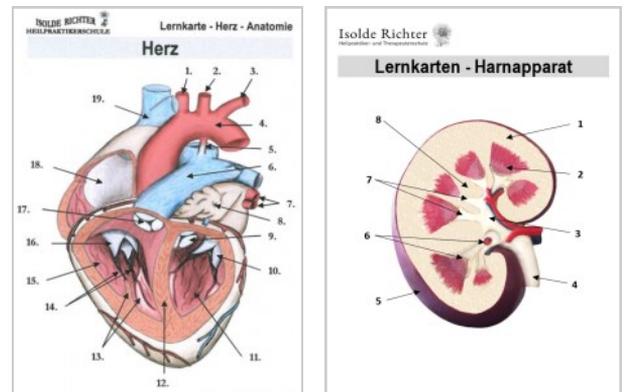
Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, Sie mit allem zu versorgen, was Sie für Ihre Ausbildung benötigen.

Hier erhalten Sie z.B. die aktuellen **Lehrbücher** von Isolde Richter, **Hörbücher** (als CD oder Download) und **Lernkarten** zu den wichtigen Themen Ihrer Heilpraktikerausbildung. Für noch mehr Spaß beim Lernen sorgen die liebevoll gestalteten **Rätselhefte** in denen Sie themengebunden, Kreuzworträtsel, Gitterrätsel und Lückentexte finden.

Aber auch für die Praxistätigkeit

gibt es einiges zu finden, wie z.B. gebundene **Skripte** zu unseren Therapie-Ausbildungen, **Fachbücher** zur Naturheilkunde, **Kartensets** zu Bachblüten und Heilsteinen, sowie bestens geeigneten Einsteiger-**Praxisbedarf** wie Blutdruckmessgerät und Co. runden das Angebot ab.

Stöbern Sie unter www.heilpraktiker-online-shop.de und bestellen Sie direkt online.





Kostenlose Online-Tagungen 2021

www.isolde-richter.de/heilpraktikerschule-und-therapeutenschule/online-tagungen



Möchten Sie regelmäßig über alle unsere kostenlosen Onlinetagungen informiert werden? Dann fordern Sie über unsere Homepage

www.Isolde-Richter.de

unseren kostenlosen Newsletter an!

Online-Therapietag im BDH-Arbeitskreis Frauenheilkunde am 12.06.2021



4. Online-Tagung Tiergesundheit am 26.06.2021



Online-Tagung Bewusstsein für Glück und Erfolg am 25.09.2021



4. Online-Tagung Frauenheilkunde am 02.10.2021



1. Online-Tagung Männerheilkunde am 20.11.2021





Impressum

Herausgeber

Heilpraktiker- und Fernschule Isolde Richter
Tages-, Seminar-, Therapeuteschulungen, Üsenbergerstraße 13 / 79341
Kenzingen
Tel. 07644 / 927 883-0, Fax 07644 / 927 883 - 40, E-Mail: Info@Isolde-
Richter.de, www.Isolde-Richter.de

Verantwortlich für den Inhalt

Isolde Richter, Schulleiterin, Adresse siehe vorstehend

Druck

Herter-Druck GmbH, Tullastraße 10, 79341 Kenzingen

Erscheinungsweise

2 x jährlich jeweils zum 1. Juli und zum 1. Januar

Benutzerhinweise

Medizinische Erkenntnisse und medizinische Produkte unterliegen einem steten Wandel, Herausgeber und Autor dieses Werkes bemühen sich intensiv dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen, dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht sich anhand der Angaben der Beipackzettel der verordneten Präparate in Eigenverantwortung der Richtigkeit der Angaben zu vergewissern.

Manuskriptinweise

Die Schule geht davon aus, dass der Autor für alle zur Publikation eingereichten Texte und Abbildungen das Recht zur Veröffentlichung hat und Urheberrechte Dritter nicht berührt sind. Wir behalten uns vor, die eingereichten Arbeiten redaktionell zu bearbeiten und evtl. zu kürzen.

Für nicht angeforderte Manuskripte, Fotos und andere Materialien kann keine Haftung übernommen werden.

Sie erhalten diese Zeitschrift als kostenlose Information, weil sie anlässlich Ihrer Teilnahme an einem Ausbildungskurs an unserer Schule in die Verarbeitung Ihrer übermittelten Daten zum Zwecke der Information über die Schule und ihre Kursangebote eingewilligt haben. Wenn Sie diese Zeitschrift nicht weiter bekommen möchten, dann können Sie der Verwendung Ihrer persönlichen

Zugangsdaten jederzeit brieflich, telefonisch oder per E-Mail widersprechen unter den oben angegebenen Zugangsdaten der Herausgeberin. Weitere Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten erhalten Sie in unserer Datenschutzerklärung unter www.Isolde-Richter.de.

Copyright

Wir behalten uns das Recht vor, die Zeitschrift oder Teile davon in sämtlichen Medien zu verbreiten.

Bildnachweise

Titelbild: ©Candy_Plus@shutterstock.com
@Gudrun Nebel, @Cathrin Müller, @Marion Waagner
©KatikaM@iStock.com ©KatikaM@iStock.com

©fizkes@shutterstock.com, ©Chendongshan@shutterstock.com,
©Madeleine Steinbach@shutterstock.com,
©oneinchpunch@shutterstock.com, ©sun ok@shutterstock.com,
©marilyn barbone@shutterstock.com, ©Big-Boy@shutterstock.com,
©MotortionFilms@shutterstock.com, ©F.Neidl@shutterstock.com,
©Alex Bascuas@shutterstock.com, ©polya_olya@shutterstock.com,
©Marharyta Manukha@shutterstock.com,
©Lauren Newman@shutterstock.com, ©Alonafoto@shutterstock.com,
©oneinchpunch@shutterstock.com, ©pim pic@shutterstock.com,
©catalina.m@shutterstock.com, ©goodluz@shutterstock.com,
©Dean Drobot@shutterstock.com, ©Pressmaster@shutterstock.com
©wasanajai@shutterstock.com, ©AS Food@shutterstock.com

Rechte

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Stand: 10. Mai 2021

T:03_Zeitschrift-aktuelle-Fassung.pub

Aus- und Weiterbildungen für Heilpraktiker und
Heilpraktiker für Psychotherapie, Therapeuten,
Berater, Coaches und medizinisch Interessierte.

Isolde Richter
Naturheilschule

Tagesschule • Fernschule • Onlineschule



www.Isolde-Richter.de ▪ Info@Isolde-Richter.de ▪ +49 7644/92 78 83-0