

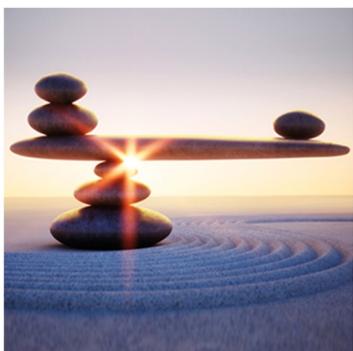


Naturheilschule Isolde Richter



Ausgabe 2 / 2022

Stark durch Naturheilkunde



Wie findet man die Liebe
seines Lebens? S. 42



Kaiut Yoga: reibungslose
Bewegungsabläufe S. 20

Leben,
Beraten,
Therapieren,
Heilen



Ausgebackener Ziegenkäse
mit Honig S. 27



Vorwort



Isolde Richter
Schulleiterin, Autorin,
Heilpraktikerin

Die Zeiten sind schwierig!

So hört man es zumindest von allen Seiten. Sicher, wir haben viele Probleme wie Corona und dazu noch die unterschiedlichen Meinungen, wie damit umzugehen sei, den furchtbaren Krieg in der Ukraine, das Gasproblem mit Russland, die allgemeine Teuerung, die vor allem den Geringverdienern zu schaffen macht. Viele Menschen bei uns sind entmutigt und stellen die Sinnfrage. Lohnt es sich überhaupt noch etwas Neues zu beginnen? Sollte man nicht einfach aufgeben?

Wir vergessen ganz die Dankbarkeit! Ja, es gibt Probleme, aber trotzdem leben wir in einem Wohlstand, um den uns unzählige Menschen, die wirklich hungern und frieren müssen, beneiden. Wir haben alle Möglichkeiten uns zu entfalten und auch anderen Menschen auf diesem Weg zu helfen und wieder Mut zu machen. Nutzen wir unser Potenzial, schreiten wir zuversichtlich auf unserem Weg weiter und unterstützen wir uns gegenseitig. Wenn jeder wieder mehr auf den anderen schaut, wie er ihm weiterhelfen kann, ist am Ende jedem geholfen.

Hierzu eine kurze Zengeschichte:

Die Frösche versammelten sich, um einen Wettlauf abzuhalten. Sie steckten

sich ihr Ziel hoch, denn sie wollten es sich nicht zu einfach machen und der Sieg sollte tatsächlich etwas wert sein und einen Erfolg darstellen.

Als der große Tag kam und der Wettlauf starten sollte, standen schon viele Frösche am Wegrand, um zuzusehen und die Frösche anzufeuern. Der Startschuss wurde abgefeuert und als den zuschauenden Fröschen klar wurde, wie hoch der Turm war, auf den die Teilnehmer hinaufklettern sollten, glaubten sie nicht, dass man das schaffen könne. Statt anzufeuern, riefen sie: „Das ist nicht zu machen!“ „Kein Frosch kann auf so einen Turm klettern.“ „Spare deine Kräfte und spare dir die Enttäuschung; gib auf!“ „Kehre um, du schaffst das nicht!“

Und wie es diese Frösche voraussagten, passierte es. Ein Frosch nach dem andern gab auf. Immer weniger Frösche blieben im Rennen, bis auf einen einzigen, der weiterlief und dann einfach am Turm hochkletterte und so als einziger das Ziel erreichte. Nun war es am Publikum zu staunen und zu fragen: „Wie hast du das Unmögliche geschafft?“

Und da erst merken sie, dass der Frosch sie nicht hören konnte, denn er war taub.





Die „Hormontriade“ & erfolgsentscheidende Kenntnisse der hormonellen Regulationstherapie

In der ganzheitlichen Frauenheilkunde begegnen uns in der täglichen Praxis verschiedene Beschwerdebilder und Anliegen, die manchmal eine therapeutische Herausforderung darstellen können.

Bei einer genaueren Fallanalyse erkennt man dann nicht selten Zusammenhänge der Beschwerden, die auf den ersten Blick nicht ersichtlich sind:

Geschlechtshormone, Schilddrüsenhormone und Nebennierenhormone bilden eine Triade und diese Hormone und ihre Drüsen beeinflussen sich wechselseitig.

Das feine Zusammenspiel der verschiedenen Hormondrüsen spielt eine der Hauptrollen bei der erfolgreichen Therapiekonzeption.

Insbesondere die Patientinnen mit der Diagnose "Hashimoto" spielen oft eine besondere Rolle, denn diese Patientengruppe ist nicht selten eine große Herausforderung für die Therapeuten, weil die Fälle oft sehr komplex und die Beschwerdebilder sehr "schwammig" scheinen.

Das Endokrinum steht in enger Interaktion mit der Psyche, dem Nervensystem und dem Immunsystem. Daher sprechen wir auch von der

Psycho - Neuro - Immuno - Endokrinologie.

Hormone, Neurotransmitter, Neuropeptide, Zytokine und Co. dienen dabei als Übermittler- und Botenstoffe.

Die Gonadotropine und die Schilddrüsenhormone beeinflussen sich gegenseitig. Beispielsweise kann das Gelbkörperhormon Progesteron die Sensitivität der Rezeptoren der Schilddrüsenhormone beeinflussen, während das Hormon Estradiol die Schilddrüsenhormone etwas weniger wirksam werden lässt, wodurch über den Rückkopplungsmechanismus in Reaktion darauf, vermehrt das Hypophysenhormon TSH ausgeschüttet wird. So kann es auch zu Symptomen einer Schilddrüsenunterfunktion auf dem Boden einer Veränderung der Verhältnisse der Gonadotropine kommen.

Die Gonadotropine, Estradiol und Progesteron nehmen auch Einfluss auf das Immunsystem und die Natur hat noch eine Varianz eingebaut.

Die stimulative oder suppressive Wirkung auf die Zytokine, Immunglobuline und die TH1 bzw. TH2 Präferenz ist bei Frauen in der Schwangerschaft anders als in der übrigen Zeit. Dies spiegelt sich teilweise im Befinden der Frauen in der graviden Zeit, besonders bei Patientinnen mit Autoimmunerkrankungen wider.

Ein weiteres Phänomen lässt sich in der Schwangerschaft beobachten:

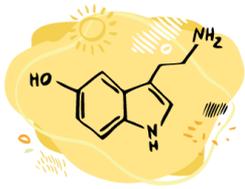


Silke Uhlendahl

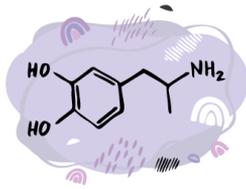
Heilpraktikerin & Dozentin

Ihre Ausbildungsschwerpunkte

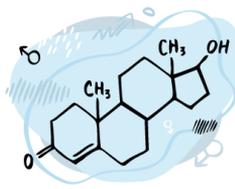
- Frauenheilkunde
- Endokrinologie (Frauenheilkunde)
- Kinderwunsch
- Wechseljahre
- Burnout-Therapie
- Entgiftung und Darmsanierung
- Kinderheilkunde
- Labordiagnostik
- Migräne & Kopfschmerzen
- Pflanzenheilkunde
- Praxisgründung, Praxisorganisation



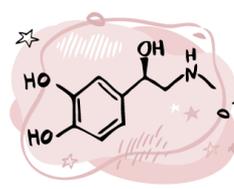
Serotonin



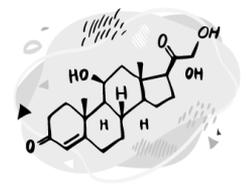
Dopamin



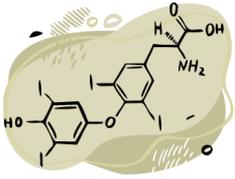
Testosteron



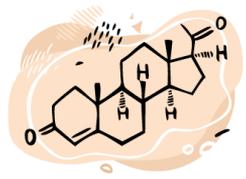
Epinephrin



Kortisol



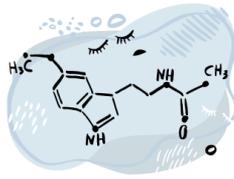
Thyroxin



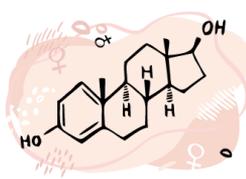
Progesteron



Leptin



Melatonin



Östrogen

Bedingt durch die stimulative Wirkung des Schwangerschaftshormons hCG, durch die Ähnlichkeit der Hormone durch eine identische alpha-Kette auf den Rezeptor des Hormons TSH, kann es in der Gravidität zu einer, als physiologisch zu bewertende Absenkung des TSH Wertes kommen. Dies ist im ersten Trimenon besonders ausgeprägt und sollte mit berücksichtigt werden in der Befundinterpretation.

Auch die Tatsache, ob die Frauen sich im fertilen oder menopausalen Lebenszyklus befinden, nimmt über FSH und LH Einfluss auf bestimmte Abwehrzellen. Im höheren Lebensalter nehmen die T-Supressorzellen zu, die B-Zellen können weniger werden, ebenso wie die T-Zellen.

Bei den Schilddrüsenpatientinnen sehen wir in der Praxis nicht selten eine Manifestation der Autoimmunthyreoiditis in einer Phase, in der die Gonadotropinspiegel verändert sind, wie beispielsweise nach einer Entbindung oder perimenopausal. Die Prävalenz einer Autoimmunthyreoiditis steigt mit zunehmendem Alter um den Zeitraum der Perimenopause an.

Wenn proinflammatorische Zytokine aktiv sind, regelt der Körper unter anderem die Schilddrüsenrezeptoren in den Leberzellen herunter. Hier kann ebenfalls, wie schon zuvor unter der Wirkung vom Östrogen beschrieben, es

zu Symptomen einer Schilddrüsenunterfunktion kommen, ohne dass eine Schilddrüsenstörung vorliegt.

Neben den verschiedenen Interaktionen der Hormone untereinander und der Wechselwirkung von Hormonen und Zytokinen, können zusätzliche Veränderungen im Stoffwechsel durch Umweltschadstoffe, Mikronährstoffmangelsituationen oder genetische Polymorphismen dazu beitragen, dass sich in manchen Fällen das Wohlbefinden bei den Patientinnen nicht einstellen will, obwohl an sich eine gute Therapie läuft und die Laborwerte die Beschwerden nicht abbilden, die in der Sprechstunde beschrieben werden.

Immer wieder stellt sich die Frage, warum Patient/innen mit Hashimoto-Thyreoiditis kein Wohlbefinden erreichen, wenn sie mit Schilddrüsen-Hormonpräparaten (ärztliche Verschreibungspflicht) behandelt werden und normale TSH-Werte im Labor haben.

Da es anzunehmen ist, dass die Hypophyse bei Patienten, die eine T4 Monotherapie, L-Thyroxin erhalten, anders mit der TSH Ausschüttung reagiert als ohne Substitutionstherapie und dass das Modell des Schilddrüsenregelkreises und die adäquate Bildung von Schilddrüsenhormonen nicht vom TSH Wert alleine abgeleitet werden kann, ist bei diesen Patienten eine gründliche Diagnostik ratsam.



Laborroutine:

- TSH
- fT3
- rT3/TT3 (Hinweis wird nicht in jedem Labor durchgeführt)
- fT4
- TAK
- TRAK
- Anti-TPO/ MAK

Je nach Fall, auch neben der klinischen Untersuchung mit Palpation und Ermittlung der Körpertemperatur, empfiehlt sich eine Sonographie mit mindestens den Parametern:

- Größe in ml
- Echogenität
- Homogenität
- Knoten oder Zysten mit Lage und Größe

Die Bildung der Schilddrüsenhormone durchläuft in den Thyreozyten komplexe biochemische Abläufe der Jodination, bei der Tyrosin als sogenannter Tyrosolrest via Thyroideaperoxidase (TPO) zu Monotyrosin und Diiodtyrosin zusammengesetzt wird. TSH fördert dabei die Kopplung von Jodid an Tyrosin. Das TPO-Enzym konjugiert im nächsten Schritt die durch die Jodination entstandenen Moleküle und die Schilddrüse bildet so die Schilddrüsenhormone T3 (Triiodthyronin) und T4 (Thyroxin) in einem Verhältnis von 1:10.

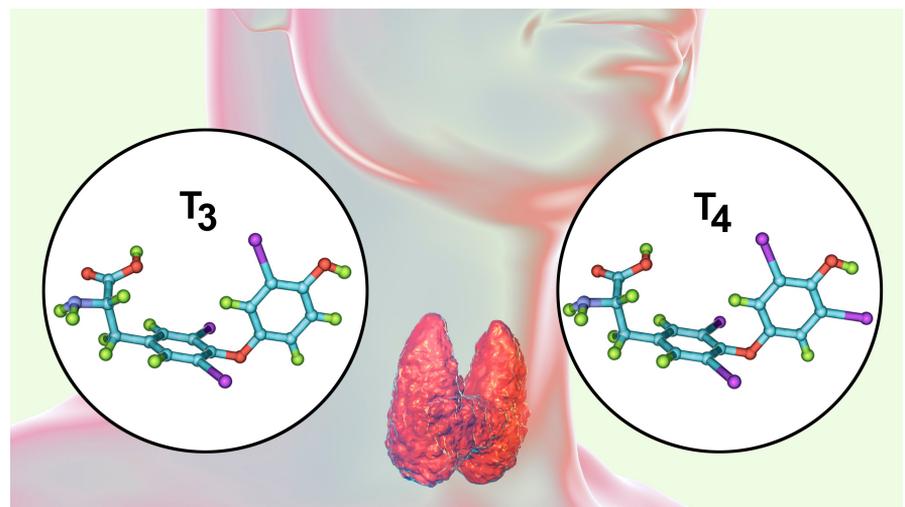
Das im Labor gemessene T3 stammt zu ca. 20 % aus der Schilddrüse. Die restlichen 80 % werden in Darm, Leber, Niere und den Körperzellen durch die Dejodierung, also die Abspaltung von Jod aus dem vorhandenen T4 hergestellt.

Hier wird von einem Molekül Tyroxin mit vier Jodatomen (T4) durch verschiedene Tyroxindeiodinasen ein Jodatome abgespalten und das T4 zu T3 (Triiodthyronin) oder inaktives rT3 (ein Metabolit und Racemat von T3) umgebaut, je nach Art der Deiodinase bei der Dejodierung.

Eine erhöhte Synthese rT3 wirkt als Antagonist zu T3 durch die Blockade des Schilddrüsenhormonrezeptors.

Ursachen für Störungen und vermehrte Bildung von rT3 sind unter Anderem

- Stress
- Cortisol
- Defekte Deiodinasen und Polymorphismen
- Chronische Entzündungen
- Anorexie
- Umweltgifte
- Medikamente (Statine, Betablocker)
- Selenmangel



Beispiele:

Stress:

Stress ist bei fast allen Erkrankungen ein „Brandbeschleuniger“ und sorgt über Adrenalin/Noradrenalin und hohe Cortisolwerte für Probleme.

Polymorphismen (genetische Veränderungen von Proteinen):

Es wurde erforscht, dass es bei einem Teil der Patienten einen speziellen Polymorphismus gibt, dessen Träger erst eine Verbesserung der Symptome unter einer individuell angepassten (verschreibungspflichtigen) Hormontherapie mit T4 und T3 Hormon erhalten, obwohl im klassischen Labor am freien T3 Wert dies nicht direkt zu erkennen sein muss.

Chronische Entzündungen, Anorexie, Umweltgifte:

Sind auf der Ebene des Zellstoffwechsels als Stress zu interpretieren.

Medikamente und Mikronährstoffe:

Setzen an verschiedenen Stellen an. Selen beispielsweise ist Bestandteil der Deiodinasen und wichtig für Entgiftungsprozesse und Redoxsysteme.

In Studien konnte gezeigt werden, dass bei Monotherapien mit T4 es sein kann, dass der TSH Wert im Blut normwertig erscheint, ebenso wie der T4 Wert, aber nicht alle Organe adäquat versorgt sind. Dies scheint daran zu liegen, dass die Deiodinasen teilweise gewebspezifisch sind.

Neben Selen bieten auch andere Mikronährstoffe, Vitamine und Spuren-

elemente in der komplementären Praxis einen guten Ansatz gegebenenfalls auch parallel zu einer verschreibungspflichtigen Hormonersatztherapie zu behandeln.

Ganzheitliche Diagnostik sollte immer individuell an den Fall angepasst werden.

Mindestens:

- Jod
- Eisen
- Ferritin
- Zink
- Magnesium
- Selen
- Vitamin D

Studien:

Hoermann et al.: "Is pituitary TSH an adequate measure of thyroid hormone-controlled homeostasis during thyroxine treatment?", *European Journal of Endocrinology* 168. 271–280, 2013.

25 Hackney et al.: "Thyroid hormonal responses to intensive interval versus steady-state endurance exercise sessions", *Hormones* 2012, 11(1):54-60.

Escobar-Morreale et al.: "Replacement Therapy for Hypothyroidism with Thyroxine Alone Does Not Ensure Euthyroidism in All Tissues, as Studied in Thyroidectomized Rats", *J. Clin. Invest.* 1995. 96:2828-2838.

Gullo et al.: "Levothyroxine Monotherapy Cannot Guarantee Euthyroidism in All Athyreotic Patients", *PLoS ONE* 6(8): e22552. doi:10.1371/journal.pone.0022552, 2011.

Gärtner et al.: "Selenium supplementation in patients with autoimmune thyroiditis decreases thyroid peroxidase antibodies concentrations", *J Clin Endocrinol Metab.* 2002, 87:1687-91

Ruchala et al.: "The influence of lactose intolerance and other gastrointestinal tract disorders on L-thyroxine absorption", *Endokrynol Pol* 2012; 63 (4): 318–323.

Eftekhari MH, Eshraghian MR et al.: Effect of iron repletion and cor-



rection of iron deficiency on thyroid function in iron-deficient Iranian adolescent girls; *Pak J Biol Sci.* 2007 Jan 15;10 (2):255-60.

Beard JL, Borel MJ, Derr J: Impaired thermoregulation and thyroid function in iron-deficiency anemia; *Am J Clin Nutr.* 1990 Nov;52(5):813-9.

Choi JW, Kim SK, Pai SH: Changes in serum lipid concentrations during iron depletion and after iron supplementation; *Ann Clin Lab Sci.* 2001 Apr;31 (2):151-6.

Mikawa Y, Mizobuchi S et al.: Low serum concentrations of vitamin B6 and iron are related to panic attack and hyperventilation attack; *Acta Med Okayama.* 2013;67(2):99-104.

Webseiten:

www.marktapotheke-greiff.de

www.praxis-sichtzeichen.de

www.therapeutischefrauenmassage.de

www.hauss.de

www.heilog.eu

Literatur:

-Skript Frauenheilkunde, Silke Uhlendahl, Isolde Richter Partner Shop

-Skript Bioidentische Hormontherapie, Marie Greiff, Seminarunterlagen

-Klinische Endokrinologie für Frauenärzte, Leidenberger, Strowitzki, -Ortmann, Springer Verlag

-Gynäkologische Endokrinologie, Ludwig, Optimist Verlag



Über die Autorin:

Silke Uhlendahl

ist seit über 20 Jahren Heilpraktikerin in eigener Praxis in Essen mit dem Schwerpunkt ganzheitliche Frauenheilkunde und Hormonberatung, internationale Referentin und Autorin verschiedener Fachartikel und Skripte und Leiterin der Online Ausbildung Frauenheilkunde an der Isolde Richter Heilpraktiker- und Therapeuteschule, Gründerin und Leiterin des BDH Arbeitskreis Ganzheitliche Frauenheilkunde

Silke Uhlendahl gibt ihr umfassendes Wissen in Vorträgen und Onlineseminaren weiter.

Besuchen Sie die Kursseite und informieren Sie sich gern über das Angebot:

www.isolde-richter.de/ausbildung/frauenheilkunde-uebersicht

Welches Untersuchungsmaterial ist das Beste für die Bestimmung von Sexualhormonen und Cortisol?

In der Beratung zur Hormondiagnostik werden uns immer wieder Fragen danach gestellt, ob man Serum- und Speichelhormonbefunde miteinander vergleichen kann oder welche der beiden Untersuchungsmethoden besser sei. Teilweise bringen Patienten Hormonbefunde aus dem Blut vom Arzt mit und sind verunsichert, wenn Ihnen empfohlen wird, noch einmal den Speichel untersuchen zu lassen.

Teilweise liegen auch Befunde aus dem Serum und dem Speichel vor und unterscheiden sich in ihrer Aussage jedoch erheblich, wie das nachfolgende Beispiel anschaulich darstellt:

Eine 73 Jahre alte menopausale Patientin lässt auf Veranlassung ihrer Behandlerin den Speichel untersuchen. Auf dem Patientenbogen war vermerkt: Estradiolmangel, Testosteronüberschuss und Progesteronüberschuss. Im Speichel fand sich nun jedoch das absolute Gegenteil von dem auf dem Befund angegebenen Hormonspiegeln. Ich vermutete, dass die Aussagen auf dem Patientenbogen aus einer Serumuntersuchung stammen und habe mir diese von der zuständigen Behandlerin zuschicken lassen. Folgende Ergebnisse zeigten sich:



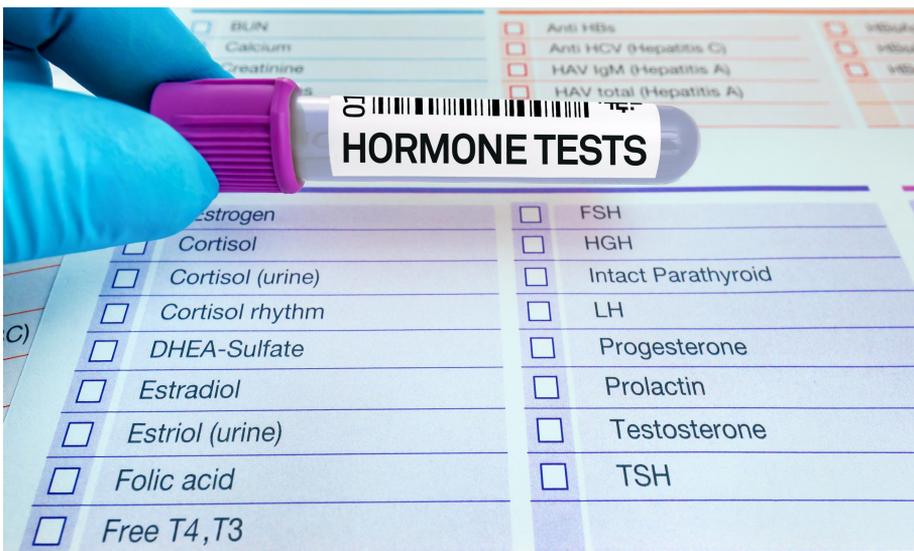
Christiane Pies

Diplom-Biologin,
Leitung Analytik Labor Dr. Hauss,
Darmökologie und
natürliche Hormonregulation

	Serum	Speichel
Progesteron	2,78 (0,1-0,8)	11,2 (40-80)
Estradiol	21,23 (<30)	6,1 (2-6)
Testosteron	0,52 (0,15-0,5)	8,0 (2,9-39)
DHEA	497,4 (60-280)	126,6 (150-450)

Die Befunde zeigen hier absolut gegensätzliche Ergebnisse und der Behandler und der Patient fragen sich nun zu Recht: Welcher Untersuchung soll ich nun trauen? Hormonuntersuchungen im Blut sind seit Jahrzehnten etabliert, Speichelhormonuntersuchungen sind später entwickelt worden und gehören in vielen Praxen noch nicht zu den Routineuntersuchungen.

Für die Cortisol-Untersuchung ist der Speichel als Untersuchungsmedium zwar inzwischen auch schulmedizinisch anerkannt, bei Sexualhormonen sind die Untersuchungen aus dem Speichel jedoch noch die Ausnahme. Die Tabelle auf der nächsten Seite zeigt, welche Hormone in welchem Medium gemessen werden kann:



	Blut	Speichel	Urin
Freie Hormone	Nur Testosteron fT3, fT4	Progesteron, Estradiol, Estriol, Testosteron, DHEA, Cortisol, Melatonin	Progesteron, Estradiol, Estriol, Testosteron, DHEA
Gebundene Hormone	Progesteron, Estradiol Estriol, Testosteron, DHEA, Cortisol		
Transportglobuline	z. B. SHBG		
Sonstiges:	Hypophysenhormone Schilddrüsenhormone		

Sexualhormone und Cortisol liegen im Blut nur zu einem geringen Prozentsatz in freier Form vor. Sie sind größtenteils an große Transportproteine wie SHBG (Sexualhormonbindendes Globulin), CBG (Cortisol bindendes Globulin, Transkortin) oder Albumin gebunden. Aktiv sind jedoch nur die freien ungebundenen Hormone, die klein genug sind, um mit dem entsprechenden Hormonrezeptor in der Zelle zu interagieren und damit die biologische Wirkung auszulösen.

Solange die Hormone an die Transporteiweiße gebunden sind, sind sie inaktiv, zum größten Teil sogar irreversibel inaktiv. Warum sich der Körper leistet, so viele Hormone im Körper zu inaktivieren, ist bis heute nicht abschließend geklärt. Die hormonbesetzten SHBG könnten eine Rolle bei einer nichtgenomischen Signalübertragung an der Zellmembran haben, genaueres ist jedoch bis dato nicht erforscht.

Die Menge von im Blut enthaltenen Serumglobulinen ist ebenfalls variabel. Sie wird zum Beispiel in der Leber erhöht durch die Produktion von Östrogenen und von Schilddrüsenhormonen.

Erhöhte SHBG-Konzentrationen finden sich zum Beispiel in der Schwangerschaft (durch den Anstieg der Östrogenspiegel), während der Einnahme von Östrogenen, unter hormoneller Verhütung und bei einer Hyperthyreose.

Glukokortikoide, Progesteron, Testosteron, Insulin und Wachstumshormone hingegen führen zu einer Erniedrigung des SHBG-Spiegels.

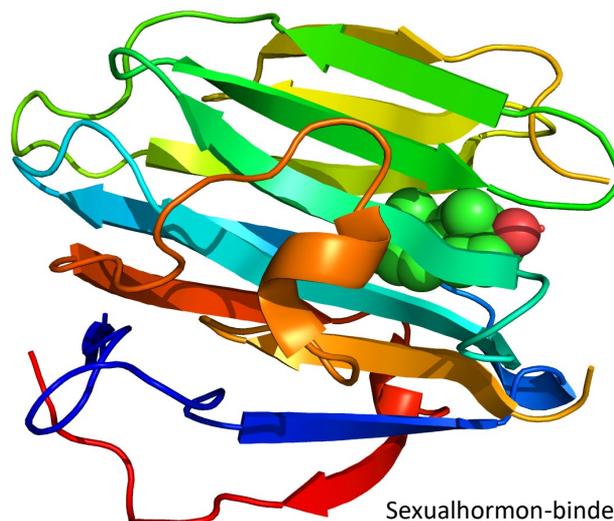
Sind alle im Speichel gemessenen Hormone sehr niedrig, kann eine SHBG-Bestimmung im Serum sinnvoll sein, um zu unterscheiden, ob die körpereigene Hormonproduktion so niedrig ist, oder ob der freie Hormonanteil aufgrund einer hohen SHBG-Konzentration erniedrigt ist.

Welches Untersuchungsmaterial sollte gewählt werden?

Hierbei ist die Form der gewählten Hormonsubstitution entscheidend. Wird eine orale Hormonersatztherapie durchgeführt oder eine transdermale, d. h. wird eine Creme oder ein Gel auf die Haut aufgetragen? Je nach gewähl-

ter Substitutionsform bestehen große Unterschiede im Hinblick auf die Verstoffwechslung der enthaltenen Hormone:

Geschluckte Hormone werden wie andere Arzneistoffe auch im Magen oder im Dünndarm resorbiert. Danach gelangen sie über die Pfortader in die Leber und unterliegen dort dem sogenannten „First-Pass-Effekt“. Hierbei handelt es sich um einen physiologischen Entgiftungsweg, bei dem der oral aufgenommene Arzneistoff fast vollständig inaktiviert und in verschiedene Metabolite abgebaut wird. Daher liegt die im Serum messbare Verfügbarkeit von Progesteron nach oraler Substitution von 200 mg Progesteron nur bei maximal 10 %. Noch schlechter sieht es bei Östrogenen aus. Hier liegt die Bioverfügbarkeit bei gerade mal 1-2 %.



Sexualhormon-bindendes Globulin (SHBG)

©Boghog@Wikimedia Commons

Unter einer oralen Hormonersatztherapie müssen die Hormonspiegel im Serum kontrolliert werden, da geschluckte Hormone über Pfortaderkreislauf und Lungenkreislauf schließlich in den Körperkreislauf gelangen und dort größtenteils an Transportglobuline gebunden messbar sind.

Ganz anders verhält es sich unter einer transdermalen Hormonersatztherapie. Hier werden die Hormone, vorausgesetzt sie sind gut über die Haut aufgenommen worden, über die Lymphbahnen unter der Haut

über den Milchbrustgang bis in den rechten Vorhof befördert. Nach der Rückkehr aus dem Lungenkreislauf gelangt das Blut mit den Hormonen über den rechten arteriellen Schenkel direkt ins Gewebe. Es findet keine Elimination in der Leber statt und auch keine Bindung an Transportglobuline.

Die Hormone können hier direkt mit dem Rezeptor interagieren. Der Vorteil dieser Therapieform ist, dass wesentlich weniger Hormone eingesetzt werden müssen als bei der oralen Hormonersatztherapie. Homöopathi-

sche Hormoncremes in der D4 haben sich hier als ideale Therapieform bewährt. Die Kontrolle der Hormonspiegel muss im Speichel erfolgen, da nur hier die Messung aller freien Hormone möglich ist. Man kann die freien Hormonspiegel auch im Urin bestimmen, allerdings ist hier eine 24 Stunden Urinmessung vonnöten.

Kommen wir zurück zum Fall der 73-jährigen Patientin mit den beiden gegensätzlich Befunden aus Blut und Speichel. Ich habe die Behandlerin danach gefragt, welche Symptome die Patientin eigentlich hat. Sie gab an:

Symptom	Möglicher hormoneller Zusammenhang – erkennbar am Speichelbefund
Schwere Erschöpfung	Der niedrige DHEA-Spiegel deutet evtl. auf eine Nebennierenerschöpfung hin, die eine mögliche Ursache für Erschöpfung ist.
Depressionen	Progesteron ist ein starkes körpereigenes Antidepressivum. Ein Mangel kann Depressionen zur Folge haben. Der Testosteronspiegel ist ebenfalls relativ niedrig. Das kann ebenfalls zu Depressionen führen (Mangel an Tatkraft).
Gewichtszunahme	Der Estradiolspiegel ist relativ hoch. Östrogene fördern die Fetteinlagerung an Bauch und Hüften. Auch Wasser wird verstärkt eingelagert. Testosteron hat einen fettverbrennenden Effekt. Bei einem Testosteronmangel fehlt dieser, Gewichtszunahme ist die Folge.
Schlafstörungen	Progesteron wirkt schlaffördernd. Ein Mangel kann zu Schlafstörungen führen. Eine eventuelle Nebennierenerschöpfung (niedriges DHEA, o.O.) führt häufig zu Störungen im Tag-Nacht-Rhythmus und damit zu Schlafstörungen.

Die im Speichel gefundenen Ergebnisse lassen sich also sehr schlüssig mit den freien Hormonspiegeln begründen. Mit der Gesamtmenge der Hormone im Serum lassen sich die Symptome nicht erklären.

Speichelhormonmessungen stellen also eine sehr einfache und nichtinvasive Nachweismethode zur Messung der freien, tatsächlich aktiven Hormonspiegel dar.



Trauma und Hormone

Wie wirken sich Traumen auf unseren Hormonhaushalt aus



Stephanie Meurer
Heilpraktikerin & Dozentin

Ihre Ausbildungsschwerpunkte

- Ausleitung, Entgiftung
- Darmsanierung
- Pflanzenheilkunde

Bei der Behandlung hormoneller Dysbalancen in unserer Praxis fällt auf, dass auch bei gut gewählten Therapieplänen und guter Mitarbeit der Patienten/innen, wenig bis keine Fortschritte in der Genesung zu verzeichnen sind. Grund hierfür ist nicht selten posttraumatischer Stress, der unser Hormonsystem beeinflusst. Deshalb sollten in einer Anamnese bei hormonellen Beschwerden auch immer Erlebnisse mit traumatischem Potenzial abgefragt werden. Das sind alle Ereignisse bei denen der Mensch eine absolute Hilflosigkeit gekoppelt mit Angst erlebt.

Die normalen menschlichen und von unserem Stammhirn gesteuerten Abwehrreaktionen auf bedrohliche Ereignisse sind Kampf, Flucht und Totstellen. Als bedrohlich empfinden wir Ereignisse, welche „zu viel“, „zu schnell“ und „zu überwältigend“ auf uns einwirken. Das kann ein Unfall, ein schwerer Sturz, eine medizinisch notwendige Operation, ein Angriff von einem Tier, Vernachlässigung, physische oder psychische Gewalt sein.

Können wir uns mit keiner unserer instinktiven Abwehrreaktionen aus der Gefahr befreien, kann es zu Traumafolgestörungen und Symptomen kommen. Diese Symptome können auch jahrelang in der Latenz verweilen und dann bei kräftezehrenden Lebenssituationen auftauchen. Zu diesen Situationen zählen unter anderem Überanstrengung im Job oder der Familie (Pflege von Angehörigen), schwere Krankheiten, Schwangerschaft oder Wechseljahre.

Nicht jedes traumatische Ereignis löst auch eine Folgestörung aus. Das ist individuell sehr unterschiedlich und kommt auf den jeweiligen Menschen an, auf die Art und Dauer der traumatischen Ereignisse und das Lebensalter des Betroffenen.

Was passiert im Nervensystem?

Wie der Name „autonomes Nervensystem“ schon sagt, unterliegt dieser Teil größtenteils nicht unserer Kontrolle. Wir können es nicht bewusst steuern, an- oder ausschalten.

Beim Erkennen einer Bedrohung ist der Sympathikus dafür verantwortlich, dass wir bereit sind zum Kämpfen und/oder Flüchten. Er setzt die Mechanismen in Gang, welche den Herzschlag erhöhen, den Ausstoß hormoneller Botenstoffe wie zum Beispiel Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol veranlasst, die Verdauung hemmt, die Pupillen und die Bronchiolen erweitert und so weiter.



Definition: Trauma

Traumatische Ereignisse sind etwas Besonderes, nicht weil sie so selten vorkommen, sondern weil sie die normale menschliche Anpassung ans Leben überwältigen. (...) Der gemeinsame Nenner aller Traumata ist ein Gefühl von „intensiver“ Angst, Hilflosigkeit, Kontrollverlust und drohendem Todes.

Quelle: Judith Herman, Trauma and Recovery, 1992

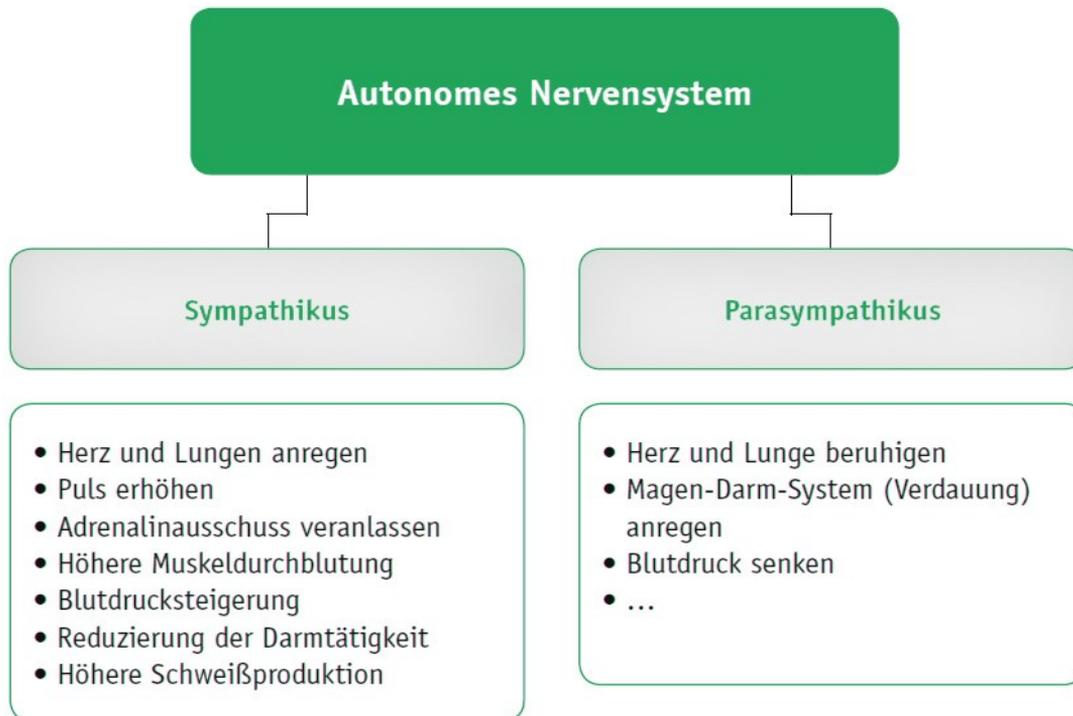


Abb. 1: Das autonome Nervensystem teilt sich in den Sympathikus und Parasympathikus, die jeweils für unterschiedliche Funktionen des Körpers zuständig sind.

Der Parasympathikus, Gegenspieler des Sympathikus, sorgt dafür, dass sich die Atmung beruhigt, sich der Herzschlag verlangsamt, sich die Verdauung wieder in Gang setzt. Der Parasympathikus ist also dafür verantwortlich, dass wir uns ausruhen und regenerieren können, damit wir den Anforderungen des Lebens voll gewachsen sind.

Trauma und Gedächtnis

Die Lernfähigkeit unseres Gehirns, basiert auf der Fähigkeit neuronale Netzwerke zu bilden. Das heißt, wir können unterschiedliche Neuronen miteinander verbinden. Je öfter wir diese Verbindungen nutzen, umso stabiler werden diese. Es bleibt im Gedächtnis.

Unser limbisches System bewertet gefühlsauslösende Reize von außen in Bruchteilen von Sekunden und speichert diese Informationen in unserem emotionalen Erfahrungsgedächtnis als „wichtig/unwichtig“ oder als „angenehm/unangenehm“ ab. Dabei können wir Zeit und Raum nicht einordnen. Ist ein Geruch, ein Geräusch, eine

Stimmfarbe, ein Stimmrhythmus, eine Farbe, der Lichteinfall in ein Zimmer, ein Gegenstand und vieles mehr als unangenehme Erfahrung mit dem Gefühl „Angst“ abgespeichert, kann das zum Empfinden von Angst führen – auch wenn diese Situation, in der das entstand, schon Jahre her ist und an einem völlig anderen Ort und Zusammenhang war. Diese Auslöser nennt man dann Trigger. Sie führen dazu, dass in unserem Nervensystem das Notprogramm gestartet wird, das uns zum Kämpfen, Flüchten oder Totstellen befähigt. Tritt der Trigger noch Jahre später ständig auf, wird er als posttraumatischer Stress bezeichnet.

Die schwerste Symptomatik weist die PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) auf. Dazwischen gibt es aber viele Formen einer Stressbelastung, verursacht durch das unspezifische Erinnern von Triggern für Trauma. Die Betroffenen stehen vermehrt unter dem Einfluss des Sympathikus. Parasympathische Erholungsphasen sind nicht oder nur sehr kurz vorhanden. Das schwächt wieder die Belastbarkeit

und wird oft als „Angriff“ von innen empfunden. Körperliche Ressourcen, Mikronährstoffe und Hormone werden vermehrt verbraucht und es kommt zu Krankheiten mit unterschiedlichsten Symptomen, ohne dass eine Ursache erkannt wird. Eine Aussage wie „Ich bin nicht mehr so leistungsfähig, bin ich krank?“ birgt wieder traumatisierendes Potenzial. Denken wir an die Definition von Trauma (vgl. Infokasten, S. ((XX))): Erlebte Hilflosigkeit gekoppelt mit Angst.

Was passiert im Hormonsystem?

Ist das autonome Nervensystem in Alarmbereitschaft versetzt, wird in Abschnitten des sympathischen Nervensystems Dopamin gebildet und das Nebennierenmark angeregt, die Katecholamine Adrenalin und Noradrenalin zu bilden. Als Hormone für kurzzeitigen Stress sorgen sie für das Ansteigen der Herzrhythmus, dem Erhöhen des Atemrhythmus und das Erweitern der Pupillen und Bronchiolen. So ist der Körper bereit für die überlebenswichtigen Funktionen von Kampf oder Flucht.

Die Katecholamine stellt der Körper aus den Aminosäuren L-Tyrosin und L-Phenylalanin her.

Hält die Stresssituation länger an, wird die HPA-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse) aktiviert. Der Hypothalamus schüttet das CRH (Corticotrope Releasing Hormon) aus, welches die Hypophyse dazu veranlasst, das ACTH (Adrenocorticotrope Hormon) zu bilden. Das wiederum regt die Nebennierenrinde an, Cortisol auszuschütten. Cortisol stellt die Energie für die Abwehrreaktionen bereit.

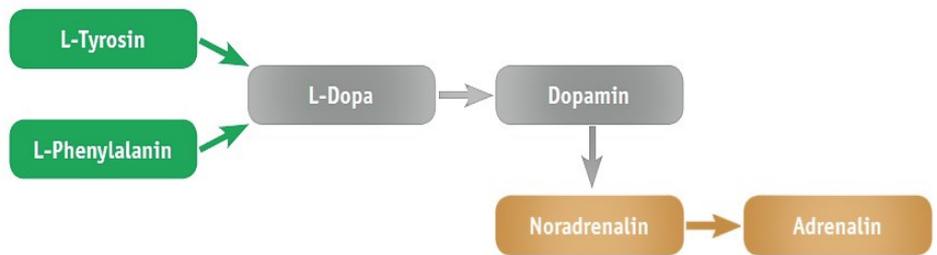


Abb. 2: Syntheseweg von Adrenalin und Noradrenalin

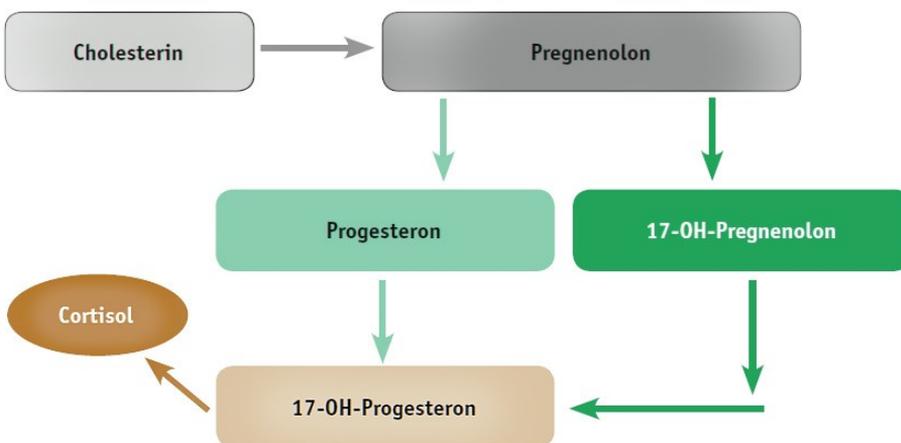


Abb. 3: Syntheseweg Cortisol

Quelle: Silke Uhlendahl

Damit der Organismus die benötigten Neurotransmitter und Hormone herstellen kann, braucht er Vitamine und Aminosäuren. Die nehmen wir normalerweise über unsere Nahrung ausreichend auf. Problematisch wird es, wenn wir außergewöhnlich viel davon verbrauchen – dann reicht die über die Nahrung zur Verfügung gestellte Menge nicht mehr aus, um unseren Bedarf zu decken. Wenn wir es also mit anhaltendem posttraumatischem Stress zu tun haben, leeren sich die Mikronährstoffspeicher und die Nebennieren sind permanent überarbeitet. Das führt in der Folge zu einer Nebennierenschwäche oder -erschöpfung, hormonellen Dysbalancen und den daraus resultierenden Erkrankungen und Erkrankungen aufgrund eines geschwächten Immunsystems.

Auch die Schilddrüsenhormone sind in das komplexe Zusammenspiel der Hormondrüsen involviert und zwischen den Geschlechtshormonen, den Hormonen der Nebenniere und der Schilddrüse finden sehr komplexe Interaktionen statt.

Im Präklimakterium der Frauen nimmt nach und nach die Bereitstellung von Progesteron über den Gelbkörper ab. Die Versorgung der Frau wird im Idealfall dann über die Nebenniere gewährleistet. Kann sie jedoch nicht mehr ausreichend Cortisol herstellen, kommt es zu Leistungsabfall und verminderter Stressresilienz. Ein Gefühl wie ein „Angriff von innen“, das alte traumatische Erfahrungen reaktivieren kann und auch spät noch Traumafolgestörungen produzieren.

Fazit: Es empfiehlt sich, traumatherapeutisch und naturheilkundlich zu arbeiten, da es sonst immer wieder zum Wiederholen der Aktivierung kommt.

Behandlung der Nebennierenschwäche bzw. -erschöpfung

Ich arbeite überwiegend mit spagyrischen Individualmischungen (Essenzen der Fa. Heidak), Gemmo-Mazeraten, Orthomolekularen Präparaten, Probiotika, bioidentischen Hormonen in D4 und homöopathischen Mitteln. In der Praxis bewährte sich vor allem eine Kombination von spagyrischen Individualrezepturen und Gemmo-Mazeraten. Tabelle 1 zeigt zum Verständnis der verbesserten Wirkweise die Abgrenzung der Mazerate gegenüber spagyrischen Essenzen auf.

	Spagyrische Essenzen	Gemmo-Mazerate
Verwendete Pflanzenteile	Ganze Pflanze, Früchte und Blüten, Rinde von Bäumen und Sträuchern	Knospen und Triebspitzen von Bäumen und Sträuchern
Herstellung	Schneiden, vergären, destillieren, veraschen, kalzinieren, wiedervereinen	Kaltauszug in einer Wasser-Glycerol-Ethanol-Mischung
Inhaltsstoffe und Energetik	Stoffliche und energetische Eigenschaften der Pflanze	Stoffliche Eigenschaften und Genom der Pflanze, Lebens- und Wachstumskräfte



Eleutherococcus senticosus

Tab. 1: Gegenüberstellung von Gemmo-Mazeraten und spagyrischen Essenzen

Ausleitung, Darm und Leber

Die Basistherapien in der Naturheilpraxis sind das Anregen der Scheide- und Ausscheidungsorganen (Leber, Niere, Lymphe, Darm) und die Kontrolle und Regeneration des Mikrobioms im Darm. Eine gute Nährstoffaufnahme über den Darm und ein sauberer Transport in die Zielzellen durch den Extrazellularraum sind sehr wichtig. Durch länger anhaltenden Stress kommt es häufig zur Dysbiose und anschließend

zu einem Leaky Gut Syndrom. Durch eine Stuhluntersuchung in einem Labor können gezielt Probiotika substituiert werden.

Das Anregen der Scheide- und Ausscheidungsorgane ist allerdings mit großer Vorsicht vorzunehmen oder sogar zunächst zu unterlassen, da es einen sehr geschwächten Organismus noch weiter schwächen würde. Ich arbeite hier gerne mit Gemmo-Mazeraten, da sie einerseits die Regenerations- und Heilungs-

kräfte anregen, eine leichte Drainagewirkung haben und sehr sanft wirken. Unterstützt mit einer spagyrischen Individualmischung oder einzeln, wenn es ganz sanft sein soll. Wichtig ist hier, dass wir auch wieder Regenerationsmöglichkeiten einbauen. Das erreichen wir durch eine regenerierende Mischung für nachmittags/abends. Die Nacht gehört der Regeneration.

Die Tabellen 2 und 3 zeigen Beispiele.

Mikronährstoffe

Hier ist es wichtig, die Mikronährstoffe im Vollblut zu prüfen. Kontrolliert werden sollten:

- B-Vitamine
- Vitamin C
- Vitamin D
- Selen
- Zink
- Magnesium
- Eisen (Ferritin und Transferrin)
- Magnesium,
- L-Tyrosin
- L-Phenylalanin

Sollten die Mikronährstoffe bei entsprechend schlechtem Magen-, Darmtrakt nicht vertragen werden, können mit einer spagyrischen Mischung aus Mineralessenzen die noch in den Zellen vorhandenen Mikronährstoffe energetisiert werden. Zur Verfügung stehen:

- Ferrum phosphoricum,
- Ferrum sidereum,
- Selenium metallicum,
- Zincum chloratum,
- Magnesium chloratum sowie
- Magnesium phosphoricum.

Spagyrische Mischungen	
Ferrum sidereum	Essenz des Ätherelementes, reguliert die Hypophyse und regt die Selbstheilungskräfte an.
Cuprum oxydatum nigrum	Essenz des Lufterelementes (Nervensystem) und der Venus (Niere) reguliert beide Systeme.
Rosmarinus	Reinigt die Leber, stärkt den Sulfur und wirkt anregend.
Eleutherococcus	Adaptogen
Yohimbe für Männer	Durchblutungsfördernd, potenzsteigernd
Bellis perennis für Frauen	Große Aufrichtekraft, kann gut unterscheiden, was gut für sie ist.
Zingiber	Steigert die Körperkräfte, besonders bei dem Verlangen, sich immer hinlegen zu müssen.

Tab. 2: Spagyrische Individualmischungen für die Anregung und Regeneration der Scheide- und Ausscheidungsorgane.

Passende Gemmomazerate	
Eiche	Ein starker Baum mit mächtiger Pfahlwurzel, er kann sehr alt werden und kommt auch mit wenigen Nährstoffen aus, wenn viel Kraft und Stärke vom Patienten gebraucht wird.
Walnussbaum	Ein Baum, der sich durch Aussenden von sekundären Pflanzenstoffen andere Pflanzen fernhält. So kann er die Nährstoffe alleine aufnehmen. Also hier steht Stärkung durch Abgrenzung im Vordergrund. Er behandelt auch viele Hautsymptome.
Schwarze Johannisbeere	Wirkt „cortisonähnlich“, kontraindiziert bei NNE, hier muss die Nebenniere erst ein wenig zu Kräften kommen.
Linde	Wirkt auf das ZNS und sorgt für Ausgleich. Hilft beim Ein- und Durchschlafen, angstlösend.

Tab. 3: Von den Gemmo-Mazeraten kommen die oben erwähnten zur Ausleitung in Frage.

Hormone

Sollte es in Folge der NNS/E zu einer Östradioldominanz gekommen sein, kann die bei starkem Ungleichgewicht mit bioidentischen Hormonen ausgeglichen werden. Da der tägliche Hormonausstoß im Organismus im Milligramm-Bereich liegt, reicht sehr oft eine bioidentische Progesteroncreme D4. Höhere Dosierungen sind verschreibungspflichtig.

Begleitend kann das Gemmo-Mazerat der Himbeere beim Ausgleich der Hormone eingesetzt werden. Die Himbeere hat auch krampflösende Eigenschaften, was bei Kopfschmerzen vor der Periode oder Dysmenorrhoe Linderung verschaffen kann. Wie Tabelle 4 zeigt helfen spagyrische Individualmischungen bei unterschiedlichen Symptomatiken.

Östradioldominanz mit Muskelschmerzen/Kopfschmerzen	Östradioldominanz mit Hitzewallungen
Agnus castus	Agnus castus
Alchemilla	Alchemilla
Achilea millefolium	Achilea millefolium
Cuprum oxydatum nigrum	Urtica dioica
Magnesium phos.	Salvia officinalis
aa 30ml	Natrium chloratum
	aa 30ml

Tab. 4 Diese spagyrischen Individualmischungen helfen bei unterschiedlichen Symptomatiken.

Ferrum sidereum	Essenz des Ätherelementes, reguliert die Hypophyse und regt die Selbstheilungskräfte an
Cuprum <u>oxydatum nigrum</u>	Essenz des Lufterelementes (Nervensystem) und der Venus (Niere) reguliert die Systeme
<u>Rosmarinus</u>	Reinigt die Leber, stärkt den Sulfur und wirkt anregend
Eleutherococcus	Adaptogen
Yohimbe für Männer	Durchblutungsfördernd, potenzsteigernd, allgemein kräftigen
Bellis perennis für Frauen	Große Aufrichtekraft, kann gut unterscheiden was gut für sie ist

Tab.5



Nebenniere

Zur Stärkung der Nebenniere setze ich spagyrische Mischungen ein, die ich je nach Patient auch anpassen kann, sowie passende Gemmo-Mazerate

Quellen:

Babette Rothschild, Der Körper erinnert sich, Synthesis Verlag

Traum und Gedächtnis, Peter A. Levine, Kösel-Verlag



Über die Autorin:

Seit 2005 betreibt **Stephanie Meurer** eine eigene Praxis im bayrischen Wald. Sie hat mehrere Praktika in den Laboren naturheilkundlicher Hersteller gemacht. Absolviert hat sie außer einer klassisch homöopathischen auch eine phytotherapeutische sowie eine spagyrische Ausbildung.

Seit 2011 bereitet Stephanie Meurer angehende Heilpraktiker auf die Überprüfung beim Gesundheitsamt vor und unterrichtet an mehreren Heilpraktiker-Schulen in den Themen Phyto- und Gemmotherapie sowie Entgiftung und Darmsanierung.

In ihrer Praxis arbeitet sie schwerpunktmäßig mit folgenden Therapien und Verfahren: Knochenbalance nach Sabine Herz, Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht, Therapeutische Frauen-Massage, ganzheitliche Frauenheilkunde, Homöopathie, klassische Ausleitungsverfahren sowie Spagyrik, Phyto- und Gemmotherapie.

Kontakt: www.meurer-heilpraktikerin.de, info@meurer-heilpraktikerin.de.



Unser Buchstabenrätsel

©Catharina Färber

In diesem Buchstabengitter haben sich 20 Begriffe zum Thema Frau versteckt.
Bitte kreisen Sie die gefundenen Begriffe mit einem Stift ein!

Die Buchstaben können von links nach rechts oder von oben nach unten angeordnet sein.

A	L	B	U	X	T	R	I	G	A	L	H	I	L	P	K	L	Z	M	O
O	K	P	I	L	H	O	R	M	O	N	E	Z	N	E	X	T	C	K	E
B	R	O	G	Z	K	E	I	E	R	S	T	O	C	K	L	I	E	X	U
E	F	R	A	U	E	N	M	A	N	T	E	L	X	K	E	L	I	T	R
A	K	U	L	B	O	M	E	I	Y	Q	U	A	U	W	I	R	A	L	E
E	L	B	U	K	H	A	E	N	T	G	I	F	T	U	N	G	H	E	L
H	I	E	F	R	A	U	E	N	H	E	I	L	K	U	N	D	E	L	E
B	R	S	C	H	L	A	F	E	N	U	M	S	Y	O	G	A	K	O	M
W	I	E	C	K	O	L	U	M	H	B	R	U	S	T	B	I	E	K	O
T	E	M	E	N	S	T	R	U	A	T	I	O	N	U	W	I	T	T	H
F	R	A	M	G	V	L	K	L	I	M	A	K	T	E	R	I	U	M	E
A	M	M	U	X	C	K	U	L	I	E	L	L	R	O	T	Z	K	A	M
O	H	L	F	M	U							M	E	R	T	D	O		
E	M	O	N	D	R							U	T	O	R	I	K		
U	N	A	U	F	T							L	I	V	D	O	R		
F	R	A	V	I	E							E	L	I	N	D	E		
G	Y	N	A	L	O	E	N	T	R	U	S	T	E	D	I	E	M	H	I
K	A	T	E	L	C	K	Z	O	M	K	I	E	R	L	V	M	O	T	H
I	N	H	I	T	Z	E	W	A	L	L	U	N	G	E	N	K	O	V	F
F	A	N	I	K	U	L	L	K	I	N	D	E	R	W	U	N	S	C	H
G	Y	L	O	G	I	M	F	L	R	A	U	K	W	U	N	T	O	R	E
A	R	M	I	E	Z	Y	K	L	U	S	E	R	U	T	E	R	U	S	R
K	A	L	O	E	I	M	I	E	R	O	S	D	O	F	T	V	I	E	G
B	L	I	T	E	E	M	A	L	A	B	O	R	W	E	R	T	E	O	R
L	A	M	I	T	O	L	K	V	M	Z	T	T	A	R	I	E	R	D	E
C	K	I	E	N	D	O	M	E	T	R	I	O	S	E	F	J	U	L	A
J	R	E	G	U	L	A	T	I	O	N	S	T	H	E	R	A	P	I	E
S	C	H	G	U	L	K	I	N	X	R	I	V	M	G	A	R	U	S	O

Die Lösung finden Sie auf Seite 59.



Omega-3-Fettsäuren: wichtiger Begleiter in der Schwangerschaft und Stillzeit



Joanna Förster

Heilpraktikerin

Statistiken zeigen eine signifikante Unterversorgung von Schwangeren und Stillenden mit den lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA. Doch diese sind als Begleiter der Schwangerschaft neben Vitaminen und Mineralstoffen essenziell.

Gerade die Entwicklung des embryonalen bzw. kindlichen Gehirns ist stark von der Omega-3-Fettsäuren-Versorgung abhängig, da es diese hochwertigen Baustoffe für sein Wachstum benötigt. Darüber hinaus tragen Omega-3-Fettsäuren zur normalen Entwicklung von Augen und Nervensystem unserer Kinder bei.

Welche Fette sind für uns wichtig?

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie sind essenzielle Fettsäuren, d.h. es sind Fettsäuren die der Körper nicht selber herstellen kann und deshalb unbedingt über die Nahrung zugeführt werden müssen. Sie sind lebensnotwendig.

Omega-6-Fettsäuren finden sich vor allem in pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Sojaöl sowie in Fleisch.

Bei den Omega-3-Fettsäuren unterscheidet man zwischen kurzkettigen und langkettigen Fettsäuren.

Zu den kurzkettigen Fettsäuren gehört die Alpha-Linolensäure (ALA), welche z.B. in Leinsamen-, Raps- oder Hanföl vorkommt.

Zu den wichtigsten langkettigen Omega-3-Fettsäuren zählen die marinen Fettsäuren DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure). Sie finden sich in fettreichem Seefisch wie Hering, Thunfisch, Lachs und Makrele. Die vegane Variante wird aus einer speziellen Meeresmikroalge, Schizochytrium sp., gewonnen.

Die Wirkung der Omega-3-Fettsäuren

Den beiden marinen Fettsäuren EPA und DHA werden zahlreiche positive Effekte zugeschrieben.

DHA unterstützt die Hirnfunktion und Entwicklung des Gehirns sowie die Entwicklung und den Erhalt der normalen Sehkraft.

EPA ist an vielen Stoffwechselfunktionen beteiligt und hilft unserem Körper dabei, normale Blutfettwerte und Blutdruckwerte zu erhalten sowie die gesunde Herzfunktion zu unterstützen.

Antientzündliche Wirkung von Omega-3-Fettsäuren

Beide Fettsäuren, sowohl Omega-3 als auch Omega-6 sind Ausgangsstoffe für hormonartige Signalmoleküle, sogenannte Eicosanoide. Aus den marinen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA werden antientzündliche und zellschützende Stoffe wie Resolvine und Protektine gebildet. Sie schützen die Bronchien, das Nervensystem und die Blutgefäße.

Die Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure hingegen hat Einfluss auf die Bildung von entzündlichen sowie bronchien- und gefäßverengenden Eicosanoiden. Sie wirkt zudem unmittelbar auf die Aktivierung des Immunsystems ein, deshalb ist es wichtig, dass diese Fettsäure in Balance ist, um eine adäquate Reaktion auf Krankheitserreger zu leisten.

Ein ausgewogenes Omega-3 Verhältnis

Während in der Steinzeit noch ein ausgewogenes Verhältnis der Omega-6 zu 3 Fettsäuren von etwa 1:1 vorlag, ist es durch die heutigen Ernährungsgewohnheiten (hoher Verzehr von günstigen Pflanzenölen, konventionelle Tiermast, Fertiggerichte etc.) zu einer Verschiebung zu Lasten der gesunden Omega-3-Fettsäuren gekommen. Das Omega-6 zu 3-Verhältnis gilt als Faktor für stille Entzündungen im Körper. Ein Verhältnis unter 3:1 gilt als gesundheitlich vorteilhaft. Leider verschlechtert sich dieses Verhältnis seit der Industrialisierung stetig, sodass man heute Werte im Bereich von 25:1 und höher findet, insbesondere bei Kindern.

Eine weitere Kennziffer zur Beurteilung der Omega-3 Fettsäuren-Versorgung ist der Omega-3-Index.

Dieser zeigt den prozentualen Anteil der beiden marinen Omega-3-Fettsäuren aus der Gesamtmenge an den im Blut gemessenen Fettsäuren an. Der natürliche Spiegel von EPA im Blut beträgt 3,6 %, der DHA-Spiegel 4,7 %. Zusammen müssen sie bei über 8 %, vorzugsweise bei 10 % liegen.

Welche Vorteile ergeben sich für Mutter und Kind?

Die Schwangerschaft und auch die Stillzeit stellt den Körper vor besondere Herausforderungen, bei denen Fettsäuren eine wichtige Rolle zugeschrieben wird.

Ein Fötus benötigt täglich etwa 75 mg Fett für den Hirnaufbau. Das Gewicht des Gehirns steigt im dritten Trimester von 75 g auf 400 g an. Hier ist die Fettsäure DHA besonders wichtig, denn sie ist ein Baustein für Nervenzellen des Gehirns und der Retina.

Es gibt zahlreiche Studien, welche die positiven Effekte dieser wichtigen Fettsäuren beweisen. Forscher fanden heraus, dass sich bei ausreichender Versorgung ein 11 % verringertes Risiko von Frühgeburten vor der 37. SSW ergeben. Das Risiko von Frühgeburten vor der 34. SSW war mit 42 % deutlich reduziert. Für das Ungeborene fand sich ein um 25 % geringeres Risiko für

perinatalen Tod und das Risiko für ein niedriges Geburtsgewicht war um 10 % verringert. An Präeklampsie zu erkranken, wurde durch die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren um 16 % reduziert. [1]

Zudem ergibt sich aus einer weiteren Studie ein klarer negativer Zusammenhang zwischen einem niedrigen Omega-3-Index und dem Auftreten von postnatalen Depressionen. Forscher konnten feststellen, dass Frauen mit einem Index von unter 5 % ein signifikant höheres Risiko hatten, an klinisch relevanten Depressionen nach der Entbindung zu erkranken. [2]

Auch im Bereich der Insulinresistenz gibt es positive Effekte. Das Risiko an Gestationsdiabetes zu erkranken, ist deutlich verringert. [3]

Weniger atopische Erkrankungen beim Baby: War die Mutter gut mit Omega-3-Fettsäuren versorgt, konnten bis zu 41 % weniger Nahrungsmittelallergien und 47 % weniger Neurodermitis festgestellt werden. Das Risiko für allergische Rhinitis war um 47 % verringert. [4]

Aus einer weiteren Studie ging hervor, dass das Asthmarisiko um 30 bis 50 % niedriger ist. [5]



Ergebnisse eines 3 jährigen Kindes

Quelle: Zinzino.

Omega-3	Zielwert	Ihr Wert	Abweichung	Abweichung (in %)
Alpha-Linolensäure, C18:3	0.51%	0.41%	-0.10	-19.6%
Eicosapentaensäure (EPA), C20:5	4.15%	0.37%	-3.78	-91.1%
Docosapentaensäure (DPA), C22:5	2.11%	0.94%	-1.17	-55.5%
Docosahexaensäure (DHA), 22:6	4.74%	1.56%	-3.18	-67.1%

Mangelnde Versorgungslage

Deutschland ist ein Omega-3 Mangel-land, denn der Omega-3-Index liegt bei Schwangeren nach einer Studie gemittelt bei 6,4 %. Dieser liegt deutlich unter dem empfohlenen Wert von 8 %. Der Omega-3-Index von stillenden Müttern liegt sogar noch ein Prozent niedriger, bei 5,5 %. [6]

Ist Omega 3 gleich Omega 3?

Einige Pflanzenöle wie Leinöl oder Chiaöl beinhalten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Jedoch handelt es sich hier um die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA), die für den Körper jedoch nicht die Vorteile der marinen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA mit sich bringt. Die pflanzlichen Omega-3 Öle (ALA) können lediglich mit einer durchschnittlichen Umwandlungsrate von ca. 0,5-10 % in DHA und EPA umgewandelt werden.

Messen, erkennen, handeln

Ob eine ausreichende Versorgung an den lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA vorliegt, lässt sich über eine labordiagnostische Untersuchung feststellen. Empfehlenswert ist die Untersuchung der Fettsäuren in der Erythrozytenmembran mittels eines Trockenbluttest.

Im Gegensatz zur Untersuchung im Serumblut, sind die Ergebnisse bei

dieser Methode stabiler, da die Ernährungseinflüsse der letzten Tage nicht vordergründig bewertet werden, sondern ein Rückblick auf die letzten 120 Tage gegeben wird. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Patientin den Test bei Bedarf bequem zu Hause durchführen kann.

Die Testergebnisse geben u.a. Aufschluss über die Versorgungslage der 11 wichtigsten Fettsäuren, sowie dem Omega-3-Index (Summe von EPA und DHA im Verhältnis zu allen Fettsäuren) und der Omega 6:3 Balance.

Der tägliche Bedarf an EPA und DHA ist vom Körpergewicht abhängig. Erwachsene mit einem Körpergewicht von 80 kg müssen täglich ca. 3 g Omega-3-Fettsäuren (EPA + DHA) zu sich nehmen, um ihren Omega-3-Index über 8 % zu bekommen.

Auf der Grundlage des Tests kann eine individuelle Dosierungsempfehlung für die schwangere Patientin erstellt werden. Eine Kontrolluntersuchung ist nach frühestens 4 Monaten empfehlenswert.

Welche Dosierung ist in der Schwangerschaft sinnvoll?

Während die DGE lediglich eine Aufnahme von 200 mg DHA empfiehlt, raten viele Experten zu einer deutlich höheren Einnahme von etwa 1.500-2.000 mg EPA/DHA täglich. Das Ungeborene erhält die Omega-3-Fettsäuren über die Plazenta der Mutter. Etwa 50 mg DHA

pro Tag geht über die Nabelschnur zum Ungeborenen. Wird von der Mutter während dieser Zeit nicht ausreichend DHA aufgenommen, geht dies zu Lasten ihrer Reserven.

Leitlinienempfehlung in der Schwangerschaft

- Folsäure: 400 µg
 - Jod: 100-150 µg
 - Omega-3 (DHA): 200 µg
- Quelle DGE [8]

Reicht eine Versorgung über den Verzehr von Fisch aus?

Kommt man den Empfehlungen nach ca. 2g Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen, müssten Schwangere täglich 150g Lachs oder 300g Thunfisch konsumieren.

Viele Experten raten jedoch von einem hohen Konsum von vor allem belasteten Fischen wie Thunfisch und Schwertfisch ab, da bestimmte Fisch-



Woran erkennt man gute Omega-3 Produkte?

- 100 % natürliches Fischöl aus Wildfang
- Hoher Anteil (bis 35 %) an Omega-3-Fettsäuren
- Das Öl sollte nicht ranzig schmecken (Achtung bei Kapseln)
- Hersteller können nach TOTOX Wert angefragt werden
- Herstellungsverfahren sollte in Triglycerid Form sein
- Regelmäßige Rückstandskontrollen auf Umweltgifte (Schwermetalle, PCBs)
- Zertifizierung „Friends of the sea“, „EFSA“, „GMP“
- Polyphenole aus hochwertigem Olivenöl schützen das Omega-3-Öl vor Oxidation

sorten in der Kritik stehen eine hohe Belastung an Schwermetallen und anderen Schadstoffen wie PCB zu enthalten. Diese Schadstoffe können über das Nabelschnurblut auf das Ungeborene übergehen. [7]

Denkt man an die vegane Variante, kommt diese noch nicht einmal mit Meereswasser in Berührung, da die Herstellung der Mikroalgen in separaten Aufzuchtbehältnissen erfolgt. Auch im Hinblick auf das Umweltbewusstsein ist dies eine sinnvolle und ethische Alternative.

Eine gute Omega-3 Versorgung bereits im Kinderwunsch

Es ist durchaus sinnvoll, die Reserven bereits in der Kinderwunsch-Zeit aufzufüllen. Das gilt für Omega-3-Fettsäuren genauso wie für bestimmte Mikronährstoffe wie Folsäure und Vitamin D.

Studien haben gezeigt, dass eine Gabe von Omega-3-Fettsäuren die Einnistungsrate erhöht und damit zur Entstehung und zum Erhalt einer Schwangerschaft positiv beitragen kann.

Zudem befinden sich die marinen Fettsäuren in der Eizellmembran der Frau, was auf eine verlängerte Fruchtbarkeit sowie eine verbesserte Eizellqualität schließen lässt.

Auch bei Männern ist die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren sinnvoll: DHA ist im Kopf des Spermiums konzentriert, d.h. es hat Auswirkungen auf die Beweglichkeit, die Menge und die Qualität der Spermien.

Fazit

Eine gute Omega-3 Versorgung ist unabdingbar, um die Gesundheit und zeitgerechte Entwicklung des Kindes zu fördern. Die Mutter selbst hat ein geringeres Risiko an Gestationsdiabetes, Präeklampsie und postnatalen Depressionen zu erkranken. Das sind starke Ergebnisse, denen zahlreiche wissenschaftliche Belege zu Grunde liegen. Es wäre ein großer Mehrwert, wenn das Thema Omega-3 Versorgung in den Praxen mehr Gewichtung bekommen würde. Die DGE hat die Einnahme immerhin in die Leitlinienversorgung aufgenommen – wir sind also auf dem richtigen Weg. Wie viel Kosten könnten im Gesundheitssystem gespart werden, wenn die Versorgungslage besser wäre?

Ich selbst kontrolliere bei allen schwangeren Patientinnen und Patientinnen mit Kinderwunsch die Ome-

ga-3-Versorgung. Seitdem ich das Wissen über die Wichtigkeit dieser essenziellen Fettsäuren habe, ist die Diagnostik aus meinem Therapiekoffer nicht mehr wegzudenken. Ich hoffe, ich konnte viele von Ihnen anregen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, um den Omega-3-Index in Deutschland in Richtung 8 % zu bekommen.

Literatur:

- [1] Middleton P, Gomersall JC, Gould JF, Shepherd E, Olsen FS, Makrides M (2018)
- [2] Markhus MW, Skotheim S, Graff IE, Frøyland L, Braarud HC, Stormark KM, Malde MK (2013)
- [3] Jasmilian et al (2017)
- [4] Best KP, Gold M, Kennedy D, Martin J, Makrides M (2016)
- [5] Bisgaard et al 2016, Rasmussen et al (2016)
- [6] S. Gellert, J. Schuchardt, A. Hahn (2016)
- [7] Shih-Hui H et al (2017)
- [8] <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/schwangere-stillende/handlungsempfehlungen-zur-ernaehrung-in-der-schwangerschaft/>



Die Kaiut Methode: Hormonelle Balance durch ein ausgeglichenes Nervensystem



Nadine Kranz

Gesundheits- und Ernährungsberaterin für Schilddrüsen- und Hormongesundheit

Yogatherapeutin und Kaiut Yoga Lehrerin

Auf www.yogaessenz.de macht sie Kaiut Yoga als eine wichtige Säule innerhalb ihrer Gesundheitscoachings für jedermann zugänglich.

Es gibt viele Werkzeuge, mit denen man das Nervensystem regulieren kann. Ich behaupte, dass ich sehr viele kenne. Eine Methode sticht dabei heraus, denn mit ihr beobachte ich immer wieder beeindruckende Ergebnisse:

- eine schnell wiederhergestellte, vertiefte Körperwahrnehmung
- einen erheblichen Energiezuwachs
- ein extrem dickes Fell bei Stress und Problemen
- eine drastisch verbesserte Schlafqualität
- einen viel klareren Kopf
- deutlich verbesserte Blutergebnisse
- ausgeglichene Hormonlevel
- reibungslose Bewegungsabläufe
- und durch all das einen anders und besser funktionierenden Körper

Die Rede ist von der Kaiut Methode. Das Wort Yoga habe ich jetzt im ersten Ansatz bewusst unterschlagen, denn alles, was hierzulande als Yoga bekannt ist, hat nichts mit dem zu tun, was ursprünglich mal mit Yoga gemeint war. In diese Schublade gesteckt zu werden, wird dieser Methode überhaupt nicht gerecht, weshalb viele meiner Kollegen das Wort ebenfalls häufig anfangs streichen.

Warum ist es eine Methode?

Ganz einfach, weil sie reproduzierbare Ergebnisse liefert.

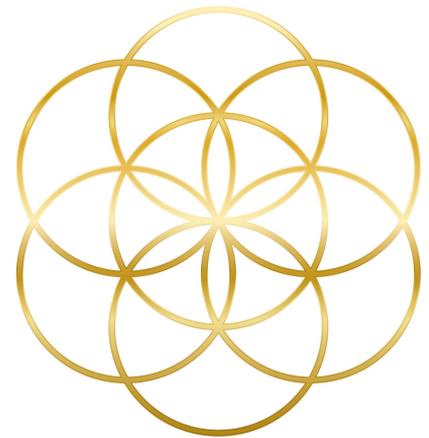
Vermutlich ist Ihnen die Kaiut Yoga Methode völlig unbekannt. Neu ist sie allerdings nicht. Sie wurde von dem Brasilianer Francisco Kaiut entwickelt. Sie basiert auf einem sehr ursprünglichen, reinen Yoga, ergänzt durch andere, therapeutische Konzepte. Ich nenne Kaiut Yoga gerne "Yoga ohne Schnickschnack". Atemübungen, wie wir sie hier als festen Bestandteil einer Yogastunde kennen, einige Yogaübungen, die sehr akrobatisch aussehen, oder das Chanten und stille Meditieren

im Sitzen sucht man im Kaiut Yoga zunächst vergebens.

Bereits seit fast 30 Jahren erfreut sich diese Methode in Brasilien extrem großer Beliebtheit und hat mittlerweile auch die USA erobert. Als yogatherapeutisches Konzept ist es im Ausland anerkannt und wird z. B. in Brasilien von Ärzten regelmäßig empfohlen.

Mit der Kaiut Yoga Methode ist es möglich, schon mit nur 2 Stunden pro Woche entspannter, entstresster und energiegeladener zu sein und die Hormondrüsen sowie die Hormonproduktion ins Gleichgewicht zu bringen. Denn im Kern arbeitet man in dieser Methode mit weitestgehend anstrengungsfreien und ungewohnt simplen, aber äußerst effektiven Übungen ausschließlich am und mit dem Nervensystem.

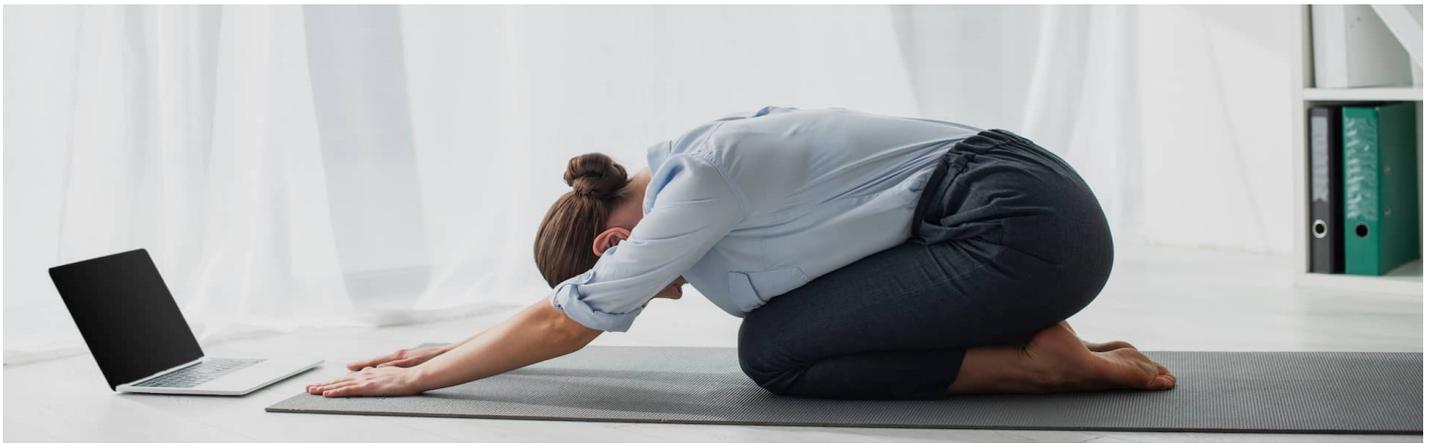
Und das Tolle ist, sie funktioniert sogar, wenn Sie steif und unbeweglich sind, chronische Erkrankungen oder einen Gelenkersatz haben.



Drei Schlüsselkomponenten im Kaiut Yoga

Der erste Schlüssel ist Funktionalität und Struktur.

Kaiut Yoga hat nichts mit dem Yoga zu tun, was bei uns üblicherweise praktiziert wird. Die Methode wurde mal liebevoll als Yoga für Yoga-Hasser bezeichnet. Ihr kommt zugute, dass sie einer-



seits völlig frei von religiösen Einflüssen und andererseits absolut frei von den Einflüssen der Fitnessindustrie ist, die daraus teilweise einen Kalorien verbrennenden Sport gemacht hat.

Kaiut Yoga hingegen basiert ausschließlich auf wissenschaftlichen Erkenntnissen in Kombination mit uraltem Wissen. Der Fokus dieser Methode liegt auf der Rückkehr zur alten Funktionalität und Struktur des Körpers, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Gerade das benötigen wir in einer Zeit, wo wir uns einen Lebensraum geschaffen haben, den die Natur für uns nicht vorgesehen hat - zum Beispiel das viele Sitzen, die Inaktivität und natürlich die immer größer werdende Stressbelastung sowie Reizüberflutung.

Gerade für das Wiederherstellen der Funktionalität und Struktur des Körpers ist das Nervensystem ausschlaggebend, denn dieses verbindet alle Körperteile mit dem Gehirn. Zusätzlich arbeitet das Nervensystem eng mit dem Hormonsystem zusammen, um den Körper zu regulieren, sodass er wieder perfekt funktioniert.

Im Kaiut Yoga stimulieren wir den Körper auf eine spezielle Art und Weise, die dafür sorgt, dass die Körperfunktionen wiederhergestellt werden und Strukturen sich wieder aufbauen.

Diese Methode ist ein Werkzeug für Langlebigkeit, verbesserte Blutzirkulation, ein ausgeglichenes Nervensystem und dadurch ein reguliertes Hormonsystem.

Der zweite Schlüssel ist Gleichgewicht und Ausgleich.

Stress spielt in unserem Leben eine wichtige Rolle. Egal ob körperlicher oder mentaler Stress. Die Auswirkungen werden häufig unterschätzt. Biologische Prozesse in Verbindung mit Stress können beeinflussen, wie Nervenzellen wachsen, überleben, kommunizieren und sich untereinander differenzieren. Das beeinflusst das gesamte Nervensystem bis hin zu den Neurotransmittern und Hormonen.

Unser Lifestyle führt dazu, dass unser Nervensystem nicht mehr in Balance ist, sondern es nur noch in einem Modus operiert, im sympathischen System. Vielleicht kennen Sie diesen Modus der Anspannung, der Wachsamkeit. Er wird auch Flucht-Kampf-Modus genannt. Diese Beschreibung passt sehr gut, denn wer flieht oder kämpft hat keine Zeit für Regeneration, Durchblutung, Entspannung.

Sein Gegenspieler ist das parasympathische System, was u. a. auch die Hormondrüsensekretion reguliert sowie den Verdauungsprozess und die Nährstoffaufnahme optimiert.

Viele sind mittlerweile im sympathischen Nervensystem gefangen, ohne es überhaupt noch wahrzunehmen. Es ist ein chronischer Zustand geworden, der sich nicht abschaltet. Dies führt zu vielen Gesundheitsproblemen, sowohl mentaler als auch physischer Natur.

Das Problem ist: Wenn wir nicht in unserem Gleichgewicht agieren, verändert

sich unsere Körperchemie. Im sympathischen Modus wird ein Alarmzustand durch die Hypophyse hervorgerufen, die sich an der Basis des Gehirns befindet. Dieser Drüse werden viele Funktionen zugeschrieben, wie zum Beispiel auch die Kontrolle der Schilddrüsen- und Stresshormonproduktion.

Ein Ausgleich und das Wiederherstellen einer natürlichen Hormonbalance ist ein wesentlicher Schlüssel in der Kaiut Yoga Methode. Denn letztlich arbeiten die Hormondrüsen gemeinsam wie ein Uhrwerk. Hat eine Hormondrüse ein Problem, springt gerne auch mal eine andere ein und versucht zu kompensieren. Daher ist es wichtig, mit dem gesamten Körper und Nervensystem zu arbeiten.

Der dritte Schlüssel ist das Gelenk.

Im Kaiut Yoga arbeiten wir auf eine bestimmte Weise mit dem Gelenk. Das Gelenk kann man sich in diesem Zusammenhang, neben seiner Funktion, Beweglichkeit zu ermöglichen, auch als eine Art Portal zum Gehirn vorstellen. In den letzten Jahren wurden immer mehr Zusammenhänge und Achsen entdeckt, z. B. die Darm-Hirn-Achse, die Immun-Gehirn-Achse, die Herz-Gehirn-Achse. Analog dazu gibt es auch eine Gelenk-Gehirn-Achse, die immer mehr in den Forschungsmittelpunkt rückt.

Was heißt das nun: Eine Gelenk-Stimulation ohne bewusste Beteiligung der großen Muskulatur führt zu



einer neurologischen Neuverknüpfung zwischen dem Körper und dem Gehirn. Dadurch werden verschiedene chemische Stoffe ausgeschüttet, die das Gehirn reorganisieren und Körperfunktionen sowie die Versorgung des Körpers wiederherstellen.

Bei der Kaiut Methode sind die sanft und sicher ausgeführten Gelenkreize direkt mit der Abnahme eines sympathischen und reaktiven Zustands verbunden und beruhigen Geist und Körper. Die Gelenkarbeit hat also einen direkten Einfluss auf das Nervensystem und damit auf das Hormonsystem. Das Ergebnis dieser Vorgehensweise ist, dass die inneren Rhythmen verlangsamt werden und dies ermöglicht einen Zustand der Präsenz. Das Gedankenkarussell hört ohne großen Aufwand auf, sich zu drehen. Analog zur Meditation, nur, dass Sie nicht still sitzen und darauf warten, dass ein meditativer Zustand eintritt, sondern ihn aktiv und ganz leicht herbeiführen.

Heilen aus einer ganz alten Perspektive

Niemand kann einen anderen Menschen heilen. Er kann nur unterstützen und begleiten. Der Mensch heilt sich immer selbst. Und Selbstheilung geschieht immer durch Präsenz. Durch die Übungen der Kaiut Yoga Methode werden Sie automatisch in Ihren Körper gezogen und erleben sowohl in der Bewegung als auch im Halten einer Pose, diese von außen abgekoppelte Präsenz im eigenen

Körper.

Der Weg über den Körper ist gerade für Menschen, die wenig Erfahrungen mit Meditation und anderen Wahrnehmungsübungen haben, ein sehr leichter und zugänglicher Weg. Wir alle wissen, wie schwer es insbesondere in stressigen Phasen ist, zur Ruhe zu kommen. Vor allem, wenn wir nicht geübt im Meditieren sind.

Die Kaiut Methode schult das Beobachten des eigenen Körpers ohne Bewertung. Und das ist auch ein wichtiger Knackpunkt, denn Heilung erfolgt ebenfalls nur im Hier und Jetzt, das ohne Bewertung sein sollte. Kein Zustand ist gut oder schlecht. Er ist einfach. Er kann verändert werden. Das Freimachen von negativen Emotionen und Bewertungen, einen Zustand einfach zu akzeptieren, ist erhebend, magisch und heilend. Ich erlebe immer wieder, wie schnell sich Beschwerden verbessern, wenn man

ihnen eine andere Bedeutung zuschreibt.

Die Arbeit über den Körper am Nervensystem führt dazu, dass Ihr Gehirn von überwältigenden Dingen befreit wird. Sie lernen ihr Gehirn anzuhalten, die Pausentaste zu drücken, den Raum zu schaffen, den Ihr Gehirn und Ihr Körper als einziges braucht, um zu heilen und sich zu verändern. Heilung und Veränderung werden niemals mit einem Leistungsgedanken, Disziplin oder dem sturen Durchsetzen gegen den Körper passieren.

Wie sieht Kaiut Yoga praktisch aus?

Plakativ gesagt: sehr ruhig, kein Schwitzen, kein Muskelkater. Viele sanfte, sehr wirkungsvolle Übungen. Muskulär nur bedingt anspruchsvoll, aber sehr anspruchsvoll fürs Nervensystem. Aus diesem Grund erlebt man eine völlig andere Art von Erschöpfung, die sehr beruhigend, befreiend und entspannend ist. Angepasst an den jeweiligen Körper können Übungen sehr stark vereinfacht werden, ohne die Wirkung zu verlieren.

Kaiut Yoga wird auch häufig als Boden-Yoga bezeichnet, weil sehr viele Übungen auf dem Boden liegend oder sitzend ausgeführt werden. Die Schwerkraft und der Boden sind wichtige Komponenten im Kaiut Yoga. Der Boden dient als Widerstand und es wird nicht gegen die Schwerkraft, sondern mit der Schwerkraft geübt. Es geht nicht ums





Tun, es geht ums Erleben, Erlauben und Fühlen. Dann passiert die Magie.

Francisco Kaiut sagte es in ganz einfachen Worten: *“Du übst nicht Yoga, sondern du erlaubst Yoga, dich zu schulen.”*

Sie gehen mit einer sehr liebevollen, fürsorglichen Einstellung zu Ihrem Körper auf die Matte (oder je nach Zustand auf einen Stuhl). Aus dieser Einstellung heraus geht es um das Spüren, was jetzt möglich ist. Das nennen wir das tägliche Optimum. Ihr persönliches, tägliches Optimum ist immer im Wandel. Das stellt man sehr schnell fest, wenn man dieser Methode folgt.

Es gibt kein “Trainings”-Ziel, wie z. B. “Die Stirn muss den Boden berühren”. In der Philosophie der Methode ist das kontraproduktiv und überhaupt nicht notwendig. Der Körper verändert sich nur, wenn er sich sicher fühlt. Und ein “ich muss” ist ein Leistungsgedanke. Das hat nichts mit dem Hier und Jetzt zu tun. Der Fokus liegt vielmehr darauf, sich auf das zu konzentrieren, was ist und sich vorzustellen, was man möchte. Erst, wenn man die Realität akzeptiert, die man gerade erlebt, ist Veränderung möglich. Was ist die Realität? Vielleicht ein Hormonsturm, eine Erkrankung, ein Unfall, ein Trauma ... Alles Dinge, die das Nervensystem beeinflusst haben. Es hat darauf reagiert und adaptiert. Auch

wenn Ihnen das vielleicht nicht bewusst ist. Sie können es jedoch wieder umprogrammieren. Über den Körper und die Wahrnehmung. Dazu dienen sehr einfache Übungen. Der Schlüssel liegt in der Einfachheit.

Muss man dafür ständig Kaiut Yoga machen? Nein. Eine konsistente Praxis heißt nicht zwangsläufig eine tägliche, jedoch aber eine regelmäßige Praxis.

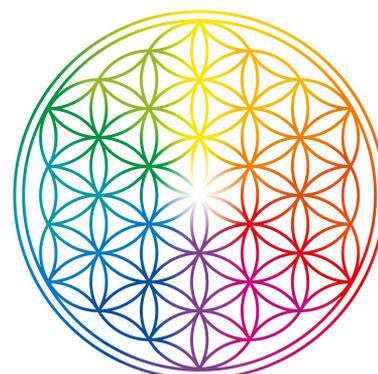
Was ist anders?

Üblicherweise ist es so, dass sagen wir 10 Menschen eine Yogastunde zur selben Zeit im selben Raum machen. Beim Kaiut Yoga ist es so, dass 10 Menschen 10 Yogastunden zur selben Zeit im selben Raum machen. Jeder übt angepasst an die individuelle Situation mit seinem persönlichen Optimum in der eigenen Zeit. Daher wird auch nur angeleitet, Hilfestellung gegeben und nichts vorgemacht. Es geht um das Erleben, nach innen Lauschen, das Fühlen. Die Natur und die Körperweisheit reguliert, wenn wir es zulassen. Schön ist auch die Bandbreite. Jede Yogastunde ist einzigartig zusammengestellt.

Ich mache bereits seit über 25 Jahren Yoga. Die Ergebnisse der Kaiut Yoga Methode habe ich in keinem anderen

Yoga-Stil erleben dürfen. Daher war es mir ein Bedürfnis, diese Methode nach 6 Jahren eingehendem Praktizieren in Deutschland live online zu unterrichten. Kaiut Yoga ist anders. Es ist eine ganzheitliche Praxis, die sich auf den modernen Menschen konzentriert und genau an den Punkten ansetzt, wo unsere heutige Lebensweise und die heutigen Lebensumstände Schwachstellen verursachen.

Und durch die spezielle Arbeit mit den Gelenken ergibt sich zwangsläufig auch mehr Mobilität und eine gesunde Kraft. Das Regulieren des Nervensystems, und dadurch der Hormonbalance, ist gemeinsam mit der Gelenkarbeit eine gute Basis für ein ausgeglichenes Leben mit einem gut funktionierenden Körper, in dem ein entspannter Geist wohnt.



Endlich wieder richtig gut schlafen!



Gudrun Nebel

Heilpraktikerin,
Ernährungsberaterin,
Dozentin und Autorin

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte:

- Abnehmberater und Gewichtscoach
- Allergologie
- Aromatherapie
- Ayurveda
- Bach-Blüten-Beraterin
- Beratungspraxis
- Darmgesundheitsberaterin
- Ernährungsberaterin
- Ernährung und Mikronährstoffe in der Schmerztherapie
- Fastenleiterin
- Gesundheitsberaterin
- Kinderheilkunde (Block Ernährung, Bachblüten, Aromatherapie)
- Schlafberaterin
- Schönheit von innen
- Vitalstoffberaterin
- Wechseljahresberaterin (Block 2)

Erholsamer Schlaf ist wichtig. Aber genau das ist für ganz viele Menschen leider keine Selbstverständlichkeit. Schlafstörungen zählen laut Experten zu den modernen Volkskrankheiten. Die Zahl der Menschen, die nicht gut schlafen, hat sich in den letzten zehn Jahren verdoppelt. Etwa ein Drittel der Bevölkerung gibt an unter Schlafstörungen zu leiden. Knapp zwei Millionen Menschen sind abhängig von Schlaftabletten. Dabei gibt es eine Reihe von natürlichen Mitteln, die wirklich helfen und im Gegensatz zu den Medikamenten weniger oder sogar gar keine Nebenwirkungen haben.

Schwierige Ursachenforschung

Zu den Ursachen der Schlafprobleme zählen äußere Störfaktoren, wie Lärm oder ein unbequemes Bett. Die häufigsten Gründe sind allerdings hausgemacht. Verhaltens- und Alltagsgewohnheiten, wie fehlende Schlafhygiene, Gedankenkarussell, Reizüberflutung durch Fernsehen und Internet, aber auch Kaffee- und Alkoholgenuss können die Nacht zum Tag machen. Psychische Störungen oder körperliche Funktionen haben ebenfalls Einfluss auf den Schlaf. Ganz entscheidende Faktoren, die das Schlafen verbessern oder verschlechtern können, sind aber auch Erwartungen, Einstellungen und Ängste zum Thema Schlaf.

Wie viel Schlaf braucht ein Mensch wirklich?

Im Schlaflabor kann der Schlaf systematisch erforscht werden. Inzwischen gibt es Normwerte für diese verschiedenen Schlafparameter wie Schlafdauer oder Einschlafzeit. Aber die zentrale Frage, wie viel Schlaf ein Mensch benötigt, ist nicht einfach zu beantworten. Die Normwerte für Erwachsene liegen bei:

- Schlafdauer: 5 bis 9 Stunden
- Einschlafzeit: 1 bis 20 Minuten
- Tiefschlafanteil: ca. 20 %
- REM-Schlafphase: ca. 20 %

Eine zu geringe Schlafdauer wird von den meisten Betroffenen als erstes Übel genannt. Wobei die Schlafdauer aber nur dann wichtig ist, wenn man sich nach dem Schlafen nicht erholt fühlt. Das kann nach 5 Stunden, genauso wie nach 9 Stunden, der Fall sein. Die Schlafdauer wird von vielen Betroffenen ganz falsch eingeschätzt.

Wichtig zu wissen ist, dass grundsätzlich jeder Körper die fehlende Schlafdauer durch ein intensiveres Schlafen ausgleichen kann.



Auswirkungen von Schlafmangel auf die Gesundheit

Schlafmangel und seine Auswirkungen erhalten seit Jahren viel Aufmerksamkeit in den Medien. Die Effekte, die dort oft genannt werden, lauten beispielsweise: Schlafmangel macht dumm oder dick. Allein dadurch verstärkt sich bei vielen Menschen die Angst vor Schlafmangel. Tatsächlich zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass Schlafmangel Einfluss auf die Gesundheit hat. Betroffene, die länger als fünf Jahre zu kurz, zu schlecht oder kurz und schlecht schlafen, haben eine kürzere Lebenserwartung, eine erhöhte Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Burn-out und Krebserkrankung. Außerdem ist die Infektanfälligkeit erhöht, es kann zu Hormonschwankungen und Konzentrationsstörungen kommen.

Zunächst die Schlafhygiene optimieren

Eine verbesserte Schlafhygiene hilft oft, um endlich besser schlafen zu können. Dabei handelt es sich oft nur um Kleinigkeiten auf verschiedenen Ebenen. Dazu zählen:

In der zweiten Tageshälfte keine Reizstoffe, wie Alkohol, Nikotin, Koffein oder anregende Vitamine, wie B-Vitamine einnehmen.

- Vor dem Schlafengehen keine großen körperlichen Anstrengungen und keinen seelischen Stress.
- Ein frühes, leichtes Abendessen.
- Vor dem Zubettgehen das Schlafzimmer lüften. Es sollte kühl sein.
- Keine zu warme Bett- oder Nachtwäsche.
- Keinen Tagesschlaf.

Entspannungsmethoden gegen Schlafproblem

Die richtige Entspannungsmethode kann bei Schlafstörungen sehr hilfreich sein. Sie sollte in den Alltag als zentraler Bestandteil integriert werden. Der Spannungsabfall am Abend ist eine ganz wichtige Voraussetzung für das Einschlafen. Wichtig zu wissen: Das Trainieren

der Entspannung sollte tagsüber erfolgen, damit sie dann auch als Einschlafhilfe angewendet werden kann.

Bewährte Entspannungsmethoden sind:

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Atemtechniken
- Meditation
- Qi Gong
- Traumreisen

Aromaöle für einen guten Schlaf

Es gibt wissenschaftliche Beweise, dass durch bestimmte Düfte und Aromaöle die Schlafqualität verbessert werden kann. Das Geruchsorgan und damit der Geruchssinn ist direkt mit dem limbischen System verbunden. Gerüche reagieren sofort auf die Amygdala, dem sogenannten Mandelkern. Die Amygdala kann durch bestimmte Aromaöle beruhigt werden. Angst und andere Emotionen werden dadurch reduziert und jeder Schlafgequälte schläft wesentlich besser.

Bewährte Aromaöle

Es gibt mehrere Öle, die sich als besonders wirksam für den Schlaf erwiesen haben. Die Öle können sowohl einzeln angewendet werden, wie auch in einer Mischung. Studien haben gezeigt, dass eine Mischung noch besser helfen kann, als die Einzelkomponenten.



Lavendelöl gilt in der Aromatherapie als Erste-Hilfe-Mittel. Lavendelöl entspannt, indem es die Bildung von Melatonin auslöst. Es senkt sowohl den Blutdruck, wie auch die Herzfrequenz und fördert so die Entspannung. Außerdem haben Studien gezeigt, dass Lavendelöl sowohl Stress und Ängste minimieren kann.



Rosengeranienöl wirkt als natürliches Antidepressivum, das nachweislich Stress und Ängste lindert. Es fördert den erholsamen Schlaf, indem es Körper und Geist beruhigt.



Bergamotte, eine Zitrusfrucht, ist eher mit belebenden Eigenschaften ausgestattet. Studien haben jedoch gezeigt, dass Bergamotteöl tatsächlich den Schlaf verbessert. Die enthaltenen ätherischen Öle können den Blutdruck und die Herzfrequenz senken. Das Aromaöl trägt dazu bei, dass Angst und Stresssymptome reduziert werden.



Zedernholzöl wirkt als ätherisches Beruhigungsmittel. Dabei verlängert es die Schlafdauer und verhindert das zu frühe morgendliche Aufwachen.

Anwendungen der ätherischen Öle

Diese vier ätherischen Öle können einzeln oder als Mischung zu gleichen Teilen verwendet werden. Man kann sie auch als abendliches Bad einsetzen. 5 Tropfen Aromaöl werden mit 2 EL Trägeröl, beispielsweise Mandelöl oder Jojobaöl, gemischt und in das laufende Badewasser geschüttet. 2 Tropfen Aromaöl oder Ölmischung können direkt auf einen Duftstein, der neben dem Kissen liegt, gegeben werden.



Vitalstoffe für einen erholsamen Schlaf

Ein Mangel an verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen kann die Schlafqualität verschlechtern. Wer unter Schlafmangel leidet, benötigt an sich schon mehr von bestimmten Mikronährstoffen. Bei Schlafstörungen sind diese Vitalstoffe sehr wichtig:



Vitamin C

Vitamin C ist notwendig, damit der Körper ausreichend Serotonin bilden kann. Der Neurotransmitter hat einen großen Einfluss auf die Stimmung und den Schlaf-Wach-Rhythmus. Nur wenn ausreichend beruhigendes Serotonin vorhanden ist, kann der Körper auch ausreichend Melatonin, das Schlafhormon, bilden. Somit kann ein zu niedriger Vitamin-C-Spiegel im Blut Schlafstörungen verursachen. Vitamin C ist in reifem Obst und Gemüse enthalten. Besonders in Sanddornsaft, schwarzen Johannisbeeren, roten Gemüsepaprika und in Petersilie.

B-Vitamin – insbesondere Vitamin B1

Vitamin B1 steht ebenfalls mit den Botenstoff Serotonin und anderen Neurotransmittern in einer direkten Beziehung. Im Schlaf laufen viele biochemische Prozesse ab. Die Basis, dass alles geregelt ablaufen kann, liegt im Nervensystem. Das Vitamin B1 gilt als das Nervenvitamin. Schon ein geringer Mangel an Vitamin B1 kann die Schlafqualität erheblich negativ beeinflussen und sogar psychische Erkrankungen wie Depressionen fördern. Gute Vitamin B1-Quellen sind Vollkornprodukte, Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Hülsenfrüchte.

Fazit

Es gibt viele Ursachen für Schlafstörungen. Die hier beschriebenen sanften und natürlichen Mittel können bei jeder Art von Schlafstörung angewendet werden. Wer schlecht schläft, sollte deshalb sofort zu diesen natürlichen Mitteln greifen. Der Griff zu stärkeren Mitteln, mit der Gefahr einer Abhängigkeit, sollte immer die letzte Möglichkeit sein.

Kupfer

Durch Kupfermangel erhöht sich der Adrenalin Spiegel, weil Adrenalin nicht mehr richtig ausgeschieden werden kann. Ist der Adrenalin Spiegel zu hoch, kann es zu Herzrhythmusstörungen kommen. Nicht selten sind sie ein Grund für Schlafstörungen. Gute Kupferlieferanten sind Kakaopulver, Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne und Hülsenfrüchte. Auch in Schalenfrüchten, wie Austern oder Muscheln, sind große Mengen an Kupfer enthalten.





Rezepte von Gudrun

Ausgebackener Ziegenkäse mit Honig (vegetarisch)

Zutaten für 4 Tapas:

- 3 mittelgroße rote Zwiebeln, in sehr dünne Scheiben geschnitten
- Öl zum Anbraten
- 50 g Honig
- 150 g Ziegenkäse
- 1 Ei, verquirlt
- 2 EL Honig
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 Stängel Schnittlauch

Zubereitung:

1. Zwiebeln in Olivenöl bei schwacher Hitze ca. 20 min weichbraten.
2. Überschüssiges Öl weggießen und den Honig zugeben. So lange rühren, bis sich Zwiebeln und Honig verbunden haben und der Honig etwas karamellisiert ist. Kühl stellen.
3. Aus dem Ziegenkäse 4 gleich große Bällchen formen. Bällchen in das Ei tauchen und im Mehl wenden.
4. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Bällchen darin unter behutsamen Wenden rundherum goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
5. Die Zwiebeln in der Mitte einer Platte anrichten, die Bällchen gleichmäßig darum herumlegen. Mit Honig beträufeln, Petersilie darüber streuen und mit Schnittlauch garnieren.
6. Wenn möglich sofort servieren!



©Gudrun Nebel

Auberginen mit Tomaten – al forno – vegetarische Vorspeise



©Gudrun Nebel

Zutaten für 4 Personen:

- 2 große, längliche Auberginen
- 2 EL Meersalz
- 8 Eiertomaten
- 100 g geriebenen Parmesan
- 1 Bund Basilikum gehackt
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Auberginen waschen. Beide Enden abschneiden. Auberginen in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe mit Meersalz bestreuen. Auberginen wieder zusammensetzen. Mit einem Teller beschweren. 30 min Wasser ziehen lassen.
 2. Tomaten halbieren und Samen und Flüssigkeit entfernen. Fruchtfleisch fein hacken und in eine Schüssel geben.
 3. Gehackte Tomaten mit Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl, Parmesan und gehacktem Basilikum gut durchmischen.
 4. Auberginenscheiben mit Küchenkrepp trocken tupfen.
 5. Eine feuerfeste Form mit Olivenöl ausfetten. Auberginenscheiben hineinlegen. Jede Scheibe mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
 6. Backofen auf 200 °C vorheizen und die Form für 15 min hineinstellen.
 7. Form herausnehmen und Auberginenscheiben wenden. Jetzt die Tomatensauce auf die Scheiben verteilen und nochmals 5 min im Ofen überbacken.
- Mit Brot oder Pizzabrot sofort servieren!

Bilderrätsel

©Isolde Richter

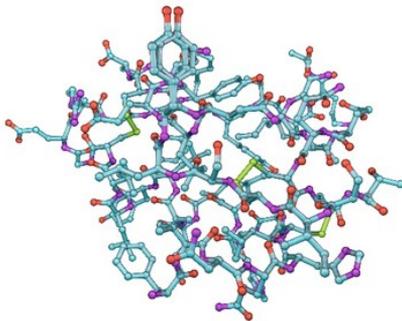
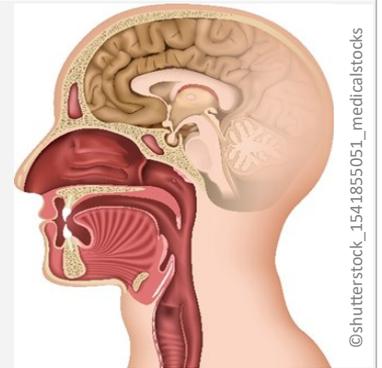
Schulleiterin, Autorin,
Heilpraktikerin

Hier finden Sie einige Bildrätsel. Viel Spaß beim Knobeln.
Die Lösung mit Erklärungen finden Sie auf Seite 32

Rätsel 1:

Wo befindet sich der Hypothalamus?

- 1: Truncus cerebri
- 2: Mesencephalon
- 3: Diencephalon
- 4: Cerebrum



Rätsel 2:

Abgebildet ist das Polypeptidhormon Insulin.

Welche Aussage über Polypeptidhormone ist richtig?

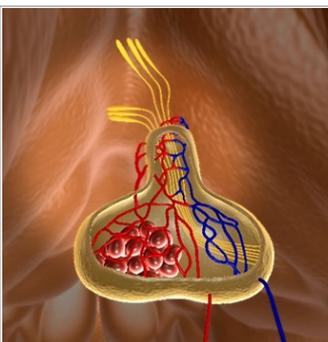
Polypeptidhormone ...

- 1: bestehen aus Cholesterin.
- 2: sind fettlöslich.
- 3: werden als Medikament parenteral verabreicht.
- 4: sind Amine.

Rätsel 3:

Die Wasserrückresorption in der Niere wird durch welches Hormon stimuliert?

- 1: ACTH
- 2: Adiuretin
- 3: Adrenalin
- 4: Androgene



Rätsel 4:

Abgebildet ist die Hypophyse mit ihren beiden Anteilen HVL und HHL.

Welches Hormon stammt aus dem HVL?

- 1: AGS
- 2: ACTH
- 3: ADH
- 4: CRH

Rätsel 5:

Welches der folgenden Hormone des HVL stimuliert die Laktation?

- 1: TSH
- 2: MSH
- 3: FSH
- 4: PRL

©shutterstock_745570315_Natalia Deriabina



Bilderrätsel



©shutterstock_384945307_Valerii_Dex

Rätsel 6:

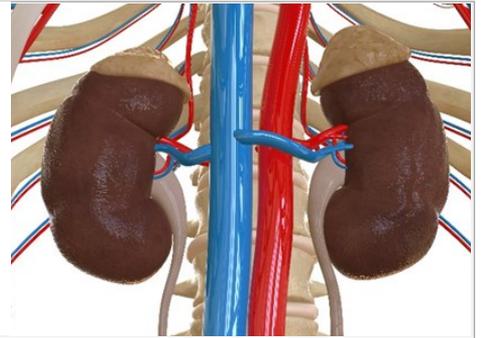
Welches der folgenden Hormone veranlasst bei der Frau die Milchausschüttung?

- 1: Oxytozin
- 2: Prolaktin
- 3: Östrogen
- 4: Adiuretin

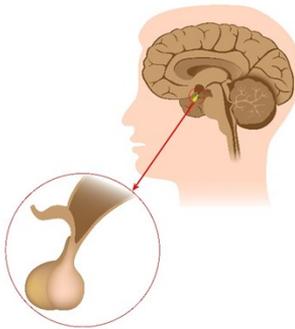
Rätsel 7:

Die Fachbezeichnung für Nebenniere lautet ...

- 1: Glandula parathyreoidea
- 2: Glandula thyreoidea
- 3: Glandula suprarenalis
- 4: Cortex glandulae suprarenalis



©shutterstock_1802144461_Shot4Sell



©shutterstock_149230316_Allia Medical Media

Rätsel 8:

Welches der folgenden Hormone bekommt der HHL vom Hypothalamus geliefert, um es zu speichern und bei Bedarf abzugeben?

- 1: ADH
- 2: ACTH
- 3: STH
- 4: TSH

Rätsel 9:

Östrogen ist für die Ausbildung der sekundären weiblichen Geschlechtsmerkmale zuständig.

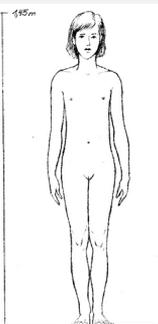
Welche Aussage zu Östrogen ist richtig?

Östrogen ...

- 1: gehört zu den Polypeptidhormonen.
- 2: gehört zu den Aminen.
- 3: gehört zu den Steroidhormonen.
- 4: gehört zu den Enzymen.



©shutterstock_428937886_Syda Productions



©i.Richter

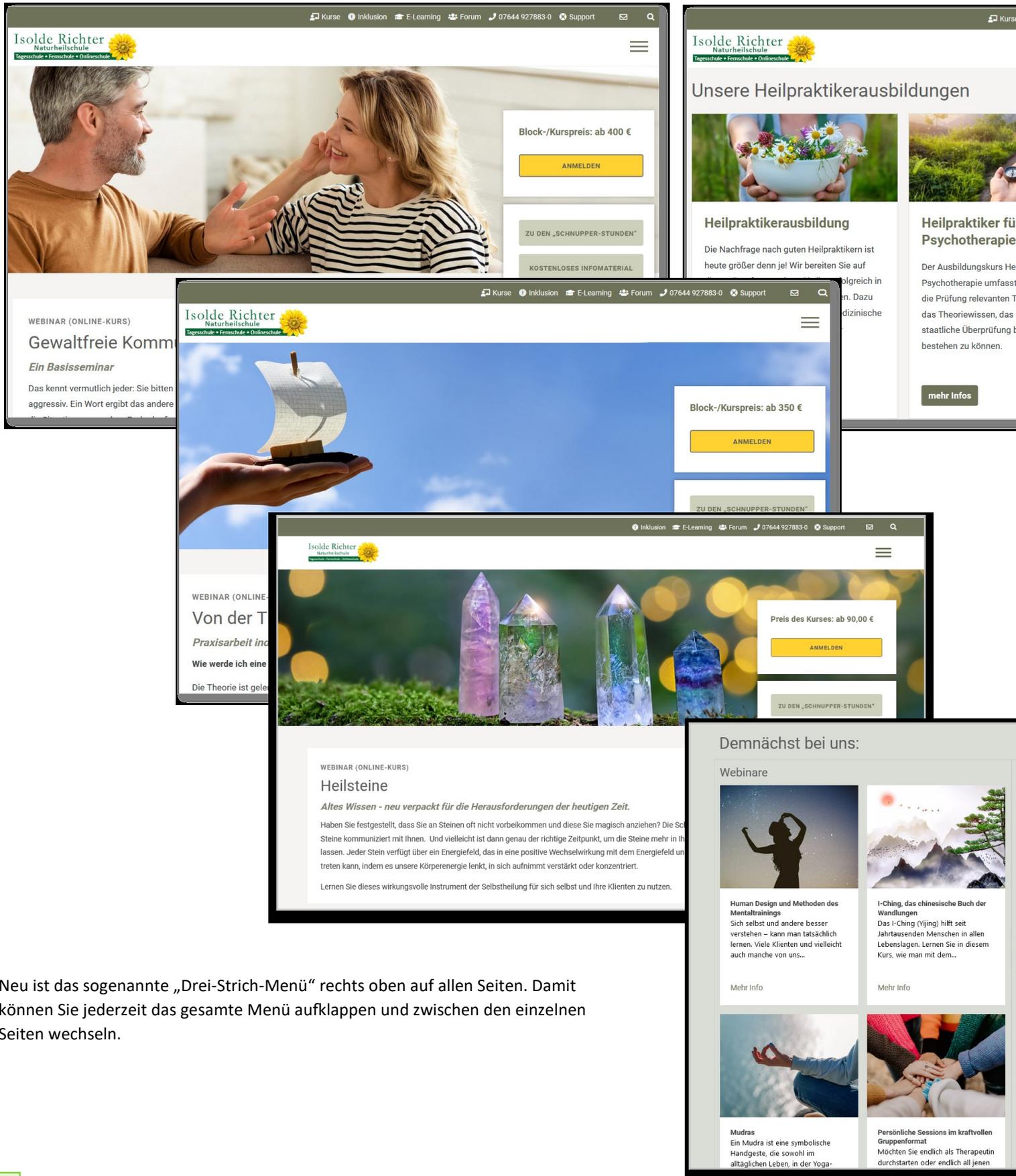
Rätsel 10:

Abgebildet ist eine 22-jährige Frau von 1,45 m Körpergröße. Welche Mangelzustände kann man aufgrund der Abbildung annehmen?

- 1: Nur STH-Mangel
- 2: Nur FSH- und LH-Mangel
- 3: STH-, FSH- und LH-Mangel
- 4: STH-, FSH-, LH- und TSH-Mangel

Dürfen wir vorstellen?

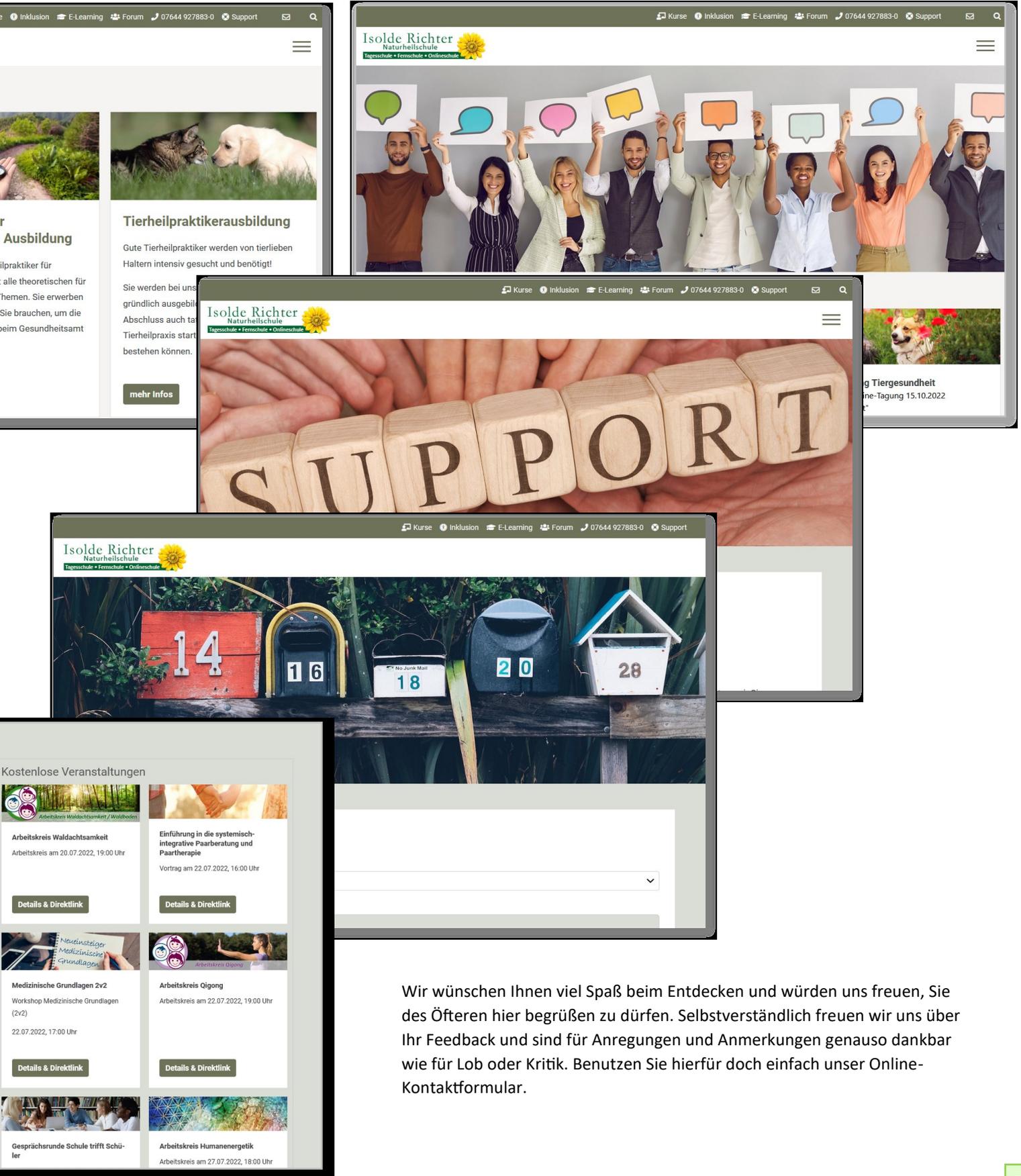
Seit Juli glänzt unsere Homepage mit einem gestrafften Menü, verbesserter Benutzerführung und moderner Optik. Wie gewohnt informieren wir Sie auch auf unserer neuen Startseite über aktuelle kostenlose Live-Angebote und demnächst startende Kurse.



Neu ist das sogenannte „Drei-Strich-Menü“ rechts oben auf allen Seiten. Damit können Sie jederzeit das gesamte Menü aufklappen und zwischen den einzelnen Seiten wechseln.

Unsere neue Website!

Webinare und Webinarthemen finden Sie unter dem Menüpunkt „Seminare“ sowie über die neue Kategorien-Suchseite.



Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken und würden uns freuen, Sie des Öfteren hier begrüßen zu dürfen. Selbstverständlich freuen wir uns über Ihr Feedback und sind für Anregungen und Anmerkungen genauso dankbar wie für Lob oder Kritik. Benutzen Sie hierfür doch einfach unser Online-Kontaktformular.

Lösungen Bilderrätsel

mit Anmerkungen



Rätsel 1:

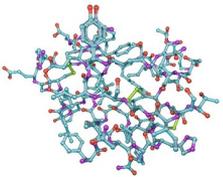
zu 1: Truncus cerebri: Hirnstamm, dazu gehören die unterhalb des Zwischenhirns (Diencephalon) lokalisierten Hirnbereiche ohne Kleinhirn (Cerebellum), also Medulla oblongata (verlängertes Mark), Pons (Brücke) und Mesencephalon (Mittelhirn).

zu 2: Mesencephalon: Mittelhirn, liegt zwischen Pons (Brücke) und Diencephalon (Zwischenhirn)

zu 3: Die Aussage ist richtig. Im Zwischenhirn (Diencephalon), befinden sich der Thalamus und der Hypothalamus.

zu 4: Cerebrum: Großhirn oder fachsprachlich auch für das Gehirn insgesamt verwendet, das auch noch als Encephalon bezeichnet wird.

Anzukreuzen ist 3.



Rätsel 2:

zu 1: Polypeptidhormone bestehen aus Eiweißen. Steroidhormone bestehen aus Cholesterin.

zu 2: Polypeptidhormone sind wasserlöslich; Steroidhormone sind fettlöslich.

zu 3: Diese Aussage ist richtig. Parenteral bedeutet „unter Umgehung des Verdauungskanals“. Werden sie oral eingenommen, so werden sie im Verdauungskanal abgebaut. Steroidhormone und Amine dagegen werden oral eingenommen.

zu 4: Die Aussage ist unsinnig. Polypeptidhormone bestehen aus langen Aminosäureketten. Amine dagegen leiten sich von einer Aminosäure ab.

Anzukreuzen ist 3.



Rätsel 3:

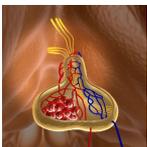
zu 1: ACTH: adrenokortikotropes Hormon, Kortikotropin stammt aus dem HVL und stimuliert die NNR.

zu 2: Adiuretin: antidiuretisches Hormon, ADH, stimuliert die Wasserrückresorption in der Niere und wirkt vasokonstriktiv.

zu 3: Adrenalin: Stresshormon, das aus dem NNM stammt.

zu 4: Androgene stammen aus der Innenschicht der NNR. Der Hauptvertreter ist Testosteron, das für die Ausbildung der männlichen sekundären Geschlechtsmerkmale zuständig ist.

Anzukreuzen ist 2.



Rätsel 4:

zu 1: AGS: adrenogenitales Syndrom. Eine Störung führt zur vermehrten Bildung von Androgenen und führt bei Frauen zur Vermännlichung.

zu 2: ACTH: adrenokortikotropes Hormon, stammt aus dem HVL und regt die NNR an, ihre Hormone zu produzieren und abzugeben.

zu 3: ADH: antidiuretisches Hormon, Adiuretin, Vasopressin, wird im Hypothalamus produziert und an den HHL abgegeben. Dieser speichert es und gibt es bei Bedarf ab.

zu 4: CRH: Corticotropin-Releasing-Hormon, Kortikoliberin ist ein Hormon des Hypothalamus, das den HVL stimuliert.

Anzukreuzen ist 2.



Rätsel 5:

zu 1: TSH: Thyreoideastimulierendes Hormon, regt die Bildung von T3 und T4 an.

zu 2: MSH: Melanozytenstimulierendes Hormon, stimuliert die Melanozyten, vermehrt Melanin zu produzieren.

zu 3: FSH: Follikelstimulierendes Hormon, bewirkt bei der Frau im Eierstock die Reifung der Follikel, beim Mann die Spermienentwicklung und die Ausreifung der Hodenkanälchen.

zu 4: PRL: Prolaktin, regt bei Frauen das Wachstum der Brustdrüsen an und setzt zusammen mit Östrogen und Progesteron die Laktation (Milchbildung) in Gang. Bitte verwechseln Sie nicht die Milchbildung mit der -ausschüttung.

Anzukreuzen ist 4.



Rätsel 6:

zu 1 und 2: Die Aussage 1 ist richtig. Oxytozin dient der *Milchausschüttung*, im Gegensatz zum PRL, das die *Milchproduktion* (Laktation) stimuliert.

zu 3: Östrogen ist für die Ausbildung der sekundären weiblichen Geschlechtsmerkmale zuständig und damit für die Brustdrüsenentwicklung, aber nicht für die *Milchausschüttung*.

zu 4: Adiuoretin (ADH, antidiuretisches Hormon, Vasopressin) stimuliert die Nieren vermehrt Wasser zurückzuhalten. Außerdem wirkt es vasokonstriktiv (gefäßverengend) auf Arterien, Arteriolen und Kapillaren.

Anzukreuzen ist 1.



Rätsel 7:

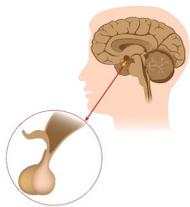
zu 1: Glandula parathyroidea: Nebenschilddrüse

zu 2: Glandula thyroidea: Schilddrüse

zu 3: Glandula suprarenalis: Nebenniere

zu 4: Cortex glandulae suprarenalis: Nebennierenrinde

Anzukreuzen ist 3.



Rätsel 8:

zu 1: ADH: antidiuretisches Hormon, Adiuoretin, regt die Wasserrückresorption in den Nieren an.

zu 2: ACTH: adrenokortikotropes Hormon, regt die NNR an.

zu 3: STH: somatotropes Hormon, stimuliert das Körperwachstum.

zu 4: TSH: thyreotropes Hormon, regt die Schilddrüse an.

Anzukreuzen ist 1.

Rätsel 9:

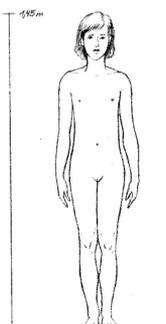
zu 1: Zu den Polypeptidhormonen gehören die Freisetzungs- und Hemmhormone, ADH, Oxytozin, STH, TSH, ACTH, FSH, LH, Melatonin, Glukagon, Kalzitonin und Parathormon.

zu 2: Zu den Amininen gehören T3, T4, Adrenalin und Noradrenalin.

zu 3: Die Aussage ist richtig. Zu den Steroidhormonen gehören Aldosteron, Kortisol, Testosteron, Progesteron und Östrogen.

zu 4: Östrogen gehört zu den Hormonen und nicht zu den Enzymen. Ein Enzym ist ein Biokatalysator, der chemische Reaktionen in Gang setzt bzw. beschleunigt, die ohne ihn gar nicht oder nur verzögert ablaufen würden. Aus einer solchen Reaktion geht ein Enzym unverändert hervor und kann an einer anderen Stelle erneut seine Wirkung entfalten. Ein Hormon dagegen wird nach Übermittlung seiner Botschaft abgebaut.

Anzukreuzen ist 3.



© I. Richter

Rätsel 10:

zu 1: STH-Mangel erklärt den Kleinwuchs. Er verursacht aber keinen sexuellen Infantilismus.

zu 2: FSH- und LH-Mangel erklären den sexuellen Infantilismus, aber nicht den Kleinwuchs.

zu 3: Die Aussage ist richtig. Der STH-Mangel erklärt den Kleinwuchs und der Mangel an FSH und LH den sexuellen Infantilismus.

zu 4: Der STH-Mangel erklärt den Kleinwuchs, der FSH- und LH-Mangel den sexuellen Infantilismus. Für einen TSH-Mangel und damit eine Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) findet sich kein Hinweis.

Anzukreuzen ist 3.

Die Sommer-Linde (*Tilia platyphyllos*) – ein „weiblicher“ Baum



Martine Schiller

Heilpflanzen-Expertin,
Gesundheits-, Ernährungs-,
Entspannungs-,
Aromapraktikerin,
Geistiges Heilen,
Psychologische Beraterin

Ihre
Ausbildungsschwerpunkte:

Baumkunde und Baumheil-
kunde

Bei den Germanen war die Linde der großen Göttin Freya geweiht. Sie war die Herrin der Erde, die Göttin der Fruchtbarkeit, der Liebe, des Friedens, des Glücks und der Familie, um nur einige starke Attribute zu nennen. Nach Kriegen oder Epidemien wurden **Friedens-Linden** gepflanzt, aber auch als **Hof- und Familien-Baum** war sie sehr beliebt, denn sie sollte den Familien Schutz, Glück und Gesundheit bringen. Auch für die Dorf-Gemeinschaft war die Linde ein wichtiger Baum und so hatte fast jeder Dorfplatz, neben dem Brunnen, einen schattenspendenden Lindenbaum. Hier spielte sich das öffentliche Leben ab, hier wurden Neuigkeiten ausgetauscht, getanzt, gefeiert, verkündet, aber auch Gericht gesprochen.

Die Linde als Tanzbaum

Ja, es wurde nicht nur um die Linde, sondern auch in der Linde getanzt. Um eine **Tanzlinde** in Form zu bekommen, wurden ihre biegsamen Äste so gezogen, dass später ein Bretterboden eingelegt und eine Brüstung darauf gebaut werden konnte. Eine Treppe führte zum Tanzboden hinauf, auf dem mehrere Tanz-Paare und sogar ein kleines Orchester Platz hatten. Manchmal wurden auch mehrere Etagen in die Linde gebaut. Da das Lindenholz weich und biegsam ist (etymologisch

wird „lind“ von dem indogermanischen Adjektiv „lento-s“ hergeleitet, was so viel wie „biegsam“ bedeutet), war die Linde der perfekte Baum für solch ein Unterfangen. Auch sorgten ihre herzförmigen Blätter mit dem schönen Lindgrün für eine angenehme Tanzatmosphäre. Man stelle sich vor, der Tanz würde in einem Eichenbaum stattfinden. Welcher Unterschied!

Auch heutzutage gibt es noch in einigen Städten Tanzlinden, die allerdings als Naturdenkmal denkmalgeschützt sind und somit nicht mehr in ihrer ursprünglichen Funktion genutzt werden können.

Die Linde ist ein Mutterbaum

Die Linde steht symbolisch nicht nur für Weiblichkeit im Allgemeinen, sondern auch ganz spezifisch für die Mutter, als die Quelle allen Lebens. Und so wurde sie als **Mutterbaum** oft neben einem Brunnen gepflanzt. Beide, Brunnen wie Baum, stehen somit symbolisch für den Ursprung allen Lebens und bilden eine starke Gemeinschaft, von der auch die Dorfgemeinschaft profitierte. Hier noch eine weitere Interpretation von der Linde als Mutterbaum: Man sagt, es hängen tausende herzförmige Blätter in ihren Zweigen. Sie symbolisieren das milde, verzeihende und liebende Mutterherz. Alles Attribute, die die Linde ausstrahlt. Wer sich eine Weile unter die Linde setzt oder stellt, wird von dieser wunderbar liebenden Atmosphäre durchdrungen und kommt selbst in den Frieden und in die Liebe.

Von der Freya-Linde zur Marien-Linde

Im Zuge der Christianisierung wurden die **Freya-Statuen**, die vor oder in der Linde aufgestellt wurden, durch **Marien-Statuen** ersetzt. Baum-Kulte waren so tief in der Volksseele verwurzelt, dass das kirchliche Bemühen, diese zu verbieten, am Widerstand des einfachen Volkes scheiterte und so konnte der Kult um die Linde, wenn auch als Marienkult, weitergehen. Gerne wurden dann Linden neben Kirchen gepflanzt und ihr weiches, leicht zu bearbeitendes Holz - das als „lignum sanctum“



oder „lignum sacrum“ das heilige Holz in die Literatur einging - für Marien- und Heiligenstatuen und auch für Altäre genommen, um die Kircheninnenräume zu schmücken.

Im Gegensatz zur opulent blühenden Rosskastanie, die von Versailles ausgehend, der damaligen Mode folgend, an vielen europäischen Königshöfen gepflanzt wurde, war die bescheidener und unauffälliger blühende Linde immer ein Baum des kleinen Volkes, der Bauern. Ja auch Bäume sind Moden unterworfen...

Der Baum der Liebe / Die Signatur ihrer Blätter

Die Linde, vor allem die fröhlich wirkende Sommer-Linde, im Gegensatz zu der in einem etwas dunkleren Kleid daher kommende Winter-Linde, ist ein altes Symbol für die Liebe zwischen Mann und Frau. Ihre herzförmigen Blätter, mit einer kleineren und einer größeren Blattseite, erinnern in der Tat an die verschieden großen Herzkammern des menschlichen Herzens. Allerdings sind Lindenblätter kein Heilmittel für das physische, sondern für das emotionale Herz. Mit ihren herzförmigen, lindgrünen Blättern und ihrem wunderbar süßlichen Blütenduft, trägt die Linde zur Herzöffnung aber auch zur Linderung von Herzschmerz bei Liebeskummer bei.

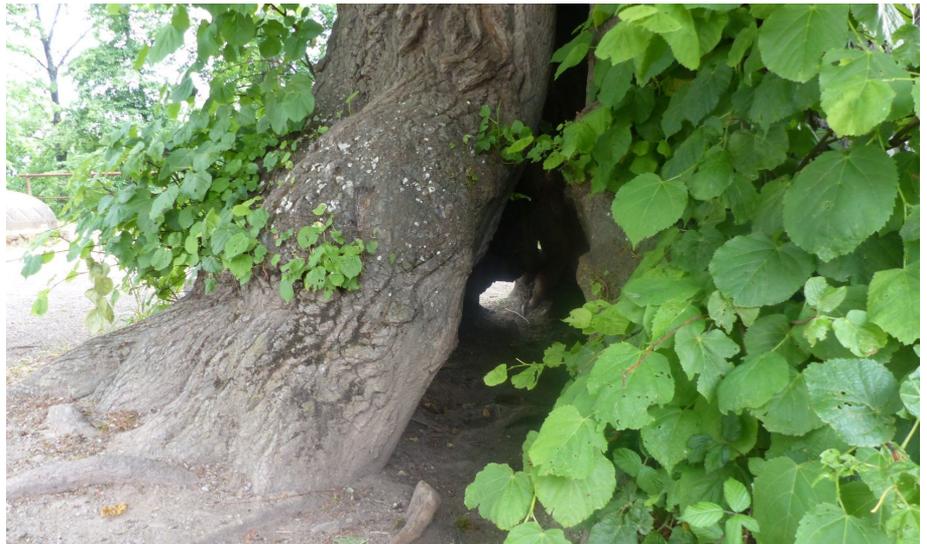
Hier dazu ein Gedicht von Heinrich Heine:

„Sieh das Lindenblatt!
Du wirst es
Wie ein Herz gestaltet finden,
Darum sitzen die Verliebten
Auch am liebsten unter Linden.“

Botanisches zur Linde

Alte, freistehende Baumpersönlichkeiten sind kurzstämmig, die Äste setzen tief an, ihre Krone ist kuppelartig.

Linden kommen in der freien Natur in Laubmischwäldern bis zu einer Höhe von ca. 1000 m vor.



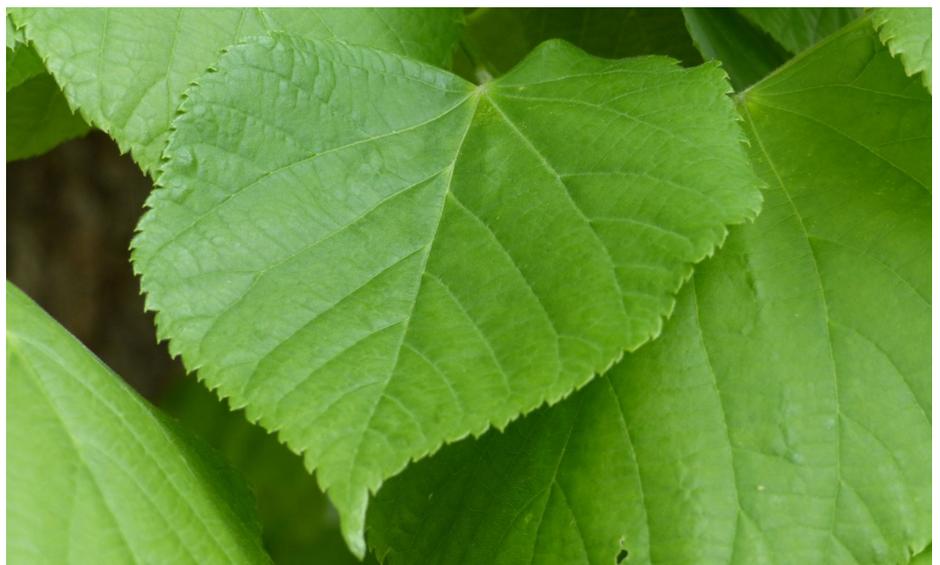
Die sehr nektar- und flavonoid-reichen, schleimhaltigen Blüten sind zwittrig und jeweils mit einem pergamentartigen Hochblatt versehen. Sie können ab Juni, 2-3 Tage nach dem Aufblühen, mitsamt dem Hochblatt gesammelt, getrocknet und für einen Teevorrat eingetütet werden. Auch die frischen Lindenblüten können zu einem heißen oder auch abgekühlten Teegetränk genommen werden.

Die schräg-herzförmigen Blätter der Sommerlinde sind im Gegensatz zur Winterlinde großblättrig und auf beiden Seiten hellgrün. Sie besitzen, wie die Blüten auch, viele Schleimstoffe. Nicht umsonst wird die Linde deswegen inzwischen zu den Malvengewäch-

sen (Malvaceae), wie auch die Malve, der Eibisch und die Stockrose, gezählt. Linden können bis zu 1000 Jahre alt werden. Es heißt: sie wächst 300 Jahre, sie steht 300 Jahre und sie geht 300 Jahr.

Die Linde als Bast-Baum

Die Linde besitzt sehr viele Bastfasern (Bast ist die erste Schicht, die der inneren Borke anliegt) und so wurden schon in der Steinzeit Schnüre, Seile, Fischernetze, Matten und Kleidungsstücke, wie Sandalen (Überreste wurden in steinzeitlichen Pfahlbauten gefunden) aus Lindenbast gewunden und geflochten. Dafür wurden etwas



dickere Zweige geschält, die Rinde mit dem noch anhaftenden Bast zusammengebunden und für einige Monate in rottigem Wasser gelassen. Danach wurde der Bast von der Borke getrennt, das Ganze gereinigt und zum Trocknen aufgehängt. Der so entstandene Bast war sehr zäh, biegsam, zugfest und beständig. Übrigens: Auch Ötzis Sandalen waren aus Lindenbast geflochten. Später wurde der Hanf wichtiger, da er leichter zu verarbeiten war und die Verwendung des Lindenbasts geriet in Vergessenheit.

Die Linde als Speisebaum

Die kleingeschnittenen Blätter und die Knospen eignen sich für einen Wildkräuter-Salat, können aber auch einfach vom Baum gepflückt und direkt in den Mund gesteckt werden. Sie schmecken angenehm mild und sind noch bis in den Juni hinein gut zu essen, dann noch, wenn andere Baumblätter schon hart und ungenießbar sind. Die jungen und noch weichen Früchte können noch bis zu 2 Wochen nach der Blüte genommen und in Salz und Essig einlegt, zu „falschen Kapern“ verarbeitet werden. Pflückt man sie später, sind sie schon hart und ungenießbar. Früher wurde aus ihnen, wie aus Bucheckern auch, ein fettes Öl gewonnen. Auch ihre Winterknospen sind sehr schmackhaft und wurden früher gerne von den Stockauschlägen gepflückt, da sie hier größer und ergiebiger sind und zu einer Mahlzeit gekocht. Die fein nach Nektar schmeckenden Blüten sind eine ge-



schmackliche Bereicherung für jedes Dessert und zudem eine Augenweide.

Ein Heil-Baum in der Volksheilkunde

Der wunderbar duftende und leicht süß schmeckende Lindenblütentee findet als sogenannter Schwitztee, seit jeher eines der bekanntesten Hausmittel, bei fieberhaften Erkältungen Verwendung. Auch bei Husten und Bronchitis wurde er als schleim- und krampflösendes Mittel zur Linderung verabreicht.

Heilkundliche Nutzung der Linde in der modernen Phytotherapie

Auch die moderne Phytotherapie nutzt den Lindenblütentee bei Erkältungskrankheiten. Andere neuere Heilweisen, wie die Gemmo-Therapie, verar-

beitet die Winterknospen verschiedener Lindenarten, oftmals die der Winter-Linde (*Tilia cordata*) oder die der Silberlinde (*Tilia tomentosa*) als Heilmittel gegen verschiedene Beschwerden. Auch in der Spagyrik und in der Aromatherapie, als Lindenblütenextrakt, werden die Lindenblüten als Heilmittel genutzt. Es gibt hierzu eine große Anzahl von Produkten im Handel.

Die Linde in der Kosmetik

Mittlerweile sind unzählige „Schönheitsmittel“ auf dem Markt bei denen Lindenblüten eine Rolle spielen: Lindenblütenwasser und Lindencreme beruhigen gereizte und trockene Haut und eignen sich für die Gesichtspflege. Ein duftendes Lindenblütenbad sorgt für Entspannung, was wiederum der Schönheit zugutekommt.

Geschichtliches zur Linde

Noch im 16. Jahrhundert unterschrieb Kurfürst August von Sachsen seine Verordnungen mit: „Sub tilia“, „gegeben unter der Linde“ (*Tilia* ist die botanische Bezeichnung für die Linde). Unter ihr wurde auch Gericht gehalten und es gab sogenannte **Gerichts-Linden** oder auch **Thing-Linden**. Jemand wurde am Thing-Tag, dem heutigen Dienstag, dingfest gemacht. Der Linde wird nachgesagt, dass unter ihr die reine Wahrheit ans Licht komme und so steht die Linde auch für Gerechtigkeit. Zudem sollen unter Linden mildere Urteile gefällt worden sein als unter anderen Gerichts-Bäumen. Somit



ist die Linde auch ein Symbol für Güte.

Die Weisheit der Linde

Man beachte die „Hierarchie:“ Freya vermittelte dem großen Gott Odin ihr Wissen, das sie von der Linde erhielt. So die Überlieferung.

Die Linde und die Eiche

Die Linde galt als weiblicher Baum, im Gegensatz zur Eiche, die mit Männlichkeit in Verbindung gebracht wurde.

Wie schon erwähnt, war die Linde der Göttin der Liebe, des Friedens und der Familie geweiht. Die Eiche hingegen war der Kriegsbaum der Germanen und er war Donar (Thor) gewidmet. Orden und Dienstgradabzeichen, vor allem des deutschen und des amerikanischen Militärs, sind oft mit stilisiertem Eichenlaub versehen.

Harald Knauss schreibt, sehr treffend in



seinem Buch „Die Urkraft der Bäume“ von dem inneren Weg, der von der Eiche zur Linde führt:

„Die Eiche steht für den Menschen, der

gelernt hat, das Schwert zu handhaben. Wer die Macht des Schwertes kennengelernt hat und zu geistigen Eingeweihten wird, der legt das Schwert aus der Hand. In diesem Augenblick entwickelt sich die Heilkraft der Hände und dies geschieht in der Linde.“

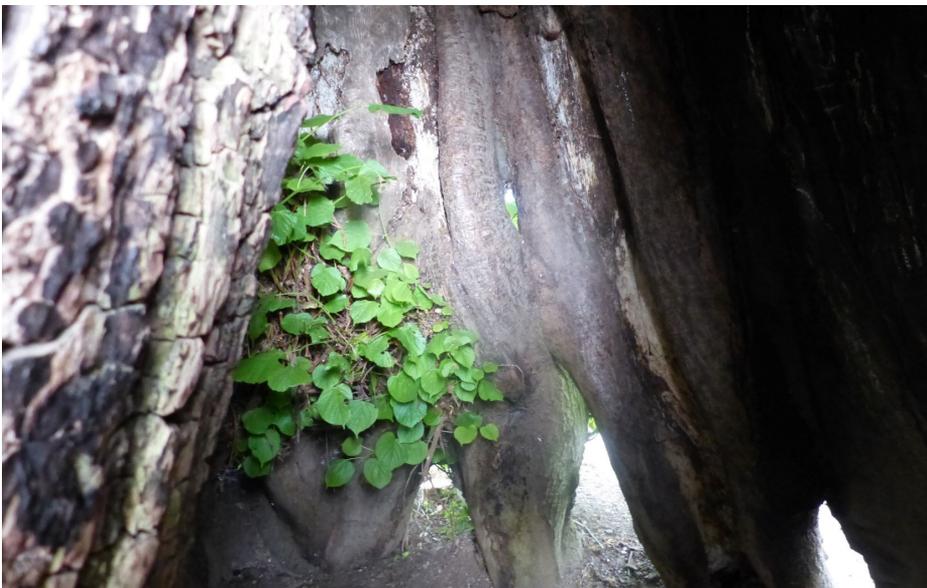
Martine Schiller

Literaturangaben:

„Die Heilkraft der Bäume“ / Ehlers Verlag GmbH, 882515 Wolfratshausen / Harald Knauss / S.162

„Blätter von Bäumen“ / Irisiana Verlag / Susanne Fischer-Rizzi

<https://www.biologie-seite.de/Biologie/Sommer-Linde>



Über die Autorin

Martine Schiller ist Heilpflanzen-Expertin, Gesundheits-, Ernährungs-, Entspannungs-, Aromapraktikerin, Geistiges Heilen, Psychologische Beraterin.

Sie spürte schon in ihrer Kindheit eine tiefe Verbundenheit mit der Natur und ganz speziell mit den Bäumen. Ihre Liebe zur Natur und den Pflanzen brachte sie in späteren Jahren dazu, sich intensiver mit ihrer Pflanzenwelt zu beschäftigen. Nach Ihrer Ausbildung fing sie sofort an Kurse zu geben, denn sie wollte das Gelernte schnell in die Welt bringen und es waren hauptsächlich Kurse zu Bäumen und Sträuchern. Bis heute sind Bäume ihre Lieblingspflanzen geblieben.

Entgiftung mit Heilpflanzen

Heilpflanzen, Pflanzenheilkunde, Gemmomazerate, Spagyrik



Stephanie Meurer
Heilpraktikerin & Dozentin

Ihre Ausbildungsschwerpunkte

- Ausleitung, Entgiftung
- Darmsanierung
- Pflanzenheilkunde

Grundsätzliches

In vielen Werbeanzeigen von Wellness-hotels finden wir heute den Begriff „Detoxanwendungen“ und Entgiftung durch Entschlackung des Körpers usw. Dabei ist der Vorgang der Entgiftung unseres Organismus keine Erfindung cleverer Werbeleute der Neuzeit. Schon Hippokrates machte Schadstoffe aus „Luft, Wasser und Ortslage“ für Erkrankungen des Menschen verantwortlich und empfahl, diese wieder aus dem Körper zu entfernen.

In der Zeit zwischen Hippokrates (um 460 v. Chr.) und der Gegenwart sind allerdings viele Schadstoffe in diesen Bereichen hinzugekommen. Der moderne Mensch muss sich inzwischen mit tausenden „Kunstsubstanzen“ wie Zusatzstoffe im Essen (Konservierungsstoffe, E-Nummern usw.), Pflanzenschutzmitteln wie z.B. Glyphosat, Autoabgasen oder Medikamentenresten im Wasser und der Nahrung auseinandersetzen.

Der Körper lagert solche Stoffe, die er zunächst nicht abbauen und nach draußen befördern kann, im Extrazellularraum (EZR) ab. Er befindet sich außerhalb der Organzellen und enthält auch wichtige Stoffe wie Proteine, Neurotransmitter, Hormone und Metaboliten (Zwischensubstanzen und Abbauprodukte von Stoffwechselfvorgängen), die den EZR als Transportweg zu ihren Zielzellen nutzen.

Durch die vermehrte Ablagerung von Schadstoffen wird diesen Botenstoffen der Weg zu den Zielzellen erschwert bzw. versperrt und es kann deshalb zu Regulationsschwierigkeiten im Organismus kommen. Aus diesem Grund gehört eine gute Entgiftung und Ausleitung zusammen mit der Darmsanierung zu den Basistherapien in der Naturheilpraxis.

Eine Entgiftung und Ausleitung wird über die Scheide- und Ausleitungs-

organe durchgeführt. Dazu zählen Lunge, Haut, Lymphe, Niere, Darm, Leber und Milz. Die Lunge leitet dabei über den Atem aus, die Haut über den Schweiß oder die ableitenden Verfahren wie Baunscheidt-Therapie oder Schröpfen (blutig und trocken). Alle anderen Organe und das Lymphsystem können über Heilpflanzen und Mineralien angeregt und bei der Entgiftung (Leber und Milz) und Ausleitung (Lymphe, Niere, Darm) unterstützt werden.

Wann darf nicht entgiftet und ausgeleitet werden?

- In der Schwangerschaft und Stillzeit
- In der Schwangerschaft und Stillzeit
- Bei kachektischen Patienten
- Bei akuten, fieberhaften Infekten
- Bei Patienten unter Immunsuppression (z. B. nach Transplantation)
- Bei Autoimmunerkrankungen
- Immer, wenn der Patient erschöpft ist

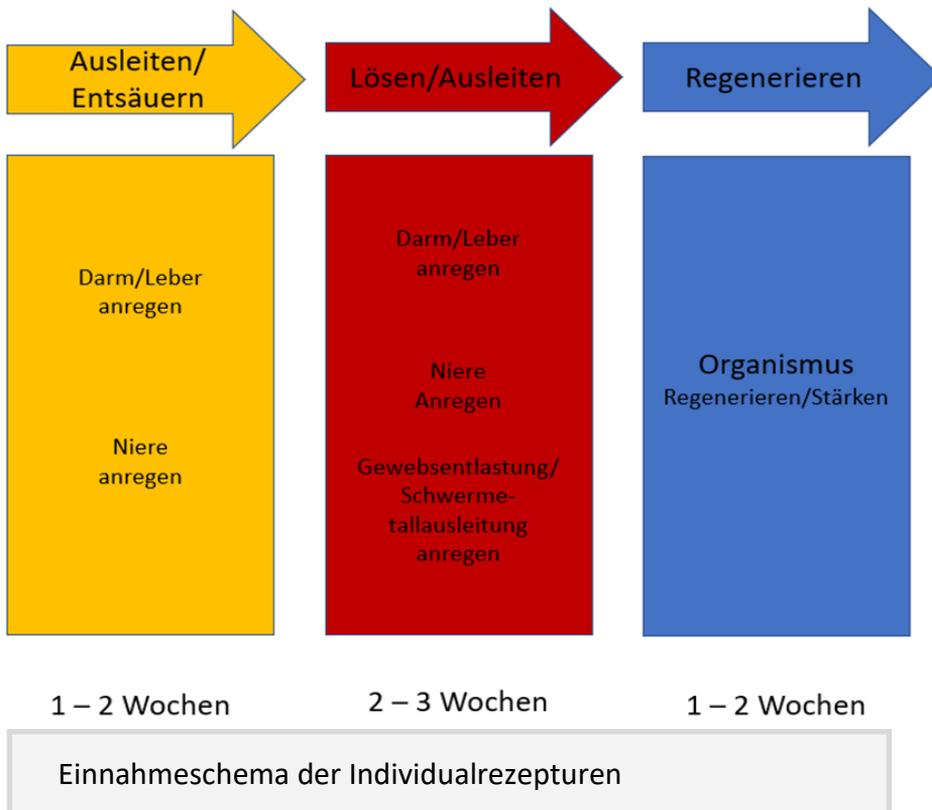
In manchen Fällen kann über die Dosierung mit einer leichten Ausleitung (nicht Lösen) begonnen werden, während erst an einer Stärkung des Patienten gearbeitet wird.

In welcher Form kommen die Heilpflanzen und Mineralien in den Organismus?

Phytotherapeutische Aufbereitungen sind Tees und Urtinkturen (alkoholische Auszüge aus Pflanzen).

Vorteil: In den Auszügen sind Stoffe enthalten, welche messbar und in ihrer Wirkung gut beschrieben und erforscht sind.

Nachteil: Es gibt klare Kontraindikationen (unerwünschte Stoffwirkungen) und die Nutzung von Pflanzen mit giftigen Bestandteilen ist nicht möglich. Mineralien befinden sich in stark verdünnter Form in den Aufbereitungen. (Teerezepturen aus Apotheken,



wirken auf den Geist. In den Ausleitungsserien verschiedener Hersteller (z.B. Steierl, Nestmann usw.) findet man auf den Listen der Inhaltsstoffe meistens homöopathische Tiefpotenzen, da die Scheide- und Ausleitungsorgane angesteuert werden sollen.

Spagyrische Aufbereitungen sind als alkoholische Mundsprays oder Tropfen erhältlich (z. B. Fa. Heidak, Soluna, Phönix, Pekana). Der Alkohol spielt dabei eine wesentliche Rolle. Er steht im spagyrischen Heilsystem für das Merkurprinzip. Die spagyrische Herstellung ist sehr aufwändig. Die Pflanzen werden erst durch Gären, Veraschen und Destillation getrennt und dann gereinigt und transformiert wieder zu einem Heilmittel vereint. Mineralien und Metalle werden ebenfalls auf eine bestimmte Art aufgeschlüsselt und wieder vereint. In den spagyrischen Essenzen sind in sehr geringen Teilen noch Stoffe vorhanden. Wirken aber auch auf energetischer Ebene. Gerade das Zusammenspiel der Pflanzen und Metalle ist in spagyrischen Mischungen wichtig. Hier sollen verschiedene Schwingungsebenen im Organismus angesprochen geworden.

Urtinkturen von z. B. Ceres in Tropfenform.)

Eine Sonderform sind die Auszüge aus Pflanzenknospen (Gemmomazerate). In den Knospen sind Stoffe und viele Aminosäuren enthalten, welche in keinem anderen Pflanzenteil vorkommen.

Aminosäuren sind wichtig für die Entgiftung. Da in Knospen das Gewebe sehr schnell wächst, enthalten sie Stoffe, die ein schnelles Wachstum begünstigen und Stoffe, die überwachen, dass diese schnell wachsenden Zellen nicht entarten. (Gemmomazerate von Heidak oder Dr. Koll Biopharm in Sprühflaschen oder als Tropfen).

Homöopathische Aufbereitungen sind in Globuliform oder als alkoholische Lösung möglich. Hier werden die Pflanzen und Mineralien nach genauen Vorschriften des Homöopathischen Arzneibuches hergestellt. Sie entstehen nach Verreibung oder alkoholischem Auszug durch Verdünnen und Potenzieren. Durch Verreiben werden

auch Stoffe aus dem Ausgangsprodukt gelöst, die weder wasser- noch alkohollöslich sind. Über die Verdünnung verlieren die Pflanzen oder Mineralien ihre giftigen Bestandteile. Durch das Potenzieren erhöht sich die energetische Wirkung/Schwingung. Tiefpotenzen von D/C₁ bis D/C₁₂ wirken dabei organotrop., Hochpotenzen ab D/C₃₀



Rezeptur Darm/Leber anregen:	Rezeptur Niere anregen:	Rezeptur Gewebebelastung/Schwermetallausleitung:	Rezeptur Regeneration/Stärkung:
• Taraxacum	• Urtica dioica	• Allium ursinum	• Avena sativa
• Lycopodium	• Solidago	• Selenium metallicum	• Eleutherococcus
• Nux vomica	• Juniperus	• Magnesium fluoratum	• Silybum marianum
• Thuja	• Berberis	• Cuprum oxydatum nigrum	• Calcium carbonicum
• Mentha	• Natrium bicarbonicum	• Calcium sulfuratum	• Angelica archangelica
• Okoubaka	• aa 30 ml	• aa 30 ml	• Imperatoria
• Natrium sulfuricum			• aa 30 ml
• aa 30 ml			
Gemmomazerate: Wacholder, Rosmarin	Gemmomazerate: Moorbirke, Esche	Gemmomazerat: Walnuss	Gemmomazerat: Eiche
Dosierung: 3x 2 Hübe	Dosierung: 3x 2 Hübe	Dosierung: 3x 2 Hübe	Dosierung: 3x 2 Hübe

Zusammensetzung der einzelnen Mischungen

Die spagyrisch aufbereiteten Mineralien sorgen für eine Energetisierung der im Körper vorhandenen Mineralien.

Entgiftungs- und Ausleitungsserien verschiedener Hersteller bestehen immer aus mehreren Präparaten, da ja unterschiedliche Organsysteme angesprochen werden sollen. Diese sollten dann auch immer mit etwas zeitlichem Abstand vom Patienten eingenommen werden. Das Grundprinzip in der Naturheilkunde ist es, dem „kranken“ Organismus einen Reiz über die Arznei zu geben. Ein Reiz erfordert immer eine Antwort und über diese Antwort soll er sich wieder in einen gesunden Zustand transformieren.

Entgiftung und Ausleitung aus der Praxis

Nachfolgend eine Entgiftung aus meiner Praxis mit spagyrischen Individualrezepturen und Gemmomazeraten der Firma Heidak.

Der Vorteil: Ich kann Gemmomazerate und spagyrische Essenzen in eine Flasche mischen lassen und damit die beiden Therapieformen gut miteinander verbinden. Der Patient muss weniger Mittel einnehmen und das praktische Mundspray erhöht die Compliance.

Vor der Einnahme bespreche ich mit dem Patienten die möglichen Nebenwirkungen:

- Müdigkeit
- Übelriechender Urin
- Mundgeruch
- Gelenkschmerzen
- Hautjucken
- Ekzeme
- Kopfschmerzen

Diese Nebenwirkungen können auftreten, da viele Substanzen erst einmal transportfähig gemacht und an andere Stoffe (Gluthation, Aminosäuren) angekoppelt werden. Sie werden dadurch leider zuerst etwas aggressiver. Wichtig ist, dass der Patient genügend trinkt! Das sollten zwischen 30 und 50ml je Kilogramm Körpergewicht sein. Bei unerwünschten Reaktionen also zuerst die Trinkmenge kontrollieren und/oder die Dosierung verkleinern. Ich beginne erst einmal für 1 bis 2 Wochen mit der Anregung der Ausscheidung über Leber, Niere und Darm. Danach wird für 2 bis 3 Wochen gelöst und ausgeschieden. Und ganz wichtig!

Wer viel arbeitet, muss auch regenerieren!

Im Anschluss werden alle Systeme noch ein wenig gepflegt und gestärkt.



Unser Partnershop

Kennen Sie schon unseren Partnershop?

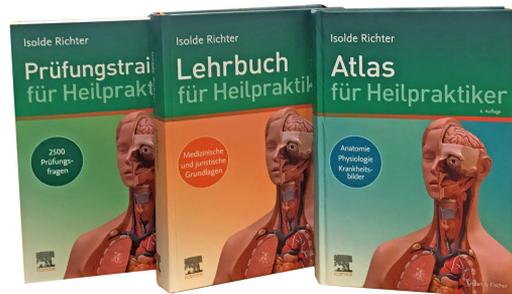
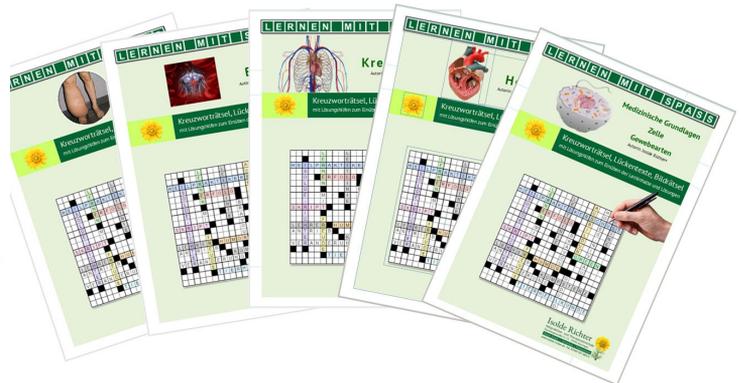
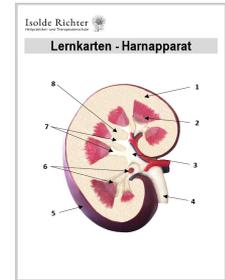
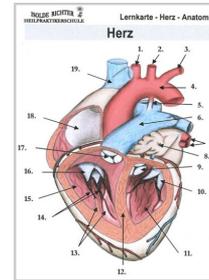
Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, Sie mit allem zu versorgen, was Sie für Ihre Ausbildung benötigen.

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

Aber auch für die Praxistätigkeit gibt es einiges zu finden, wie z.B. gebundene **Skripte** zu unseren Therapieausbildungen, **Fachbücher** zur Naturheilkunde, **Kartensets** zu Bachblüten und Heilsteinen.

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

Iris Richter
Online-Shop Heilpraktikerbedarf
www.heilpraktiker-online-shop.de



Kostenlose Online-Tagungen 2022

www.isolde-richter.de/online-tagungen



Online-Tagung Tiergesundheit am 05.10.2022



Online-Tagung Schlaf am 22.10.2022



Online-Tagung Frauenheilkunde am 05.11.2022

Wie findet man die Liebe seines Lebens?

Liebe und Partnerschaft aus dem Blickwinkel der Spiritualität



Attila Budai

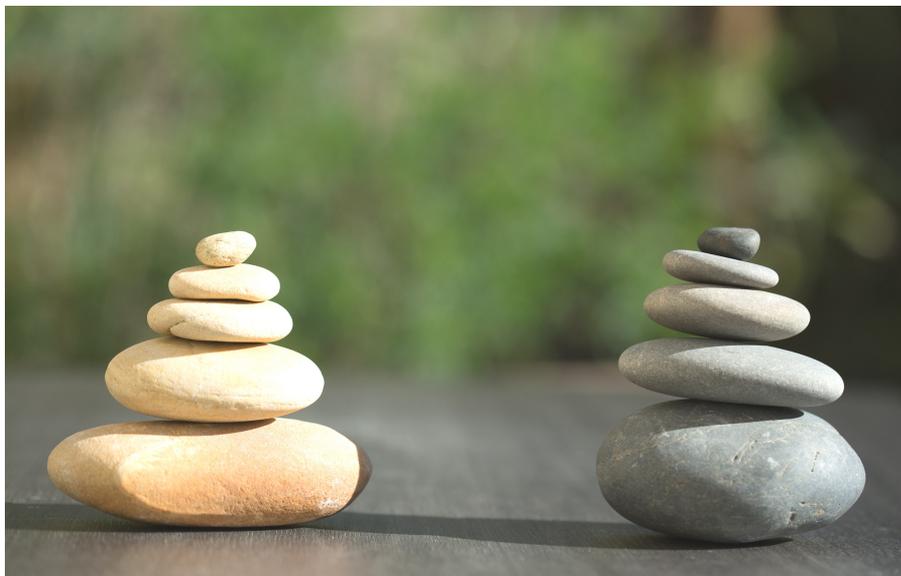
Dozent, freier Autor,
Spirituelle Lehrer und Philosoph

Seine

Ausbildungsschwerpunkte:

Spirituelle Beratung:

- Fünf Elemente Lehre der Tibeter
- I-Ching,
- Innere Alchemie,
- Numerologie,
- Tarot,
- Intuition und Hellsichtigkeit,
- Traumdeutung ,
- Yoga-Philosophie



Vielleicht sollten wir uns zuerst die berechnete Frage stellen: Gibt es überhaupt die eine große Liebe im Leben?

In Hollywood-Filmen wird dieser tief in uns liegende Traum immer sehr schön ausgemalt: Mann und Frau, beide spüren, dass der Partner der einzig Richtige ist, aber dann zeigen sich alle möglichen Schwierigkeiten. Am Ende überwinden sie alle Hindernisse und nun steht der großen Liebe nichts mehr im Weg. Doch über die Probleme, die sich oft erst in einer Partnerschaft zeigen, erzählen die Filme selten.

Schon Platon erzählte, dass die Menschen ursprünglich vier Arme, vier Beine und zwei Gesichter hatten und sie Zeus in zwei Hälften gespalten habe. Seither seien die Menschen dazu verdammt, ewig ihre fehlende Hälfte hier im irdischen Leben zu suchen. Diese Vorstellung spiegelt die tief in uns liegende Sehnsucht nach einem Partner wieder, der uns auf allen Ebenen versteht.

Viele von uns hoffen auf die große Begegnung mit jemandem, der uns auf magische Weise in allem ergänzt. Wir mögen uns diese Idee ausgedreht

haben oder sie relativiert haben, aber tief in uns drinnen lebt und wirkt sie oft weiter. Nicht selten fragen mich im Beratungsgespräch Menschen noch im hohen Alter, wann und wie sie endlich die Liebe ihres Lebens treffen können. Und man kann sich den Gedanken fast nicht verkneifen: Hört man denn nie auf zu hoffen? Doch, wenn wir in uns hineinblicken: Diese Sehnsucht scheint doch auch in uns selbst nie zu versiegen. Ob man nun in einer guten Partnerschaft lebt oder nicht, der Wunsch "Verstanden zu werden" scheint ein elementares Grundbedürfnis unserer Seele zu sein.

Warum ist dieses Bedürfnis so hartnäckig und warum zeigt es sich manchmal auch dann, wenn wir in festen Händen sind, vielleicht schon Kinder mit unserem Partner haben und uns in unserer Beziehung eigentlich glücklich fühlen sollten? Warum werden Partner plötzlich „verrückt“, gehen fremd oder beenden eine Beziehung gerade dann, wenn alles perfekt zu sein scheint? Warum denkt man manchmal, dass jede noch so große Liebe auf Schiffbruch ausgerichtet ist? Und gibt es sie wirklich - diese scheinbar immer seltener werdenden Fälle, in denen zwei Menschen sich in jungen Jahren

kennenlernen und dann glücklich bis zum Tode zusammenbleiben?

Nun, die gibt es, aber wir alle wissen, keine Partnerschaft ist nur Friede, Freude, Eierkuchen. Schon die Griechen unterschieden zwischen Eros, der leidenschaftlichen Liebe, und Pragma, der Liebe in einer Beziehung. Übrigens darf man hier bemerken, dass die „leiden“-schaftliche Liebe, scheinbar das "Leiden" schon inbegriffen, sozusagen schon vorprogrammiert, hat. Vom "Leid" in der Liebe können wir dann anschließend alle ein "Lied" singen.

Der heutige Mensch nimmt sich als eine einzelne Person unter Milliarden von Menschen in einer immer anonymen werdenden Welt wahr. Plötzlich kommt eine Person, die ihn alles vergessen lässt. Die Welt ist ihm nicht mehr fremd, alles wirkt beseelt, Schmetterlinge flattern im Bauch und das Leben wird scheinbar frei von Problemen - zumindest für eine gewisse Zeit.

Die Wahrheit ist: Ich, als Mensch, bin weder isoliert noch lebe ich in einer mir fremden Welt. Die Welt, die gesamte Schöpfung und ich, wir sind in unserer Wurzel eins, doch vermögen wir das nicht in jedem Augenblick unseres Lebens klar zu sehen. In der Liebe ist die andere Person eine Art "Kanal" zu solch einer wahrhaftigen Wahrnehmung der Welt. Einer Welt, die eigentlich doch immer schon von Liebe erfüllt ist. Verliebt zu sein ist nicht etwas Außergewöhnliches, im Gegenteil - die Liebe bringt uns zurück zu unserer ureigenen Verbundenheit mit dem gesamten Sein. Eben deshalb sehnen wir uns so sehr nach ihr.

Den Fehler, den wir oft machen ist, dass wir denken, diese Verbindung könnte nur über einen einzigen Menschen geschehen. Einen Menschen, der uns restlos versteht und akzeptiert. So suchen wir also ein Leben lang nach dieser Verbundenheit und wöhnen sie mal stärker, mal weniger in unserem Leben zu spüren.

Doch in Wirklichkeit können nur wir selbst uns vollkommen akzeptieren.

Können wir denn uns selbst auch restlos verstehen? In jenem Augenblick, wo unsere Seele, das Wesen dieses Seins auf der Erde, dieses unser Leben in diesem Körper vollkommen verstanden hat, lässt sie dieses auch sogleich los. Wenn wir alles verstanden haben, sterben wir und verlassen diese Erde.

Wenn zwei Schachspieler erkennen, dass der eine zehn Züge später mit Sicherheit siegen wird, dann beenden sie umgehend die Partie und beginnen eine neue. Nach dem gleichen Bild ereignet sich auch unsere Wiedergeburt. Leben heißt erfahren und ergründen wollen, doch jedes Verstehen und jedes Ankommen ist auch ein kleiner Tod. Was ich vollkommen verstanden habe, was keine Geheimnisse hat, das hat für uns auch jeglichen Reiz verloren. Das hat keine Zukunft, sondern ist bereits Vergangenheit.

So passiert es auch in der Beziehung manchmal, dass man das Gefühl hat den Anderen vollkommen durchschaut zu haben, aber dann schwindet das Gefühl der Verliebtheit sehr



schnell. Doch seien wir vorsichtig: Haben wir den Anderen wirklich verstanden? Oder sind wir selber in einem Trott gefangen, der uns die immer gleichen Dinge am Anderen sehen lässt, anstatt das ewig Neue an Ihm zu entdecken?

Schließen wir also Frieden mit dem Gedanken, dass nur wir selbst uns vollkommen akzeptieren können und dass nicht einmal wir selbst uns je vollkommen verstehen können. Doch gleichzeitig ist die Entdeckung von uns selbst und unserer tiefen Verbundenheit mit der Welt die größte Reise, die wir in unserem Leben machen können. Und wenn wir letztlich diesen Frieden in uns finden, so suchen wir nicht mehr nach einem Menschen, der die Lücken in unserem Leben schließt, sondern der uns die Welt in einem neuen Licht sehen lässt.



Wenn wir beginnen zu verstehen, dass wir uns eigentlich nicht nach einer Person, sondern einer Verbindung sehnen, dann verlagert sich unsere Sehnsucht langsam in einen Bereich, der nicht mehr außerhalb unserer Macht liegt. Wir verstehen, dass wir für diese intimste aller Beziehungen - zwischen mir und der Welt - auch selbst, ohne äußere Hilfe, etwas tun können. So hören wir allmählich auf, alles Mögliche in andere Personen hineinzuprojizie-

ren und arbeiten stattdessen an dieser einzigartigen Beziehung. Nun kann die in uns wohnende Liebe frei überall hinfließen.

Spirituelle Reife heißt auch, seine individuelle Sicht auf die Mitmenschen und die Welt zu entdecken und aufzulösen. Je weniger ich meine Ideen und Überzeugungen in die Welt hineininterpretiere, umso mehr vermag ich die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist, umso mehr vermag ich meine Mitmenschen so zu sehen, wie sie wirklich sind. So können schließlich jene Menschen zu mir finden, die sich in meiner Wärme wohlfühlen und in deren Wärme ich mich selbst wohlfühle. So kann uns letztlich auch ein Partner finden, der die Wärme dieser Verbundenheit ausstrahlt. Dieser Partner muss dann auch nicht irgendwelchen Idealen und Vorstellungen entsprechen. Er darf so sein, wie er ist.





Gastzugang

Sie können ohne Anmeldung, kostenlos und unverbindlich (bei jedem Kurs, der mehr als 5 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

Blieben 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.



Eine Auszeit nur für DICH. Ankommen – Loslassen - Energie tanken

Wann hast Du Dir das letzte Mal Zeit genommen?

Für Dich, Deine Bedürfnisse und Anliegen.

Wir laden Dich ein in einer Auszeit genau das zu tun:

Für Dich selbst zu sorgen.

Dabei unterstützen wir Dich u. a. mit:

- Aufstellungs- und Ressourcenarbeit
- Qigong
- Energetischer Körperarbeit.

Deine heilsamen Auszeiten finden statt:

21. – 24.04.2023: in einem zauberhaften Palmengarten, Nähe Alicante, unter der Sonne Spaniens

19. – 21.05.2023: im Hotel am Fichtelsee, in der idyllischen Natur des Fichtelgebirges.

Es erwarten Dich wundervolle Kraftplätze, Entspannung, gemeinsame Transformation und intensive Gruppenarbeit um in Deine Leichtigkeit zu kommen.

Wir freuen uns auf Dich!

Daniel Georg-Stoklossa und Cathrin Müller

Weitere Informationen, Termine und Anmeldung unter:

www.heart-ease-auszeit.dom



Gesunder Mond – gesunde Frau!

Den weiblichen Körper mithilfe der Astrologie stärken – ein Interview mit Katharina Schramm

Liebe Katharina, du arbeitest ja mit Horoskopen und Sternbildern. Wie kann die Astrologie denn dabei helfen gynäkologische Symptome anzugehen?

Das ist sehr einfach: Als Astrologen sehen wir körperliche Symptome immer als Ausdruck eines inneren Themas. Die Idee ist, wenn ich im Bewusstsein mein Thema löse, wird der Körper von ganz alleine gesund.

Ja, das ist eine ganz „klassische“ psychosomatische Annahme. Und was hat das jetzt mit Astrologie zu tun?

Genau! Die Astrologie erfüllt nun zwei wichtige Funktionen: Erstens wissen wir durch die Arbeit mit dem Tierkreis genau, um welches Thema es sich in diesem *konkreten* Fall handelt. *Dass* es einen seelischen Hintergrund gibt, mag schon vorher klar sein und wir gehen noch den Schritt weiter, nämlich zur Frage: Woran liegt es genau? Also z. B. an zu hohen Selbstansprüchen, gestauter Durchsetzungskraft, einem Selbstwertmangel oder Ähnli-

ches. Das ist ja ganz individuell und eben am Horoskop ablesbar. Das zweite ist, dass wir an der jeweiligen Konstellation sehen können, was man bei speziell diesem Problem an Heilungsansätzen ableiten kann. Das ist wirklich einzigartig an der Astrologie, finde ich! Auf den ersten Blick mag es ganz unverständlich erscheinen, warum jemand Gitarre spielen sollte, um z. B. eine Eierstockzyste zu behandeln – und dennoch hängt es mit der Astrologie zusammen.

Das verstehe ich jetzt aber wirklich nicht! Kannst du es mal an einem Beispiel klarmachen?

Ok, also generell ordnet die Astrologie dem Weiblichen, Mütterlichen, Fraulichen und damit auch der Gynäkologie das Tierkreiszeichen Krebs bzw. den Planeten Mond zu. Wenn jetzt körperliche Beschwerden in diesem Bereich auftreten, z. B. ausbleibende Periode, Entzündungen oder auch Kinderwunschthemen, dann gehen wir von einer Störung im Bereich des Mondes

aus. Und den sucht man dann im Horoskop der Frau. Im Beispiel mit der Zyste, das wir oben hatten, könnte im Horoskop der betroffenen Frau der Mond vielleicht mit dem Planeten Venus verbunden sein. Das heißt, um die Eierstöcke zu unterstützen, bräuchte es energetisch gesehen eine „Versorgung“ des Mondes mit Venus-Energie. Das würde ich zunächst mal im Gespräch versuchen anzusprechen, was das bedeutet, also das Thema bewusstmachen und gemeinsam schauen, wie sie die Kombination von Mond und Venus in ihrem Leben erlebt. Andererseits gibt es auch für jede Kombination ganz praktische Dinge, die man tun kann, um sich zu heilen. Und im Fall von Mond-Venus wäre es eben die Gitarre.

Aber warum?

Weil das Instrument der Gitarre, wenn man es spielt (oder auch hört, zum gewissen Teil), quasi genau die „Frequenz“ trifft, die der Mond-Venus entspricht, was wiederum die

„Ursache“ für die Erkrankung ist. Man kann sich das astrologische Wissen wie ein „Bindeglied“ oder eine „kosmische Übersetzung“ zwischen Erkrankung, Thema und Heilungsansatz vorstellen. Und die Musik in dem Fall wie eine „energetische Medizin“, die man nach Möglichkeit täglich einnehmen sollte, wie eine Art „Kur“.

Ach so! Und nur, damit ich es noch besser nachvollziehen kann, was wäre jetzt bei dem Beispiel das innere Thema hinter der Erkrankung, über das du gesagt hattest, das würdest du in der Beratung ansprechen?

Gute Frage! Also bei Mond-Venus geht es zum einen ganz stark um das Thema Selbstliebe. Ich erinnere mich an eine Beratung, in der die Klientin mit dieser Konstellation für andere die schönsten, liebevollsten Gesten an den Tag legen konnte: Sie hat gebäckt, aufmerksame kleine Geschenke gemacht, sogar ihre Mutter selbst während ihres Studiums finanziell unterstützt, hatte für jeden ein offenes Ohr, hat keinen Geburtstag vergessen – nur sich selbst hatte sie ganz hintangestellt und war irgendwann völlig entkräftet. Das ist z. B. eines der Muster bei Mond-Venus: nach außen ganz viel „Liebe“ geben, aber eigentlich aus der Hoffnung heraus, das Gegenüber wird dankbar sein und mich dafür

hoffentlich zurücklieben. Der Eierstock zeigt dann sozusagen an, dass dieses Verhaltensmuster bitte aufhören soll und im Bewusstsein der Frau etwas „erkrankt“ ist.

Und was soll man dann mit dieser Information machen?

Ich versuche auch immer in der Beratung aufzuzeigen, was die „erlöste“, d. h. die gesunde und schöne Seite der Konstellation ist. Die man zwar noch nicht ganz so lebt, aber die doch in einem steckt. Und wenn man anfängt, sich langsam in diese Richtung zu entwickeln, muss der Körper einem nicht mehr die Botschaft des Symptoms schicken und kann deshalb ganz natürlich gesunden. Im Fall von Mond-Venus würde das bedeuten, dass man anfängt, sich selbst die eigenen lebenswerten Seiten bewusst zu machen, die Aufmerksamkeiten und Zuwendungen, die man anderen gegenüber zeigt, sich zunehmend auch selbst zukommen zu lassen, sich mehr und mehr Schönheit im Leben zu gönnen und es sich wie eine liebende Mutter einfach schön zu machen und sich fürsorglich und warm zu begegnen. Und es würde auch bedeuten, sich einmal abzugrenzen von den Menschen, die einem lieblos begegnen und aufzuzeigen, was man (nicht) bereit ist zu tun... Ich weiß



Katharina Weil

(geb. Annika Katharina Schramm)

Psychologin,

Astrologin,

freie Dozentin

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte:

- Astrologie und Psychosomatik
- Die Psychologie von Tod und Sterben
- Pränatale Psychologie

schon, das sagt sich jetzt so leicht! Es ist ja erst einmal ein Wegweiser in eine Richtung, die dann im Leben langsam, in ihrer eigenen Zeit und in den entsprechenden Situationen langsam eingeschlagen und geübt wird. Aber alles kann wachsen! Und oft ist gerade eine körperliche Erkrankung ein guter „Motivator“ eigene Themen anzugehen, die man vorher vielleicht vermieden hat...

Jetzt hast du vorher das Thema „Kinderwunsch“ erwähnt. Dazu wüsste ich auch noch gern, ob und was die Astrologie dazu zu sagen hat.

Auch ein spannendes Feld! Prinzipiell gilt für das Thema der Fruchtbarkeit oder Empfänglichkeit, wie es so schön heißt, auch, dass es mit dem Mond bzw. der Krebsenergie verbunden ist. Es gibt jetzt keine einzelne astrologische Konstellation, die man einem



unerfüllten Kinderwunsch zuordnen würde. Meine Erfahrung ist aber, dass meistens eine Kombination von Mond mit einem der sogenannten „überpersönlichen“ Planeten vorliegt, also Saturn, Uranus, Neptun oder Pluto.

Und das heißt?

Das heißt, dass es im Prinzip um tiefe, teilweise auch spirituelle Bewusstseinsinhalte geht. Bei Pluto würde es z. B. um die Ablösung von der eigenen Familie oder die Auflösung einer bestimmten eigenen psychischen Bindung gehen und das Hineinwachsen in die eigene Meinung und eigene Kraft. Saturn in Kombination mit dem Mond führt oft dazu, dass die Frau den Fokus zu stark auf Arbeit, Leistung und das „Funktionieren“ legt, anstatt auf das passiv sein, das Empfangen. Für Uranus und Neptun gilt, dass es vermutlich um eine Art „spirituelle Unterversorgung“ geht und dass man durch Meditation, alle anderen Arten von

kontemplativer Innenschau und geistiges Studium viel bewirken kann. Und dass es Konstellationen und damit Lebenspfade geben kann, wo es nicht unbedingt notwendig ist, eigene physische Kinder zu haben. Was nicht heißt, dass es nicht möglich ist oder nicht sein darf, aber die Seele einen anderen Plan von Mutterschaft hat als „nur“ das reine physische Muttersein, und es ist wichtig, sich in dieser Hinsicht kennenzulernen, gerade auch wenn man eine Familie gründet... Natürlich ist das etwas, was viele Frauen in der Kinderwunschsituation nicht hören wollen. Wir sehen, es ist ein weites und spannendes Feld...

Das stimmt! Und was ist eigentlich mit gynäkologischen Krebserkrankungen?

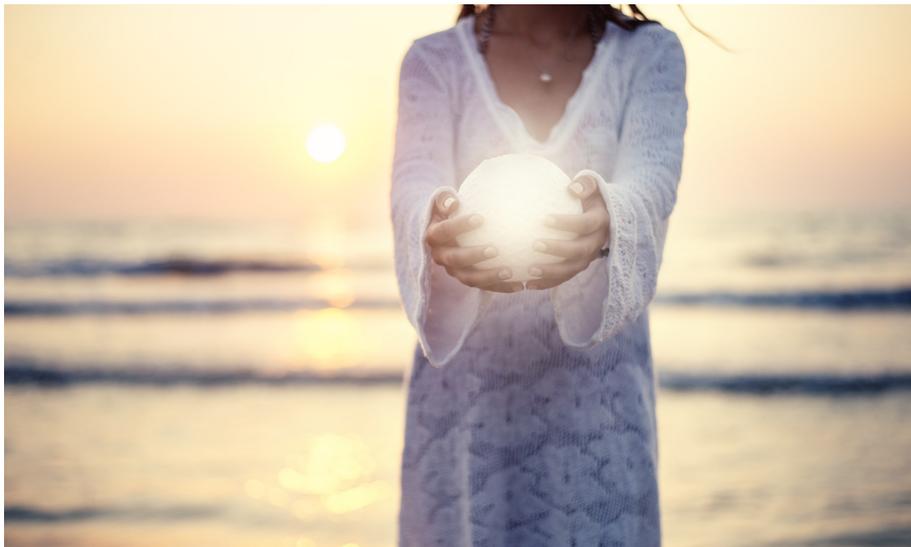
Da besteht meistens eine besonders starke Notwendigkeit für den Körper, eine Botschaft Richtung „Entwicklung der Weiblichkeit“ zu senden. Meiner Erfahrung nach gibt es zwei ganz gro-

be Hauptkategorien: Die eine nennen wir „Hemmung“ des Mondes, die andere „Kompensation“. Als Beispiel für die Hemmung könnten wir uns eine Frau vorstellen, die sich sehr männlich verhält (im archetypischen Sinn), also sehr aktiv ist, wenig auf ihre Gefühle achtet, ständig auf Achse ist, vielleicht eher Karriere- und Leistungsorientiert... Die Kompensation könnte z. B. so aussehen, dass eine Frau alle um sich herum mütterlich versorgt und hingebungsvoll emotional unterstützt, wo sie kann, aber selbst im Gefühlsbereich völlig „unterernährt“ ist. Natürlich – und das ordnen wir auch dem Mond-Prinzip zu, haben diese erkrankten Verhaltensweisen auch mit den Prägungen aus unserer Kindheit, unserer Vergangenheit zu tun... Aber es gibt nichts, was sich nicht auflösen lässt! Und in beiden Fällen wäre die Krankheit eine Art „Einladung“ wieder in die Mitte zu kommen und seine Mond-Energie gesunden zu lassen. Ich habe viel mit Krebspatientinnen gear-



beitet und habe oft beobachten können, wie der „Schock“ der Diagnose dazu geführt hat, dass sie wirklich mutig ihr Leben verändert haben... mit deutlichen Heilungserfolgen!

Da fallen mir auch einige Beispiele ein... Irgendwie habe ich das Gefühl, dass viele von uns auf dem Weg zu einem gesunden Mond noch ein Stück Arbeit vor uns haben...



Ja, wir in Deutschland sind als Volk kulturell sehr weit vom Mond entfernt. In anderen Kulturen sind die „krebsigen“ Werte wie Familie, Gefühle oder Heimat sehr viel dominanter. Wir Deutschen machen es unseren Frauen wirklich besonders schwer... Und das spiegelt sich gesundheitlich wider... Ist es nicht schockierend, dass mittlerweile fast jede zehnte Frau in Deutschland einmal in ihrem Leben an Brustkrebs erkrankt?! Dabei könnte man als Gesellschaft bereits so viel zur Stärkung der Frauengesundheit tun, wenn man den Kindern einen guten Mond mitgeben würde...

Interessant! Wie würde das aussehen?

Es heißt vor allem in den ersten Jahren wirklich Kind sein dürfen, in seinen Gefühlen angenommen sein, viel kuscheln, träumen, singen, malen und Käfern zuschauen... Das Wichtigste ist jedoch viel Zeit und Nähe zur Mama (und evtl. der restlichen Familie) haben

zu können. Es ist heutzutage manchmal schwierig umzusetzen und doch wäre es für einen gesunden Mond so wichtig... Chinesisch lernen, in den Tanzkurs und zum Frühförderunterricht gehen kann man später immer noch! Erwachsenen werden wir früh genug... Ja, es wäre schön, wenn die Frauen mehr Zeit hätten, um wirklich Mutter zu sein... Und ist es nicht interessant, dass in

Studien herausgefunden wurde, dass die Frauen ohne Kinder signifikant häufiger an Brustkrebs erkranken?

Auf jeden Fall! Gibt es denn abschließend etwas, das du allgemein auf Basis der Astrologie zur Behandlung von Frauenkrankheiten raten kannst?

Das ist ein bisschen schwierig, wenn man jetzt nicht direkt ein Horoskop zur Hand hat, aber so viel kann ich sagen: Versuche es für den Anfang damit, einen Gang runterzuschalten, ein bisschen Tempo rauszunehmen. Nimm (wieder) Kontakt mit deinen Emotionen auf, deiner Intuition, im wahrsten Sinne mit deinem weiblichen Bauchgefühl. Als Frauen sind wir fühlende Wesen und in unseren Zeiten ist es (allein schon finanziell, aber auch sozial und organisatorisch) herausfordernd, sich wirklich mit sich und der reichen Innenvelt, die wir alle in uns tragen, auseinanderzusetzen. Mache dir bewusst, dass Sanftheit und Weichheit (Mond) eine Stärke sind! So, wie der Mond im

Gegensatz zur (männlichen) Sonne nicht immer gleich am Himmel scheint, wandeln sich auch ständig der Zyklus und die Gefühle der Frau. Achte und ehre diesen Prozess und nimm dir Zeit dafür. Gefühle sind die Sprache der Seele und helfen dir dabei, dein Leben auf dein Herz auszurichten. Und – ganz praktisch gesehen – kümmere dich als Mutter um dein eigenes inneres Kind – Musik, garteln, kochen und einfach zuhause auf dem Sofa sitzen mit einer Kerze sind ein guter Anfang! Es gibt auch eine ganz einfache Übung, die ich empfehlen kann: Lege dich gemütlich hin, entspanne dich ein wenig, atme einige Male tief durch, lege deine Hände auf deinen Unterbauch oder die Brust (wo auch immer dein Gesundheitsthema ist) und „kommuniziere“ mit deinen Organen. Das funktioniert wirklich! Führe einen inneren Dialog, als wäre es eine andere Person... Du kannst z. B. deine Gebärmutter fragen, wie es ihr geht, was sie braucht, vielleicht kommen dir Eingebungen, Farben, Erinnerungen. Glaube fest daran, dass da diese innere Weisheit ist, die du „anzapfen“ kannst! Das sind jetzt einige Möglichkeiten, den Mond zu „nähren“, wenn man so will...

Das klingt schon beim Zuhören entspannend...

Vielen Dank für das Gespräch!

Ich bedanke mich, es war mir eine Freude!





Webinar-Veranstaltungskalender - human

Webinar Veranstaltungskalender - human	Anfang	Kosten
Schröpfen und Baunscheidtieren in Theorie und Praxis	09.09.2022	160 €
TCM/Akupunktur, Praxiskurs: Anamnese, Zunge, Puls, Nadeltechniken, Moxibustion, Guasha	09.09.2022	360 €
EFT - Emotional Freedom Techniques - Konzentriert lernen und Prüfungsangst minimieren	09.09.2022	95 €
Systemisch integrative Paarberatung und Paartherapie	12.09.2022	449 €
Reiki zur Selbstanwendung	13.09.2022	39 €
Schmerztherapie in der naturheilkundlich ausgerichteten Praxis, Block 1	13.09.2022	295 €
Homöopathie Meisterkurs (Lunge, Herz, Leber und Nieren)	13.09.2022	150 €
Systemische Biografiearbeit	14.09.2022	449 €
Spirituelle Berater - Enneagramm	15.09.2022	145 €
Abnehmberater und Gewichtscoach, Block 2 Grundlagen, Ziele, Therapiemöglichkeiten	15.09.2022	295 €
Bioenergetisches Austesten und der Emotionscode	15.09.2022	350 €
Qigong bei Burnout und zur Burnoutprophylaxe	15.09.2022	199 €
Human Design und Methoden des Mentaltrainings, Modul 4	17.09.2022	180 €
TCM/Akupunktur-Ausbildung - Praxiskurs 1 (Meridiankunde)	17.09.2022	250 €
Qigong Übungsleiter, Online-Block 1	19.09.2022	350 €
Bachblütenberatung / Bachblütentherapie	19.09.2022	330 €
Lerncoach - Glückstraining und mentale Stärke für Kinder	19.09.2022	315 €
Prüfungsvorbereitung für HPA, Block 3: Fallbeispiele II	21.09.2022	360 €
TCM Chinesische Phytotherapie, Block 9 Hitze kühlende Arzneien und Rezepturen	22.09.2022	240 €
Tensorarbeit - Testen, Befunden und Einschwingen	24.09.2022	150 €
Spirituelle Berater - Spirituelle Beratung in der Praxis	26.09.2022	225 €
Prüfungsvorbereitung für Heilpraktiker für Psychotherapie	26.09.2022	240 €
Qigong - Der Fünf Elemente Glückskreislauf	27.09.2022	99 €
Ernährung und Mikronährstoffe in der Schmerztherapie	27.09.2022	150 €
Schamanischer Heiler: Die Kraft der Ahnen	28.09.2022	175 €
Irisdiagnose	28.09.2022	200 €
Tools Therapeuten / Berater: Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz & Selbstbewusstsein	04.10.2022	130 €
Spirituelle Berater - Karma und Rückführung	04.10.2022	235 €
Sterbebegleitung - Die Psychologie von Tod und Sterben	04.10.2022	365 €
Darmgesundheitsberater	05.10.2022	280 €
Qigong zur Immunstärkung	06.10.2022	80 €
Schüssler-Salze-Therapie, Biochemische Heilweise mit Grundsalzen und Ergänzungssalzen	11.10.2022	495 €
Energiearbeit für Tiere	18.10.2022	180 €
TCM Ernährungsberater – Chinesische Diätetik - Block 1 (Basisblock)	19.10.2022	240 €
Prüfungsvorbereitung für HPA, Block 4: Prüfungssimulationen	19.10.2022	360 €
Spirituelle Berater - Numerologie	20.10.2022	235 €
Reiki I - (ohne Einweihung)	25.10.2022	120 €
Yogalehrer Basismodul, Block 3 Meditation, Pranayama, Mantra und Mudra	25.10.2022	300 €
Augen-Yoga	26.10.2022	199 €
Yoga Nidra - der yogische Schlaf	26.10.2022	299 €
Ernährungs- und Gesundheitsberater, Block 3 Gesundheitsberatung	27.10.2022	190 €



Webinar Veranstaltungskalender - human	Anfang	Kosten
Ausleitung-Entgiftung-Darmsanierung	02.11.2022	220 €
Pflanzenheilkunde, Block 1: Rezepturen, Wirkstoffe, Einsatz in der Praxis	03.11.2022	135 €
Labordiagnostik, Block 1: Grundlagen	04.11.2022	80 €
TCM-Weiterbildung Shen-Erkrankungen: Schlafstörungen	07.11.2022	180 €
Trauerbegleiter, Block 1	08.11.2022	249 €
Herz-Kopf-Harmonie	08.11.2022	150 €
Tools Therapeuten / Berater: Blockaden lösen mit Magic Words und der Arbeit mit Submodalitäten	08.11.2022	130 €
Schamanischer Heiler, Seelengespräche	09.11.2022	175 €
Psychologischer Berater / Lebensberater	09.11.2022	999 €
Beratungsgespräche üben mit Active Coaching	10.11.2022	199 €
Räuchern	10.11.2022	159 €
Entspannungspädagoge, Block 3: Autogenes Training	10.11.2022	240 €
Frauenheilkunde und Schmerzen	14.11.2022	150 €
Differentialdiagnose für HPP	14.11.2022	480 €
Fastenleiter	16.11.2022	99 €
TCM/Akupunktur-Ausbildung, Block 6 Einführung in die Moxatherapie	16.11.2022	240 €
Hochsensibilität	17.11.2022	120 €
Qigong Trainer, Block 1: 4-Tages-Online-Retreat	17.11.2022	680 €
Labordiagnostik, Block 2: Psycho-Neuro-Immuno-Endokrinologie	19.11.2022	140 €
Schmerztherapie in der naturheilkundlich ausgerichteten Praxis, Block 2	22.11.2022	395 €
Spirituelle Berater - Karma-Rückführung üben	22.11.2022	145 €
Prüfungsvorbereitung für HPA, Block 1: Schriftliche Prüfungsfragen	23.11.2022	360 €
Human Design und Methoden des Mentaltrainings, Modul 5	26.11.2022	180 €
Qigong Übungsleiter, Online-Block 2	28.11.2022	360 €
Spirituelle Berater - Numerologie	01.12.2022	105 €
Naturcoaching	02.12.2022	449 €
Labordiagnostik, Block 3 Mikronährstoffe, Aminosäuren, Vitamine, Enzyme und Co.	03.12.2022	140 €
Tools Therapeuten / Berater: Die Wunderfrage und die Magie der "richtigen" Fragen	13.12.2022	130 €
Systemische Beratung und Coaching, Grundkurs	09.01.2023	499 €
TCM Ohrakupunktur	09.01.2023	325 €
Homöopathie Ausbildung - Grundlagen der Homöopathie in Theorie und Praxis	09.01.2023	99 €
Yogalehrer Basismodul, Block 4	10.01.2023	300 €
Meditationslehrer, Block 1: Einstieg und Grundlagen der Meditation	10.01.2023	320 €
Spirituelle Berater - Traumdeutung und Klarträumen	10.01.2023	265 €
Ernährungsberatung für Hund und Katze	11.01.2023	890 €
TCM Ernährungsberater – Chinesische Diätetik, Block 2 - Einführung in die Physiologie und Diätetik	11.01.2023	240 €
Pflanzenheilkunde, Block 2: Einführung in Spagyrik und Gemmo-Therapie	11.01.2023	220 €
Ernährungs- und Gesundheitsberater, Block 2 Ernährungsformen und Ernährungsberatung	12.01.2023	590 €
TCM Fachausbildung Gynäkologie, Teil 1	12.01.2023	150 €
Ernährungs- und Gesundheitsberater, Block 1 Ernährungslehre & Ernährungsberatung	12.01.2023	485 €
TCM Chinesische Phytotherapie, Block 10 Wind behandelnde Arzneien und Rezepturen	12.01.2023	240 €
Qigong Trainer, Block 2	12.01.2023	140 €
Qigong Übungsleiter, Online-Block 3	13.01.2023	180 €



Webinar Veranstaltungskalender - human	Anfang	Kosten
Bachblütenberatung / Bachblütentherapie: Aufbauwebinar	17.01.2023	150 €
Raumenergetik und Geopathologie	24.01.2023	150 €
Wechseljahresberatung, Block 1	25.01.2023	200 €
Fachfortbildung Ernährung und Vitalstoffe für Kinderwunschphase	25.01.2023	39 €
Prüfungsvorbereitung für HPA, Block 2: Fallbeispiele I	25.01.2023	360 €
Frauenheilkunde in der Naturheilpraxis, Block 1 Zyklus & Co	28.01.2023	170 €
Homöopathie Ausbildung, Block 1: Homöopathie kompakt und organotrop	30.01.2023	260 €
TCM/Akupunktur-Ausbildung, Block 7 Innere und äußere Krankheitsursachen und ihre Wirkung	01.02.2023	240 €
HPP (Heilpraktiker für Psychotherapie), Ausbildungskurs	01.02.2023	1.499 €
Spiritueller Berater - Chakras - Räder unseres Lebens	02.02.2023	375 €
Entspannungspädagoge, Block 4: Mentaltraining und positives Denken	02.02.2023	150 €
EFT - Emotional Freedom Techniques - Basiskurs EFT	07.02.2023	190 €
Lerncoach - Lernschwierigkeiten besiegen - Spaß am Lernen	07.02.2023	349 €
Schlafberater	07.02.2023	249 €
Heilströmen - Jin Shin Jyutsu	07.02.2023	299 €
Fachfortbildung Ernährung und Vitalstoffe für Schwangerschaft und Stillzeit	08.02.2023	130 €
Yoga auf dem Stuhl	08.02.2023	320 €
Kinderheilkunde, Block 1: Das Kind in der Naturheilpraxis	09.02.2023	175 €
Tools Therapeuten / Berater: Transformation hinderlicher & Gestaltung hilfreicher Glaubenssätze	14.02.2023	130 €
Pflanzenheilkunde - mehr als reine Phytotherapie, Block 3: Anwendungsmöglichkeiten Teil I	15.02.2023	220 €
Prüfungsvorbereitung für HPA, Block 3: Fallbeispiele II	15.02.2023	360 €
TCM Fachausbildung Gynäkologie Teil 2	16.02.2023	150 €
Qigong für Kinder und Jugendliche	16.02.2023	150 €
Frauenheilkunde, Block 2 Geschlechtshormone / Hormone und hormonelle Dysbalancen	18.02.2023	170 €
Infektionskrankheiten in der Heilpraktikerausbildung	18.02.2023	180 €
Spiritueller Berater - Basiskurs: Die Welt der spirituellen Lebensberatung	20.02.2023	115 €
Fastenleiter	22.02.2023	99 €
Achtsamkeitstraining	28.02.2023	260 €



Webinar Veranstaltungskalender - veterinär	Anfang	Kosten
Tierbesitzer-Webinare - Bachblüten für Tiere	01.09.2022	99 €
Akupunktur am Tier	14.09.2022	350 €
Mykotherapie für Tiere	28.09.2022	525 €
Tierheilpraktiker (THP) - Block 2b	04.10.2022	890 €
Energiearbeit für Tiere	18.10.2022	180 €
Tierbesitzer-Webinare - Reiki für Tiere	15.11.2022	39 €
Akupunktur am Tier -Wochenende für THP	26.11.2022	200 €
Ernährungsberatung für Hund und Katze	11.01.2023	890 €
Phytotherapie für Tiere	16.01.2023	880 €
Tierbesitzer-Webinare - Schüßler-Salze für Tiere	19.01.2023	79 €

Kleinanzeigen

Kunst für Entspannung

Abstrakte Oil und Acryl Gemälde, schauen Sie rein und entdecken eigenen Sinn. Jedes Bild ist von Hand gemalt und ist einzigartig!

Besuchen Sie mein Shop unter

<https://www.etsy.com/de/shop/NKsshop>



Ihr sucht tolle, ausgefallene italienische und französische Damen-Mode für Junge und Junggebliebene?

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

Schaut doch einfach mal vorbei: www.tinas-fashion.com - Wir freuen uns auf Euch!

Achtsames Naturerleben Sabine Borchert

Psychologische Beratung, Natur-Coaching, Angebote und Konzepte für begleitetes Gärtnern, Waldbaden und achtsames Naturerleben.

Weitere Informationen:

www.achtsamesnaturerleben.com



Atemcoaching bei Selbstzweifel

Als Atemcoach helfe ich Frauen, die unter Selbstzweifel leiden zu einem höheren Selbstwertgefühl, mehr Selbstliebe u. mehr Freude im Leben. Melde dich für ein kostenloses Testcoaching. Ich zeige dir Schritt für Schritt wie du dein Selbstzweifel

ablegen kannst. Du entscheidest am Ende, ob du allein oder mit mir umsetzen möchtest. team@melanieyildiz.de
Betr: I.Richter

Martine Schiller, Gesundheitspraktikerin / Heilpflanzen-Expertin

79104 Freiburg Habsburgerstr. 71

Tel. 0761 - 74 588 martine_schiller@web.de



Spirituelle Energiearbeit und
Heilpflanzenkunde
mit Martine Schiller in Freiburg

Anya Lange HP | Praxis für Somatische Resilienz

- Somatic Coaching
- körperorientierte Psychotherapie und
- Traumatherapie mit Somatic Experiencing®
- Traumaberatung



über den Körper in die Kraft kommen

Termine in Bonn und online • 0228 / 24000174 • www.anyalange.de

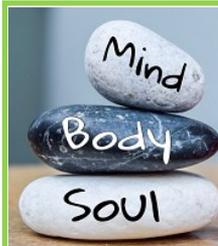


Spirituelle Lebensberaterin, Autorin, Therapeutic Touch, Heilgebete, Heilbehandlung für Mensch & Tier, Telefonische Termine/Beratung
Facebook Sabine Kalbus
Instagram Sabine Kalbus
www.sabinekalbus.de
Mobil : 0175 -2682927

buon viando® Schweizer Frischfleisch, Trockenbarf und Nahrungsergänzungen für BARFER
Wir sind eine Schweizer Firma mit einem BARF-Sortiment aus 100% Schweizer Fleisch.

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

www.buonviando.ch +41 76 366 05 45



Gesundheits-Prävention?

Meine Schwerpunkte:

- Stärkung des Immunsystems
- Gewichtsreduktion
- Autogenes Training
- Anleitung zu Selbsthypnose und Hypnose Coaching

Weitere Informationen auf: www.boostyourhealth.de

SANA LUCIA

Die Heilpraxis für Kinderwunsch, Schmerzen, Stress, Angst - und Schlafstörungen.

Tipp!
Kostenloser Resilienz-Podcast:
www.sanalucia.de/resilienderung

Lucia Rizzo, Dipl. Psychologin, Heilpraktikerin, Entspannungscoach (FH), Diplom in TCM, Hypnotherapie, Phytotherapie.



www.sanalucia.de



Psychotherapie & Seelsorge

Kirsten Bosch

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trauma Therapeutin, Trauerbegleiterin, Begleitung und Hilfe bei Missbrauch, Verlusten, schweren Krankheiten, Mobbing, Traumata

Tel.:07026-6009140

info@psychotherapie-bosch.de

www.psychotherapie-bosch.de

Kleinanzeigen



MEDICODES

Informationsmedizinische Diagnostik und Therapie

Unter <https://www.medicodes.net> bestellen Sie entweder eine Codierung zu vordefinierten Symptombeschreibungen oder Sie lassen sich eine individuelle Fernanalyse erstellen.

Dabei werden karmische und miasmatische Muster sowie daraus resultierende Konflikte erkannt. Mittels einer personalisierten Codierung erfolgt die informatorische Ausleitung.



Praxis für klassische Homöopathie und Bioresonanz – Heilpraktikerin Petra Büttner

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

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir:

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

Praxis für Craniosacrale Therapie
Carmen Schweizer · Heilpraktikerin

Jetzt neue Kurse!



Raum für mehr Lebensenergie, Kraft und Verbundenheit

Termine nach Vereinbarung



Telefon 0711-50 43 81 96
www.heilpraxis-schweizer.de
kontakt@heilpraxis-schweizer.de
Steckfeldstraße 15 · 70599 Stuttgart

Du bist nicht allein

Für Dich
Für Dein Leben
Für Deine Familie



Ernährungs- Gesundheits- und Lebensberatung

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

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



Hallo liebe alle!

Mein Name: Melli Seedorf. Mein Auftrag: Liebe verbreiten.

Meine Berufe: Kartografin, Happiness Trainerin, Herzkünstlerin. In

meinem Etsy Shop namens „MelliSeedorf“ findest du liebevolle, von mir selbst kreierte Artikel. Sie fördern Selbstverbundenheit, Lebensfreude, liebevolle Beziehungen und ein achtsameres, bewussteres Leben:

<https://www.etsy.com/de/shop/MelliSeedorf>

Ich möchte Euch meine Kinderbücher vorstellen:

-Kommt auf große Fahrt mit "Kaptän Duke Mouseman"

Oder rettet die Lamas in

"Lamaland ist abgebrannt"

Beide Bücher könnt ihr bei epubli

oder auch bei Amazon als

gedruckte Version

oder E-Book erwerben.

<https://www.epubli.de/shop/autor/Dominique-Hecht/32844>



Coaching und Kommunikation auf Augenhöhe ist für jeden Menschen wertvoll...

Dein Leben hält viele Herausforderungen für Dich bereit ?

Unsere Seele zeigt uns auf vielfältige Weise, wo wir genauer hinschauen dürfen.

Lass uns gemeinsam Deine Botschaften entschlüsseln

Blockaden lösen, für Dein Leben in voller Kraft. -

www.Schwarzwald-coaching.de - Psychologische Beratung, Elterncoach, Familiencoach, Tiergestützte Coaching, Kommunikation auf Augenhöhe.



SMARTh Fit me -

gesunder Lifestyle für dich leicht gemacht!

+ Wirklich gesunde Ernährung ganz einfach + Absolut alltagstaugliche, schnelle Rezepte + Ohne Verzicht und familiaentauglich + Biologisches Alter senken + Körpergesundheit ganzheitlich verbessern + Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren + für maximale Ergebnisse optional Trainingseinheiten dazubuchen <https://smarthfitme.de>



Grüne Wälder, blaues Wasser – Eintauchen in die herrliche Natur der Mecklenburgischen Seenplatte und des Müritz Nationalparks

Ferienhaus am See, liebevoll eingerichtet, für Muße und Erholung. Viel Platz innen und außen, 3 Schlafzimmer, 2 Bäder. Achtsame, naturverbundene Gäste bevorzugt, max. 5 Pers.

<https://www.thewrightplace.de>

<https://www.traum-ferienwohnungen.de/objektuebersicht/kranich-haeuschen>

Kleinanzeigen



Seminare in Bad Wörishofen

Besuchen Sie unsere Seminare in unserem schönen Kurort Bad Wörishofen und erfahren Sie Gelassenheit und innere Ruhe bei uns. Fastenseminare nach Hildegard von Bingen; WER BIN ICH – Entspannung und Innere Stille finden; Familienstellen nach Bert Hellinger. FLORES Naturstudio Angelika de Giuseppe, Tel. 0176 100 815 79, www.flores-naturstudio.de.

Laura Quirin Heilpraktikerin

Fußreflextherapie - Dorn Breuss Fleig - Aromatherapie - Farbpunkttherapie nach Peter Mandel - Lebensberatung - Ordnungscoach
Weinbergstraße 40 in Baden-Baden
www.info@laura-quirin.de
Mobil: 0176-81302701



In Ruhe zur Kraft - Im Sein

Anja Tooren
Heilerin

www.sonnentau-deinwegimsein.jimdosite.com
015752026232
sonnentau@protonmail.com



BEWUSST IM LEBEN
Brigitte Soller

- Psychologische Lebensberaterin
- Emotioncode® Practitioner
- Energie- und Körperarbeit
- Lomi Lomi Nui Körperheilarbeit
- Aromaöl Raindrop Technique®

Herzmauer & emotionale Altlasten auflösen
Potenzialentfaltung & Manifestationskraft



Brigitte Soller
www.bewusst-im-leben.de

persönlich - telefonisch - online

Praxisgemeinschaft für ganzheitliche Therapie & Coaching
Bewusst im Leben- Gleichmannstr. 1 - 81241 München
T: 0170-8595192
M: info@bewusst-im-leben.de
W: www.bewusst-im-leben.de

Melanie Kampmann – Merten Heilpraktikerin

Praxis für naturheilkundliche Diagnose und Therapieverfahren
Am Esch 17, 48249 Dülmen – Hiddingsel
0 25 90 / 938 218 1
naturheilpraxis-mkampmer@web.de



BICOM OPTIMA mobil

Bj. 2011, neuwertig
mit umfangreichem Zubehör
Testsatzen
freuen uns über Angebote unter
mmiddelkamp@t-online.de



Seelenbegleitungen
(Coachings & Energiearbeit)
für die ganze Familie

Aromapraxis

Workshops & Naturerlebnisse

Achtsame Seelenbegleitung für Familien
Denise Bauer

Denise Bauer - Zert. Aromapraktikerin & Life-Coach - Bergschlag 3 - 69259 Wilhelmsheld
Mobil: 0176-89020792 - E-Mail: seelenbegleitung.denisebauer@gmail.com
www.seelenbegleitung-denisebauer.de

Orientierungslos? Schwierige Entscheidungen? Keine Idee?

Mit systemischem **Neuorientierungs-Coaching** zu neuer **Klarheit** und **Orientierung!** Beruflich und privat. Bundesweit online. Oder persönlich in wunderschöner Seenlandschaft in Verbindung mit Auszeit, Regeneration und Entspannung in der Natur.

<https://www.orivita.de>



Lina Alexandra Klotz

Ganzheitlicher Ayurveda Ernährungscoach
Gesundheitsberaterin
Betriebswirtin B.A.

mobil: 0151-26601310
mail: hallo@lina-klotz.de
web: www.lina-klotz.de

Mein Angebot:

- ☞ Ayurvedische Ernährungs- & Gesundheitsberatung
- ☞ Stressbewältigung & Burn-Out Prävention durch Ayurveda

Mein Ziel:

- ☞ Motivation durch Inspiration
- ☞ Ganzheitliches Gesundheitscoaching

Jessica Kimmerle

Ich biete Ihnen eine individuell abgestimmte, ganzheitliche Lebensberatung zu den Themen:

- Familie • Gesundheit • Ängste • Inneres Kind • Selbstliebe • Selbstbewusstsein • Selbstvertrauen • Konflikte • Erforschen und arbeiten Sie Ihre Glaubenssätze, Ressourcen, Werte und Ziele zu Ihren aktuellen Themen auf.

Sie haben Beratungsbedarf? Melden Sie sich gerne bei mir.

www.jessicakimmerle.com
kimmerlejessica@yahoo.com
015207379818

Gehirntraining mit Spaß und Bewegung



- Stressreduktion und körperliche Entspannung
- Verbesserung der Konzentration und Aufnahmefähigkeit
- Unterstützung beim Lernen
- bessere Koordination und Gleichgewicht

BLT - Sprachen
Sandra Buchholz

info@blt-sprachen.de
www.blt-sprachen.de
Tel.: 07721 - 680 7429

Kleinanzeigen



Entspannung und Stressbewältigung mit ätherischen Ölen:

- Persönliche Aromaberatung
- Aromaworkshops
- Beratung & Coaching zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe (auch Remote)



Corinna Wiß | Fon 06131 470637 | www.corinna-wiss.de

Naturnahe Erholung im Oberlausitzer Seen- und Heidegebiet bei Bautzen, verbunden mit Heilpraktikerbehandlungen (z.B. Liebscher Bracht, Akupunktur, Sympathikusth., Therap. Frauenmassage), Faszienübungen, Kreativangeboten, Bogenschießen und Wellnessanwendungen.

z.B. als 5 Tages Intensivkur mit 4 ÜN oder als verlängertes Wochenende.

www.heilpraktikerpraxis-anjapfeiffer.de/schmerzfrei-wochen, 01772247230



Erlebnisabende Astrologie

Jeder von uns trägt alle 12 Tierkreis-Energien in sich, nicht nur "sein" Sternzeichen. Diese Energien möchten entsprechend unserer individuellen Anlagen gelebt und zum Ausdruck gebracht werden.

Lerne die Tierkreis-Energien der inneren Archetypen kennen und damit Dich selbst besser verstehen: Welche Energien lebe ich bereits, welche halte ich zurück? Wie unterstütze ich die jeweilige Energie in meinem Leben?

Informationen unter: www.nicole-prayon.de

NUR IM BUCHHANDEL

Reisen zu den Naturwesen

Erzählungen und Botschaften aus der Welt unserer feinstofflichen Begleiter nah und fern.



Mit Anleitungen zur Kontaktaufnahme. Von Birgit Mills, ISBN: 978-3754136331

Taschenbuch: 146 Seiten.

Preis: 12,90 Euro.

Auch als eBook erhältlich.

Mehr Bücher, Beratungen und Workshops zum Thema:

www.gut-tun.de

Gesunde Ernährung ist zeitaufwändig und kompliziert?

Falsch! Es war noch nie so einfach - mit unseren neuen Barf-Monatsboxen

Alles drin:

- Fleisch aus artgerechter Haltung
- Obst & Gemüse
- Futterplan
- Barf Fibel

Fertigfutter ade - Willkommen BesserEsser!

& alles bis vor die Haustüre geliefert!

www.LiebesBarf.de

Ernährungsberatung - Therapien - Barf Store & mehr



AuditiveCoaching® - Coaching mit Musik, Klang und Gesang

Softcover - Seiten: 196

ISBN: 9783745005646

Einführung in eine neue, wunderbare Coaching-Methode mit uralten Wurzeln.

Sie wurde aus Fachgebieten wie der Musik- und Klangtherapie, dem heilsamen Singen, dem Tönen entwickelt. Klänge wirken dort, wo Worte nicht hinkommen.

Für angehende oder praktizierende CoachInnen und TherapeutInnen. Von Martina M. Schuster, Autorin, Musiktherapeut, Coach, Dozent.



Alles für Gesundheit und Wohlbefinden

Inh. Norbert Traub
Bahnhofstraße 9
86529 Schrobenhausen
Tel.: 08252-9104751
www.biovitales.de info@biovitales.de
Laden-Öffnungszeiten:
Do: 10-12:30 Uhr & 16:30-18:30 Uhr & Sa.: 10-12:30 Uhr

Edelsteine/Mineralien
Räucherwaren
Seminare & Workshops
Pendel/Einhandruten, Klangschalen
Edelsteinschmuckherstellung & Reparaturservice
Salzkristalllampen, Kerzen
Effektive Mikroorganismen
Geschenkartikel



MEDIALE BERATUNG

Ich bin hellichtig, hellhörig, hellfühlend für dich da!

Telefonisch, per Video, per Mail und vor Ort

~ Mediale Beratung und Channelings zu allen deinen Herzenthemen

~ Angeleitete innere Reisen

~ ThetaHealing® zur Ursachen- und Blockadenlösung

Birgit Mills

Terminvereinbarung und Beratung:

+49 (0) 8247/ 997 42 32

www.gut-tun.de, info@gut-tun.de

Hasenbau

Genussvolle Ferien im Breisgau

Zirbenholz trifft Heilerde

3 ökologische Ferienappartements im Holzhaus in versch. Größen

Entspannung in Sauna und Bio-Energie-Pool

Nachhaltige Ferien mit geringem CO₂-Abdruck; Fahrradverleih

Familie Färber – Hasenacker 2 – 79336 Wagenstadt

Email: ferienappartementshasenbau@web.de

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

Buchbar über Airbnb

Kleinanzeigen

Praxisnachfolge gesucht

Ich suche eine/n NachfolgerIn für meine HP-Praxis in Berlin-Pankow ab dem 1.1.2023.

Bioresonanz bevorzugt, ist aber nicht Bedingung.

Die Praxis hat gesamt 28 qm und besteht aus 1 Raum und Toiletten-/Waschraum.

Sie befindet sich in einem Ärztehaus mit Apotheke, Fahrstuhl und Parkplatz.

Der ÖPNV ist fußläufig zu erreichen.

Bei Interesse bitte melden unter

nhp.neuendorf@web.de



Ferienhaus OstseeLagune

in Zingst an der Ostsee:

Exklusive DHH in Zingst, 100 qm, max. sechs Personen

3 Schlafzimmer, 2 Bäder, 2 Stellplätze, Garten, Sauna, Kamin, WLAN etc., 500 m bis zum Strand

Nichtraucherhaus, keine Haustiere

Infos und Buchung unter www.ostseeklar.de/fischland-darss-zingst/zingst/ferienhaus-630059.html



„Zuerst prägen wir die Räume, danach prägen die Räume uns.“

Entfalten Sie Ihr Raumpotential für mehr Erfolg & Wohlbefinden. Im Privat- und Berufsleben.

Umfangreiches Kurs- und Ausbildungsangebot (auch als Fernkurs) unter www.dfsi.de.

Weiterführende Informationen: Deutsches Feng Shui Institut (DFSI) Selzenstraße 23 · 79280 Au · 0761/8866259 · info@dfsi.de

Ganz entspannt - Entspannungstraining mit Silvia Wiesenhofer

Als Psychologische Beraterin und zertifizierte Entspannungstrainerin mit Schwerpunkt Qi Gong begleite ich dich live oder auch live online auf deinem Weg. * Gelassenheit * Ruhe * Energie * Konzentration * - Loslassen und Ankommen. Raum für eigene Wünsche und Bedürfnisse finden und leben. Ich freue mich auf dich.

Alles Liebe, Silvia Wiesenhofer

ganzentspanntsein@gmx.de oder 0176 - 808 75 219
www.ganzentspannt.online

Als Musikerin spiele ich unter dem Künstlernamen Aiyana Kantí meditative Musik auf der „Hang“. Die Musik eignet sich mit ihren sanften, harfenähnlichen Klängen als Begleitung bei therapeutischen Anwendungen, zur Entspannung, Meditation, auch in Wartezimmern und Empfangsräumen. Hörproben meiner CDs und Bestellungen auf meiner Webseite <http://www.aiyana-kanti.eu/>

„InResonanz“ - Finde Die Ruhe in Dir



„Geh raus in die Natur und lebe!“

www.marthalipp.de

Lebensberatung und Wegbegleitung im Raum Augsburg-Ulm. **Martha Lipp, Gestalttherapeutin.**

kontakt@marthalipp.de

Ich biete Wege zu dir Selbst, auch speziell für Hunde- und Pferdehalter mit Problemen in der gemeinsamen Kommunikation. Einzelberatung, 1:1 Walk and Talk, Waldbaden, Workshops für Hunde- und Pferdehalter

Manchmal ist es nicht der Körper der krank oder müde ist, sondern die Seele...



MENSCH & TIERHEILPRAXIS

Melanie Kessler

Energiearbeit - Tierkommunikation - Tierheilpraxis
Beratung - Coaching

Tel.: +49 (0) 174 / 62 30 560 | E-Mail: info@melanie-kessler.de

Termine nach Vereinbarung

www.melanie-kessler.de

Ferienwohnung Meerfarbig in Zingst an der Ostsee:

Moderne FeWo in Zingst, 52 qm, 2 - 4 Personen

Schlafzimmer mit Doppelbett, Wohnbereich mit Schlafcouch, Bad, Stellplatz, Terrasse, WLAN

Zentrumsnah, ruhige Seitenstraße.

Nichtraucherhaus, keine Haustiere.

Infos und Buchung unter <https://www.ostseeklar.de/fischland-darss-zingst/zingst/ferienwohnung-792149.html>



Happiness Training

Mein Ziel ist es, DICH zum Experten werden zu lassen für dein Wohlbefinden DU darfst die Fähigkeit erlernen, langfristig glücksorientiert zu denken und zu handeln

Zu einer positiven Lebenseinstellung gehört auch die pers. Lebensberatung im Bereich: Partnerschaft - Erziehung - Selbstliebe ... Wenn Sie SEELENWÄRME brauchen, bin ich gerne für Sie da.

Erzähl mir über deine Wünsche, Träume oder Ziele; ich freu mich drauf:

happinesstrainerin.beckernicole@gmail.com



Kleinanzeigen

www.SilkeGuhl.com
Mindset Coaching
Seelen Coaching
Frequenz Coaching (Healy)
Energiearbeit
 Im Heimgarten 7, 61352 Bad Homburg
 +49(0)177-6423925



Watercolorella | Ute Freier
 Handgemalte
 Aquarellpostkarten
 Online-Shop:
www.etsy.com/shop/watercolorella



DIE ENERGIE DER ZAHLEN
 sich selbst und andere besser verstehen

Erkenne Deine Talente und finde Deine Berufung!

- Potentialanalyse
- Talente & Stärken
- Berufungsfelder
- Lebensaufgaben
- Hilfetools
- Berufung
- Nichttalente
- Businessrat
- Lernaufgaben
- Affirmationen

ENERGIECOACHING
 Christina Johanna Blender
 79274 Sankt Märgen - Tel.: 0172-76 660 96
 E-Mail: energiecoaching.blender@gmail.com




biovitales
 Alles für Gesundheit und Wohlbefinden
 Inh. Norbert Traub
 Bahnhofstraße 9
 86529 Schrobenhausen
 Tel.: 08252-9104751
www.biovitales.de info@biovitales.de
Laden-Öffnungszeiten:
 Do: 10-12:30 Uhr & 16:30-18:30 Uhr & Sa.: 10-12:30 Uhr

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

BLACKFOREST TAROT
 Kartenlesen - Kommunikation mit der energetischen Welt



- Kartenlegen mit Tarot und Orakelkarten
- Beratungen und Seminare
- Wochenkarten auf Instagram

BLACKFOREST TAROT
 Christina Johanna Blender
 79274 Sankt Märgen - Tel.: 0172-76 660 96
 Instagram: [black_forest_tarot](https://www.instagram.com/black_forest_tarot)
 E-Mail: blackforest.tarot@gmail.com



Bachblütentherapie für Tier und Mensch

Tierkommunikation

Aurareading

Seelenreise

Fernheilung

www.animaura.ch

WEBIMY

Ihre Digitalagentur aus Kenzingen, Freiburg und Umgebung.

Benötigen Sie eine neue Website? Relaunching Ihrer bestehenden Website? Mobile-Apps für Ihre Produkte? WEBIMY ist Ihr richtiger Partner. Wir arbeiten zusammen bis zum **Erfolg**.

<https://webimy.de/>
info@webimy.de

Sehnen Sie sich nach Ruhe, Waldspaziergängen und einer Auszeit in der Natur? Dann ist unser Waldseechalet genau das Richtige für Sie!




WALD(H)AUSZEIT

Tulpenweg in 35325 Mücke | www.waldhauszeit.de | info@waldhauszeit.de | Tel. 0176-248 483 14 | [instagram.com/waldhauszeit](https://www.instagram.com/waldhauszeit) | [facebook.com/waldhauszeit](https://www.facebook.com/waldhauszeit)



Ihr sucht tolle, ausgefallene italienische und französische Damen-Mode für Junge und Junggebliebene? Egal ob MISSY, ANGELLE MILAN, VEGAS Paris oder eines unserer anderen Label - Ihr werdet bestimmt das Richtige für Euch finden.

Schaut doch einfach mal vorbei:
www.tinas-fashion.com
 Wir freuen uns auf Euch!

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

Anfragen an Madeleine.zepelin@gmx.de

NATURHEILPRAXIS LAURA QUIRIN IN BADEN-BADEN

Ich biete psychologische Beratung, Aromatherapie, Farb- punkttherapie nach Peter Mandel, Fußreflextherapie, Dorn-Breuss-Fleig Therapie, akute und chronische Schmerztherapie.

www.laura-quirin.de
 Mail: info@laura-quirin.de
 Mobil: 0176-81302701

Lösung Buchstabenrätsel

A	L	B	U	X	T	R	I	G	A	L	H	I	L	P	K	L	Z	M	O
O	K	P	I	L	H	O	R	M	O	N	E	Z	N	E	X	T	C	K	E
B	R	O	G	Z	K	E	I	E	R	S	T	O	C	K	L	I	E	X	U
E	F	R	A	U	E	N	M	A	N	T	E	L	X	K	E	L	I	T	R
A	K	U	L	B	O	M	E	I	Y	Q	U	A	U	W	I	R	A	L	E
E	L	B	U	K	H	A	E	N	T	G	I	F	T	U	N	G	H	E	L
H	I	E	F	R	A	U	E	N	H	E	I	L	K	U	N	D	E	L	E
B	R	S	C	H	L	A	F	E	N	U	M	S	Y	O	G	A	K	O	M
W	I	E	C	K	O	L	U	M	H	B	R	U	S	T	B	I	E	K	O
T	E	M	E	N	S	T	R	U	A	T	I	O	N	U	W	I	T	T	H
F	R	A	M	G	V	L	K	L	I	M	A	K	T	E	R	I	U	M	E
A	M	M	U	X	C	K	U	L	I	E	L	L	R	O	T	Z	K	A	M
O	H	L	F	M	U									M	E	R	T	D	O
E	M	O	N	D	R									U	T	O	R	I	K
U	N	A	U	F	T									L	I	V	D	O	R
F	R	A	V	I	E									E	L	I	N	D	E
G	Y	N	A	L	O	E	N	T	R	U	S	T	E	D	I	E	M	H	I
K	A	T	E	L	C	K	Z	O	M	K	I	E	R	L	V	M	O	T	H
I	N	H	I	T	Z	E	W	A	L	L	U	N	G	E	N	K	O	V	F
F	A	N	I	K	U	L	L	K	I	N	D	E	R	W	U	N	S	C	H
G	Y	L	O	G	I	M	F	L	R	A	U	K	W	U	N	T	O	R	E
A	R	M	I	E	Z	Y	K	L	U	S	E	R	U	T	E	R	U	S	R
K	A	L	O	E	I	M	I	E	R	O	S	D	O	F	T	V	I	E	G
B	L	I	T	E	E	M	A	L	A	B	O	R	W	E	R	T	E	O	R
L	A	M	I	T	O	L	K	V	M	Z	T	T	A	R	I	E	R	D	E
C	K	I	E	N	D	O	M	E	T	R	I	O	S	E	F	J	U	L	A
J	R	E	G	U	L	A	T	I	O	N	S	T	H	E	R	A	P	I	E
S	C	H	G	U	L	K	I	N	X	R	I	V	M	G	A	R	U	S	O



HORMONE	MOND
EIERSTOCK	LINDE
FRAUENMANTEL	HITZEWALLUNGEN
ENTGIFTUNG	KINDERWUNSCH
FRAUENHEILKUNDE	ZYKLUS
SCHLAFEN	UTERUS
YOGA	TEE
BRUST	LABORWERTE
MENSTRUATION	ENDOMETRIOSE
KLIMAKTERIUM	REGULATIONSTHERAPIE

Impressum

Herausgeber

Heilpraktiker- und Fernschule Isolde Richter

Tages-, Seminar-, Therapeutenschulungen,
Üsenbergerstraße 11 - 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 jeweils zum 1. September und zum 1. März

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

©Isolde Richter, ©Gudrun Nebel, ©Cathrin Müller, ©Franziska Sebald, @Swantje Tholund, @Martine Schiller,
Titelbild: ©1797247162_maxbelchenko@shutterstock.com,
©1890476245_NIKCOA@shutterstock.com, ©1996716830_OSINSKIH AGENCY@shutterstock.com, ©1324373354_Pavlovskaya Yevheniia@shutterstock.com, ©342338102_Billion Photos@shutterstock.com, jfff, ©shutterstock_1923182231_Maksim Shmeljov, ©shutterstock_2025569369_Kurit afshen, ©488449075_Lightspring @shutterstock.com, ©376892113_Olivier Tabary@shutterstock.com, ©63438066_Fascinadora@shutterstock.com, ©1217543932_Chamille White@shutterstock.com, ©2143884641_angellodeco@shutterstock.com, ©528895633_Shidlovski@shutterstock.com, ©1272644170_Alla Simacheva_@shutterstock.com, ©79671275_Ana-Pavao@shutterstock.com, ©1402195475_kdshutterman@shutterstock.com, ©05649819_Net-Vector@shutterstock.com, ©_1937897041_MIA Studio@shutterstock.com, ©2105268647-Tatyana Frolova@shutterstock.com, ©031134012_A. Solano@shutterstock.com, ©2025569369_Kurit afshen@shutterstock.com, ©1959675502_Matej Kastelic@shutterstock.com, ©606560211_fizkes @shutterstock.com, ©280126541_Ground Picture@shutterstock.com, ©2122172387_balz_balz@shutterstock.com, ©694459291_EkgarinKhun @shutterstock.com, ©227097604_spass@shutterstock.com, ©1944739285_PeachShutterStock@shutterstock.com, ©1501175294_Anton27@shutterstock.com, ©1441203236_Photo Contributor@shutterstock.com, ©1405485746_olena@shutterstock.com, ©1539096887_NABODIN@shutterstock.com.

Rechte

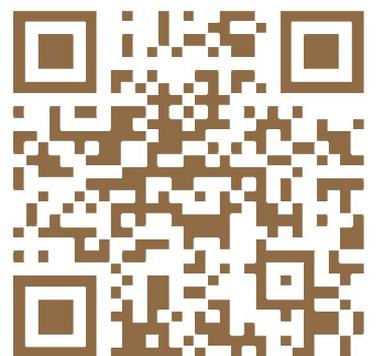
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.



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

Isolde Richter
Naturheilschule

Onlineschule



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