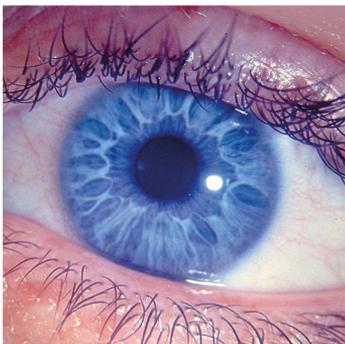




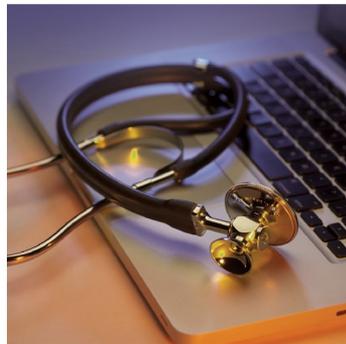
Naturheilschule Isolde Richter

Ausgabe 2 / 2020

Stark durch Naturheilkunde



Iridologie und
Homöopathie



Qualitätssicherung und
Qualitätsmanagement

Leben,
Beraten,
Therapieren
Heilen



So schmeckt's:
Extradicke Apfel-Pfannkuchen



Isolde Richter

Schulleiterin, Autorin, Heilpraktikerin



Isoldes Tipps

aus der Naturheilkunde



Borretschöl gegen Hautentzündungen



Borretschöl fördert die Herstellung von entzündungshemmenden Stoffen (Prostaglandinen) und es enthält Linolensäure, die entzündungshemmend wirkt. Deshalb wird es zur Therapie von Psoriasis und Neurodermitis eingesetzt, außerdem zur Behandlung von Hauttrockenheit.

Im Borretschkraut hat man leberschädigende Substanzen nachgewiesen, weshalb der Einsatz des Krautes heute nicht mehr empfohlen wird. Borretschöl ist frei von leberschädigenden Stoffen.

Eichenrinde als Badezusatz gegen Haut- und Nagelbettentzündungen

Eichenrinde (*Quercus cortex*) hat eine adstringierende (zusammenziehende) Wirkung auf Schleimhäute und Wunden. Durch ihren hohen Gehalt an Gerbstoffen wirkt sie entzündungshemmend und juckreizstillend. Für medizinische Zwecke nutzt man nur die Rinde junger Zweige.

Für den Badezusatz kocht man 5 Gramm Eichenrinde mit einem Liter Wasser auf und lässt es 15 bis 20 Minuten ziehen, dann sieht man ab und gibt die Lösung in das Voll- bzw. Teilbad. Man badet darin 20 Minuten bei 32 bis 37 Grad.

Nach und während des Badens keine Seife und keine Creme verwenden. Anfangs können die Bäder täglich durchgeführt werden und nach Besserung der Beschwerden noch 2- bis 3-mal pro Woche.





Editorial

Corona als Chance

Die Zeiten sind für viele sehr schwer. Denken wir nur an die vielen Soloselbstständigen, die Restaurants und viele andere, die von Corona hart in ihrer Existenz betroffen sind oder die ihre wirtschaftliche Selbstständigkeit schon verloren haben.

Denken wir auch an die vielen Menschen in Alten- und Pflegeheimen, die unter furchtbarer Einsamkeit leiden und die oft durch eine Demenzerkrankung nicht mehr richtig verstehen können, was um sie herum vorgeht und die sich deshalb einfach diffus bedroht fühlen. Sie alle brauchen unser Verständnis und unsere Hilfe. Wir sind eine Gemeinschaft und

müssen füreinander eintreten. Es ist eine Zeit der Polarisierung. Den einen gehen die Coronaschutzmaßnahmen nicht weit genug, den anderen gehen sie zu weit. Die Ersteren werden oft als überängstlich herabgesetzt und es wird ihnen vorgeworfen nicht zu durchblicken, was hier wirklich abläuft. Die Letzteren müssen sich vorwerfen lassen, dass sie Verschwörungstheoretiker seien und rücksichtslos mit der Gesundheit — vor allem ihrer älteren und körperlich vorbelasteten Mitmenschen — umgingen.

Bei welcher Gruppe Sie sich auch selbst einordnen, eines denke ich sollte für beide gel-

ten: Wir sollten achtsam miteinander umgehen und nicht meinen, dass wir die Wahrheit gepachtet haben und die anderen unrecht haben. Gehen wir am besten davon aus, dass es jedem Menschen nur gegeben ist, einen kleinen Zipfel der Wirklichkeit zu erhaschen (siehe meine kleine Lieblings-Zengeschichte im Kasten). Und vielleicht irren wir uns ja, vielleicht liegt die Wahrheit irgendwo zwischen den zwei Extremen.

Wenn Corona etwas Gutes haben kann, dann dass es uns lehrt, achtsamer und achtungsvoller miteinander umzugehen.



Isolde Richter

Schulleiterin, Autorin,
Heilpraktikerin

Die blinden Gelehrten und der Elefant

Sechs weise, gelehrte, blinde Männer wurden von ihrem König ausgesandt, um herauszufinden, was ein Elefant sei. Sie machten sich auf die Reise und wurden in Indien zu einem Elefanten geführt. Sie näherten sich dem Elefanten und berührten ihn, um sich durch ertasten ein Bild von dem Elefanten zu machen. Der erste stand am Kopf und ertastete den Rüssel. Er berichtete seinem König: Der Elefant ist ein langer Arm. Der zweite stand neben dem Ohr und sagte: „Ein Elefant ist wie ein großer Fächer.“ Der dritte Weise, der neben einem Bein des Elefanten stand, erklärte: „Ein Elefant ist ähnlich wie eine dicke Säule“. Der Gelehrte, der den Elefanten am Schwanz erwischte hatte, behauptete: „Ein Elefant ist wie eine kleine Strippe mit ein paar Haaren am Ende. Da der fünfte Weise den Bauch des Elefanten ertastet, berichtete er: „Ein Elefant ist eine riesige, rundliche Masse mit Borsten.“ Der sechste Mann befühlte den Stoßzahn und sagte: „Ein Elefant ist wie eine feste Röhre“.

Die Weisen fürchteten nun den Zorn ihres Königs, weil sie den Elefanten so unterschiedlich beschrieben. Dieser aber lächelte in seiner Weisheit: „Ich danke euch, denn nun weiß ich, dass ein Elefant ein Tier ist, das einen langen Rüssel wie einen Arm hat, Ohren, die an Fächer erinnern, Beine, die wie starke Säulen aussehen und einem Schwanz, der einer haarigen Strippe ähnelt, einem Rumpf mit einer großen runden Masse mit Borsten und Stoßzähnen, der an eine Röhre erinnert.“

Die Weisen senkten beschämt ihren Kopf, da sie erkannten, dass jeder nur einen Teil des Elefanten ertastet hatte und sie sich zu schnell mit ihrer Betrachtungsweise zufrieden gegeben hatten.



Manfred Nistl, Heilpraktiker

Master of Science in Health Sciences (MSc/UCN)

Master of Arts in Erwachsenenbildung (M.A.)

Ausbildungsschwerpunkte

- Anthroposophische Heilkunde
- Homöopathie-Ausbildung in 7 Blöcken
- Homöopathie in der Kinderheilkunde
- Homöopathische Miasmen
- Homöopathie Meisterkurs
- Homöopathie in der Schmerzbehandlung
- Homöopathie kompakt (für Einsteiger)
- Schüßler-Salze-Therapie
- Schüßler-Salze-Therapie kompakt (für Einsteiger)



Homöopathie - ein Geniestreich abendländischer Heilkunst

Die Homöopathie ist eine weltweit anerkannte Disziplin der komplementären Medizin und Heilkunde. Samuel Hahnemann entwickelte mit ihr eine Heilmethode, die den Menschen, sein Wesen und seine individuelle Regulationskraft ins Zentrum ihres therapeutischen Ansatzes stellt.

Die Homöopathie, eine rhythmische Heilkunst

Die heutige Medizin unterscheidet sich grundlegend von der Heilkunst vergangener Jahrhunderte. Evidenzbasierte Wissenschaftlichkeit ist das Schlagwort. Und sicherlich steht uns im 21. Jahrhundert eine Medizin zur Verfügung, die ihresgleichen sucht und die auf grandiose Fortschritte und Errungenschaften zum Wohle von uns allen, so wir sie brauchen sollten, blicken darf. Mit der Homöopathie steht diesem rationalen Ansatz eine altbewährte Disziplin der Erfahrungsheilkunde zur Seite. Homöopathen berufen sich auf Erfahrungswerte. Diese stehen mittlerweile auf einem mehr als 200-jährigen Fundament und den Anwendungserfahrungen vieler Millionen Menschen weltweit. Allein in Deutschland zählt die Homöopathie mehr als 30 Millionen zufriedene Anwender, wie aktuelle Untersuchungen zeigen.

Die Erfolgsreise der Homöopathie begann mit der ersten Veröffentlichung, die **Dr. Samuel Hahnemann** im Jahre 1796 in einer medizinischen Fachzeitschrift über seine neu entwickelte medizinische Therapieform vornahm. Auf der Suche nach neuen Wegen, die ihn als Arzt und Apotheker wegbringen sollten von der massiven Dosierung seiner Zeit, u.a. mit Quecksilber, Schwefel und allerlei aus heutiger Sicht brachialen Methoden, kam er zu

dem Schluss, stufenweise aufbereitete und um materielle Inhalte reduzierte (potenzierte) Heilmittel zur Behandlung seiner Patienten einzusetzen.

Dabei legte Hahnemann fest, dass jedes Heilmittel in seiner pharmazeutischen Zubereitung wie auch vor der jeweiligen Einnahme rhythmisch geschüttelt werden soll. Das homöopathische Heilmittel erhält so quasi einen „Hallo-wach-Impuls“. Man darf sich natürlich fragen, wie und warum so etwas funktioniert. Der wissenschaftliche Geist scheitert bislang daran. Doch Hahnemanns Erfahrungen bestätigten seine Vermutungen.

Und so entwickelte er das Konzept seiner neuen Heilmethode, der Homöopathie.

Eine homöopathische Therapie beruht auf dem Credo „**Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden**“. In der Homöopathie werden Heilmittel nach Prinzipien angewendet, die der Logik der Natur entspringen. Ein Heilmittel, das am gesunden Menschen in der Lage ist bestimmte Krankheitsphänomene hervorzurufen, ist nach vielfach bestätigter homöopathischer Erfahrung auch in der Lage, ebensolche Symptome ähnlich erscheinender Krankheiten zu heilen.

Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: Der Stich einer Biene verursacht durch das Bienengift beim Menschen in aller Regel eine rötliche Hautschwellung. Diese geht einher mit brennenden und stechenden Schmerzen.

Häufig helfen kalte Auflagen und lindern den Schmerz. Kommt ein Mensch nun zur Behandlung eines Sonnenbrandes zum Homöopathen und berichtet, dass seine Haut brennt und schmerzhaft sticht, wobei er



nach kalten Auflagen verlangt, so haben wir an der Haut eine ähnliche Situation bzw. Reaktion wie nach dem Stich einer Biene.

Das homöopathische Heilmittel der Wahl ist nach homöopathischen Gesichtspunkten Apis mellifica, die potenzierte, homöopathisch aufbereitete Honigbiene. Apis mellifica, z.B. in der Potenz C 30 mehrfach am Tag eingenommen (etwa 3 bis 5-mal) sollte dem Menschen gut helfen, seinen Sonnenbrand, der ja nun gar nichts zu tun hat mit dem Stich einer Biene, zur Heilung zu bringen.

Die Potenzierung C30 entspricht einer Verdünnung der Apissubstanz mit einer neutralen Trägersubstanz, z.B. Milchzucker oder Haushaltszucker (Saccharose), im Verhältnis 1:100, 30 mal gemacht mit jeweils 10 Schüttelschlägen auf das Präparat bei jedem Potenzierungsschritt. Dies kommt einer Rhythmisierung des Heilmittels gleich.



Die Homöopathie kann so als eine rhythmische Heilkunst betrachtet werden. Sie spricht den Menschen in seiner Rhythmizität an. Ist das homöopathische Heilmittel, das sog. Similimum, sprich das „richtige“ Heilmittel, gut gewählt, soll der Mensch damit in Resonanz gehen und seine Heilkraft anregen lassen.

Der Mensch, ein rhythmisches Wesen

Auf der Suche nach den Wirkprinzipien der Homöopathie und ihrem Erfolgsrezept gerade in unserer heutigen Zeit lohnt es sich, einen Blick auf den Menschen im Gesamten zu werfen. Und da dürfte uns auffallen, dass vieles, was der menschliche Organismus tut oder dem er ausgesetzt ist, auf rhythmischen Prinzipien beruht. Sei es der Schlaf- und Wachrhythmus, der weibliche Zyklus, die Atmung oder die Blutzirkulation als endogene Rhythmen oder der Tag- Nachtrhythmus, der Jahresrhythmus oder auch der Mondrhythmus als

exogene Rhythmen. Seiner rhythmischen Umgebung und seiner inneren Rhythmizität kann sich der Mensch nicht entziehen, so lange er lebt.

Und dass es sehr hilfreich sein kann, wenn wir in unserem Rhythmus schwingen, das kann jeder Mensch erfahren, der als sog. „moderner Mensch“ mit viel Termindruck, unregelmäßigem Essen und Schlafproblemen in Richtung Burn-out läuft und dank eines ganzheitlich orientierten Therapeuten oder auch Arbeitgebers zu Entspannungstechniken wie autogenem Training, Tai-Chi oder eben auch zur Homöopathie mit ihren rhythmisierten Heilmitteln gefunden hat. So kann der Mensch wieder lernen, seinen inneren Rhythmus zu finden, ihn zu hören und ihn zu achten.

Was also liegt näher als ein rhythmisches Wesen im Erkrankungsfall wie auch zur Prophylaxe mit rhythmischen Heilimpulsen wieder in seine Mitte zu bringen, damit es quasi wieder in seinem ureigenen Rhythmus schwingen kann? Samuel Hahnemann gebührt die Ehre, dies erkannt und in die homöopathische Form gebracht zu haben.

Heilung, ein rhythmischer Vorgang

Krankheits- und Heilungswege bei Mensch wie auch Tier verlaufen nach einer bestimmten Dynamik.

Dies hat nicht zuletzt die homöopathische Miasmenlehre gezeigt. Häufig gehen chronische Erkrankungen nach homöopathischer Erfahrung mit einem Rhythmusverlust des Menschen einher. Ganz drastisch sichtbar wird dies, wenn Menschen in unsere Praxen kommen und sich freuen in den letzten Jahren nie mehr richtig krank gewesen zu sein. Dann läuten beim Homöopathen, zumindest leise, die Alarmglocken. Denn so wie jeder Mensch zu gegebener Zeit zu Hause seinen Frühjahrsputz macht, braucht auch der Organismus hin und wieder ein reinigendes Gewitter, damit es eben nicht zu schlimmeren Manifestationen kommt.

Diese Reinigung kommt z.B. in Form einer schönen und idealerweise auch fieberhaften Erkältung. Denn Schnupfen ist eine natürliche Ausscheidungsreaktion und Fieber ist gegenüber einem sympathikotonen Krankheitszustand die ausgleichende vagotone Heilungsreaktion, das reinigende



Manfred Nistl, Heilpraktiker

Feuer. Im Ergebnis wird der erkrankte Mensch erst einmal flachgelagert.

Dabei ist selbstredend davon auszugehen, dass das Feuer beherrscht werden will und wir auch in der naturheilkundlichen Therapie, je nach Schweregrad einer Erkrankung, keine vermeidbaren Risiken eingehen.

Jedoch orientieren wir uns gerne an der Logik, die uns die Natur und der Organismus vorgeben und diese beruht auf rhythmischen Prinzipien. Es ist immer gut und wohltuend, wenn alles an seinem angestammten Platz ist. In der vagotonen, rhythmisch ausgleichenden Heilungsphase ist dies das Ziel. Insofern betrachten wir eine Erkältung oder generell eine Erkrankung immer auch als Chance für den Menschen, seinen eigenen Heilungsrhythmus wiederzufinden und ihn für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu nutzen.

Dass dies grundsätzlich sinnvoll ist, ist nicht zuletzt auch Erkenntnis der Salutogenese, der Wissenschaft von der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit. Denn nach dieser pendelt

der Mensch in der Verarbeitung all dessen, was ihn alltäglich fordert oder krank macht, permanent in einem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum hin und her zwischen den Polen Krankheit und Gesundheit. Und so spricht Aaron Antonovsky, der Begründer der Salutogenese, auch von einer biologischen



Prämisse der Rhythmizität.

Die Homöopathie mit ihren rhythmischen Heilungsimpulsen in Form ihrer rhythmischen Heilmittel, unterstützt nach homöopathischer Erfahrung seit nunmehr zwei Jahrhunderten den Menschen auf seinem Weg zum eigenen Rhythmus und auf seinem rhythmischen Heilungsweg.

Die herzliche Einladung der Natur und ihrer rhythmischen Heilungsdisziplin der Homöopathie zur Nutzung und Achtung unserer Rhythmen ergeht an uns alle, denn wie Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie formuliert „**Rhythmus trägt Leben**“ – und die **Homöopathie trägt Rhythmus**. Und so erfreuen sich heute viele Menschen rund um den Globus an der rhythmischen Heilkraft der Natur in Form der Homöopathie.

Das Buch sowie das Skript von Manfred Nistl sind in unserem Partner Shop erhältlich:
www.heilpraktiker-online-shop.de

Literatur:

Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: DGVT Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.

Hahnemann Samuel (2002): Organon der Heilkunst, 6. Auflage. Stuttgart: Haug.

Köhler Gerhard (2003): Lehrbuch der Homöopathie Band 1: Grundlagen der Anwendung. Stuttgart: Hippocrates.

Nistl, Manfred (2019): Grundlagen der Homöopathie. Kenzingen: Online-Shop I. Richter

Potenzierte Heilkunde mit Manfred Nistl

Manfred Nistl hat einen Master-Abschluss in Health Sciences, und in Erwachsenenbildung, ist Heilpraktiker in eigener Praxis und freier Dozent. Seine Therapieschwerpunkte sind Homöopathie (klassisch, miasmatisch und prozessorientiert), Anthroposophie und die biochemische Heilweise nach Dr. Schüßler. All diesen Methoden ist gemein, dass sie mit potenzierten Heilmitteln arbeiten. Ein weiteres wichtiges Element ist der Rhythmus, was ihm als ebenfalls studierten Musikpädagogen natürlich besonders liegt.

In vielen Aus- und Fortbildungen an unserer Schule können Sie sich von Manfred Nistls Begeisterung für die potenzierte Heilkunde anstecken lassen und wertvolles Wissen für Ihren Alltag in Praxis (und Familie) erwerben.





Eutonie Gerda Alexander bei akuten oder chronischen Schmerzen

Die ganzheitliche Körpermethode Eutonie Gerda Alexander ist ein bewährter Beitrag zur Salutogenese – der **Gesundheitsförderung** jedes Einzelnen. Sie zeigt Möglichkeiten auf, wie sich der Spannungszustand im Körper reguliert und ein „Wohl-gespannt im Alltag leben“ möglich wird.

Das Wort Eutonie setzt sich zusammen aus den griechischen Worten eu = gut, wohl, angemessen und tonos = Spannung, Stimmung. Eutonie kann somit auch mit Wohlspannung/guter Spannung übersetzten werden (im Gegensatz zur Dystonie). Der Ausgleich des Körpertonus wirkt sich auch weiterhin regulierend auf den Psychotonus aus, so dass sich ein **körperlich-seelisches Gleichgewicht** entwickelt und insgesamt ein Wohlbefinden einstellt.

Veränderung durch den Tonus

Das Ziel der somatopsychischen Körpermethode ist die Tonusregulierung im gesamten Organismus.

Durch einseitige körperliche oder auch psychische Belastungen, sowie anderen Gegebenheiten des Alltags, kommt es häufig zu dystonischen Veränderungen im Körper (griech. dys = schlecht, falsch, d. h. fehlerhafter Spannungszustand), was zu-

nächst zu Dysbalancen (= Ungleichgewichten) in den Faszien, Muskeln und Gewebeschichten führt. Wenn sich im Ablauf der Bewegungen und in den Belastungen nichts verändert, entwickeln sich diese Ungleichgewichte im Tonus zu spürbaren Verspannungen und Verhärtungen auch in tieferen Gewebeschichten.

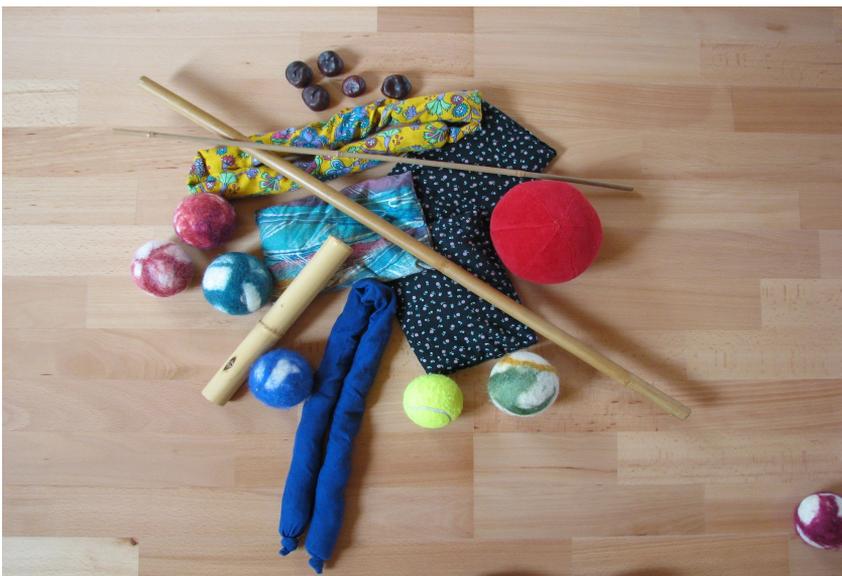
Diese Festigkeiten (ein erhöhter Tonus) in den Faszien und Muskelschichten führen zu Einschränkungen der physiologischen Bewegungsmöglichkeiten und wirken sich somit auch auf die Gelenke aus. Auch bereits durch leicht eingeschränkte Gelenkbewegungen verteilt sich die Gelenkflüssigkeit (Synovia) nicht ausreichend auf den mit Knorpel überzogenen Gelenkflächen. Diese sich rundum auf den Knorpelflächen verteilende Gelenkflüssigkeit ist bei voller Beweglichkeit der Gelenke jedoch sehr wichtig für die Ernährung und Erhaltung des Knorpels und für ein reibungsloses Gleiten der Gelenkflächen aneinander. Dies betrifft die großen Gelenke wie Hüft- und Beingelenke oder Arm- und Schultergelenke genauso wie die kleinen Wirbelgelenke rechts und links entlang der Lendenwirbelsäule und weiter über den Brustkorb bis zu den 7 Halswirbeln. Der erhöhte Tonus (Spannungszustand) in den Gewebestrukturen führt weiterhin zu



Barbara Seitz

Ausbildungsschwerpunkte

- Eutonie





Kompressionen von Nerven, Bandscheiben und Blutgefäßen und damit zu einer eingeschränkten Durchblutung.

Schmerzen durch Ungleichgewicht

Es ist erstaunlich, wie viele falsche und ungünstige Bewegungen unser Körper in tausend- und millionenfachen ungünstigen Alltagsbewegungen toleriert, bevor es zu Schmerzen kommt. Beispielsweise ist ein zusammengesunkener Rücken im Sitzen mit einem zu weit nach vorne gezogenen Kopf in unserer Gesellschaft weit verbreitet und in Büros, Restaurants, in

Zügen und Straßenbahnen usw. überall zu sehen: eine enorme Belastung für die Gelenke der Wirbelsäule und den kräftigen Rücken-, Schultern- und Nackenmuskeln, die völlig überlastet werden, um den aus dem Lot geratenen Oberkörper und Kopf ständig gegen die Schwerkraft „einigermaßen“ aufrecht zu halten. Die Position mit eingesunkenem Oberkörper beeinträchtigt sogar die Atmung und die Organe, weil durch das Zusammensinken an der Vorderseite z. B. weniger Raum für die Ausdehnung beider Lungenflügel ist.

Aktuell wird der nach vorne sinkende Kopf durch die stundenlange Nutzung

des Smartphones auch als Handynacken bezeichnet. Die Dauerinnervation der Nackenmuskeln, die den Kopf **halten müssen**, führt zu einer Tonusfixierung im Gewebe – ein einfaches Loslassen ist nicht mehr möglich, was oft zu enorm schmerzhaften Schulter-Nacken-Beschwerden oder auch Kopfschmerzen führt.

Wenn kein Ausgleich dieser Tonusungleichgewichte geschieht, haben diese und weitere unphysiologische Körperpositionen langfristig eine negative Auswirkung auf den gesamten Organismus und der Körper reagiert irgendwann an verschiedenen Stellen mit Schmerzen.



Mit Hilfe der ganzheitlichen Methode Eutonie Gerda Alexander können die Betroffenen diese Dysbalancen und Spannungen wieder regulieren, egal in welchem Stadium der Schmerzentwicklung sie sich befinden – Verbesserungen sind eigentlich immer möglich - Beschwerden werden „milder“ und können, je nach Verlauf und Veränderungen mit den eigenen neuen Lernprozessen, ganz oder phasenweise verschwinden.

Der Organismus reagiert spürbar auf die Entlastungen. Die Übenden sind dann hoch motiviert von den ausgleichenden Übungen der Eutoniemethode mehr umzusetzen, damit die Intervalle ohne Schmerzen immer größer und länger werden können - und dann eben so lange, dass der Schmerz vielleicht ganz verschwindet. Mit diesem persönlichen Lernen und dem eigenen Erspüren versteht sich die Eutonie als Hilfe zur Selbsthilfe in allen Altersgruppen.

Die richtige Übungsweise

Mit den Übungsweisen der Eutonie Gerda Alexander können durch die verbalen Anleitungen die Gruppenteilnehmer **selbst** durch die **Tonusregulierung** der Eutonie-Methode einen Ausgleich für Ihren Organismus erreichen. **Diese Selbstwirksamkeit ist eine wichtige Erfahrung.** Bewegung tut den Menschen gut, ja, aber welche und wie viel? Manche Klienten haben durch Fitness-Training einen so hohen Muskeltonus, dass es trotz Sport und

viel Bewegung zu Schmerzen kommt. Es fehlt **das Loslassen** – die Fähigkeit, dass der Tonus sich flexibel auf die verschiedenen Lebenssituationen einstellen kann.

Wo ist das eigene Maß für die ökonomische leichte Bewegung, möglichst im Zusammenspiel vieler frei beweglicher Gelenke, so wie es die anatomische Struktur des Körpers vorgibt? Wieviel Kraft wird für eine Tätigkeit gebraucht und wie kann sich der Spannungszustand des Ge-



Eutonie Gerda Alexander bei akuten oder chronischen Schmerzen

webes im Anschluss wieder reduzieren?

Der Klient findet für sich selbst mit Begleitung und Anleitung die richtige Übungsweise, die zu einem angenehmen Empfinden und Verbesserungen führen. Auf die Bewegungserweiterung, auch in ganz kleinen Bewegungen, folgt oft zügig eine Schmerzlinderung, die eine gesteigerte Lebensqualität und wieder mehr Lebensfreude nach sich zieht. Bei Schmerzpatienten sind **multimodale Ansätze** wichtig – eine Kombination von z. B. Schulmedizinischer Diagnostik, Psychologie und Komplementärtherapien wie Eutonie Gerda Alexander. Hilfreich ist weiterhin die Entwicklung zu einer positiven Lebenseinstellung, welche Ressourcen habe ich und kann ich nutzen, wie kann ich alte Gewohnheiten erkennen und loslassen, wie nehme ich meine eigenen Grenzen (auch Belastungsgrenzen) wahr und wie kann ich diese bewahren? Die eigenen Erwartungen alles richtig machen zu wollen sind meist hoch – es kommt zu enormen Anspannungen, manche fühlen sich getrieben und überfordert von den alltäglichen Situationen. Sie spüren sich selbst dann oft weniger und schal-

ten auf „funktionieren“, so dass sie selbst die Alarmsignale des Körpers nicht mehr wahrnehmen und diese folglich leider nicht beachten können. Sich seiner selbst bewusst werden – Selbstbewusstsein entwickeln, eigene Möglichkeiten für eine Übungsweise finden, die die Eigenverantwortung stärkt und zur Abgrenzung gegen „Störungen“ von außen hilft. Das Erspüren, wie geht es mir wirklich? Was habe ich heute aktuell für Möglichkeiten? Muss ich immer Stärke beweisen oder darf ich mich auch schwach zeigen und kann das für mich akzeptieren?

Ein weiteres Ziel der Eutonie ist: Körperbewusstsein – Ichbewusstsein – soziales Bewusstsein.

Diese Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit immer wieder in den Alltag zu integrieren, führt zu einer Verbesserung der Resilienz und wirkt als Rückfallprophylaxe, wenn beispielsweise jemand nach einem erlittenen Burnout wieder in seinen Alltag zurückkehrt. Burnout ist oft ein Protest des Körpers und der Seele auf die lange Überforderung und Überschreitung der eigenen Grenzen. Die betroffene Person lernt mit der Eutonie die eigenen Grenzen zu spüren, wertzuschätzen

und einzuhalten im Sinne einer guten Selbstfürsorge.

Sprache in der Eutonie

Gerade bei Schmerzpatienten ist wichtig, geeignete Worte für die verbale Anleitung zu finden. Ohne etwas vorzugeben eine Hinführung zum Eigenen wahrnehmen. Die Formulierungen und die Art der Fragestellung sind entscheidend: wie empfinden Sie im Augenblick die Temperatur ihres Beines. Diese Frage lässt Spielraum für das eigene Gefühl der übenden Person. Im Eutonieuunterricht stellen wir offenen Fragen anstatt: Spüren sie zu ihrem warmen Bein – wir können nicht wissen, ob es wirklich warm und durchblutet ist.

Es geht um Anleitungen in ganz kleinen Schritten – als Vorschlag für die Übenden in sich selbst hineinzulassen, die Zusammenhänge zu erspüren und zu erforschen. Der eigene Lernprozess der Übenden wird angeregt: **Es gibt kein richtig und kein falsch, sondern eine Wahrnehmung für den Augenblick!** Zu sich selbst stehen, auch wenn die Erfahrung der anderen in der Gruppe unterschiedlich sein kann.

Der Umgang mit Schmerz in der Eutonie – Umgang mit der Angst

Die Achtsamkeit mit den Übungsweisen der Eutonie ist wichtig und gut einsetzbar, wenn Ängste vorliegen, z. B. durch Erfahrungen in der Vergangenheit oder Ängste, die sich auf die Zukunft beziehen.

Zunächst flüchtige Schmerzen können sich in dauerhafte Schmerzen verwandeln – es entwickelt sich eine Angst, auch vor kleinen Bewegungen, was in der Folge zusätzlich zu weiteren und komplexen Einschränkungen in der Beweglichkeit führt. Wie können Schmerzen durch die somatopsychische Körpermethode Eutonie Gerda Alexander reduziert werden oder wieder ganz verschwinden? Wie geht die ganzheitliche Eutoniemethode mit dieser Angst vor





Barbara Seitz

Bewegung um?

In der Eutonie geht es erst einmal um das achtsame Erspüren des ganzen Körpers, auch der schmerzfreien Bereiche. Durch verbal angeleitete, kleine Bewegungen, die jeder selbst für sich achtsam, z. B. liegend auf einer angenehmen Matte durchführt, **findet der Übende wieder sein eigenes Maß und vor allem Vertrauen in den eigenen Körper.**

Gerade Schmerzpatienten brauchen eine klare Anleitung in einfachen kleinen Schritten und viel Zeit zum Spüren auch der schmerzfreien Bereiche. Was gibt es da alles zu entdecken und positiv wahrzunehmen? Welche Bereiche des Körpers sind völlig in Ordnung und können Vertrauen schaffen, dass die schmerzende Seite von der angenehm erlebten Seite lernt? Oft bekommen Eutoniepädagogen als Rückmeldung „ich spüre nichts“. Schmerzpatienten sind innerlich oft so fokussiert auf ihren Schmerz, der sich auch in aller Heftigkeit und manchmal auch ständig in ihre Aufmerksamkeit drängt, dass sie andere Bereiche innerlich „abkoppeln“, „die brauche ich ja nicht zu spüren, die tun nicht weh“. Die funktionellen Verbindungen sind in ihren Auswirkungen und in ihrem Zusammenspiel blockiert. Durch achtsames Wahrnehmen auch anderer, nicht schmerzender Körperbereiche, entwickelt sich wieder ein Gefühl der Ganzheit. Durch die Tonusregulierung der Muskeln, Faszien und Gewebeschich-

ten, die Körperwahrnehmung, sowie das Erleben des „Zusammenspiels“ der Gelenke, wird ein leichteres Bewegen möglich, was die Bewegungsfreude und auch die Lebensqualität spürbar erhöht.

Oft wird der Schmerz zunächst „milder“ bevor er dann im Verlauf, je nach Beschwerden, ganz verschwinden kann.

Die leicht erlernbaren Übungsmöglichkeiten verbessern durch das eigene Tun das Selbstvertrauen und reduzieren die Verzweiflung erheblich dem Schmerz ausgeliefert zu sein.

Die Übungsweisen der Eutoniemethode sind als „Hilfe zur Selbsthilfe“ für alle Altersgruppen geeignet. Welche Bewegungen führen zu spürbaren Entlastungen, was verstärkt die Beschwerden? Im Eutonieuunterricht wird nichts vorgegeben oder vorgemacht: Die verbale Anleitung der Eutoniepädagogin oder des Eutoniepädagogen begleitet das eigene Erforschen und hilft Neues auszuprobieren und neugierig zu entdecken. Das Maß der Bewegung, das Tempo, die Häufigkeit bestimmt die übende Person selbst und erspürt: was tut gut und was nicht. Wo zeigen sich Grenzen, die so akzeptiert werden, wie sie sind und die sich vielleicht im Verlauf von wiederholten Bewegungen mit der Zeit von selbst erweitern.

Durch eine Teilnahme an Eutonie-

Seminare kann jeder Einzelne die regulierenden und positiven Auswirkungen der Eutonie selbst direkt in der Unterrichtseinheit wahrnehmen. Das eigene Erspüren ermöglicht es den Teilnehmenden erste Umsetzungen der Eutonie in Ihrem privaten und vielleicht sogar beruflichen Alltag zu integrieren und zu erleben. Bei weiterer Vertiefung ist die Eutonie Gerda Alexander beispielsweise eine wertvolle Ergänzung für die berufliche Tätigkeit in therapeutischen, pädagogischen und sozialen Bereichen.

Die Eutonie beinhaltet zwei Arbeitsbereiche:

Eutonie in der Einzelstunde

In einer Einzelstunde kann die vom Deutschen Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander (DEBEGA) zertifizierte Eutonitherapeutin ganz individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Person eingehen: wie kann die Berührung einer Hand am Schulterblatt bereits die Spannung reduzieren und zur Entlastung führen? Die Wahrnehmung der Haut und die Stimulierung der Oberflächensensibilität unterstützt das Loslassen der verkraampften Muskelketten und Faszien. Sinnvoll ist es sogar in der Einzelarbeit an einem ganz anderen





Körperbereich – weg von der schmerzenden Stelle - zu beginnen. Dadurch entsteht Vertrauen und erleichtert später die Spannungsregulierung in den schmerzenden Bereichen. Wie wird da die Berührung der Hand oder die passive Bewegung wahrgenommen? Wie fühlt sich dieser Bereich an – ohne Schmerzen? Was gibt es da zu entdecken? Welche Empfindungen werden „geweckt“ und spürbar?

Schmerzpatienten, die schon monate-, jahre- oder jahrzehntelang chronische Schmerzen haben, sind manchmal so empfindlich an ihrer Haut, dass es hilfreich ist, wenn sie die Möglichkeit bekommen, vor den pädagogischen Gruppenstunden eine oder mehrere Einzelstunden zu erhalten.

Fallbeispiel:

Eine 58-jährige große, schlanke Frau kam humpelnd mit einem geschwollenen linken Fuß zur Eutonie-Einzelstunde. Der Fuß war vor 3 Monaten gebrochen, sie darf schon längst wieder belasten, aber der linke Fuß schmerzte sehr, auch in der Nacht. In den letzten Wochen hatte sich ein Reizzustand entwickelt, der Fuß war gerötet, heiß und geschwollen. Der Arzt diagnostizierte einen **Morbus Sudeck**. Sie war völlig **verzweifelt**, weil sie nach ihrer Meinung alles für den Fuß getan hatte, was wichtig war, v. a. kühlen, schonen, aber es ging ihr zusehends schlechter statt besser.

Als Eutonie-Therapeutin fragte ich mich, wie ich ihr nun mit der ganzheitlichen somatopsychischen Methode Eutonie Gerda Alexander weiterhelfen könnte. Aus meinem ersten Beruf als Physiotherapeutin wusste ich, dass Knochen-Heilungsstörungen mit Morbus Sudeck ausgesprochen schwierig zu behandeln sind.

Ich erklärte ihr, dass ich mit meinen Händen bewusst an ihrem rechten, gesunden Fuß beginne, diesen oberflächlich an der Haut zu berühren und auszustreichen. So hatte sie die Möglichkeit, meine Hände kennen zu lernen und sich darauf einzustellen. Über diese Art des Ausstreichens vermittelte ich ihr ein Gefühl von der äußeren Begrenzung ihres Fußes, ihrer Fußform mit der Fußinnen- und Fußaußenkante. (**Stimulierung der Oberflächensensibilität**)

Als nächstes tastete ich ihren rechten gesunden Fuß mit meinen Fingern ab und wirkte dabei deutlicher in die Tiefe, so dass sie ihre inneren, knöchernen Strukturen im Fuß wahrnehmen konnte, das kräftige Fersenbein, die kleinen Fußwurzelknochen und die Verbindung jedes einzelnen Mittelfußknochens nach vorne zur dazugehörigen Zehe (**Stimulierung der Tiefensensibilität**). Ich bewegte passiv die einzelnen Zehen, den Fuß und führte kleine Verschiebungen durch, um ihr die Beweglichkeit des gesunden rechten Fußes innerlich erleben zu lassen. Ich ließ sie nachspüren, wie sie den Fuß nun empfindet und sie berichtete:

größer, voluminöser, wärmer.

Dann schloss ich vom Knie her mit meinen Händen ausstreichend und nach innen tastend das Schienbein und den gesamten Unterschenkel mit ein. Anschließend auch das gesamte Bein vom Becken über den Oberschenkel bis zum Fuß. Ich achtete darauf, Ihr Bein möglichst rundum zu berühren – also auch an der Unterseite, wo das Bein auflag, um ihr die gesamte Form des Beines spürbar werden zu lassen.

Sie war innerlich tief berührt von den neuen Empfindungen in ihrem rechten Bein: es fühlte sich für sie deutlich leichter an, länger und gut durchblutet. Durch die guten Empfindungen auf der rechten, gesunden Seite konnte sie meine Hände am linken Fuß zuversichtlich beginnen lassen. Ich sagte ihr, ich mache das gleiche wie vorher nun an ihrem schmerzenden Bein, selbstverständlich mit viel Rücksicht auf den geschwollenen und geröteten Bereich. Aufgefallen waren mir dabei ihre eiskalten Zehen und der eiskalte Fuß.





Eutonie Gerda Alexander bei akuten oder chronischen Schmerzen



Barbara Seitz

Am Ende der 60 minütigen Einzelstunde beschrieb sie den linken Fuß als nicht mehr so fremd, durchbluteter, die Zehen und der Fuß waren warm geworden und sie empfand das linke Bein als Ganzes angenehm.

Auswirkungen der Eutonie-Einzelstunde:

Am nächsten Tag rief sie mich begeistert an, um von den Nachwirkungen der Eutonie-Einzelstunde zu berichten: Seit 3 Monaten, seitdem der Fuß verletzt ist, hat sie ihn nun das erste Mal wieder unter ihre Bettdecke genommen. Vorher hatte sie diesen in den letzten 3 Monaten immer zum Kühlen „rausgehängt“ wie sie sagte. Sie war so überzeugt davon, dass der Fuß immer kühl sein muss, dass sie in all den 3 Monaten nichts anderes ausprobiert hat. Nun konnte sie den linken Fuß wieder als zu ihrem Körper dazugehörig wahrnehmen und zu sich unter die Bettdecke nehmen.

Dieser innere Anschluss führte zu einer Kehrtwende in ihrem Genesungsprozess und der Fuß konnte beginnen zu heilen. Der Morbus Sudeck ging zurück und sie erarbeitete

sich in weiteren Einzelstunden mit Wahrnehmungsübungen in verschiedenen Körperpositionen und Gehen, eine gute Gewichtsverlagerung auf den linken Fuß, erlernte wieder das Abrollen des Fußes und fand zu ihrem gleichmäßig rhythmischen Gangbild zurück.

In einem ganz anderen Beispiel wird „Die Macht der Berührung“ deutlich: Zwei zu früh geborene Zwillinge kämpften ums Überleben. Ein Kind war etwas stabiler und das andere Baby hatte große Probleme mit der Atmung und einem viel zu hohen Puls. Medizinisch konnte nichts mehr zusätzlich für das schwächere Kind getan werden und in ihrer Not legte die zuständige Krankenschwester das schwache Baby zu ihrer Zwillingsschwester ins Bettchen. Spontan legte der stabilere Zwilling den Arm um das schwächere Baby – und wie ein Wunder – regulierte sich durch die Berührung des Armes mit dem Körper zusehends die Atmung und der Puls, so dass auch das schwächere Baby stabiler wurde und überlebte.

Eutonie in der Gruppe

Hilfreich als Beispiel ist die **Soforthilfe mit dem Tennisball an der Wand**:



So könnte der Beginn einer Gruppenstunde aussehen: Im Stehen legen sich die übenden Personen einen Tennisball zwischen Wand und rechter Schulter, genauer zwischen rechter Schulterblattkante und Wirbelsäule. Zunächst die Berührung mit dem Ball erspüren, mit wie viel Gewicht man sich an den Ball anlehnen möchte und wie die Rundung des Balles in das Gewebe hineinwirkt. Die Schulter bleibt völlig ruhig und gelöst – nur beide Knie beginnen sich zu beugen und wieder zu strecken. Dadurch kann der Tennisball an der Schulterblattkante (wo viele Muskelansatzstellen sind) entlang rollen. Wie viel Druck ist an dieser Stelle angenehm? Dies kann jederzeit selbständig dosiert werden. Der Tennisball kann auch weiter zur Seite nach rechts zum Schultergelenk hin gerollt werden.

Was ist dabei zu entdecken? Gibt es empfindliche Stellen oder vielleicht verhärtete Muskelbereiche? Immer wieder zurückkehren und wieder in der Senkrechten an der Schulterblattkante entlang rollen – jedoch auf der rechten Schulterrückseite bleiben – nicht ständig über die Dornfortsätze der Wirbelsäule nach links rollen.

Nach einigen Minuten den Tennisball an der rechten Schulterrückseite wegnehmen und den rechten Arm seitlich bequem hängen lassen – sich Zeit nehmen für das nachspüren und vergleichen der beiden Körperseiten. Wie fühlt sich die behandelte rechte Schulter im Vergleich zur linken, noch nicht behandelten Schulter an? Gibt es unterschiedliche Wahrnehmungen? Ist eine Schulter höher oder tiefer oder sind beide gleich? Zum weiteren Vergleich – den rechten



Eutonie Gerda Alexander bei akuten oder chronischen Schmerzen

Arm nach vorne einmal hochheben und spüren, wie sich das Gewicht des Armes und die Bewegungsqualität anfühlt. Den rechten Arm wieder langsam sinken lassen und zum eigenen Erleben nun den linken Arm einmal nach oben heben – gibt es Unterschiede?

Oft wird in diesem Fall der rechte Arm als leichter beim Heben beschrieben, geschmeidiger in der Bewegung und häufig ruht die Schulter etwas tiefer am Brustkorb. Wie können solche Unterschiede entstehen, obwohl mit dem rechten Arm nichts trainiert wurde? Die Armbewegung wurde ja im Vorfeld gar nicht durchgeführt.

Erklärung der Auswirkung:

durch die Tonusregulierung der Faszien und der Schultermuskulatur an der Rückseite (die oft zu feste Spannung hat durch den Druck des Tennisballes nachgelassen) kann sich der Arm freier und leichter bewegen – die Faszien gleiten und die verschiedenen Muskelabschnitte arbeiten fließender miteinander um die gewünschte Bewegung, den Arm hochzuheben – durchzuführen. Die Übungsweise mit der Rückseite der Schulter an der Wand unterstützt zusätzlich die Aufrichtung bei Menschen, die sonst im Alltag mehr nach vorne gebeugt arbeiten. Die linke Schulterrückseite entsprechend selbständig behandeln – so reduzieren sich heftige Schulter-Nacken-Verspannungen und auch Spannungskopfschmerzen.

Fallbeispiel 2:

Nun zu der 58-jährigen Frau mit Vollzeitstelle im Verkauf an einer Theke. Sie muss sich oft sehr weit nach vorne beugen, um die Produkte zu erreichen. Vor ca. 3 Jahren kam sie zum Eutonie-Unterricht mit starken Rückenschmerzen nach zwei Bandscheibenvorfällen und unzähligen Arztbesuchen. Durch ihre Arbeit verstärkt sich oft ihr Hohlkreuz, was die Schmerzen im Rücken dann zusätzlich verstärkt.

Nach einigen Übungseinheiten reduzierten sich ihre Schmerzen deutlich.

Das motivierte sie weiter mit der Eutonie zu üben und so wurde ihr Rücken beweglicher und sie konnte auch selbst zu Hause einen Ausgleich nach einem langen Arbeitstag wiederherstellen. Dann verschwand der Schmerz, um sich ab und zu zurückzumelden, wenn Sie besonders schwer und lange gearbeitet hatte.

Die Zusammenhänge, welche Bewegungen dies verursachen wurden ihr immer klarer und sie suchte für sich selbst nach Lösungen für die Veränderungen in der Umsetzung ihrer Arbeit.

Nun erfreut sie sich völliger Beschwerdefreiheit und das wichtige dabei: sie ist voll arbeitsfähig und weiterhin voll einsatzfähig an ihrem Arbeitsplatz. Sie spürte, wie hilfreich es für sie ist, dass sie jederzeit, auch zu Hause, die manchmal entstehende Verspannung sehr zeitnah wieder ausgleichen kann – lange bevor der Körper einen Schmerz signalisiert.





Kay Uwe Kämmerer

Ausbildungsschwerpunkte:

- Irisdiagnose
- Schmerztherapie

Iridologie im Kontext zur Komplexhomöopathie

Dieser Artikel zeigt die diagnostische und therapeutische Arbeit einer modernen Naturheilpraxis aus Sicht der Konstitutionsmedizin auf. Es soll deutlich gemacht werden, wie erfolgreich der Einsatz jahrelang bewährter homöopathischer Komplexmittel in der Therapie komplexer Krankheitsgeschehen zu bewerten ist. Es kommen die nach primär iridologischen Gesichtspunkten ausgewählten Komplexmittel überwiegend als sogenannte Basistherapeutika zum Einsatz. Dabei wird die Therapiegestaltung in drei Therapie-Schwerpunkt-Bereichen erarbeitet:

- 1. Schwerpunkt:** Konstitutionelle Basistherapie – Komplexmitteleinsatz
- 2. Schwerpunkt:** Stoffwechseltherapie, z.B. Entgiftung, Säure-Basen-Regulation, usw.
- 3. Schwerpunkt:** Individualtherapie, z.B. Infusions-Injektionstherapie, Hypnose usw.

Die langjährige Erfahrung mit der basistherapeutisch eingesetzten Komplexhomöopathie zeigt neben einer guten Wirksamkeit beim Patienten und einer stabilen Patientencompliance auch auf, dass der konsequente Einsatz ein wesentlicher Faktor für die gute wirtschaftliche Entwicklung einer modern geführten Naturheilpraxis ist.

Die Komplexmittelhomöopathie hat sich aus der klassischen Homöopathie Hahnemanns entwickelt und verwendet fixe Kombinationen homöopathisch hergestellter Wirkstoffe, die oftmals unter dem Namen der jeweiligen Indikation im Handel sind.

Komplexmittel sind entstanden aus dem Wissen heraus, dass eine Erkrankung immer komplexe Ursachen hat und versucht diese mit der Kombination verschiedener Mittel gleichzeitig zu therapieren. Die Mittel sind niedrig, oder auch hoch potenziert, und – oder können in Urtinktur vorliegen.

Ursprünge der Komplexmitteltherapie

Pastor Emanuel Felke (1856 bis 1926) wirkte als Pfarrer und Heilkundiger an verschiedenen Orten (Cronenberg, Repelen, Bad Sobernheim). Er verband medikamentöse und alternative Heilmethoden miteinander: Die Felke-Kur besteht aus Schlafen in Luftkammern, Gymnastik an der frischen Luft, Massagen, Wasserbehandlungen, einer individuellen Diät und Lehmädern. Er selbst sah die Homöopathie als Hauptbestandteil seiner Therapiemethodik an. Seine Sicht über die Entstehung von Krankheiten entstammt der Humoralpathologie: Krankheitserscheinungen waren für ihn Zeichen von „Dyskrasie“. Deshalb war sein Bestreben, den Körper dazu zu bringen, die im Blut befindlichen Fremdstoffe auszuscheiden.

Heute sind Umstimmung und Ausleitung in Verbindung mit der Stimulation einzelner Organe ein wesentlicher Bestandteil der Komplexhomöopathie.

Felkes Erfahrungen zeigten, dass eine chronische Krankheit in eine akute Krise umgewandelt werden muss um ausheilen zu können. Während er akute Krankheitsprozesse nach Hahnemanns Lehre behandelte, kombinierte er bei chronischen Krankheiten verschiedene homöopathische Einzelmittel zu Komplexen und ergänzte seine Therapieempfehlungen mit Anweisungen für eine individuelle Kur. Er rezeptierte über 100 Mischungen für Komplexmittel mit unterschiedlichen Schwerpunkten, die für die häufigsten Leiden passend waren. Dabei ließ er konstitutionelle Aspekte, seine Erfahrungen aus der Iridologie, typische Organbelastungen und eigene Therapieerfahrungen einfließen.



Gründe für die Entwicklung der Komplexhomöopathie sind:

- der große Zeitaufwand der Repertorisation (Einzelmittel), der nicht immer leistbar war
- das Auftreten von Krankheiten, bei denen nicht alle Symptome mit einem Mittel abdeckbar sind
- zunehmende regulationsblockierende Faktoren (z.B.: Intoxikationen)
- der praktische Erfolg der Komplexmitteltherapie

Drainage und Ausleitung in Verbindung mit der Stimulierung einzelner Organe sind eine wesentliche Domäne der Komplexhomöopathie. Viele naturheilkundliche Therapeuten kombinieren personotrope Einzelmittel in hoher Potenz mit niedrig-potenzierten Komplexmitteln, die beispielsweise direkt Lymphe, Leber und/oder Nieren anregen, um die Möglichkeiten beider Therapieansätze auszuschöpfen.

Es gibt verschiedene Ansatzpunkte für die Mittelwahl:

- Konstitution und Disposition und Diathese
- Teilrepertorisation
- Klinischer Befund
- Symptomatik

Eine weitere verbreitete Methode der Verwendung von Komplexmitteln ist die Konstitutionstherapie. Nach den Erfahrungen vieler Therapeuten können die Komplexmittel bestimmten Konstitutionstypen, die z.B. mit Hilfe der Iridologie ermittelt werden können, zugeordnet werden.



Iridologie

Die Iridologie zeigt die anlagebedingten Schwächen des Menschen, seine genetisch geprägte, individuelle und familiäre Pathologie auf. Sie basiert auf den drei Grundkonstitutionen und lässt eine – eher prophylaktisch ausgerichtete – Konstitutionstherapie zu:

- Lymphatisch
- Hämatogen

- Mischkonstitution, die sich in viele weitere Untergruppen aufteilen lässt.

Diese können aufgrund struktureller Veränderungen der Iris identifiziert werden.

1. Lymphatische Grundkonstitution

Blaues Irisstroma:

Bei Menschen dieser Konstitution laufen die Reaktionen vorwiegend über die Lymphe und Lymphbahnen ab.

- Konstitutionelle Empfindlichkeit der Haut
- Disposition zum Lymphatismus
- Neigung zur Vergrößerung der Mandeln, Milz und der Lymphknoten
- Neigung zu Infekten im Hals-Nasen-Ohren-Bereich
- Neigung zu chronischer Blinddarmreizung oder -entzündung
- Nierenerkrankung
- Rheumatismus
- Gicht
- Frühzeitigen Verkalkungserscheinungen
- Kinder neigen zu vergrößerten Tonsillen (Mandeln) im Nasenrachenraum und den entsprechenden entzündlichen Erscheinungen an allen Schleimhäuten.

2. Hämatogene Grundkonstitution

Braunes, mit Pigment eingelagertes Irisstroma:

Bei diesen Menschen laufen die krankhaften Reaktionen vorwiegend über das Blut und die Blutorgane ab.

- Erkrankungen der Verdauungsorgane mit Leber und Störungen des Gallengangsystems
- Hauterkrankungen (wie Furunkulose, pustulöse Erscheinungen)
- Kreislauferkrankungen, Krampfadern oder Thromboseeigung,

3. Misch-Grundkonstitution

- Diverse unterschiedliche Pigmente
- Häufig Krampfzittern

Menschen dieses Typs neigen vorwiegend zu:

- Gallensteinen
- Stoffwechselstörungen (wie Gicht, Diabetes mellitus, harnsaure Diathese)
- Hautjucken; Hautausschlägen
- schlechter Verdauung; Verstopfung oder Durchfall
- Spannungszuständen, unbegründeter Angst



Hilfe - Mein Kind hat eine Lernstörung!



Andrea Schmidt

Ausbildungsschwerpunkte

- HP-Ausbildung Online
- Lerncoach
- Schröpfen und Baunscheidtieren

Bei diesem Ruf gilt es als erstes zu klären, ob wirklich eine Lernstörung vorliegt, denn Schwierigkeiten beim Lernen, bei bestimmten Themen oder Fächern oder auch kurzzeitig auftretende Lernblockaden, zeigen sich häufig bei Kindern und sind nicht ungewöhnlich. Bestehen bei einem Kind aber langfristige, manifeste und gravierende Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben, Rechnen oder der Konzentration, so kann tatsächlich eine Lernstörung die Ursache sein.

Bei Lernstörungen handelt es sich um eine Entwicklungsstörung, bei der die Kinder – trotz ausreichender Intelligenz – Schwierigkeiten in der Schule bzw. mit dem Lernen haben. Lernstörungen werden daher zu den Teilleistungsstörungen gezählt, da keine Minderung der Intelligenz vorliegt.

Zu den Lernstörungen zählt man:

- Dyslexie** – Probleme beim Lesen
- Legasthenie** – Schwierigkeiten beim Erlernen des Lesens und Rechtschreibens.
- Dysgraphie** – Probleme beim Schreiben, Rechtschreibung und Ausdruck.
- Dyskalkulie** – Beeinträchtigung der Rechenfertigkeiten.

Diese Störungen können isoliert oder auch kombiniert auftreten.

Die Ursachen der Lernstörungen sind sehr vielfältig und teilweise noch nicht vollständig geklärt. Sie können angeboren oder erworben sein. Man geht jedoch von einem multifaktoriellen Geschehen aus, bei dem u.a. genetische Faktoren, neurologische Defizite, Komplikationen während der Geburt, psychische Belastungen, Nebeneffekte von AD(H)S, Erkrankungen der Mutter während der Schwangerschaft und Schwierigkeiten im sozialen Umfeld eine große Rolle spielen. Oftmals kann bei den betroffenen Kindern aber keine direkte Ursache oder Erkrankung festgestellt werden.

Lernstörungen sind in unserem Schulsystem weit verbreitet, wobei die Häufigkeit aufgrund unterschiedlicher Abgrenzungskriterien stark variiert. Man geht davon aus, dass ca. 5-20% der SchülerInnen von Lernstörungen betroffen sind.

Wahrscheinlich liegt hier die Dunkelziffer jedoch deutlich höher. Forscher gehen davon aus, dass 20-25% der Kinder und Jugendliche Lernschwierigkeiten haben. Diese unterliegen jedoch





starken Schwankungen hinsichtlich ihrer Ausprägung.

Da unser Bildungssystem jedoch auf diese Grundfertigkeiten aufbaut, sind Kinder mit Lernstörungen deutlich benachteiligt. Probleme in der Schule, Versagensängste und Co-Erkrankungen sind oftmals vorprogrammiert. Für Kinder und Jugendliche mit Lernstörungen ist der Schulalltag oft mit Kränkungen, Demütigungen, Misserfolg und Frustration verbunden.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist zudem, dass die Lernstörungen zum einen das Kind selbst belasten – zum anderen aber auch die Eltern–Kind-Beziehung. Die Eltern müssen oftmals



viel Zeit für die Hausaufgaben und ggf. die Förderung aufbringen. Das Kind ist frustriert, weil trotz intensiven Übens die Erfolge oftmals ausbleiben. Es entsteht eine Art Teufelskreis: Die Kinder erleben, dass ihre Leistungen nicht ausreichend sind oder nicht denen der Freunde und Schulkameraden entsprechen. Sie reagieren darauf mit Verunsicherung, Stresssymptomen, sinkendem Selbstwertgefühl, Aggression, physischen Symptomen und vielleicht auch totaler Aufgabe und Frustration.

Die Umwelt, also die Eltern, die Lehrer, die Mitschüler oder andere betreuende Personen, reagieren auf die schlechte Leistung des Schülers und vielleicht auch auf die Verhaltensänderungen mit negativer Aufmerksamkeit, also mit Bestrafungen, Missbilligung und Beschimpfungen (Streng dich doch mal an., Du bist zu faul. Konzentriere dich mehr. Der ist ja doof...).

Das Kind erlebt also eine erneute Frustration. Es hat die Leistungen erbracht, die ihm möglich sind. Darauf folgen nur negative Reaktionen. So wird das Selbstwertgefühl weiter negativ beeinflusst. Die Kinder und Jugendliche reagieren vielleicht vermehrt mit auffälligem Verhalten, Rückzug oder

vielleicht totaler Verweigerung. Auch dieses Verhalten wird wieder negative Reaktionen nach sich ziehen. So wird vielleicht der Lehrer die Verweigerung erneut mit einer schlechten Zensur bewerten – ohne vielleicht den Grund für die Verweigerung zu hinterfragen.

Gerade deshalb ist es wichtig, dass Fachleute die Lernstörung erkennen, einstufen und sowohl die Betroffenen selbst – aber auch deren Familien unterstützen. Der Teufelskreis sollte, wenn möglich, schnellstmöglich unter-

brochen werden und dem Kind oder Jugendlichen neue Perspektiven und Möglichkeiten aufgezeigt werden.

Oftmals ist es so, dass die bisherigen Bemühungen keinen oder keinen ausreichenden Erfolg gebracht haben. Daher ist es wichtig, dass das Üben bei Lernstörungen sehr individuell an die Bedürfnisse und Schwierigkeiten des Kindes/Jugendlichen angepasst werden. Bloßes Wiederholen oder Erklären reicht oftmals nicht aus und ist teilweise sogar kontraproduktiv. Oftmals versuchen Eltern aus Unwissenheit die schlechten Leistungen des Kindes zu bestrafen oder die Leistungen durch Strafen, Druck und Zwang zu verbessern. Solche Ansätze sind oft zum Scheitern verurteilt.

Oftmals kommen Eltern, Kinder, Lehrer und Jugendliche an den Punkt, an dem scheinbar alle Versuche zu Helfen versagen. Aus der resultierenden Enttäuschung und Überforderung aller Beteiligten entsteht für alle ein großer Leidensdruck. Gerade aus den oben genannten Gründen ist es meines Erachtens nach wichtig, dass eine Lernstörung frühzeitig erkannt wird und geeignete Gegenmaßnahmen ergriffen werden, um den Leidensdruck des Kindes /Jugendlichen und der Familie schnellstmöglich zu reduzieren.

Wenn das Kind es bei normaler Förderung also nicht schafft, die vorgegebenen Lernziele zu erreichen, liegt der Verdacht einer Lernstörung nahe. Oftmals erkennen die Eltern, Lehrkräfte oder die Kinder selbst, dass die Fähigkeiten nicht ausreichen. Der erste Schritt sollte ein offenes Gespräch zwischen den verantwortlichen Lehrern und den Eltern sein. So kann eingeschätzt werden ob es sich um kurzzeitige oder vorübergehende Schwierigkeiten handelt (z.B. wird ein bestimmtes Thema in Mathe nicht ver-



Andrea Schmidt
Heilpraktikerin, Logopädin

standen), oder ob eine komplexe Lernstörung vorliegt.

Bei Verdacht einer manifesten Lernstörung sollte ein Psychologe aufgesucht werden. Psychologen können anhand unterschiedlicher Tests herausfinden, welche Lernstörung vorliegt und ggf. in welchem Schweregrad. Zudem ist es auch wichtig, dass die Ursachen herausgefunden werden können. Eine frühzeitige Diagnose ist wichtig, um die Frustration des Kindes so gering wie möglich zu halten, das Kind besser und gezielter fördern zu können und so den Leidensdruck zu minimieren.

So zeigen Studien, dass ca. 50 % der LRS Kinder unter psychischen Symptomen wie Angst, Traurigkeit, Verhaltensstörungen und auch psychosomatischen Symptomen leidet. Deshalb sollte bei der Behandlung auf folgende Punkte eingegangen werden:

- Aufklärung über die bestehenden Schwierigkeiten
 - Die Eltern und auch die betroffenen selbst sollten genau über die bestehende Lernstörung informiert werden.
- Elternberatung
 - Akzeptanz des eigenen Kindes und seiner Fähigkeiten
 - Misserfolge entdramatisieren – neue Perspektiven und Möglichkeiten aufzeigen
 - Individuelle Hilfe suchen
- Beratung der Lehrkräfte
- Individuelle Förderung, angepasst an die bestehenden Schwierigkeiten durch Fachpersonal
 - Bei einer Legasthenie oder Dyskalkulie ist eine spezielle Förderung notwendig. Nachhilfe bringt hier in der Regel nicht den gewünschten Erfolg
- Behandlung der Sekundärsymptomatik wie Leidensdruck, Traurigkeit, Stresssymptomatik und Angst
 - Hier können unterschiedliche naturheilkundliche Verfahren eingesetzt werden: Entspannungstechniken, Homöopathie, Phytotherapie, Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen, Massagen, Ohrsamen usw.
- Information über weitere zusätzliche Möglichkeiten wie z.B. Nachteilsausgleich.

Aufgaben und Fähigkeiten zeichnen einen Lerncoach aus:

- ⇒ Ein Lerncoach erkennt die Lernschwierigkeiten und Lernstörungen der Kinder und kann diese entsprechend einordnen.
- ⇒ Er kann anhand der Diagnose einen individuellen Hilfeplan erstellen.
- ⇒ Er beherrscht individuelle Trainingsprogramme und Fördermöglichkeiten.
- ⇒ Er schafft eine gute Lernumgebung und reduziert so den Schulstress.
- ⇒ Er kennt Strategien, wie man die betroffenen Kinder und Jugendliche stärkt und somit das Selbstwert verbessert, z.B. durch Entspannungstechniken, Glückstraining und Ressourcenarbeit.





Mein Weg zum Qigong - oder: Wie der Bock zum Gärtner wurde

Viele Jahre war ich auf der Suche nach einem Entspannungsverfahren für mich. Die Auswahl ist ja riesengroß.

Als Mutter von vier (damals noch drei) Kindern, Hausfrau, Selbständige und nebenbei Angestellte waren meine Tage schon immer proppenvoll gepackt. Zeit für mich selbst war Mangelware. Ich war oft gereizt. Gestresst sowieso.

Der Wettlauf gegen die Uhr begann noch vor dem Aufstehen und hielt mich den ganzen Tag in Atem. Es kam nicht selten vor, dass ich überreagierte, laut wurde, wenn alle Kinder gleichzeitig etwas von mir wollten, die Hausaufgaben auch nach dem fünften Mal erklären nicht verstanden waren oder das dritte Glas während des Essens umstürzte. Ich hechelte förmlich durch die Tage und fiel abends platt ins Bett.

Mir war klar, dass ich etwas für mich tun musste. Dass ich dringend Entspannung brauchte. Und so machte ich mich auf die Suche. Verschiedene Entspannungsverfahren probierte ich aus. Wunderbare Entspannungsverfahren. Offensichtlich für andere, scheinbar aber nicht für mich.

Da lag ich während der Übungen. Und während meine Mitentspannenden warme, kribbelnde Füße bekamen, spürte ich nichts. Während alle um mich herum schön in die Entspannung glitten, wurde mein Kopf immer aktiver. Da waren der Einkaufszettel, den ich überdachte, die Gedanken was ich mittags kochen könnte, die Überlegungen was heute noch alles

ansteht und wie ich es bloß schaffen sollte. Aber auch Hunger, der urplötzlich einsetzte oder das Gefühl unbequem zu liegen, hielten mich von der Entspannung ab. Mein Kopf wusste natürlich, dass aufkommende Gedanken normal sind und ich sie „einfach“ ziehen lassen kann. Doch ich ärgerte mich zunehmend, dass augenscheinlich alle zur Entspannung finden konnten, nur ich nicht.

Das hielt mich noch mehr davon ab, abzuschalten und den Kopf frei zu bekommen. Ich versuchte immer verkrampfter zur Ruhe zu finden und kam irgendwann zu dem verzweifelten Entschluss, dass es ganz bestimmt kein Entspannungsverfahren gibt, dass für mich funktioniert. Deshalb gab ich die Suche danach auf. Ich blieb bei meiner Überzeugung, dass ich nur entspannen könnte, wenn ich mich in meiner wenigen freien Zeit auf das Sofa lege und faul bin. Doch erholt fühlte ich mich danach nie. Stattdessen hätte ich immer mehr und mehr von dieser Zeit brauchen können.

Irgendwann war ich mit meiner Familie zu Kur. Und es wurden dort verschiedene Entspannungsverfahren angeboten. Nachdem ich mich für eines davon entscheiden musste, wählte ich Qigong. Die Lehrerin war eine ausgesprochen in sich ruhende, strahlende und positive Frau, die mir von Anfang an sympathisch war. Schon ihre ruhige, ausgeglichene Art steckte mich an und ich bewunderte sie dafür. In ihrem Einführungsvortrag berichtete sie, dass sie nicht immer so gewesen sei, sondern erst



Cathrin Müller
Qigong-Übungsleiterin,
Psycholog. Beraterin,
Gesundheitsberaterin

Ausbildungsschwerpunkte

- Qigong Übungsleiter / Übungsleiterin
- Qigong zur Immunstärkung
- Qigong bei Rückenschmerzen & Verspannungen
- Qigong - meine Auszeit
- Stressbewältigung
- Achtsamkeit
- Waldbaden





Cathrin Müller

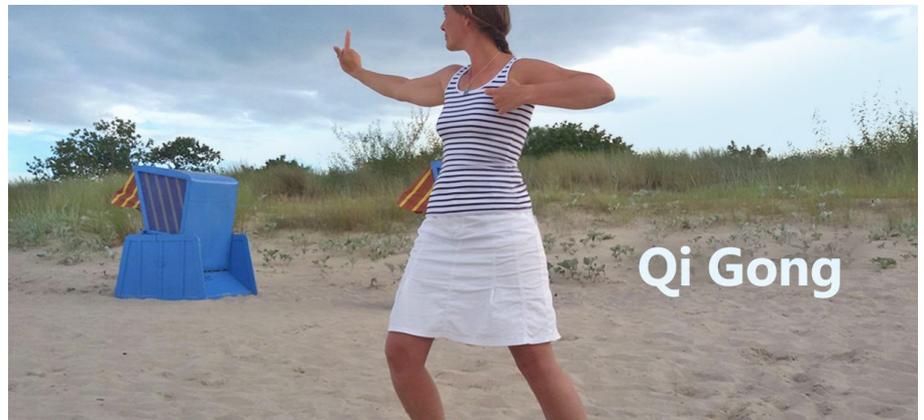
durch Qigong so wurde. Das hörte sich verlockend an. Doch ich war felsenfest überzeugt davon, dass das bei mir sowieso nicht funktionieren würde.

Die erste Qigong Praxisstunde fand am wunderschönen Strand von Zingst an der Ostsee statt. Da stand ich nun, den warmen Sand unter den Füßen, die warme Sonne auf der Haut, einem leichten Wind um die Nasenspitze, den Blick auf das weite Meer gerichtet, das Wellenrauschen und die beruhigende Stimme der Lehrerin in den Ohren. Die Übungen fühlten sich sehr gut an, wie eine sehr angenehme, sanfte Gymnastik. Dazu das großartige Umfeld. Die Lehrerin animierte uns, nach der Stunde auf uns zu achten, ob wir irgendwelche körperlichen Veränderungen bei uns wahrnehmen können.

Es war unglaublich, welch großen Appetit ich fortan nach jeder Qigong-Stunde hatte, wie regelmäßig ich Stuhlgang hatte und wie tief ich schlafen konnte. Ich konnte kaum glauben, welch große Wirkungen die Übungen auf mich hatten. Nach einigen Stunden merkte ich, dass ich während der Übungen so auf die körperlichen Abläufe konzentriert war, dass ich tatsächlich zum ersten Mal weniger im Kopf hing. Ein unglaubliches Gefühl, dass ich so noch nicht kannte. Ich freu-

te mich immer mehr auf die Stunden und übte auch ganz alleine für mich, in anwendungsfreien Zeiten, am Strand. Die Übungen taten mir so gut. Vorher war ich immer sehr verspannt im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich.

Schon nach wenigen Qigong-Einheiten lockerte sich die Muskulatur. Irgendwie wollte ich das kaum glauben, dass so wenige, so einfache Bewegungen so viel bei mir veränderten.



Zurück von der Kur versuchte ich die erlernten Übungen in meinen Alltag einzubauen. Dass ich keine langen Sequenzen einplanen musste, sondern auch einmal nur zehn Minuten vor dem Schlafengehen ausreichten, kam mir sehr entgegen. Ich denke, die Lehrerin wusste genau was und warum sie sagte, als sie uns erklärte, dass es besser sei, regelmäßig kurze Einheiten zu üben, als unregelmäßig und dafür lange. Wir Mütter würden mit regelmäßigen, kurzen Einheiten eher am Ball bleiben. Auch wenn ich abends noch so müde war, kurze zehn Minuten gingen noch. Am liebsten im Schlafzimmer an der offenen Balkontür. Vor dem Schlafen eine kleine Auszeit für mich selbst zu haben, dabei ganz tief die Abendluft einzuatmen und dann mit einem herrlich weichen, geschmeidigen Gefühl ins Bett zu gehen, da sank ich so richtig wohligh in meine Federn und der Schlaf fühlte sich tiefer und erholsamer an.

Meine Gymnastikübungen (Bauch-Beine-Po), die ich von der Kur als guten Vorsatz mitbrachte, ließ ich ganz schnell schleifen. Das war so anstrengend und ich musste mich regelrecht dazu quälen die Übungen zu machen, in meiner ohnehin nicht vorhandenen freien Zeit. Doch auf Qigong freute ich mich. Es fühlte sich ein bisschen wie eine Sucht an. Die Übungszeit war MEINE Zeit. Während des Übens zu Hause und je mehr mir die Bewegungsabläufe in Fleisch und Blut übergingen, desto mehr kam ich wieder ins Denken. Dennoch verhartete ich nach meinen Qigong-

Einheiten noch einen Moment, genoss das leichte Gefühl, das meinen Körper durchströmte und fühlte mich, als würde ich schweben.

An den Wochenenden und im Urlaub versuchte ich längere Einheiten einzubauen.

Und nach einiger Zeit wusste ich, dass ich mein Übungsrepertoire erweitern möchte. Gemeinsam mit meinem Mann suchte ich eine Qigong-Lehrerin in unserer Nähe und lernte bei ihr weiter. Die Übungen und ihr Fachliches waren zwar gut, doch mir wurde bewusst, wie viel die lehrende Person ausmacht.

Sie brachte Qigong zwar gut rüber, aber mir fehlte bei ihr das in sich Ruhende, das unsere Lehrerin auf der Kur ausgestrahlt hatte, und das so auf mich abfärbte. Da ich gerne noch tiefer in Qigong einsteigen wollte, fasste ich den Entschluss selbst eine umfassende Ausbildung zu machen, denn ich wollte Qigong gerne so weitergeben, wie ich es



bei meiner ersten Lehrerin kennengelernt hatte. Ich wollte Menschen mit meiner geweckten Leidenschaft und Liebe für Qigong anstecken, wollte ihnen zeigen, dass jeder entspannen kann und wollte gerne eine ähnliche Ruhe und ein ähnliches Strahlen weitergeben.



Auch dass es bis dorthin ein langer Weg werden sollte, war mir bewusst. Und damit meine ich nicht nur die Ausbildungen, sondern viel mehr die Arbeit, die in mir selbst stattfand. Neben den Qigong-Ausbildungen befasste ich mich auch mit Mentaltraining, alten Glaubenssätzen, machte eine Ausbildung zum Psychologischen Berater hier bei uns an der Schule, bei unserer wunderbaren Savina Tilmann und arbeitete, neben diversen Weiterbildungen, viel an mir selbst. Eine spannende Zeit. Eine Zeit, die sehr intensiv war, die einige Umbrüche mit sich brachte und die so wunderbar wie auch anstrengend war. All das fand neben dem Mama-, Hausfrau-, Selbständig- und Angestelltsein statt. Und auch wenn es viel war, ich hatte die Energie dazu. Ein Umdenken hatte stattgefunden. Nur wenn ich selbst Kraft habe, kann ich stark für meine Familie, meine Ausbildungen und meine Arbeit sein. Die Kraft muss ich aber tanken. Ich tanke sie in kleinen Auszeiten für mich. Und versuche dabei zunehmend ohne schlechtes Gewissen zu sein.

Übe ich Qigong, weiß meine Familie, dass das meine kleine Insel ist und gönnt mir diese. Oder eines unserer jüngeren Kinder guckt leise zu, lässt sich von der Ruhe, die ich in diesem Moment ausstrahle anstecken oder stellt sich dazu und übt einfach still mit.

Als es so weit war, dass ich selbst Qigong anleiten durfte, war ich unendlich aufgeregt, aber auch voller Vorfreude, Qigong nun selbst in die Welt bringen zu dürfen. Volkshochschulen in unserem Umkreis, eine Familienbildungsstätte und die Tourismusverwaltung unseres Ortes gaben mir die Möglichkeit Kurse zu geben. Ich hatte fantastische Gruppen, junge TeilnehmerInnen, Kurse gemischten Alters, Schwangere, demente Personen, Gruppen mit Kindern und solche mit älteren Herrschaften. Zudem nahm ich Qigong-Wochenenden in einem Hotel hier bei uns im Ort mit in mein Programm. Jeder Kurs war anders, alle waren großartig. Ich konnte so viel von der Arbeit mit den unterschiedlichen Teilnehmern lernen und gewann so viel Sicherheit und Freude an meinem Tun durch das positive Feedback. In meiner Praxis gab ich einzelne Übungen gezielt an meine Klienten weiter und freute mich so, dass Qigong den Menschen so gut tat und so viel Dankbarkeit zu mir zurückkam. Deshalb weitete ich die Kurse immer mehr aus, bot immer mehr Kurse an und schränkte meine Praxistätigkeit immer weiter ein.

Während der Sommerakademie unserer wunderbaren Schule, bot ich ebenfalls eine Qigong-Stunde an. Ich hatte einfach so große Lust darauf, Qigong auch meinen damaligen Mitschülern weiterzugeben. Ob dieses bewegte Entspannungsverfahren auch online funktioniert, darüber hatte ich mir zu diesem Zeitpunkt in meiner Euphorie gar keine Gedanken gemacht. Die TeilnehmerInnen der Som-

merakademie waren begeistert und wünschten sich eine Fortsetzung. So setzte ich mich mit der Schulleiterin zusammen und wir beratschlagten das weitere Vorgehen.

Dank unserer Isolde Richter, die immer offen für Neues ist und mir Raum zum Ausprobieren gab, startete ich einen kostenlosen Qigong-Block für Interessierte. Gemeinsam mit meinen Probanden testeten wir aus, was technisch möglich ist, wie eine Onlineausbildung konzipiert sein muss, damit sie das Gleiche bieten kann wie eine Vor-Ort-Ausbildung - aber mit dem Mehrwert, sie von Zuhause aus, ohne Fahrtzeiten und Fahrtstrecken, belegen zu können. Heraus kam die Ausbildung zum Qigong-Übungsleiter, die nun schon im dritten Durchlauf ist.

Und da mir die Arbeit hier an der wunderbaren Schule mit den wissbegierigen, motivierten und herzlichen Schülern so viel Freude macht und die Wünsche meiner TeilnehmerInnen immer lauter wurden, gebe ich inzwischen Kurz- und Vertiefungskurse, wie z. B. „Qigong bei Rückenschmerzen & Verspannungen“, „Qigong für das Immunsystem“ und den fortlaufenden Kurs „Qigong - Deine Auszeit“. Mal sehen, welche Kurse noch folgen. Ab dem neuen Jahr gehe ich ein kleines bisschen fremd und biete Webinare in Waldbädern, Stressreduktion und Achtsamkeit an. Doch eines haben alle Webinare gemeinsam. Ich bin angekommen in der Entspannung.





Isolde Richter,
Schulleiterin

Qualitätssicherung (QS) und Qualitätsmanagement (QM) in der Praxis

Möchte man eine Berater- oder Heilpraxis eröffnen, so sieht man sich einem Berg an Anforderungen an die Qualitätssicherung gegenüber, der einem mutlos werden lassen kann. „Das schaffe ich nie!“ Das nimmt mir die Lust, überhaupt eine Praxis zu eröffnen! „Warum soll ich alles schriftlich niederlegen? Die reine Schikane! Früher ging das auch noch so – und man konnte seine Zeit für die Patienten/Klienten nutzen, die man heute mit Papierkram vertun muss!“

Dieses Stöhnen kann man verstehen – aber es ist nur auf den ersten Blick gerechtfertigt.

Änderungen sind nachträglich oft aufwendig. Die Patienten/Klienten spüren, dass hinter der Praxis kein fester Plan steht und kommen nicht wieder. Patienten/Klienten sind heute hellwach und achten sehr bewusst auf eine gute Qualität, sowohl was die eigentliche Therapie/Beratung betrifft aber auch das „Drumherum“ mit Anmeldung, Verwaltung, Rechnungsstellung und vor allem Hygiene. Es muss alles wie ein Räderwerk zusammenpassen und ineinandergreifen, sodass sich die Patienten/Klienten rundum gut aufgehoben und betreut fühlen, und der Gedanke ist nicht von der Hand



Richtig durchgeführte Qualitätssicherung ist keine Schikane, sondern für den Therapeuten/Berater eine riesige Chance seine Praxis von Anfang an auf eine solide und strukturierte Basis zu stellen und Dinge im Vorfeld genau zu planen und so zu erreichen, dass man von Anfang an erfolgreich durchstarten kann. So kann es nicht passieren, dass man eine Praxistätigkeit anfängt und dieses und jenes versucht, um dann sehen zu müssen, so läuft das nicht gut, das muss ich ändern und

zu weisen, wenn der Patient/Klient schon beim ersten Kontakt spürt, in der Praxis herrscht ein durchdachtes System, dadurch auch auf eine gute Art der Behandlung schließt.

Sind Qualitätssicherung (QS) und Qualitätsmanagement (QM) Synonyme?

Nein, QS und QM sind keine Synonyme. QS ist sozusagen „der kleine Bruder“ von QM.



Qualitätssicherung (QS)

Qualitätssicherung (QS) betrifft jeweils unterschiedlichste Teilaufgaben bzw. Teilziele der Praxis, um eine bestimmte Aufgabe optimal zu erfüllen, z.B. die Durchführung einer aussagekräftigen Erstuntersuchung oder die Maßnahmen, die der Anwerbung neuer Patienten/Klienten dienen oder die hygienische Reinigung der Praxisräume oder die Anmahnung offener Rechnungen. Man sieht also QS wird in ganz unterschiedlichen Tätigkeitsfelder durchgeführt.

Die QS stellt sicher, dass **eine** bestimmte Dienstleistung oder **ein** Produkt auch wirklich sinnvoll, qualitativ gleichbleibend hochwertig und sinnvoll durchgeführt wird. Damit dient QS der Sicherung eines bestimmten Qualitätsniveaus einer **einzelnen** Dienstleistung.

Leiten Sie eine Praxis, die qualitative Leistungen anbietet, dann erwecken Sie damit bei Patienten/Klienten Vertrauen, Sie arbeiten zeiteffektiv und mit Freude, da Sie „alles im Griff“ haben.

Nun ein paar Beispiele, wie QS in einigen ausgewählten Teilbereichen aussehen kann:

Beispiel 1: Wie gehen Sie am Telefon vor, wenn ein Interessent erstmalig um einen Termin bittet?

So könnten Sie z.B. für sich festlegen: Wenn ich einen Ersttermin verbege, dann trage ich auf jeden Fall den Vor- und Zunamen ein, außerdem die Telefonnummer (wenn eine Terminverschiebung notwendig wird) und den Grund der Konsultation auf eine vorher festgelegte Art und Weise.

Ich teile dem Interessenten mit, mit

welchen Kosten er für die Erstuntersuchung rechnen muss, damit er weiß, worauf er sich einlässt und nicht unentschuldigt den Termin verstreichen lässt, weil ihm mittlerweile Bedenken wegen der Kosten gekommen sind. Rentnern/Behinderten/Hartz-4-Empfängern gewähre ich einen Nachlass von X%. Wenn ich zu Behandlungen außerhalb der Öffnungszeiten gefragt werden, dann biete ich den



Samstagvormittag noch an.

Selbstverständlich können Sie für sich aber auch ganz andere Festlegungen treffen, wie z.B. über Kosten spreche ich nicht, sondern nur, wenn der Patient/Klient fragt. Vergünstigungen gebe ich keine und außerhalb der Sprechzeiten bin ich zu keinen Angeboten bereit – oder ich nehme jedes Angebot des Patienten/Klienten, damit meine Praxis ans Laufen kommt. Wichtig ist, dass man sich dann auch konsequent an seine eigenen Vorgaben hält.

Beispiel 2: Wie gehe ich bei der ersten Untersuchung/Beratung vor?

Legen Sie genau vom ersten Händedruck (oder verzichten Sie lieber aus hygienischen Gründen) fest, wie Sie vorgehen, wenn der Patient/Klient die Praxis betritt. Arbeiten Sie z.B. in einer Heilpraktikerpraxis so legen Sie sich schriftlich fest, in welcher Reihenfolge

und in welchen Schritten Sie vorgehen: Zuerst Anamnese (Wo ist Ihr vorbereiteter Fragebogen dazu abgespeichert, wo wird er bevorratet? Welche Fragen stellen Sie zusätzlich zum Fragebogen noch (bitte genau festlegen)?

Dann gehen Sie streng nach IPPAF (Inspektion, Palpatin, Perkussion, Auskultation, Funktionsprüfung) vor. Legen Sie genau fest, wie Sie vorgehen, damit nichts vergessen werden kann und der Ablauf für den Patienten nachvollziehbar und logisch ist. Arbeiten Sie einen *schriftlichen* Plan Ihrer Kopf-zu-Fuß-Untersuchung aus und halten Sie sich bei jedem Patienten genau daran, damit Sie so die notwendige Routine entwickeln.

Diese schriftlich festgelegten Optimierungsmaßnahmen werden als *Verfahrensbeschreibung* (VB) bezeichnet. Der große Vorteil solcher Verfahrensbeschreibung ist, dass nicht nur Sie selbst Ihr Vorgehen festlegen und Sie so einen genauen Plan haben, sondern auch evtl. Mitarbeiter hier nachsehen können und das genaue Vorgehen nachvollziehen können.

Nehmen wir als Beispiel: Obwohl Sie in Urlaub fahren, können Sie ganz entspannt sein, denn Sie wissen, dass Ihre Mitarbeiterin genau weiß, was sie bei der Terminvergabe zu tun hat – und sie kann jederzeit nachsehen, in welchem Abstand und mit welchem Text sie Mahnungen verschicken soll.

Nun höre ich schon wieder Stöhnen, und zwar die Berufseinsteiger: „Jetzt habe ich noch keinen einzigen Patienten gesehen und soll VB über VB erstellen. Das nimmt doch kein Ende und alles ist so abstrakt!“ und die, die



Qualitätssicherung (QS) und Qualitätsmanagement (QM) in der Praxis



Isolde Richter,
Schulleiterin

schon eine Praxis haben: „Ist zeitlich nicht möglich, weil ich zu viel zu tun habe.“

Berufseinsteiger:

Setzen Sie sich in einer stillen Stunde hin und überlegen Sie, was genau Sie mit Ihrer Praxis erreichen möchten. Wie möchten Sie behandeln (Körper, Seele und/oder Geist)? Mit welchen Therapien möchten Sie arbeiten? Wen möchten Sie behandeln? Nehmen wir an, Sie sagen sich: „Ich möchte mit meiner Praxis viel Geld verdienen und deshalb vor allem gut betuchte Patienten behandeln“. Wenn Sie so einen Vorsatz formulieren, dann muss auch das Ambiente stimmen. Sie können gut betuchte Patienten nicht in Ihren ausgebauten Kellerräumen behandeln.

Sie müssen also entsprechende Räume anmieten und das ganze Drumherum mit Mitarbeitern/Angestellten muss stimmen. Um so einen Vorsatz realisieren zu können, muss man ein gutes Startkapital haben. Anders, wenn man sagt: „Ich möchte nur den Menschen helfen, auf Geld kommt es mir nicht so an“.

In dem Fall sieht die Praxisgründung ganz anders aus.

Spielen Sie dann in Gedanken den kompletten Ablauf von der Werbung für die Praxis, den ersten Infoanruf des Patienten/Klienten, die Ankunft des Patienten in der Praxis, die Behandlungsmethoden, die Rechnungsstellung durch und legen Sie fest, welche Punkte dafür für Sie besonders wichtig sind und unbedingt genau festgelegt werden müssen, damit Sie die notwendige Sicherheit haben. Sie werden sehen, das sind gar nicht so viele Punkte. Und wenn Sie die geklärt haben, läuft das mit der Praxiseröffnung viel leichter, weil sie in allen Bereichen die notwendige Sicherheit haben.

Praktizierende:

Bei Ihnen hat sich schon vieles richtig gut eingespielt und trotzdem klemmt es vermutlich an einigen Stellen. Vielleicht schaffen Sie es immer mal wieder nicht rechtzeitig, die Rechnungen zu schreiben oder die Buchhaltung für das Finanzamt zu erstellen. Beides bringt dann immer wieder Stress, weil es chaotisch und auf den letzten Drücker erfolgt. Durch die ständige Rumsucherei geht wertvolle Zeit verloren.

Überlegen Sie genau, wo es klemmt. Legen Sie für diese Punkte Vorgehensweisen fest, wie Sie es in Zukunft regeln wollen, damit Ihnen diese Stresspunkte und der finanzielle Schaden erspart bleiben. Überlegen Sie sich ein System, das für Sie praktikabel ist.

Nehmen Sie sich nichts vor, von dem Sie wissen, dass Sie es eh nicht einhalten (können). Wenn Sie ein solches realistisches und systematisches System erstellt haben, werden Sie sehen, dass auch vormals ungeliebte Arbeiten richtig Spaß machen können.

Haben Sie in Ihrer Praxis schon viel mit Qualitätssicherung (QS) gearbeitet, so werden Sie allmählich immer reifer für die „Königsdisziplin“ Qualitätsmanagement (QM). Ging es bei QS noch darum einzelne Maßnahmen qualitativ hochwertig auszuführen, so geht es bei QM darum, die einzelnen Maßnahmen so zu verknüpfen, dass ein reibungsloser Praxisablauf gewährleistet ist:

Qualitätsmanagement (QM)

Beim **Qualitätsmanagement (QM)** einer Praxis geht es um die systematische und strukturierte Planung, Durchführung, Kontrolle und Doku-





mentation *aller* organisatorischen Maßnahmen, die für eine Praxisführung erforderlich und wichtig sind. Das betrifft alle Prozessabläufe, so wie sie schon bei QS beschrieben wurden, geht aber noch einen Schritt darüber hinaus.

Das Ziel ist, einen gesunden Praxisbetrieb einzurichten, zu unterhalten und weiterzuentwickeln, bei dem sich die Patienten wohlfühlen und zufrieden sind. Zufriedene Patienten kommen wieder und empfehlen die Praxis weiter. Außerdem ist ein gelungenes QM die Basis für einen *gesetzeskonformen* Praxisbetrieb, der Konflikte mit Behörden und Gerichten vermeidet.

Damit ist QM nichts Statisches, das man einmal – vielleicht nach der Praxisgründung - erreicht hat, sondern es ist ein stetiger *Prozess*, der so lange läuft, wie die Praxis betrieben wird. Man beginnt also zu einem bestimmten Zeitpunkt QM in der Praxis einzusetzen und nun benutzt man es, um die Prozessabläufe ständig weiter zu verbessern.

Bei diesen Ideen zu Verbesserungen spielen das Leitbild der Praxisführung (s.u.), das Beschwerdemanagement (s.u.) und der Ideenreichtum des Praxisbetreibers die entscheidenden Rollen.

Leitbild.

Mit einem Leitbild legen Sie fest, was Sie mit Ihrer Praxistätigkeit erreichen möchten. Es ist Ihr selbstgesetztes Hauptziel, Ihre „Praxisphilosophie“, die Ihr weiteres Handeln für die Praxis in jeder Hinsicht bestimmt.

Ein solches Leitbild könnte beispielsweise ein ganzheitlicher Behandlungsansatz sein, der gleichermaßen Körper, Seele und Geist berücksichtigt. Ein solches Leitbild eignet sich auch optimal für einen Aushang in der Praxis und

zum Einstellen auf der eigenen Homepage.

Sie können aber auch völlig andere Leitbilder für sich erschaffen, wie z.B. „Ich möchte, dass die Medizin der Hl. Hildegard von Bingen wieder ihre segenreiche Wirkung entfalten darf“. Oder „Ich möchte den Menschen bewusst machen, welchen Sinn ihre Erkrankung hat“. Oder ... Es gibt so viele mögliche Leitbilder, wie es Praxisbetreiber gibt.

Ich denke jeder überlegt sich was für ihn selbst der Grund ist, eine Praxis zu betreiben. Hat man sich den dahinter stehenden Antrieb bewusst gemacht, so kann man die eigene Tätigkeit viel erfolgreicher und für sich persönlich erfüllender gestalten.



Qualitätsentwicklung.

Das Qualitätsmanagement ist immer auch auf eine *Qualitätsentwicklung* ausgerichtet. Eine gut funktionierende Uhr läuft sicherlich viele Jahre. In dieser Zeitspanne muss nicht mehr „an ihr gefeilt oder gebohrt“ werden. Eine gut geführte Heilpraxis muss hingegen ständig hinterfragt, optimiert und weiterentwickelt werden.

Eine Praxisführung unterliegt einem vielfältigen und manchmal auch schnellen Wandel, z.B. in den Patientenerwartungen, den gesetzlichen Vorgaben, den medizinischen Erkenntnissen, der notwendigen technischen Ausstattung, den ökonomischen Rand-

bedingungen und der sozialen Kommunikation. Alle diese Gesichtspunkte gilt es, bei einer erfolgreichen Praxisführung zu beachten und darauf flexibel zu reagieren.

Achten Sie beim Führen Ihrer Praxis ständig darauf, ob etwas optimiert werden kann! Nehmen Sie deshalb alle Reaktionen (vor allem Beschwerden) der Patienten und alle Berichte und Äußerungen im öffentlichen Raum (Medien, Foren, sozialen Netzen) zum Anlass, die eigene Praxisführung kritisch zu hinterfragen.

Schieben Sie also Beschwerden nicht als lästig beiseite, sondern überdenken Sie sie offen und nehmen Sie sie als Anlass und Möglichkeit, die eigene Praxisführung kritisch und offen zu überdenken und eventuell neu auszurichten. Man kann jedes Problem bzw. jede formulierte Kritik als Möglichkeit betrachten: Hier kann ich mein Angebot noch verbessern! So habe ich Gelegenheit noch mehr neue Patienten/Kunden zu gewinnen! Hier wurde mir ein Bedürfnis geschildert, dass noch nicht befriedigt wurde und somit eine Möglichkeit aufgezeigt, mein Angebot zu verbessern.

Diese Bereitschaft, auf Kritik und Beschwerden mit offenem Geist zu reagieren, ist zwar schwer, bietet aber großes Entwicklungspotenzial für die eigene Praxisführung.

Qualitätsziele.

Um Ihr Leitbild wirkungsvoll in die Praxis umsetzen zu können, legen Sie einzelne Qualitätsziele fest. Ein solches Ziel könnte sein, dass Sie sich in Ihrer Behandlung mit den Bedürfnissen des Patienten abstimmen,



Isolde Richter,
Schulleiterin

damit dieser aktiv und selbstbestimmt in die Behandlung einbezogen wird. Das ist ein sehr sinnvolles Qualitätsziel, weil auch das Patientenrecht ein solches Vorgehen vorsieht. Das bedeutet, dass sich Ihre Ziele und die rechtlichen Vorgaben decken. Die aktive Einbeziehung der Bedürfnisse des Patienten ist daher als eines der Praxisziele mit aufzunehmen.

Dies gilt auch für die jeweils aktuelle Umsetzung neuer Bestimmungen zur Praxishygiene. Legen Sie nun die dafür erforderlichen Arbeitsschritte fest und setzen Sie diese Schritt für Schritt um. Überprüfen Sie dann, ob alle notwen-

Qualitätssicherung (QS) und Qualitätsmanagement (QM) in der Praxis

digen Arbeitsschritte erledigt wurden, und ob das Ziel erreicht wurde (Effektivitätsprüfung). Machen Sie sich dabei Gedanken, ob Sie das Ziel auch mit geringerem zeitlichen und finanziellen Aufwand hätten erreichen können (Ziel der kontinuierlichen Verbesserung).

Ziel von QM.

Wichtig ist, sich klarzumachen, dass es bei QM *nicht* darum geht, nachzuweisen, dass die am Patienten durchgeführten Therapien gut gewirkt haben, sondern es geht um die Optimierung von Arbeitsabläufen, Nachweisen über durchgeführte Maßnahmen und Patientenschutz. Qualität bezieht sich hier also auf den *inneren* Prozess der Organisation. Zur Verdeutlichung: wenn ein Pharmaunternehmen ein Vitamin X als Nahrungsergänzungsmittel herstellt, so kann er die *Herstellung* des Produktes einem vollständigen QM-Systems unterstellen und so ein offizielles Zertifikat nach DIN ISO 9001 erhalten, unabhängig von der Frage, ob das Mittel überhaupt eine Wirkung zeigt oder nicht. Dieses Zertifikat bescheinigt ihm die Qualität des *Herstellungsprozesses* aber nicht die Qualität bzgl. der ge-

wünschten Wirkung des so hergestellten Präparates. Werbung suggeriert übrigens häufig, dass es sich um ein Qualitätssiegel des Produktes handle.

QM-DIN-Normen.

Zum QM gibt es eine europaweit gültige Norm, speziell für das Gesundheitswesen, und zwar die DIN EN 15224, die allerdings der EU-Norm DIN ISO 9001:2015 weitestgehend entspricht, die auch für andere Betriebsarten gilt:

Qualitätsmanagement (QM) nach DIN ISO 9001 ist das bekannteste Qualitätssiegel. Es fasst *alle* Instrumente der Qualitätssicherung zusammen und optimiert Arbeitsabläufe. Haben Sie dieses QM in allen Praxisbereichen eingeführt, so können Sie sich das im Rahmen einer offiziellen Zertifizierung bestätigen lassen. Das bekannteste Zertifikat ist die ISO 9001.

Dieses legt die Mindestanforderungen an ein formelles QM-System fest, denen eine Organisation zu genügen hat, um Produkte und Dienstleistungen bereitstellen zu können, die sowohl die Kunden- bzw. Patientenerwartungen als auch die Erwartung der Behörden erfüllen. Eine formelle Zertifizierung ist keine gesetzliche Pflicht, sie trägt aber dazu bei, dass die Qualität der Heilpraxis für Patienten und Überwachungsbehörden nach außen sichtbar wird. Viele Patienten legen auf einen Qualitätsnachweis großen Wert.





Sabine Hermann:
Eine Schülerin berichtet

Der Feind in meinem Körper ... Mein Leben mit Hashimoto

Verwundert musste ich schon in Gesprächen feststellen, dass es Menschen gibt, die mich um meine Hashimoto-Erkrankung beneiden, weil sie meinten, dass das eine gute Ausrede sei, wenn man ein paar Kilo zu viel auf den Rippen habe. Ich denke mir dann immer: Seid froh, dass ihr es nicht habt! Morgens wie gerädert aufzuwachen, ein verquollenes Gesicht zu haben, beim ersten Schluck Kaffee Magenschmerzen zu bekommen und zu allem Überfluss dann noch zu merken, dass man - wieder einmal - nicht in seine Lieblingsjeans passt. Unter der Dusche verstopft dann der Abfluss mit Haaren, da die – wie ich es nenne – „Mauszeit“ wieder begonnen hat: plötzlicher Haarausfall... Trotz ausreichend Schlaf kommt nach kurzer Zeit ohne große Anstrengung eine bleierne Müdigkeit. In ganz schlimmen Phasen kann es noch zu depressiver Verstimmung und Antriebslosigkeit kommen.

Schon der Weg bis zur Diagnose war ein Horrortrip, denn meine Erkrankung wurde lange Zeit nicht richtig diagnostiziert. Ich wurde sogar manchmal als *Simulant* oder *Hypochonder* abgestempelt. Ich hatte irgendwann das Glück an einen Arzt zu geraten, der mich systematisch von Kopf bis Fuß untersuchte und alle notwendigen Blutuntersuchungen durchführte. Zum Schluss waren „nur“ noch zwei Diagnosen übrig: MS oder Hashimoto. Das bedeutete für mich quasi die Wahl zwischen Pest & Cholera. Trotzdem war nach fast 10 Jahren Ungewissheit, beides fast eine Erleichterung, denn endlich hatte „das Ding“ einen Namen. Hashimoto war hierbei sicherlich die glücklichere Alternative für mich.

Wenn ich in der Fachliteratur über das Krankheitsbild lese, überkommt mich trotzdem ein Schmunzeln, aber auch Verständnis dafür, dass die Diagnose

Infokasten zur Hashimoto-Thyreoiditis

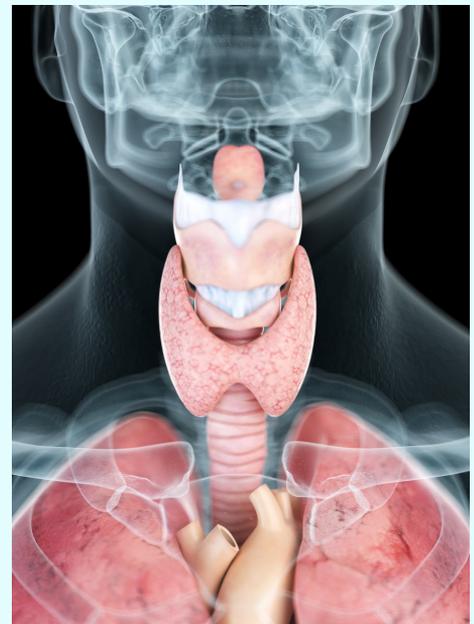
Es handelt sich um eine autoimmunbedingte, chronische Schilddrüsenentzündung (Thyreoiditis), von der v.a. Frauen über 40 Jahre betroffen sind.

Die Beschwerden entwickeln sich meist schleichend und die Erkrankung wird deshalb erst festgestellt, wenn sich ausgeprägte Zeichen einer Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) eingestellt haben. Sie kann jedoch auch mit den Zeichen der Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion) beginnen, um danach in eine Unterfunktion überzugehen. Grund für die initiale Überfunktion ist das Zugrundegehen von Schilddrüsengewebe, das zu einer vermehrten Freisetzung von Hormonen führt.

Sind Zeichen einer ausgeprägten Hypothyreose vorhanden, so muss man davon ausgehen, dass schon ein großer Teil des Schilddrüsengewebes durch die Autoantikörper zerstört wurde. Die Erkrankung kann weiter fortschreiten bis hin zum völligen Verschwinden des Schilddrüsengewebes.

Typische Zeichen der Hyperthyreose sind z.B. Tachykardie (Herzrasen), Extrasystolen (Herzstolpern), Gewichtsabnahme trotz gesteigertem Appetit, Diarrhoe (Durchfälle), Nervosität, Hyperaktivität, Schlafstörungen, Wärmeintoleranz, weiches, dünnes Haar, Haarausfall.

Typische Zeichen der Hypothyreose sind z.B. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Gewichtszunahme, Bradykardie (verlangsamter Herzschlag), Kälteintoleranz, trockene, raue, blasse Haut, struppige Haare, Haarausfall oft extreme Obstipation (Verstopfung).





so schwierig ist. Die Symptomverzeichnisse sind gut gemeint, aber wenig aussagekräftig.

Hashi, wie ich meinen „Körperfeind“ liebevoll nenne, hat gefühlt 1.000 Gesichter. Eines jedoch ist früher oder später bei allen Betroffenen gleich, fehlt aber auf den meisten Symptomenlisten: das vollständige Verschwinden der „Möndchen“ bei den Fingernägeln. Beginnend mit dem kleinen Finger, ansonsten sind die Symptome individuell und vielfältig.



In meinem Fall bestehen momentan die folgenden Beschwerden:

- Wechselnde Über- und Unterfunktion der Schilddrüse
- Wechselnde, unterschiedlich stark ausgeprägte Nahrungsmittelunverträglichkeiten. So kann es sein, dass Speisen, die ich gestern noch gut vertragen habe, plötzlich zu Magenkrämpfen, Durchfall, Verstopfung, Sodbrennen oder Übelkeit führen. Von starken Blähungen ganz zu schweigen, was dann auch das Sozialleben stark einschränkt.
- Probleme beim Muskelaufbau und -erhalt. Ich hatte schon als Kind eine schlecht ausgebildete Muskulatur. Im Zuge der langwierigen Leidensgeschichte bis zur Diagnose haben meine Ärzte und ich immer wieder durch Messung der Muskelmasse feststellen müssen, dass selbst bei intensivem Sport und optimaler einweißreicher Ernährung mein Muskelaufbau wesentlich langsamer funktioniert als er sollte. Auch mussten wir erkennen, dass sich meine Muskelmasse in exorbitant hoher Geschwindigkeit abbaut. Wenn ich z.B. mühsam etwas Muskulatur aufgebaut habe, dann aber – beruflich- oder krankheitsbedingt – nur zwei Tage pausieren muss, ist der Fortschritt wieder abgebaut und mein Fettanteil im Verhältnis zur Muskelmasse hat wieder zugenommen.
- Gewichtsschwankungen „über Nacht“ von bis zu 7 Kilo, die vor allem durch Wasseransammlungen im Körper bedingt sind. Der Grund dafür ist in einer Verlangsamung des Stoffwechsels zu finden, der auch die Filtrationsrate der Niere betrifft. In meinem Fall müssen dann auch die Hormone der Nebennierenrinde geprüft werden und gegebenenfalls muss ich ein Präparat zur Stimulierung der Ausschüttung der Nebennierenhormone einnehmen.
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Tiefe Erschöpfung und teilweise depressive Verstimmungen. Dadurch, dass in Akutphasen oft schon die kleinsten Anstrengungen gefühlt „zuviel“ sind und irgendwann auch das Verständnis des Umfeldes für die Erkrankung schwindet, kommt unweigerlich das Gefühl hoch „nicht gut genug zu sein“ und „eine Belastung für andere zu sein“. Dies kann zu einem totalen Rückzug aus dem sozialen Leben führen und dann in eine – mehr oder weniger stark ausgeprägte – Depression führen. Mit der Zeit lernt man die Anzeichen zu erkennen und entwickelt Strategien dagegen anzugehen. Das können Meditation oder Yoga sein, aber auch eine gute Nahrungsergänzungsmittelmischung (immer individuell) hilft.
- Die Körperanalysewaage zeigt, dass trotz normaler Statur eine schlechte Gesamtbilanz des Verhältnisses der Muskelmasse zum Körperfett besteht. Dies muss ich leider akzeptieren, da bei allen Bemühungen die Erfolge leider sehr gering und nicht dauerhaft sind.



Dennoch habe ich mich mit Hashi angefreundet. Ich habe gelernt auf meinen Körper zu hören. Das klappt mal mehr, mal weniger gut. Wenn ich aufmerksam bin, kann ich früh genug reagieren, sei es ernährungstechnisch oder mit Nahrungsergänzungsmitteln. Aber hierzu sei gesagt: es gibt kein Patentrezept. Jeder benötigt andere Stoffe. Und die Blutwerte sind da nicht immer hilfreich. Es ist ein Herantasten und Ausprobieren. A und O war für mich das intensive Einlesen in die Problematik. Ich habe wirklich jedes Buch und fast jede Studie gelesen (auch die Bücher von Vanessa Blumhagen, die gute Mutmacher sind). Und ich habe mutig probiert und getestet.

An die Therapeuten unter euch habe ich eine Bitte: schaut genau hin, lasst euch ALLE Symptome und Krankheiten der letzten Jahre schildern, fragt nach - auch mehrmals; auch oder gerade, wenn die Symptome augenscheinlich nicht zusammenpassen. ABER: lasst Hashimoto nicht zur Ausrede für mangelnde Disziplin oder schlechte Essgewohnheiten werden. Es ist keine Modeerscheinung. Auch wenn ich mich mit der Krankheit versöhnt habe, könnte ich gut darauf verzichten. Und nein: Wer Hashimoto hat ist nicht zwangsläufig wohlbeilibt. Im Gegenteil, das sind die wenigstens von uns „echten Hashis“! Schaut genau hin und helft euren Patienten, den Dämon liebevoll anzunehmen und nicht gegen ihn zu kämpfen.



Die Betroffenen müssen lernen, auf ihre innere Stimme zu hören, um frühzeitig reagieren zu können. Kämpft man innerlich gegen die Diagnose an, setzt man sich selbst unter Stress, was dann wieder eine zeitweise Verschlechterung der Situation hervorruft. Akzeptiert man Hashimoto in seinem Leben, bleibt immer informiert und arrangiert sich mit den Unannehmlichkeiten, kann man ein (fast) normales Leben führen. Zum Glück fehlt dann nur noch der richtige Therapeut, der einem hilft, das richtige individuelle Konzept (Ernährung, Sport, Medikation und oft auch psychische Hilfe, zumindest zu Beginn) zu finden. Auch muss man versuchen mit seinem sozialen Umfeld zu reden und ihm zu vermitteln, dass man oft wenig Einfluss auf den Krankheitsverlauf hat, und dass man nicht simuliert. Aber selbst dann ist es noch ein langer Weg mit Irrungen und Wirrungen.

gen. Denn darin liegt der Schlüssel: Wer sich gegen die Krankheit innerlich wehrt, sich vom Schicksal bestraft fühlt, leistet einem neuen Krankheits Schub und mitunter auch Depressionen einen enormen Vorschub. Darüber hinaus macht er sich selbst (und auch seinem Umfeld) das Leben unnötig schwer.

Ich führe trotz allem ein fast normales Leben, habe gelernt, die Signale meines Körpers frühzeitig zu deuten. Zugegeben, das gelingt nicht immer, aber immer besser. So kann ich frühzeitig reagieren und einen Schub mildern, bestenfalls sogar auch mal verhindern. Und die wechselnden Lebensmittelunverträglichkeiten haben mir schon viele kulinarische „Aha-Erlebnisse gebracht. Akzeptanz, Offenheit und eine Spur Gelassenheit machen das „Hashimoto“-Leben erträglich und ein Stück weit leichter!



Mein Weg zur eigenen Praxis:

Eine Schülerin berichtet

Wie alles begann

Schon in meiner Jugendzeit saß ich oft in der Stadtbücherei meiner Geburtsstadt Duisburg und schmökerte in Bildbänden über Naturparke in aller Welt und über bedrohte Landschaften und Tiere. Außerdem interessierte ich mich schon damals für Pflanzen mit Heilwirkung. Als ich das Abitur in der Tasche hatte, wäre ich am liebsten Heilpraktikerin geworden, denn ich hatte diesen Beruf von Freunden in NRW bereits kennengelernt. Da ich aber erst 19 Jahre war, war das nicht möglich, denn die Prüfung kann erst mit 25 Jahren abgelegt werden. Deshalb entschloss ich mich für ein Studium zur Dipl.-Ing. Landschaftsplanung. Auch in der Folgezeit hatte ich immer wieder intensive und freundschaftliche Kontakte mit Heilpraktikern, die mit Shiatsu, Feldenkrais und Hakomi behandelten, die mich inspirierten und auf meinem beruflichen Weg zum Traumberuf ein Stück vorwärts brachten.

Motive zur neuen Berufswahl für die Zeit 50+

Nun, ich hatte auch schwere Zeiten mit tiefen Schicksalsschlägen zu durchleben. Schon der Zeitpunkt der Geburt stand unter dem Schatten meiner Oma, die gerade eine Darmkrebsoperation hinter sich bringen musste. Mit 5 Jahren konnte plötzlich meine andere Oma nicht mehr laufen, die Ursache wurde nie gefunden. In meiner Grundschulzeit erkrankte meine liebe Mama an Morbus Boeck, was für alle Beteiligten eine 10-jährige Herausforderung darstellte, bis sie 1987 an den Folgen der Kortisonbehandlung verstarb. Während der Jahre der Besuche im Krankenhaus, konnte ich den Wert des „offenen Ohres“ für die Belange der Erkrankten erleben und den Wert der kreativen Beschäftigungen, wie z.B. Häkeln, für die Kranken haben konnten. Für meine

Mutter war es sehr wichtig, dass ich in der Schule nicht nachließ. So lernte ich schon früh, mich um meine Ausrichtung und Gesunderhaltung selbst zu kümmern – und mich immer weiter nach alternativen Heilmethoden umzusehen. Dieses alternative Heilwissen kam dann auch meiner eigenen Familie zugute und sie profitierte von meinem Wissen über unsere Haus- und Reiseapotheke und von meinem Können über Massagetechniken. Irgendwann kamen dann eigene Gelenkschmerzen auf mich zu, die mir anzeigten, dass ich dauerhaft im Alter keine Arbeit leisten konnte, die eine 100-%ige PC-Arbeitsstätte verlangte.

So erlernte ich ab 2008 über drei Jahre die Systemische Arbeit und das Energetische Familienstellen. Außerdem vertiefte und erweiterte ich meine Kenntnisse über das Autogene Training, die ich schon als Jugendliche erworben hatte. Im Jahre 2011 erwarb ich dann meine Kursleiterscheine für Autogenes Training und die Progressive Muskelrelaxation. Dazu gesellte sich noch eine Ausbildung als Burn-out-Beraterin. In dieser Zeit stieg auch mein Interesse für Psychologie, da ich immer



Kirsten von der Heiden

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





Kirsten von der Heiden

Heilpraktikerin
für Psychotherapie

mehr Verantwortung für das Personal an der Technischen Universität Berlin übernehmen musste. Hier coachte ich Menschen zu Fragen der Wertschätzung am Arbeitsplatz und zu Gesundheitsprävention und auch zu Entscheidungen zur Stundenreduktion bei Familienpflege.

Damit war die neue Herausforderung geboren: Ich werde Heilpraktikerin für Psychotherapie!

Die Schulwahl – persönliche Beweggründe

Mein Sohn war nun fast erwachsen und so begann für mich eine neue Lebensphase. Da mir langsam klar wurde, dass sich vermehrt Menschen mit biografischen Grenz- und Trauererfahrungen an mich wenden würden, nahm ich nun den Weg der Ausbildung als Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPP) konkret in Angriff. Auf den Rat einer Freundin hin, wollte ich diese Ausbildung auf die Basis eines hohen Fachwissens stellen, und so in einer eigenen Praxis beraten und behandeln – ohne dabei eine Gefahr für die Gesundheit der Bevölkerung zu sein, wie es das Gesetz von einer HPP verlangt. Dazu recherchierte ich lange in Berlin und Dresden und auch auf Messen

nach einer geeigneten Naturheilschule. Da ich Expertin für Blended Learning bin (Integriertes Lernen, d.h. die Vorteile von Präsenz- und Onlineschulung werden kombiniert), war schnell klar, dass ich den Hauptteil der Ausbildung online absolvieren möchte, denn ich war bereits freiberuflich tätig und wollte mich zudem endlich am neuen Wohnort im Landkreis Sächsische Schweiz – Osterzgebirge gemeinsam mit meiner Familie niederlassen.

Im Jahre 2013 gab es nur ganz vereinzelte Onlineangebote. Das Kursangebot der Naturheilschule Isolde Richter – zusammen mit der Lehr- und Lernbegleitung – erschien mir sehr fundiert und besonders gut aufgebaut. Trotzdem fuhr ich noch nach Kenzingen, um mich vor Ort zu überzeugen und tatsächlich wurde ich dort freundlich und umfangreich informiert. Das Personal und die Räumlichkeiten fand ich überzeugend. Ein Plus war für mich auch, dass der Ausbildungskurs per se wiederholt werden konnte! Das war zum einen für die Fülle des Lernstoffes hervorragend und kam mir zudem sehr entgegen, da mein Ehemann 2016 plötzlich verstarb. Gerade zuvor hatte ich die Kur-

se zu Traumatherapie und die Ausbildung zum Trauerbegleiter an der Schule absolviert. Die Schule empfehle ich aus vollem Herzen und aus fachlichen Gründen sehr gerne weiter.

Meine Praxis Resonanzbewusstheit

Am 28.11.2018, drei Tage vor meinem 51. Geburtstag, bestand ich in Löbau, Sachsen, die Prüfung souverän im ersten Durchgang. Der Prüfungserfahrungsbericht ist im Berichtarchiv der Schule (Schulforum) einsehbar. Nun konnte ich zum 14.02.2019 endlich meine eigene Praxis „Resonanzbewusstheit“ in Freital OT Pesterwitz anmelden. Dank der sehr guten Ausbildung bei der langjährigen Referentin der Naturheilschule, Savina Tilmann, fühle ich mich bei meiner therapeutischen Arbeit sehr sicher! Tatsächlich musste ich auch schon wegen der Schwere der Erkrankung einige meiner Patientinnen an einen Psychologischen Psychotherapeuten oder an einen Facharzt für Psychiatrie bzw. Neurologie verweisen.

Als regionales Alleinstellungsmerkmal biete ich in meiner Praxis „Therapeutisches Boxen®“ an, wovon ich in der nächsten Ausgabe der Zeitschrift ausführlich berichten werden.





Mandala zum Ausmalen



Lösungswort zu dem Giterrätsel von der Seite 27:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
A	R	T	E	R	I	O	L	E	N



Die Haut



Isolde Richter

Schulleiterin, Autorin,
Heilpraktikerin

Die Haut grenzt unseren Körper gegenüber der Außenwelt ab. Damit wird sie zum wichtigsten Kontaktorgan zu anderen Menschen und zur Außenwelt. Über die Haut erfahren wir Nähe und Distanz zu anderen Menschen.

Wir lassen uns „berühren“, womit einerseits das Berühren der Haut, zum anderen das psychische Erleben gemeint ist.

In der Naturheilkunde geht man davon aus, dass die Haut der Spiegel der Seele sei. Treten Hauterkrankungen auf, so liegt bei den Betroffenen häufig ein Konflikt in der Beziehung im Hinblick auf Nähe und Distanz zu anderen Menschen vor.

Andererseits ist aber die Haut ein wichtiges Ausscheidungsorgan, so dass Hautkrankheiten ein Hinweis darauf sein können, dass die Giftauscheidung durch Leber und Niere nur unzureichend ist und somit die Haut als Ausscheidungs- bzw. Entgiftungsorgan funktionieren muss. Deshalb wird in der Naturheilkunde bei Hauterkrankungen meist zusätzlich eine Ausleitungs- und Entgiftungstherapie durchgeführt.

Schon Samuel Hahnemann (1755 - 1843) wies darauf hin, dass Hauterkrankungen nicht mit lokalen Salben oder Tinkturen unterdrückt werden dürfen, da es sonst zu einer Symptomverlagerung kommt und die Krankheit nach innen schlägt. Ein typisches Beispiel ist ein Kleinkind, das an Neurodermitis erkrankt ist, mit Salben behandelt wird, die die Hauterscheinungen unterdrücken und das Kind deshalb später Asthma bronchiale entwickelt. Würden Sie in Ihrer Anamnese einen solchen Zusammenhang aufdecken, so müssten Sie das Kind dementsprechend behandeln, dass die Asthmaanfälle verschwinden und die Hauterscheinungen wieder auftreten. Erst danach werden die Hauterscheinungen behandelt und das Kind ist komplett geheilt.

So ist grundsätzlich bei einer Behandlung darauf zu achten, dass zunächst die Beschwerden der inneren Organe ausheilen und danach die Haut. Somit soll ein Heilungsprozess von innen nach außen verlaufen. Ein richtiger Verlauf ist es auch, wenn die Beschwerden von oben nach unten bzw. in der umgekehrten Folge ihres zeitlichen Auftretens verschwinden.





	Psoriasis (Schuppenflechte)	Pityriasis versicolor (Kleinpilzflechte)	Pityriasis rosea (Röschenflechte)	Ekzem	Neurodermitis (atopisches Ekzem)	Urtikaria (Nesselsucht)	Ichthyosis vulgaris (Fischhaut)
Erscheinungsbild	scharf begrenzte, rötliche Flecken mit silberweißen Schüppchen	scharf begrenzte hellbraune Herde mit kleieförmiger Schuppung	rosafarbene Flecken mit stehenden Schüppchen	flächenhaft entzündlich, unscharf, Lichenifikation	Rötung, Schuppung, Nässen, Erosionen, Lichenifikation	Quaddel, weiß/rot klein/groß	leichte, „puderförmige“ Verhornungsstörungen bis hin zu dicken Hornauflagerungen
Prädispositionen	Ellenbogen behaarter Kopf, Knie, Kreuzbein	Oberer Stamm: Schultern, Hals, Rücken, Brust	Rumpf und proximale Extremitäten (Kontaktstelle mit Kleidung)	Hände bzw. Kontaktstelle	Ellenbeuge Gesicht, Hals, Brust, Schultern	Keine! Quincke-Ödem: Augen, Lippen, Genitalien	Extremitätenstreifen
Ursache	Vererbung + Auslöser, Stoffwechselerkrankung	Hefepilz, Schwitzen, Übersäuerung	neue Kleidung? Viren?	schädigender Reiz, Allergie	Vererbung, Allergie	Allergie, physikalische Schädigung	angeborene Verhornungsstörung der Haut
Juckend	zeitweise	manchmal	manchmal	stark	sehr stark	stark	nein
Abgegrenzt	ja	ja	ziemlich	nein	nein	ja	nein
Ansteckend	nein	schwach	nein	nein	nein	nein	nein



Bildrätsel



Isolde Richter

Schulleiterin, Autorin,
Heilpraktikerin

Hier finden Sie einige Bildrätsel zum Thema Hautkrankheiten. Viel Spaß beim Knobeln. Die Lösung mit Erklärungen finden Sie auf Seite 38

Rätsel 1:

Bei dem jungen Mann bestehen Herde am rechten und linken Ellenbogen. Welche der folgenden Erkrankungen ist am wahrscheinlichsten, wenn man die Prädilektionsstelle (Ort des bevorzugten Auftretens von Krankheitserscheinungen) beachtet?

- C Neurodermitis
- F Ichthyosis vulgaris
- L Pityriasis versicolor
- M Psoriasis



Rätsel 2:

Diese Hauterscheinungen sind bei einem 2 Monate alten Säugling auftreten. Die Krusten sind weich und jucken nicht. Worum handelt es sich?

- M Milchschorf
- E Kopfgneis
- S Neurodermitis
- T Psoriasis

Rätsel 3:

Welche Hauterkrankung geht typischerweise mit Nagelveränderungen einher?

- D Neurodermitis
- L Psoriasis
- P Urtikaria
- V Pityriasis versicolor





Rätsel 4:

Diese Hautveränderungen sind bei einem 10-jährigen Jungen aufgetreten. Welche Hauterkrankung liegt hier vor?

- E Chloasma
- A Neurodermitis
- O Lentigo
- F Angiome

Rätsel 5:

Zu sehen sind entzündliche, unscharf begrenzte Hautrötungen und eine Lichenifikation (Vergrößerung der Hautfelderung). Welche Erkrankung liegt vermutlich vor?

- N Nicht-allergisches Kontaktekzem
- U Rosazea
- V Verrucae vulgares
- W Panaritium



Rätsel 6:

Die Abbildung zeigt rote Hauterhebungen. Es besteht starker Juckreiz. Welche Ursache ist am wahrscheinlichsten?

- C Hämatom
- Z Naevus flammeus
- O Urtikaria
- W Vitiligo

Rätsel 7:

Welche Hauterkrankung ist hier abgebildet?

- M Pityriasis rosea
- X Ichthyosis vulgaris
- Y Dekubitus
- F Panaritium





Lösungen Bilderrätsel:

Lösungswort: Melanom



Rätsel 1: Richtig ist M (Psoriasis)

C Neurodermitis (atopisches Ekzem): Prädilektionsstelle sind die Ellenbeugen

F Ichthyosis vulgaris (Fischhaut): Prädilektionsstelle sind die Extremitätenstreckseiten (nicht nur die Ellenbogen)

L Pityriasis versicolor (Röschenflechte, Schuppenröschen): Prädilektionsstelle ist der obere Stamm (Schultern, Hals, Rücken, Brust)

M Psoriasis: Richtig. Prädilektionsstellen sind die Ellenbogen, aber auch der behaarte Kopf (Beginn meist an der Stirn-Haar-Grenze) und die Knie- und Kreuzbeingegend.



Rätsel 2: Richtig ist E (Kopfgneis)

M Milchschorf: Oft werden Milchschorf und Kopfgneis gleichgesetzt. Das ist nicht richtig, denn Milchschorf beginnt erst ab dem 3. Lebensmonat und kann sich über Monate bis hin zu 2 Jahren erstrecken. Kopfgneis tritt meist schon eine Woche nach der Geburt auf und bleibt bis zum 3. Lebensmonat (nur selten länger). Milchschorf juckt heftig, Kopfgneis dagegen kaum oder gar nicht. Die Krusten sind beim Kopfgneis weich und bei Milchschorf härter. Sie können bei Kopfgneis einfach mit Öl abgelöst werden, bei Milchschorf dagegen muss eine naturheilkundliche Allergie-Therapie durchgeführt werden.

E Kopfgneis (s. vorstehend Milchschorf)

S Neurodermitis tritt vor allem in den Ellenbeugen auf (Beugeneckzem), außerdem gehört zur Neurodermitis ein heftiger Juckreiz.

T Prädilektionsstellen bei Psoriasis sind die Ellenbogen, aber auch der behaarte Kopf (Beginn meist an der Stirn-Haar-Grenze) und die Knie- und Kreuzbeingegend. Psoriasis tritt bevorzugt im Jugend- und Erwachsenenalter auf, manchmal auch zwischen dem 55. und 60 Lebensjahr.



Rätsel 3: Richtig ist L (Psoriasis)

D Neurodermitis ist eine chronisch-rezidivierende Hautentzündung, die mit Rötung, Nässen, Schuppung, Krustenbildung, Erosionen und Lichenifikation (Vergrößerung der Hautfelderung) einhergeht. Nagelveränderungen gehören nicht zum Krankheitsbild, mit Ausnahme der „Glanznägel“, d.h. dass die Nägel durch das häufige Kratzen wie poliert aussehen können.

L Psoriasis geht typischerweise mit Nagelveränderungen einher, wie Ölfleckenbildung, also gelbliche Verfärbungen, wie man es auf der Abbildung sieht, außerdem kann es zu Tüpfelnägeln (kleine Eindellungen des Nagels) bis hin zu Krümelnägeln (völlige Zerstörung der Nagelplatte) kommen.

P Urtikaria (Nesselsucht, Quaddelsucht) zeigt sich mit Quaddeln (Urtika), die durch eine Volumenzunahme der Haut durch eine vermehrte Histaminausschüttung bedingt sind. Die Quaddel kann rot oder weiß sein, ihre Größe reicht von linsengroß bis ausgedehnt flächenhaft über große Hautareale. Es tritt heftiger Juckreiz auf.

V Pityriasis versicolor (Kleienpilzflechte) zeigt unterschiedlich große, scharf begrenzte, konfluierende Herde, die hellbraun gefärbt sind und sich kleieförmig schuppen. Diese Herde heben sich von der Umgebung - je nach der sonstigen Färbung der Haut - mehr oder weniger deutlich ab. Nagelveränderungen gehören nicht zum Krankheitsbild.



Rätsel 4: Richtig ist A (Neurodermitis)

Anmerkung zu:

E Chloasma (Melasma) ist eine Hyperpigmentierung, von der v.a. Frauen während der Schwangerschaft betroffen sind. Es bilden sich v.a. im Gesicht, und zwar an der Stirn, den Wangen und über der Oberlippe hyperpigmentierte Bereiche, die unregelmäßig, scharf begrenzt und fleckförmig sind. Diese Hyperpigmentierungen bilden sich meist zwei Monate nach der Entbindung zurück.

A Neurodermitis hat als Prädilektionsstellen die Ellenbeugen. Es handelt sich um eine stark juckende, chronisch-rezidivierende Hautentzündung, die - wie auf der Abbildung zu sehen - mit Rötung, Nässen, Schuppung, Krustenbildung, Erosionen und Lichenifikation (Vergrößerung der Hautfelderung) einhergeht. Außerdem sind deutlich Kratzspuren zu sehen.

O Lentigo (Linsen- bzw. Leberfleck) sind kleine, harmlose, braune Flecken, die v.a. bei Kindern gehäuft auftreten. Bilden sie sich an lichtexponierten Stellen, so spricht man auch von Sonnenflecken oder Altersflecken. Leberflecken können wachsen, entarten und so zu malignen Melanomen werden.

F Angiome (Blutschwämme) treten erworbenermaßen meist ab dem mittleren Lebensalter auf. Ihre Prädilektionsstelle ist der Stamm. Es handelt sich um punkt- bis stecknadelkopfgroße Hauterhebungen, die aus aufgeküulten, in der Lederhaut (Corium) liegenden Kapillaren bestehen.



Iris Richter

Online-Shop Heilpraktikerbedarf

www.heilpraktiker-online-shop.de



Rätsel 5: Richtig ist N (Kontaktekzem).

Anmerkung zu:

N: Beim nicht-allergischen Kontaktekzem wirkt ein wiederkehrender, schädigender Reiz auf die Haut ein, wie häufiges Waschen, Waschmittel oder Hautdesinfektionsmittel. Fällt der schädigende Reiz weg, so verbessern sich die Hauterscheinungen. Betroffen sind in erster Linie die Hände von Krankenschwestern, Hausfrauen, Friseuren und Maurern.

U: Rosazea (Kupferfinnen, Rotfinnen) ist eine im höheren Lebensalter auftretende chronische Hauterkrankung, bei der es im Gesicht zu einer vermehrten Rötung, zu Papeln, Pusteln und Teleangiektasien kommt.

V: Verrucae (Warzen) sind Hauthyperplasien, bei denen Papillomaviren eine verursachende Rolle spielen. Es handelt sich um bis erbsgroße, feste Knötchen mit rauer Oberfläche. Man findet sie vor allem bei Kindern und Jugendlichen an den Händen, manchmal auch im Gesicht und den Fußsohlen.

W: Panaritium (Umlauf) ist eine Sammelbezeichnung für eitrige Entzündungen an den Fingern oder (seltener) an den Zehen, wie sie meist infolge von Bagatellverletzungen, die sich infiziert haben, auftreten.



Rätsel 6: Richtig ist O (Urtikaria).

Anmerkung zu:

C Bei einem Hämatom (Bluterguss, sog. „blauer Fleck“) ist es zu einer Einblutung in das Gewebe gekommen. Dies tritt infolge einer Verletzung oder Blutgerinnungsstörung auf. Dabei kommt es der Reihe nach zu folgenden Verfärbungen: rötlich-bläulichen, dann dunkelroten, dunkelblauen, grünlichen, gelblich-grünlich, gelblich, bräunlich.

Z Naevus flammeus (Weinfleck, Feuermal) ist eine angeborene, gutartige, fleckförmige, umschriebene Fehlbildung der Haut, die im Unterschied zu einer Quaddel das Niveau der Haut nicht verändert. Es handelt sich um eine angeborene Kapillarerweiterung der Haut.

O Die Abbildung zeigt eine Urtikaria (Nesselsucht) nach Antibiotikaeinnahme. Bei Urtikaria handelt es sich um eine durch eine vermehrte Histaminausschüttung bedingte Volumenzunahme der Haut. Typischerweise kommt es zur Quaddelbildung, deren Größe von linsengröße bis hin zu ausgedehnt flächenhaft (s. Abbildung) reicht.

W Vitiligo (Scheckhaut) ist ein erworbener Melaninmangel, der meist mit einem depigmentierten Fleck beginnt, sich ausdehnt und mit anderen Flecken konfluiert und so große depigmentierte Areale bildet.



Rätsel 7: Richtig ist M (Pityriasis rosea)

M Pityriasis rosea (Schuppenröschen, Röschenflechte) beginnt mit einem Primärmedallion, einem mehrere Zentimeter großen Einzelherd, der gerötet ist und eine vermehrte Schuppung zeigt. Er beginnt vom Zentrum her abzublassen und sich zurückzubilden. Nach Tagen bis zwei Wochen können sich weitere Flecken zeigen, die am Rumpf und den proximalen Extremitäten auftreten. Die Ursache ist unbekannt, man hat jedoch festgestellt, dass sich diese Hautveränderungen nach dem Tragen neuer Wäsche zeigen.

X Ichthyosis vulgaris (Fischhaut) ist eine Verhornungsstörung der Haut, die von leichten, „puderförmigen“ Verhornungsstörungen bis hin zu dicken Hornauflagerungen reicht. Die kleie- bis plattenartigen Schuppen sind von weißlicher bis bräunlicher Färbung und unterschiedlich groß. Phasen der Besserung wechseln sich mit Verschlimmerung ab. Die Erkrankung kann in unterschiedlichen Schweregraden auftreten. Die Hautveränderungen treten meistens im Verlauf des 1. Lebensjahres erstmalig auf.

Y Dekubitus (Wundliegen, Durchliegen) kommt vor allem bei Bettlägerigen vor, bei denen es durch Druck zur Schädigung der Haut und evtl. des darunter liegenden Gewebes kommt. Die Symptome reichen von einer umschriebenen Hautrötung bis zu tiefen Hautdefekten mit Nekrosebildung.

F Panaritium (Umlauf) ist eine Sammelbezeichnung für eitrige (eventuell phlegmöse) Entzündungen an Fingern oder (seltener) Zehen, wie sie meist infolge von Bagatellverletzungen auftreten, die sich infiziert haben. Panaritien kann man in oberflächliche (betrifft Haut bzw. Nagel) und tiefe (Gelenk, Knochen, Sehne) unterteilen.



So schmeckt's - Rezepte von Gudrun

Gefüllte Süßkartoffelschiffchen



Zutaten für 4 Personen:

- Pro Portion ca. 377 kcal (1.577 kJ)
- 2 große oder 4 kleine Süßkartoffeln, insgesamt ca. 800 g
- 1 rote Zwiebel (ca. 100 g)
- 1 Glas Kichererbsen (ca. 250 g)
- 10 Cocktailtomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 100 g geriebenen Gouda
- 100 g Rucola-Salat

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abwaschen.

Alle Knollen genau in der Mitte längs durchschneiden. Die Kartoffelhälften mit 2 EL Olivenöl einreiben.

Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 40 Minuten mittig in den heißen Ofen schieben.

Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

1 EL Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln glasig anschwitzen.

Kichererbsen in ein Sieb gießen und gründlich unter fließendem Wasser abwaschen, bis das Wasser ganz klar ist. Kichererbsen zu den Zwiebeln in die Pfanne geben.

Tomaten halbieren und mit den Kichererbsen und den Zwiebeln garen.

Petersilie waschen und hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles gut durchgaren lassen.

Süßkartoffeln nach 40 Minuten aus dem Ofen nehmen.

Mit einem Messer ca. 1 cm neben der Schale ringsherum einritzen. Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale löffeln.

Fruchtfleisch in Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Alles gut durchrühren.

Pfanneninhalte in und auf die Süßkartoffelhälften verteilen.

Wer mag, kann auf jede Hälfte 1 bis 2 EL geriebenen Gouda streuen.

Das Backblech mit den Süßkartoffeln und dem Käse wieder in den Ofen stellen - mit Umluft und wenn vorhanden mit zugeschaltetem Grill. Wenn der Käse geschmolzen ist, das ist nach ca. 5 Minuten sind die Süßkartoffelschiffchen fertig.

Am schönsten sehen sie auf einem Rucola-Bett aus. Dann bleiben sie auch gut stehen.

Mein Tipp:

Statt dem Gouda kann auch Fetakäse verwendet werden. Dazu Feta in kleine Würfel schneiden und direkt mit in die Pfanne geben. Dann brauchen die Schiffchen nicht nochmal überbacken werden.



So schmeckt's - Rezepte von Gudrun

Extradicke Apfel-Pfannkuchen

Zutaten für 4 Personen:

Pro Portion ca. 516 kcal (2.174 kJ)
3 große süße Äpfel, z.B. Gala oder Fuji
3 große Eier
3 EL Honig
300 g Dinkelmehl, am besten Vollkornmehl, sonst 1050er Mehl
2 TL Weinsteinbackpulver
1 Vanilleschote oder ½ TL Vanille gemahlen
250 ml Mandelmilch oder Vollmilch
1 Prise Salz
1 EL Sonnenblumenöl oder 1 EL Butter



Zubereitung:

Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Äpfel in dünne Spalten schneiden.
Eiweiß vom Eigelb trennen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen.
Eigelb mit dem Honig verrühren. Mit Mehl, Vanille und Milch zu einem glatten Teig rühren.
Apfelschnitze unter den Teig mischen.
Das steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unter den Teig heben.

Eine große Pfanne mit dem Fett erhitzen.
Teig in die heiße Pfanne geben. Den dicken Pfannkuchen bei schwacher Hitze goldgelb ausbacken. Das dauert ungefähr 15 Minuten. Danach den Pfannkuchen wenden. Einfach auf den Pfannendeckel oder einen großen Teller gleiten lassen. Dann mit der angebratenen Seite nach oben wieder in die Pfanne geben.
Den Pfannkuchen nicht zu lange braten. Denn am besten schmeckt er, wenn er noch schön weich und saftig ist.
Kompott dazu reichen, das schmeckt gut.

Mein Tipp:

Apfelpfannkuchen werden traditionell in einigen Ländern auch zu Gemüseintöpfen gegessen. Dann den Honig weglassen oder reduzieren.



Gudrun Nebel

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



Webinar-Veranstaltungskalender - human

Was müssen Sie tun, wenn Sie an einem Webinar **teilnehmen** möchten?

- Gehen Sie auf unsere Homepage www.Isolde-Richter.de, klicken Sie in der Kopfzeile auf „Seminare“ und wählen Sie das Seminar aus, das Sie interessiert. Sie finden dort umfassende Infos zum Webinar und können sich anmelden.

Was müssen Sie tun, wenn Sie bei einem Webinar **probelernen** wollen?

- Gehen Sie dazu in unser E-Learning-Portal: www.elearning.de, klicken Sie links auf „kostenloser Gastzugang“, wählen Sie dann aus, ob Sie in der Heilpraktikerausbildung, Heilpraktiker für Psychotherapie oder bei Aus- und Weiterbildungen probelernen möchten.

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da!

Webinar	Anfang	Uhrzeit	Kosten
Qi Gong ÜbungsleiterIn Online-Block 2	01.12.2020	19:30	220 €
Säure-Basen-Regulation Aufbauwebinar	02.12.2020	19:00	99 €
Spirituelle Berater - Karma-Regression üben	07.12.2020	19:00	60 €
Gesprächstechniken üben, Online-Praxiskurs MiniMax-Interventionen	14.12.2020	18:00	65 €
Tools für Therapeuten und Berater - Glaubenssätze - Webinar	14.12.2020	18:30	130 €
Ein Herz für Kinder Spendenaktion Akupressur bei Kopfschmerzen	14.12.2020	19:30	39 €
Entspannungspädagoge Block 3: Autogenes Training	07.01.2021	17:45	240 €
Spirituelle Berater - Traumdeutung und Traumyoga	11.01.2021	19:00	165 €
Homöopathie Ausbildung Grundlagenblock: Homöopathie Basics	11.01.2021	19:00	75 €
Ein Herz für Kinder Spendenaktion - Vegetarische und vegane Ernährung aus Sicht der TCM	11.01.2021	19:30	39 €
Meditationslehrer Block 1: Einstieg und Grundlagen der Meditation	12.01.2021	19:30	320 €
TCM Chinesische Phytotherapie 2020-22 Block 2 Qi und Yang supplementierende Rezepturen und das Innere wärmende Rezepturen	12.01.2021	09:00	240 €
Reiki zur Selbstanwendung	12.01.2021	19:30	39 €
Trauerbegleiter Block 2	12.01.2021	18:00	249 €
Schamanischer Heiler Basiskurs Schamanismus	13.01.2021	17:30	90 €
Klangmasseur Block 2: Achtsames Arbeiten mit den Klanginstrumenten	13.01.2021	18:30	180 €
Astrologie und Psychosomatik Block 1B - Astrologische Betrachtung des physischen Körpers	13.01.2021	18:00	340 €
Faszien - faszinierendes Bindegewebe	13.01.2021	19:00	135 €
Akupressur für Praxis und Familie	13.01.2021	09:00	250 €
Pflanzenheilkunde - mehr als reine Phytotherapie Block 2 Einführung in Spagyrik und Gemmo-Therapie	13.01.2021	10:00	165 €
Ernährungsberater für vegetarische und vegane Ernährung Block 2 Ernährungslehre	14.01.2021	18:30	295 €
Abnehm- und Gewichtscoach Block 2 Ernährungslehre,	14.01.2021	18:30	295 €
Ernährungs- und Gesundheitsberater - Ernährungslehre Block A - Unsere tägliche Nahrung	14.01.2021	18:30	295 €
Lerncoach Lernsschwierigkeiten besiegen	14.01.2021	19:30	275 €
Ernährungs- und Gesundheitsberater Block C - Praxis und Umsetzung	14.01.2021	20:15	295 €
Schmerztherapie Block 2 Therapiemöglichkeiten	19.01.2021	18:00	395 €
TCM Ohrakupunktur	19.01.2021	19:30	325 €
Bioenergetisches Austesten und der Emotionscode	19.01.2021	10:00	250 €
Beckenbodentraining-Rückbildungsgymnastik	19.01.2021	19:00	99 €
HPP (Heilpraktiker für Psychotherapie) Ausbildungskurs	20.01.2021	09:00	1.099 €
Prüfungsvorbereitung für HPA PV Frühjahr 2021 - Block 1	20.01.2021	18:00	360 €
Schamanischer Heiler - Jahreskreisfeste	22.01.2021	19:00	240 €
Homöopathie Ausbildung Block 1 Homöopathie kompakt und organotrop	25.01.2021	19:00	260 €
WechseljahresberaterIn Block 1	29.01.2021	09:30	200 €



Webinar	Anfang	Uhrzeit	Kosten
Eutonie für Selbstanwender	02.02.2021	17:00	79 €
Stressbewältigung - Work-Life-Balance	06.02.2021	08:30	90 €
Schamanischer Heiler - Schamanische Reisen	08.02.2021	19:30	350 €
Spiritueller Berater - Intuition und Hellsichtigkeit, Außersinnliche Wahrnehmung	09.02.2021	19:00	190 €
Cellulite, Lipödem und Lymphödem	10.02.2021	19:00	99 €
Prüfungsvorbereitung für HPA PV Frühjahr 2021 - Block 2	10.02.2021	18:00	360 €
Spiritueller Berater - Chakren kompakt	10.02.2021	19:00	130 €
Schamanischer Heiler - Schutzrituale	10.02.2021	17:30	180 €
Tools für Therapeuten und Berater - In die Tiefe gehen - die sanfte Kraft von Metaphern	11.02.2021	18:30	130 €
Fastenleiter	17.02.2021	19:00	99 €
Pflanzenheilkunde - mehr als reine Phytotherapie Block 3 Anwendungsmöglichkeiten Teil 1	17.02.2021	10:00	165 €
TCM Fachausbildung Gynäkologie Teil 6 Wechseljahre	17.02.2021	19:30	120 €
Infektionskrankheiten in der Heilpraktikerausbildung - Power-Webinar	18.02.2021	17:00	180 €
Narbenbehandlung	23.02.2021	19:00	120 €
Burnout-Therapeut / Burnout-Coach Block 1 Burnout - Körperliche Ursachen und Symptome	01.03.2021	09:30	200 €
Prüfungsvorbereitung für HPP HPP Prüfungsvorbereitung, Frühjahr 2021	01.03.2021	17:00	240 €
Eutonie für Selbstanwender	02.03.2021	17:00	99 €
Klangmassneur Block 3: Einsatz des Klangs bei unterschiedlichen Altersstufen	03.03.2021	18:30	199 €
Frauenheilkunde Ausbildungsblock 2 Hormonblock	03.03.2021	09:30	215 €
Taping	03.03.2021	19:00	135 €
Aha-Kurs Online- / Vor-Ort-Block	05.03.2021	08:30	360 €
Ernährungsberatung für Kinderwunsch(paare), Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder	09.03.2021	17:00	290 €
Tools für Therapeuten und Berater - Sprache, unser mächtigstes Werkzeug!	09.03.2021	18:00	130 €
Entspannungspädagoge Online-Block 4: Mentaltraining und positives Denken	11.03.2021	17:45	150 €
Erfolgreich in der Beraterpraxis	15.03.2021	19:00	150 €
Spiritueller Berater - Yoga-Philosophie	15.03.2021	19:00	130 €
Qi Gong ÜbungsleiterIn Online-Block 3	15.03.2021	19:30	220 €
Meditationslehrer Block 2: Geführte und offene Meditationen	16.03.2021	19:30	320 €
Praxiskurse zur Heilpraktikerausbildung - Kompaktkurs Untersuchung-Anamnese-Injektionen	18.03.2021	08:30	490 €
TCM Chinesische Phytotherapie 2020-22 Block 3 Blut und Yin supplementierende Rezepturen	18.03.2021	09:00	240 €
Prüfungsvorbereitung für HPA - PV Frühjahr 2021 - Block 3	20.03.2021	09:00	360 €
Pflanzenheilkunde - mehr als reine Phytotherapie Block 4 Anwendungsmöglichkeiten Teil 2	24.03.2021	10:00	165 €
Ernährungs- und Gesundheitsberater - Ernährungslehre Block B - Ernährungsformen und Diäten	25.03.2021	18:30	295 €
Vitalstoffberater: Verdauung und Stoffwechsel, Beratungsbaustein	25.03.2021	20:15	190 €
Abnehm- und Gewichtscoach Block 3 Verdauung und Stoffwechsel, Beratung	25.03.2021	20:15	190 €
Ernährungsberater für vegetarische und vegane Ernährung Block 3 Verdauung und Stoffwechsel, Beratung	25.03.2021	20:15	190 €
Ernährungs- und Gesundheitsberater Block D - Verdauung und Stoffwechsel, Beratungsbaustein	25.03.2021	20:15	190 €



Webinar-Veranstaltungskalender - veterinär



Was müssen Sie tun, wenn Sie an einem Webinar der Tierheilkunde teilnehmen möchten?

Gehen Sie auf unsere Homepage www.Isolde-Richter.de. Die demnächst stattfindenden Webinare finden Sie bereits auf der Startseite aufgelistet. Klicken Sie einfach auf den entsprechenden Button, dann erhalten Sie ausführliche Informationen zum Webinar. Möchten Sie dagegen ausführliche Informationen zu allen Aus- und Weiterbildungen „rund um Tiere“, so klicken Sie einfach in der Kopfzeile der Homepage auf „Seminare“. Dort finden Sie eine alphabetische Auflistung aller Kurse. Haben Sie Fragen, so rufen Sie einfach im Sekretariat der Schule an: 07644 / 927 8830. Wir sind gerne für Sie da.

Viel Freude bei den Webinaren!

Webinar	Anfang	Uhrzeit	Kosten
Tier-Fachfortbildungen für THP und Tier-EB Pflanzliche Virenkiller, Anwendungsstrategien bei Herpes & Co.	07.12.2020	19:30	39 €
Tierheilpraktiker (THP) Block 1a Anatomie, Krankheitslehre Teil 1	12.01.2021	19:30	790 €
Tierheilpraktiker (THP) Block 3: Tier-Ernährungsberatung	12.01.2021	19:30	890 €
Tierbesitzer-Webinare Erste Hilfe für Hunde- und Katzenbesitzer	13.01.2021	19:30	39 €
Homöopathie für Tiere	13.01.2021	19:30	550 €
Tier-Fachfortbildungen für THP und Tier-EB Kochen für den Hund - Selbst hergestellte Rationen	14.01.2021	19:30	39 €
Tierbesitzer-Webinare Reiki für Tiere	19.01.2021	19:30	39 €
Tier-Fachfortbildungen für THP und Tier-EB Sporthunde - und ihre Ernährung	26.01.2021	19:30	39 €
Tierheilpraktiker (THP) Block 4: Tier-Ernährungsberatung - Teil 2v2	27.01.2021	19:30	380 €
Sterbebegleitung für Tiere	01.02.2021	19:30	130 €
Tier-Fachfortbildungen für THP und Tier-EB - Was tun, wenn der Hund nicht frisst?	11.02.2021	19:30	39 €
Tier-Fachfortbildungen für THP und Tier-EB - Verhalten vs. Futter	23.02.2021	19:30	39 €
Tierbesitzer-Webinare - Schüsslersalze für Tiere	25.02.2021	19:30	79 €
Tier-Fachfortbildungen für THP und Tier-EB - Ernährung von Welpen & Junghunden	18.03.2021	19:30	39 €
Tierheilpraktiker (THP) Online-Block 1b Anatomie, Krankheitslehre Teil 2, Labor, Erste Hilfe	23.03.2021	19:30	790 €
Tier-Fachfortbildungen für THP und Tier-EB - Fütterung von Hunde-Senioren	30.03.2021	19:30	39 €



Heilpraktikerverbände



Es gibt in Deutschland ungefähr 47.000 Heilpraktiker. Diese sind in 6 größeren Verbänden und vielen kleineren organisiert. Der mitgliederstärkste Verband ist der FDH (Fachverband Deutscher Heilpraktiker).

Wir möchten alle Heilpraktiker(anwärter) aufrufen, sich in Verbänden zu organisieren, da diese die Aufgabe haben, die Belange der Heilpraktiker zu vertreten und so die Bewegung der Heilpraktikerschaft zu stärken. Wir rufen die Verbände auf, in dieser schwierigen Zeit zusammenzuarbeiten und Verbandsstreitigkeiten hintenan zu stellen, um die Stellung der Heilpraktiker und der Naturheilkunde zu stärken.

Diese fünf Heilpraktikerverbände sind zusammengeschlossen im DDH - Dachverband Deutscher Heilpraktikerverbände e.V., Maarweg 10, 53123 Bonn; <https://ddh-online.de>

- Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.
Internet: www.heilpraktiker.org
- Freie Heilpraktiker e.V.
Internet: www.freieheilpraktiker.com
- Freier Verband Deutscher Heilpraktiker e.V.
Internet: www.fvdh.de
- Union Deutscher Heilpraktiker e.V.
Internet: www.udh-bundesverband.de
- Verband Deutscher Heilpraktiker e.V.
Internet: www.vdh-heilpraktiker.de



Tierheilpraktikerverbände

Diese fünf Tierheilpraktikerverbände sind zusammengeschlossen in der Kooperation dt. Tierheilpraktiker-Verbände e.V., Dorfstraße 12, 24594 Nindorf, www.kooperation-thp.de:

- Verband freie Tierheilpraktiker e.V.
Internet: www.freie-tierheilpraktiker.de
- Deutsche Gesellschaft der Tierheilpraktiker und Tierphysiotherapeuten e.V.
Internet: www.dgt-ev.de
- Deutsche Tierheilpraktiker-Union e.V.
Internet: www.tierheilpraktiker-union.de
- Verband der Tierheilpraktiker für klassische Homöopathie e.V.
Internet: www.vtkh.de
- Berufsverband klassischer Tierhomöopathen Deutschlands e.V.
Internet: www.bktd.com
- Tierphysiotherapie Verband Deutschland e.V.
Internet: www.tpvde.de





Kostenlose Online-Tagungen 2021

4. Online-Tagung Tiergesundheit

Schwerpunkt "Urogenitaltrakt" am Samstag, 26.06.2021



Möchten Sie regelmäßig über alle unsere kostenlosen Onlinetagungen informiert werden? Dann fordern Sie über unsere Homepage www.Isolde-Richter.de unseren kostenlosen Newsletter an!



4. Online-Tagung Frauenheilkunde



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, Kreuzwörter, Gitterrätsel und Lückentexte finden.

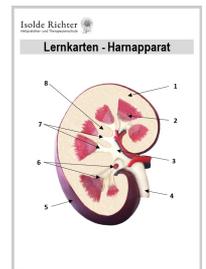
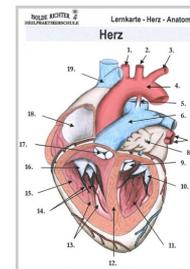
Aber auch für die Praxistätigkeit gibt es einiges zu finden, wie z.B. gebundene **Skripte** zu unseren Therapieausbildungen, **Fachbücher** zur Naturheilkunde, **Kartensets** zu Bachblüten und Heilsteinen, sowie bestens geeigneter **Einsteiger-Praxisbedarf** wie Blutdruckmessgerät und Co. runden das Angebot ab.

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

Iris Richter

Online-Shop Heilpraktikerbedarf

www.heilpraktiker-online-shop.de





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.

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

Flyeralarm

Erscheinungsweise

2 x jährlich

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.

Manuskripthinweise

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: ©Vlad Sokolovsky@shutterstock.com
©KatikaM@iStock.com ©Kateryna Kon @shutterstock.com
©absolutimages@shutterstock.com ©ciePro@shutterstock.com
©BLACKDAY@shutterstock.com ©Ulza @shutterstock.com
©Madeleine Steinbach@shutterstock.com ©polpia@Fotolia.com
©ThomBal@shutterstock.com ©13Smile@shutterstock.com
©Sonja-Birkelbach@Fotolia.com ©Kurhan@Fotolia.com
©Davizro Photography@Fotolia.com ©Africa Studio.@Fotolia.com
©Alexander Raths @Fotolia.com ©Gina Sanders@Fotolia.com
©polya_olya@shutterstock.com ©sakkmasterke@Fotolia.com
©Aliona Rondeau@shutterstock.com ©Elnur@Fotolia.com
Eutonie: ©Barbara Seitz Qi Gong: ©Cathrin Müller
Süßkartoffelschiffchen, Apfel-Pfannkuchen: ©Gudrun Nebel
Mandala:©KatikaM@iStock.com

Rechte

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Stand: 01. Dezember 2020

T:02Zeitschrift-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