



Naturheilschule Isolde Richter

Ausgabe 1 / 2023

Stark durch Naturheilkunde



Der Beruf des Heilpraktikers
heute



Leben,
Beraten,
Therapieren,
Heilen



Die Arthrose - aus der Generation
in die Degeneration



So schmeckt's: Grüner Spargel -
Brokkoli - Bohnen- Eintopf



Isolde Richter

Heilpraktikerin und Lehrbuchautorin leitet seit über 30 Jahren eine große Heilpraktiker- und Therapeutenschule. Sie hat in dieser Zeit zahlreiche Heilpraktiker sowohl für die amtsärztliche Überprüfung ausgebildet, als auch in alternativen Heilweisen unterrichtet, wie z. B. Homöopathie, Heilpflanzenkunde, TCM und vielen mehr und sie so bestens auf eine erfolgreiche Praxistätigkeit vorbereitet.

Der Beruf des Heilpraktikers heute

Nach dem Statistischen Bundesamt praktizieren derzeit ca. 30.000 Heilpraktiker in Voll- und Teilzeitpraxen. Wenn sich eine so große Anzahl Heilpraktiker auf dem Markt halten kann, ist das schon ein wichtiger Hinweis darauf, dass von Seiten der Bevölkerung ein Bedarf an diesen Therapeuten besteht. Heilpraktiker gehören nicht, wie beispielsweise Physiotherapeuten oder Krankenschwestern zum ärztlichen Hilfspersonal, sondern sie stellen eigenständig und eigenverantwortlich selbst Diagnosen und wählen die passende Therapie für den Patienten aus. Der Heilpraktiker hat für seine Tätigkeit große Freiheit, allerdings wird er durch einige Gesetze in seinen Tätigkeiten eingeschränkt. So verbietet ihm z.B. das Infektionsschutzgesetz die Behandlung der meisten Infektionskrankheiten, außerdem darf er keine Zahnheilkunde ausüben und keine Geburtshilfe leisten. Er verordnet seinen Patienten apothekenpflichtige Medikamente, die verschreibungspflichtigen (umgangssprachlich auch als rezeptpflichtig bezeichnete) Arzneimittel dagegen verordnet nur der Arzt. Heilpraktiker gehören wie z. B. Ärzte und Rechtsanwälte zu den „freien Berufen“,

sind also kein „Gewerbe-betrieb“ und müssen deshalb keine Gewerbesteuer zahlen.

Es werden Schulmediziner und Heilpraktiker gebraucht.

Die meisten Patienten möchten heute einerseits von Spezialisten hochqualifiziert behandelt werden und andererseits als Individuum in ihrer ganz bestimmten Lebenssituation wahrgenommen und nicht in ein Schema gesteckt und in einzelne Bereiche, wie z.B. Lunge, Herz, Kopf, Nerven zergliedert werden.

Das Spezialistenwissen liefert die Schulmedizin in hervorragender Qualität, bei der ganzheitlichen Betrachtung des Kranken weist sie allerdings schwere Defizite auf – und hier braucht es den Heilpraktiker. „Ganzheitlich“ bedeutet, dass der Heilpraktiker den Patienten in seiner Gesamtheit als Körper, Seele und Geist betrachtet und darüber hinaus nimmt er ihn in all seinen Facetten als Mitglied einer Gemeinschaft in beruflicher und privater Hinsicht wahr. Das heißt, er berücksichtigt die momentane Lebenssituation des Kranken, sieht, wo es Reibungspunkte gibt, die zu Anspannung, Probleme





men und Stress führen und so als Krankheitsursache in Betracht kommen.

So findet man bei Heilpraktikern Patienten mit den unterschiedlichsten Erkrankungen. Sie reichen von leichten Befindlichkeitsstörungen bis hin zu schwersten und tödlichen Krankheiten, wie z. B. austherapierten Krebspatienten, d.h. das sind Menschen, die vom Arzt den Bescheid bekommen haben: Wir haben nun alles getan, was in unserer Macht steht, eine weitere Therapiemöglichkeit gibt es nicht mehr. Es stehen nur noch palliative Möglichkeiten zur Verfügung, also eine reine Symptom- und Schmerzbehandlung.

Die Aufgabe des Heilpraktikers liegt nicht in der Behandlung schwerer, akuter Erkrankungen, denn hier hat die Schulmedizin große Erfolge vorzuweisen. Denken wir nur an die Erfolge der antibiotischen Behandlung und der großen chirurgischen Erfolge. Das bereits vorstehend schon erwähnte Infektionsschutzgesetz besagt, dass die meisten Infektionskrankheiten nur von Ärzten behandelt werden dürfen. Aber auch akut Erkrankte, z. B. durch Unfall gehören nicht in die Hand des Heilpraktikers. Aber es gibt sicher auch keinen Patienten, der mit einem Beinbruch zu einem Heilpraktiker geht!

Wichtige Behandlungsschwerpunkte von Heilpraktikern sind chronische Krankheiten, da diese ganzheitlich gesehen und entsprechend therapiert werden müssen. Entwickelt

sich z. B. bei einem Menschen eine Arthrose, so darf nicht nur das Symptom behandelt werden, sondern es muss untersucht werden, warum sich eine Arthrose entwickeln konnte. Bestehen hier vielleicht langjährige Ernährungsfehler, Bewegungsmangel, Fehlbeanspruchungen, Übersäuerung oder sind im Gewebe Abbauprodukte angelagert, die nicht ausreichend ausgeschieden werden konnten?

Eine weitere sehr wichtige Domäne des Heilpraktikers sind funktionelle Störungen. Hier ist es beim Betroffenen noch zu keiner Organveränderung gekommen, sondern es liegt eine Störung im Bewegungsablauf, also in der Funktion des Organs, vor. So könnte es sein, dass ein Patient aus seelischen Ursachen heraus unter Magenbeschwerden leidet. Er geht nun zum Arzt und lässt eine Magenspiegelung machen. Der Arzt findet keinerlei Veränderung und teilt dem Patienten den Befund mit: „Es ist alles in Ordnung, bei Ihnen sind die Beschwerden vermutlich psychisch bedingt“. Damit wird der frustrierte Patient entlassen und oft hat er das Gefühl, dass mit ihm etwas nicht stimmt. Hier setzt eine wichtige Arbeit des Heilpraktikers ein. Funktionelle Beschwerden können in der Naturheilkunde sehr gut behandelt werden, z. B. mit Homöopathie, TCM oder Phytotherapie. Unterbleibt die Behandlung in diesem Stadium der Erkrankung, so wird sie weiter fortschreiten und beim Betroffenen schwere Schäden verursachen. Wenn wir bei dem Bei-

spiel der psychisch bedingten Magenkrankung bleiben, so wird die psychische Störung nicht nur zu Magenkrämpfen, sondern auch zu einer vermehrten Produktion von Magensaft führen. Zuviel Magensaft greift aber die Magenwände an, sodass sich im Laufe der Zeit eine Organveränderung und eine chronische Gastritis entwickeln wird. Eine jahrelang bestehende chronische Gastritis, steigert aber erheblich das Risiko an einem Magenkrebs zu erkranken.

Heilpraktiker-Prüfung

Bevor jemand eine Heilerlaubnis als Heilpraktiker bekommt, muss er sich einer sehr anspruchsvollen schriftlichen und mündlichen Überprüfung unterziehen. Das hohe Niveau dieser Prüfung ist vielen nicht bewusst, da in den Medien oft so berichtet wird, als könne man diese Prüfung einfach ohne große Vorbereitung bestehen. Das ist nicht richtig. Die Latte liegt bei dieser Prüfung hoch und das ist gut so, denn so wird sichergestellt, dass der Heilpraktiker genau weiß, was er aufgrund der gesetzlichen Gegebenheit tun darf und was nicht. Und es ist sichergestellt, dass er in der Lage ist, gefährliche Erkrankungen zu erkennen und dafür zu sorgen, dass die in diesem Fall notwendigen Schritte eingeleitet werden. Im Hinblick auf seine Fähigkeit Diagnosen zu stellen, erwartet man von ihm das gleiche Wissen wie von einem Arzt. Auch muss er detaillierte Kenntnisse nachweisen, dass er in der Lage ist genau zu erkennen, welche Untersuchungen – auch und gerade schulmedizinische – bei den jeweiligen Symptomen und Krankheiten notwendig sind.

Der Heilpraktiker war schon immer auf alternativen Gebieten tätig. Denken wir nur daran, dass Therapierichtungen, die von der Schulmedizin ursprünglich belächelt und als wirkungslos eingestuft wurden, wie Autogenes Training, TCM, Lymphdrainage, Darmsanierung und vieles mehr, heute von zahlreichen Ärzten fest in ihrer Arbeit integriert sind und

mittlerweile sogar teilweise in der Schulmedizin Stimmen laut werden, dass dies so wirkungsvolle Therapien seien, dass sie in die Hand eines Arztes und nicht eines Heilpraktikers gehören. So wird und soll es auch in Zukunft sein, dass der Heilpraktiker Vorreiter für Neues ist.



Heilpraktiker an die Universitäten?

Es wird immer wieder diskutiert, dass die Ausbildung zum Heilpraktiker in die Universitäten integriert werden sollte, analog zur medizinischen Ausbildung. Das erscheint auf den ersten Blick eine vernünftige Forderung und hebt scheinbar das Ansehen des gesamten Berufstandes an. Auf den zweiten, genaueren Blick, würde man jedoch erkennen, dass das der sicherste Weg ist, dass sich der Heilpraktiker überflüssig macht. Der Heilpraktiker würde einer einseitigen Ausbildung unterzogen, die das Gedankengut der Schulmedizin wiedergibt. Das ganzheitliche und alternative Denken ginge komplett verloren – der Heilpraktiker wird dann einfach zu einem „kleinen Arzt“, der bedeutend schlechter ausgebildet ist als der „normale Arzt“. Aber er würde Krankheiten wie ein Arzt betrachten und er würde wie ein Arzt denken.

Das „alternative Denken“, das das wertvolle am Heilpraktiker ist, ginge komplett verloren. Er würde nun auf einem stark eingeschränkten Gebiet arztähnliche Leistungen erbringen, die aber nicht von der allgemeinen

Krankenkasse erstattet werden. Welcher vernünftig denkende Mensch würde zu so einem Heilpraktiker gehen. Deshalb ist es für Heilpraktiker unerlässlich, dass die Ausbildung durch Heilpraktiker und nicht durch Ärzte erfolgt! Sein Denken und sein Ansatz muss ganzheitlich und der

Natur verpflichtet sein. Er muss weiterhin der Vorreiter für neue Therapieansätze sein! Denken wir nur daran, dass es Heilpraktiker waren, die z.B. die Entspannungstechniken, die Akupunktur, die Eigenblutbehandlung, die Darmsanierung und vieles mehr betrieben und bekannt gemacht haben und die dann in die Schulmedizin mit übernommen wurden.

Wie arbeiten Heilpraktiker?

Heilpraktiker arbeiten eigenverantwortlich. Sie sind nicht der ärztlichen Weisung unterstellt, wie z. B. Physio- oder Ergotherapeuten. Sie stellen eigenständig Diagnosen und leiten entsprechende Behandlungen ein.

Heilpraktiker therapieren nicht einheitlich. Jeder hat seine individuellen Schwerpunkte und Fähigkeiten! So kann der eine Heilpraktiker z. B. arztähnlich mit Neuraltherapie behandeln, ein anderer arbeitet als Osteopath, als Heilpflanzenkundiger, als Homöopath, als TCMLer oder mit (klassischer, komplex oder miasmatischer) Homöopathie. Eines ist aber allen Heilpraktikern gemeinsam! Sie nehmen sich viel Zeit für Ihre Patienten

und sehen bei Ihnen nicht nur das Symptom, sondern immer die Gesamtsituation, in der sich der Mensch befindet.

Unterschied Heilpraktiker und Homöopath

Die beiden Begriffe Heilpraktiker und Homöopath werden häufig durcheinandergebracht. Wie gerade dargelegt wurde, arbeiten Heilpraktiker mit unterschiedlichsten Therapien, z.B. mit Homöopathie. Ein solcher Heilpraktiker wird als seine Berufsbezeichnung immer „Heilpraktiker“ angeben und niemals „Homöopath“, denn dieser Begriff ist rechtlich nicht zulässig, da man daran nicht erkennen kann, ob es sich um einen Heilpraktiker oder Arzt handelt. Deshalb finden Sie z.B. auf dem Praxisschild den Namen und darunter die Berufszeichnung „Heilpraktiker“ und darunter wird als Therapieverfahren „Homöopathie“ stehen. Den Begriff Homöopath werden Sie also auf keinem Praxisschild finden.

Unterschied Heilpraktiker und Berater

Ein Heilpraktiker darf kranke Menschen behandeln, sodass sie wieder gesund werden. Das darf ein Berater nicht. Ein Berater darf Menschen dabei helfen, dass sie gesund bleiben und er darf ihnen bei der Bewältigung von Alltagsproblemen helfen. Die Behandlung von kranken Menschen ist ihm durch das Heilpraktikergesetz verboten.

Pflichten des Heilpraktikers

Ein Heilpraktiker muss die gleichen Anforderungen an die Hygiene und die Behandlungsräume wie ein Arzt erfüllen. Er unterliegt einer umfassenden Aufklärungspflicht seinen Patienten gegenüber. Er muss seinem Patienten genau erklären, welche Diagnose er gestellt hat und was das bedeutet. Er muss ihm detailliert erklären, welche Therapie er durchführen möchte und was diese den Patienten kostet.

Der Heilpraktiker muss alles, genau wie ein Arzt, sorgfältig dokumentieren, angefangen von der gestellten Diagnose über die erfolgte Aufklärung und die durchgeführten therapeutischen Maßnahmen. Diese von ihm dokumentierten Patienten- und Behandlungsdaten bewahrt er zehn Jahre auf.

Der Patient muss auch in Zukunft wählen dürfen!

Jeder Kranke muss auch in Zukunft selbst entscheiden dürfen, wie er behandelt werden möchte. Jede Bevormundung ist hier fehl am Platz.

Der Kranke kann also bei jeder seiner Beschwerden entscheiden, ob er damit zu einem Arzt oder einem Heilpraktiker gehen möchte. Entscheidet er sich für einen Heilpraktiker, so fin-

det er dort ein umfassendes Therapieangebot verschiedenster Heilweisen und kann so aus dieser Vielfalt auswählen, was für ihn am besten passt. Würde es den Beruf des Heilpraktikers nicht mehr geben, wäre unser Gesundheitssystem nicht nur ärmer, sondern es würden ganz wichtige Behandlungsangebote für chronische Krankheiten und funktionelle Störungen für immer unwiederbringlich verlorengehen.

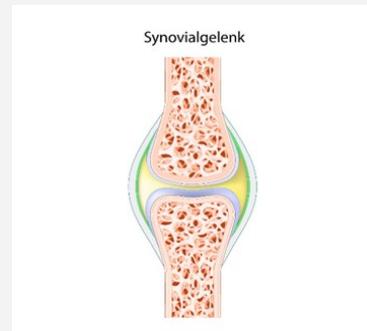
BILDERRÄTSEL

Hier finden Sie einige Bildrätsel. Viel Spaß beim Knobeln.
Die Lösung mit Erklärungen finden Sie auf Seite 46

Rätsel 1:

Die Abbildung zeigt eine Verbindung zwischen zwei Knochen. Dabei handelt es sich um eine ...

- 1: Diarthrose
- 2: Syndesmose
- 3: Synchondrose
- 4: Synostose



©shutterstock_1779253295_Designma



©shutterstock_614595551_unguryanu

Rätsel 2:

Bei der dargestellten Veränderung der Hand handelt es sich um...

- 1: Schwanenhalsdeformität
- 2: Knopflochdeformität
- 3: Fallhand
- 4: Krallenhand

?

Rätsel 3:

Welche Ursache kommt in erster Linie für die Veränderung am Mittelfinger in Betracht?

- 1: Bouchard-Knoten
- 2: RA bzw. PCP
- 3: Gicht
- 4: Rhizarthrose



©I.Richter

Die Arthrose – aus der Generation in die Degeneration

Homöopathisch-miasmatische Gedanken zur Arthrose.



Manfred Nistl

Heilpraktiker

Seine

Ausbildungsschwerpunkte:

- Anthroposophische Heilkunde
- Homöopathie Ausbildung
- Homöopathie kompakt
- Homöopathische Miasmen
- Schüßler-Salze-Therapie

Vom Wesen der Krankheit

In der naturheilkundlichen wie auch in der medizinischen Praxis kann grundsätzlich unterschieden werden zwischen zwei Formen von Erkrankungsarten, einer entzündlichen und einer sklerosierenden. Während die eine Form eher produktiv ist und in der Regel mit Wärmebildung sowie Absonderungen einhergeht, zeichnet sich die andere durch vorrangig degenerative Entwicklungen und zur Verhärtung tendierende Gewebstrukturen aus.

Es handelt sich hierbei um zwei grundsätzlich verschiedene pathologische Dynamiken, von denen beide ihre salutogenetische Berechtigung haben. So ist beispielsweise die Nahrungsverdauung de facto nichts anderes als ein physiologischer Entzündungsprozess. Eine Fremdsubstanz wird vom Organismus aufgenommen, zerlegt und stoffwechselkonform verarbeitet.

Aaron Antonovsky, der Begründer der Salutogenese¹, sieht den Menschen eingebunden in ein permanentes Spannungsfeld zwischen den beiden Polen Krankheit und Gesundheit. In der Verarbeitung aller alltäglichen und lebensweltlichen Reize und Stimulationen ist der Mensch aus Sicht der Salutogenese immer bestrebt, sich möglichst in Richtung des Gesundheitspols zu bewegen.

Antonovsky weist damit auf die Notwendigkeit eines rhythmischen Gleichgewichts zwischen krankmachenden Faktoren auf der einen und Gesundheit bewirkenden Ressourcen auf der anderen Seite im Wesen und Leben eines Menschen hin (Antonovsky 1997). Ist dieses interagierende Gleichgewicht gestört, kommt es zu Krankheit, so die Grundidee der Salutogenese. Bei der Arthrose ist die Ausgewogenheit in Richtung einer Degeneration verschoben.

Vom Wesen der Arthrose

Von einer Arthrose spricht man, wenn Menschen an einer fortschreitenden und degenerativen Form von Gelenkerkrankungen leiden (vgl. Roemer 2014). Es können jegliche Gelenke betroffen sein. Bei der Arthrose handelt es sich wie gesagt um eine degenerative Erkrankung. Diese kann im Einzelfall auch mit einer begleitenden Entzündungsreaktion einhergehen. Auffällig und hervorzuheben ist der sklerosierende Aspekt dieser Erkrankung. Der Organismus geht in die Starre. Er erfährt einen Mangel an Regulationskraft und an rhythmischer Beweglichkeit im regulationsmedizinischen Sinne.

Während ein entzündetes Gelenk in der Regel in der Wärme ist – die Entzündung geht klassischerweise mit Wärmebildung einher –, kann bei einer Arthrose und ihrer degenerativen Dynamik von einer regelrechten »Kälteinsel« gesprochen werden. Das betroffene Gelenk versteift, Knorpelmasse geht verloren und es kommt zu einer Einschränkung der Beweglichkeit.

Insofern wäre zunächst maßvolle Bewegung, so gut als irgend möglich und möglichst schmerzfrei oder schmerzarm, das erste Mittel der Wahl. Die Wachstums- und Regenerationskraft des Bewegungsap-



¹Die Salutogenese kann als die Lehre und Wissenschaft von der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit betrachtet werden.

parates reagiert gut auf Druck, soweit dieser physiologisch ist und nicht kontraproduktiv einwirkt. Druck entsteht bei Belastung und Bewegung. Nun ist es mit fortgeschrittenem Alter eines Menschen nicht selten so, dass Bewegung zu einem regelrechten Ereignis wird. Der ältere Mensch tendiert mehr zur Ruhe und Bewegungsarmut. Schon

lungen usw. Nicht zuletzt kann Überlastung eines Gelenks und einseitige Fehlbelastung auch Ausdruck einer geistigen Verfassung sein, die sich dann somatisch niederschlägt.

„Wie innen so außen“, so lautet einer der hermetischen Grundsätze. Ein beweglicher Geist ruht nicht selten in einem beweglichen Körper

nen und sollten. Hier muss der Blickwinkel jedoch weiter gefasst werden, um auch die erforderlichen medizinischen Maßnahmen und die lebensweltlichen Umstände miteinzubeziehen. Um Heilung zu erreichen oder eine Progression des Zustandes zu vermeiden, ist die aktive Teilnahme der Betroffenen an ihrem Heilungsprozess zwingend erforder-



ein Arztbesuch einmal im Quartal kann zu einem bewegenden Ereignis im Leben eines älteren Menschen werden. Selbstredend sind physiologische körperliche Übungen, z. B. in Form von Yoga, Tai-Chi oder auch einfache Spaziergänge sowie auch die anthroposophische Heileurythmie, bewährte und empfehlenswerte Gegenmaßnahmen zur Behandlung wie auch zur frühzeitigen Prophylaxe.

Zur rein physiologischen Notwendigkeit der Bewegung kommt der Aspekt der Wärme hinzu. Dieser betrifft sowohl den Körper wie auch Geist und Seele eines Menschen. Ein Mensch, der am Abend beim Schlafengehen weiß, wofür es sich lohnt am nächsten Morgen mit Freude und Tatkraft aufzustehen, ist sicherlich näher am Gesundheitspol als derjenige, dessen Tagwerk mit Mühe beginnt und ihm zu einer Last geworden ist.

Häufig ist eine Arthrose auch Folge einer permanenten Überlastung. Die Ursachen können verschiedenartig sein, berufliche Erfordernis, sportlicher Ehrgeiz, anatomische Fehlstel-

und umgekehrt. Aus Sicht der Naturheilkunde gilt es daher, der Arthrose ihre Wurzel zu entziehen und den Menschen in die Bewegung und damit auch in die Wärme zu bringen. Dass dies nicht immer vollumfänglich bzw. im idealen erforderlichen Maß möglich ist, ist mit Blick auf die gesamten Lebensumstände eines Menschen selbstredend klar. Dennoch liegt einer der Schlüssel zur Heilung, zum Stoppen oder zum Verlangsamen der Progression auf dem Weg in die Starre nach naturheilkundlichem Verständnis, in der Beweglichkeit und in der Rhythmizität eines Menschen.

Heilung braucht Wahrnehmung.
—
Aus der Reaktion in die Aktion.

Unterschiedliche Ursachen können für Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates verantwortlich sein und in eine Arthrose münden. Anatomische Fehlstellungen und dauerhafte Fehlbelastungen stellen Hindernisse dar, die zwar auch homöopathisch behandelt werden kön-

lich. Einem anthroposophischen und ganzheitlichen Grundsatz gemäß erfolgt Heilung im Denken, Fühlen und Wollen/Tun. Auf dieser Grundlage können homöopathische Heilmittel sehr gut eingesetzt werden. Sie wirken mit ihren verschiedenen Potenzierungsstufen auf Körper, Seele und Geist, je nachdem, wo der therapeutische Ansatz gewählt wird. Die Wärme drückt sich hier auch geistig in Form von Lebensfreude und einer Begeisterung für das eigene Dasein und Tun aus. Vielfach ist das körperliche Geschehen Ausdruck und Folge einer seelisch-geistigen Grundlage, so der naturheilkundliche und ganzheitliche Ansatz. So soll es in diesem Beitrag, neben der Bedeutung von Bewegung und Wärme, primär um die Möglichkeiten einer feinstofflichen Therapie mit homöopathischen und potenzierten Heilmitteln gehen.

Vom Wesen der Homöopathie

Mit der Homöopathie präsentiert sich in der Naturheilkunde eine Disziplin, die in ihrem Wesen per se rhythmisch angelegt ist. Homöopa-

thische Heilmittel werden nach rhythmischen Gesetzmäßigkeiten hergestellt. Sie werden stufenweise verarbeitet und dabei mit jeder Potenzierungsstufe aufs Neue rhythmisch geschüttelt. So liegt es nahe, mit dergestalt homöopathisierten Heilmitteln auf den Menschen und seine selbstregulative Rhythmicität und Handlungsfähigkeit einzuwirken.

Die Homöopathie bildet dabei eine jener Therapieformen, die ich, zusammen mit der anthroposophischen Heilkunde und der biochemischen Heilweise nach Dr. Schüßler unter dem Oberbegriff »Potenzierte Heilkunst« zusammenfasse. Die Homöopathie bietet sich daher, ebenso wie die Schüßler-Salze Therapie und die anthroposophische Heilkunde, als regulationsmedizinische Disziplin gerade dann an, wenn die Selbstregulationskräfte eines Menschen aktiviert und unterstützt werden sollen. Dies ist insbesondere der Fall, wenn Menschen im Spannungsfeld von Entzündung und Sklerose (Wärme und Kälte) ihre Mitte verloren haben und sich Einseitigkeiten in Gestalt von Krankheiten zeigen.

Ein in diesem Sinne vorhandenes Ungleichgewicht auszugleichen ist Ziel einer naturheilkundlichen Therapie mit potenzierten (homöopathisierten) Heilmitteln. Dabei obliegt es der Selbstregulationskraft eines Menschen, wie weit und wie stark er mit dem Heilungsimpuls eines potenzierten Heilmittels in Resonanz gehen kann.

Die Homöopathie kann insofern heilend, aber auch palliativ eingesetzt werden. Letzteres kann gerade beim Krankheitsbild der Arthrose als einer chronisch degenerativen Erkrankung Sinn machen, wengleich sich die Homöopathie und mit ihr zusammen auch die biochemische Heilweise nach Dr. Schüßler und die anthroposophische Heilkunde auch zur Prophylaxe und Behandlung im Vorfeld einer chronischen Manifestation bestens eignen.



Es sei angemerkt, dass, ganz im Einklang mit Hahnemanns Vorgaben im Organon der Heilkunst, dem Grundlagenwerk der Homöopathie, unbedingt auch auf die Ernährung eines Menschen geachtet werden muss. Eventuelle Heilungshindernisse, wie erhöhter Konsum von tierischem Eiweiß oder Zucker oder auch eine übermäßige Säurebelastung des Organismus, müssen beseitigt bzw. so gut als möglich reduziert werden.

In diesem Zusammenhang sei auch auf die im Einzelfall erforderliche Notwendigkeit der Ausleitung von Impfungen hingewiesen. Gerade Impfungen gegen virale Erkrankungen, z. B. Coronavirusinfektion, weisen nach naturheilkundlicher Erfahrung und einem prozessorientierten Verständnis von Krankheits- und Heilungswegen, wie es auch Grundlage der miasmatischen Homöopathie ist, eine Affinität zu Erkrankungen auf, die auf Kälte bzw. einem Mangel an Lebenswärme im homöopathischen Sinne beruhen. Idealerweise reagiert der Organismus in vielen Fällen entsprechend seiner naturgegebenen Logik und Weisheit mit der Bildung von Wärme in Gestalt von Fieber (vgl. Nistl 2020, S. 166ff).

Der Blick in das homöopathische Repertorium führt unter dem Stichwort Arthrose nicht viele Heilmittel an. Hervorzuheben sind die Nosode

des sykotischen Miasmas Medorrhinum und die Heilmittel Calcium carbonicum, Lycopodium sowie die tuberkulinen Nosoden Tuberkulinum und Bacillinum.

Entsprechend dem individualisierten Anspruch der Homöopathie wird sich die homöopathische Behandlung auch beim Krankheitsbild der Arthrose als eine personotrope Therapie erweisen. Der Weg zum homöopathischen Heilmittel führt nicht nur über die klinische Diagnose, sondern vielmehr über den Menschen, der an einer Erkrankung, im gegebenen Fall einer Arthrose, leidet und über die individuellen charakteristischen Befindlichkeiten, die das gesamte Krankheits- und Persönlichkeitsbild des erkrankten Menschen prägen.

Therapeutische Möglichkeiten

Sind die Ernährung, der Aspekt der Beweglichkeit und die Auflösung eventueller Heilungshindernisse unter Berücksichtigung, kann mit potenzierten Heilmitteln auf der



Ebene einer feinstofflichen, informationsmedizinischen Therapie ein weiterer wichtiger Schritt zur Behandlung einer Arthrose gemacht werden. Gerade die höheren Potenzen homöopathischer Heilmittel wirken dabei primär über den Geist auf den Organismus ein. Nach Aristoteles ist es der schöpferische Geist, der die Materie formt – anima forma corporis. Hier setzt die Homöopathie an. Wie immer in der Homöopathie sind die zu erwartenden Effekte abhängig von der Lebenskraft der Betroffenen. Aus Sicht der potenzierten Heilkunst empfiehlt sich daher eine umfassende Therapie mit Schüßler-Salzen, anthroposophischen Heilmitteln und Homöopathika.

Anima forma corporis.
(Aristoteles)

Die Schüßler-Salze wirken dabei primär auf der Ebene des zellulären Stoffwechsels (vgl. Nistl 2020). Zur Behandlung einer Arthrose kommen insbesondere die Mineralsalze Calcium fluoratum, Calcium phosphoricum, Natrium chloratum, Natrium phosphoricum und Silicea in Betracht. Auch die Ergänzungssalze Lithium chloratum und Selenium können je nach Lage eines Falles helfen, den erstarrten Stoffwechsel wieder in Bewegung zu bringen. Für einen aktiven Zellstoffwechsel ist grundsätzlich auch das Mineralsalz Calcium sulfuricum im Auge zu behalten. Dieses Mineralsalz besteht aus Calcium und Schwefel – zwei Komponenten, die in der Homöopathie ob ihrer omnipotenten Wirkfähigkeit gerne als »der gemeinsame Nenner der Menschheit« bezeichnet werden.

Einen besonderen Bezug zu den Gelenken weist speziell das Mineralsalz Natrium chloratum (Schüßler-Salz Nr. 8) auf. Natriumchlorid ist für den Menschen einer der wichtigsten Mineralstoffe. Dieses Mineralsalz ist maßgeblich am Stoffwechsel der bradytrophen Gewebe beteiligt. Als solche werden u. a. Knorpel und

Bänder bezeichnet, da diese einen sehr langsamen Stoffwechsel aufweisen. Für die Elastizität von Geweben zeichnet rein physiologisch, und demzufolge analog auch in der Schüßler-Salze Therapie, das Mineralsalz Calcium fluoratum verantwortlich. Gibt es Hinweise auf eine übermäßige Säurebelastung im Organismus, führt kein Weg an Natrium phosphoricum vorbei.

Natrium chloratum
–
wenn es kracht, dann die 8.

In der Regel werden die Schüßler-Salze nach ihren funktionellen Eigenschaften für den zellulären Stoffwechsel des Organismus ausgewählt. Hierbei haben sich Kombinationen und kurmäßige Anwendungen bewährt. So kann bei allen Störungen der Form und der Formbildung immer auch an die Schüßler-Salze Formkur gedacht werden. Diese Kur besteht aus den Mineralsalzen Calcium fluoratum, Calcium phosphoricum und Silicea (vgl. Nistl 2020). Bestätigt sich der Verdacht einer Organbeteiligung oder der Beteiligung eines Funktionskreises im Sinne der TCM, so können Schüßler-Salze auch gezielt ergänzend zur Homöopathie eingesetzt werden, z. B. Kalium chloratum oder Kalium sulfuricum zur Unterstützung der Leberfunktion.

Im Rahmen einer ganzheitlichen Schau, wie sie in der prozessorien-

tierten Homöopathie gerne betrieben wird, kann die Vernetzung homöopathischer Erkenntnisse mit anderen naturheilkundlichen Disziplinen, z. B. mit der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), wertvolle Synergien schaffen.

Besteht eine Arthrose beispielsweise am Daumengrundgelenk, so kann dies ein Hinweis für eine Lungenbeteiligung am Krankheitsgeschehen sein. Der Lungenmeridian verläuft über den Daumen. Eine Hüft- oder auch eine Kniegelenksarthrose hingegen können den ganzheitlichen therapeutischen Fokus mit Blick auf den Meridianverlauf auf Leber und Galle lenken. Auf diese Weise können interdisziplinäre Vernetzungen die Wahl eines homöopathischen Heilmittels untermauern oder diese sogar richtungsweisend lenken. So ist beispielsweise Calcium carbonicum – eines der größten Stoffwechselmittel in der Homöopathie – angezeigt bei Gallensteinen und wird im Repertorium bei Hüftgelenksarthrose ausgewiesen.

Eine Domäne der anthroposophischen Heilkunde ist der Einsatz von Organpräparaten. Das Präparat Cartilago comp. (Wala) gilt im Rahmen einer anthroposophisch orientierten Therapie als ein Basistherapeutikum bei Arthrose, respektive bei Gonarthrose (Kniegelenksarthrose). Die Basis dieses Heilmittels bildet potenziertes Knorpelgewebe eines gesunden Rindes. Cartilagopräparate können sowohl zur subkutanen



Injektion, in Form von Zäpfchen, als Globuli sowie auch zur äußerlichen Anwendung als Salbe angewendet werden. Mit einem Organpräparat soll der Organismus im Sinne einer Blaupause die Information eines gesunden Gelenks bzw. Knorpelgewebes erhalten und seine Heilkräfte entsprechend darauf lenken. Organpräparate können aus jedwedem Organ hergestellt werden. Sie können sehr gut mit homöopathischen Heilmitteln kombiniert werden, bei Gonarthrose z.B. mit Bacillinum.

**Die Mistel –
Wärme durch Sulfurisches.
Der Mensch ist ein Wärmewesen.**

Aus dem anthroposophischen Heilmittelschatz sei auch auf die Mistel als ein den Wärmehaushalt grundlegend unterstützendes Heilmittel sowie auf die Ameisensäure hingewiesen. Wenngleich Formica nicht explizit bei Arthrose angezeigt ist, vielmehr bei Arthritis, kann die durchlüftende und ausscheidende Wirkung der Ameisensäure auch bei Arthrose heilsam eingesetzt werden. Eine Misteltherapie kann im gegebenen Fall auch nicht onkologisch heilsame Impulse für die Rhythmizität und Regulationsfähigkeit eines Menschen liefern. Ihr Fokus liegt, ob ihres enorm großen Schwefelanteils, auf der Wärme. Diese ist nach anthroposophischem Menschenverständnis von grundlegender Bedeutung für Gesundheit, Heilung und Wohlbefinden eines Menschen.

In diesem Zusammenhang lohnt, wie bei allen chronischen Erkrankungen generell, auch ein Blick auf die Funktionskraft der Leber. Die Leber ist unsere größte Drüse. Sie steht transpersonal/symbolisch für Tatkraft und Durchsetzungskraft und rein funktionell nicht zuletzt für das große Thema Entgiftung.

Berberis vulgaris in D12 könnte eine entsprechende homöopathische Empfehlung sein, ebenso wie die organotrop einsetzbaren Heilmittel Carduus marianus (Mariendistel), Taraxacum (Löwenzahn) oder Chelidonium (Schöllkraut) sowie Stannum, das Planetenmetall des Jupiters, das in der anthroposophischen Heilkunde als ausgeprägt leberwirksam geschätzt wird. Geht die Arthrose mit einer Entzündung im Sinne einer reaktiven Arthrose einher, empfiehlt sich das Heilmittel Cartilago/Mandragora (vgl. Roemer 2014).

Der Aspekt der Bewegung und der Bewegungsfähigkeit eines Menschen wird in der Homöopathie als eine sogenannte Modalität gewürdigt. Als Modalitäten gelten Qualitäten und Änderungen im Befinden eines Menschen. Sie können wahlanzeigend für ein homöopathisches Heilmittel sein. So ist beispielsweise die Modalität »Bewegung verschlechtert« wahlanzeigend für Bryonia, die Zaunrübe. Schon durch ihre Signatur als im Boden fest verwurzelte (unbewegliche) Kletterpflanze zeigt diese Heilpflanze ih-

ren Wirkungskreis bei Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates und zwar vorzugsweise, wenn Bewegung das Befinden der Betroffenen verschlechtert. Diametral gegenüber befindet sich das Heilmittel Rhus toxicodendron (Giftsumach).

Dieses findet besondere Anwendung, wenn Menschen unruhig sind, wenn sie sich unbedingt bewegen wollen und müssen und ihnen die Bewegung guttut.

Hier zeigt sich die Modalität »Bewegung bessert«. Dies gilt insbesondere für fortgesetzte Bewegung, nicht für den typischen Anlaufschmerz, der auch zum Arzneimittelbild von Rhus toxicodendron gehört. Sowohl Bryonia wie auch Rhus toxicodendron können bei Arthrose, respektive bei rheumatischer Genese und Arthritis, hilfreich eingesetzt werden.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass in entsprechend gelagerten Fällen auch der kombinierte Einsatz homöopathischer Heilmittel mit der Nosode der Tetanusimpfung sehr hilfreich sein kann. Dabei wird die Impfnosode primär als Blockadelöser zur Impfausleitung eingesetzt. Sie kann aber auch nach dem homöopathischen Ähnlichkeitsprinzip als homöopathisiertes Heilmittel zur Auflösung einer vorhandenen Starre eingesetzt werden.

Nachfolgend stichwortartig einige ausgewählte homöopathische Heilmittel zum Thema (vgl. Enders 1999 und Boericke 2011):

Ledum

Heiße Schwellung; wenig Erguss; Schmerz zieht von unten nach oben.

Causticum

Verstauchungsgefühl; Zusammenziehungsgefühl; Steifigkeit.

„Der trockene, angeknackste-Mensch“ (Enders ebd.).

Feuchte Wärme tut gut.

Kalium carbonicum

Blitzartige, stechende Schmerzen; Schmerzen von Hüfte zum Knie; Knieschwellung; Wärme lindert;



Bryonia

allgemeine Schwäche. Patient verträgt kaltes Wetter nicht.

Magnesium carbonicum

Reißender Schulterschmerz, v.a. rechts; Schmerz einschließend; Schwellung in der Kniebeuge.

Calcium-Salze (v.a. Calcium carbonicum, Calcium phosphoricum, Calcium fluoratum, Calcium sulfuricum) Einseitige Schmerzen; Ermüdung; vom Arbeiten in kaltem Wasser; Wärme bessert; rheumaartige Schmerzen; Gelenkschwellung; Ermüdung. Calcium fluoratum bei fortgeschrittener Gonarthrose.

Pulsatilla

Kühle und frische Luft tun dem Menschen gut; wandernde Gliederschmerzen; Spannungsschmerz mit Steifheit; Knie geschwollen.

Silicea

Im chronischen Stadium; Schmerzen durch Hüfte, Beine, Füße; Krämpfe in Waden und Sohlen; Eiterung.

„Der trockene geknickte Mensch“ (Enders).

Medorrhinum

Einseitige Gelenkschmerzen; miasmatisches Heilmittel, Nosode des sykotischen Miasmas; Rheumatismus; Beine schmerzen die ganze Nacht, kann sie nicht stillhalten.

Bacillinum

Tuberkulines Heilmittel, eine der Nosoden des tuberkulinen Miasmas; Tuberkel; rheumatische Schmerzen; Steifheit; Knieschwellung.

Wenn kaltes und feuchtes Wetter verschlechtern:

Dulcamara

Rhus toxicodendron

Wenn jegliche Bewegung verschlechtert:

Bryonia

Fazit – Aus der Degeneration in die Generation

Das Ziel einer ganzheitlichen Therapie der Arthrose mit potenzierten Heilmitteln wird es sein, den Menschen möglichst wegzubringen von dem Kältepol des syphilitischen Miasmas. Heraus aus der Starre und hinein in die Bewegung, so gut dies eben im Einzelfall möglich ist. Mit homöopathisierten Heilmitteln in unterschiedlicher Potenzierung und aus den Bereichen Homöopathie, anthroposophische Heilkunde und biochemische Heilweise nach Dr. Schüßler kann der Mensch auf verschiedenen Ebenen seines Seins therapeutisch angesprochen werden. Schlussendlich muss, aus Sicht der prozessorientierten und miasmatischen Homöopathie, der Wandel im Geist stattfinden, damit er sich körperlich manifestieren kann. Homöopathische Hochpotenzen können hierfür den Weg ebnen.

Natürlich kann und soll die Therapie im Einzelfall auch „nur“ palliativ stattfinden. Der Arm der Homöopathie und der potenzierten Heilkunst reicht weit. Er kann den Menschen in nahezu allen Lebenslagen begleiten und ihm hilfreich zur Seite stehen, damit schlussendlich jeder/ jede seinen/ihren eigenen Weg nach eigenem Gusto gehen kann.



Literatur

Antonovsky, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche Herausgabe von Franke, A. (Hrsg.). Tübingen: dgvtv.

Boericke, W. (2011): Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen. Materia medica und Repertorium. 10. überarb. Aufl. Leer: Grundlagen und Praxis.

Enders, N. (1999): Bewährte Anwendung der homöopathischen Arznei. Band 1: Diagnosen und Beschwerden. 3. überarb. Aufl. Heidelberg: Haug.

Nistl, M. (2020): Potenzierte Heilkunst. Die Biochemische Heilweise nach Dr. Schüßler. Ubstadt-Weiher: edition pianistl.

Roemer, F. (2014): Therapiekonzepte der Anthroposophischen Medizin. Stuttgart: Haug.



Manfred Nistl, Heilpraktiker

Master of Science in Health Sciences (MSc/UCN)

Master of Arts in Erwachsenenbildung (M.A.)

Zum Spermel 38, 76698 Ubstadt-Weiher

E-Mail: mail@pianistl.de

www.pianistl.de

Manfred Nistl ist Heilpraktiker in eigener Praxis, freier Dozent und Fachbuchautor. Er arbeitet in eigener Praxis mit den Therapieschwerpunkten Homöopathie, klassisch, miasmatisch und prozessorientiert sowie Anthroposophische Heilkunde und Biochemische Heilweise nach Dr. Schüßler. Anknüpfend an eine langjährige Lehrtätigkeit als Musikpädagoge verbindet er seit vielen Jahren die Schönen und die Heilenden Künste in der Praxis sowie in seiner Lehrtätigkeit als Dozent in der naturheilkundlichen Aus- und Weiterbildung.

Die richtige Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen



Gudrun Nebel

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

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte:

- Ernährungsberatung
- Fastenleitung
- Abnehmen
- Aromatherapie
- Darmgesundheitsberatung
- Kinderheilkunde
- Schlafberatung
- Wasseraufbereitung
- Vitalstoffberatung
- Bach-Blüten
- Wechseljahresberatung
- Ayurveda
- Schönheit von innen

Unter Rheuma versteht jeder etwas anderes. Medizinisch richtig beschreibt Rheuma alle Erkrankungen des Bewegungsapparates. Rheuma sind also alle Erkrankungen des lockeren und festen Bindegewebes, der Sehnen und Bänder, der Knochen, der Gelenke, der Wirbelsäule und der Muskeln. Wobei die Beschwerden Schmerzen von unterschiedlicher Art und Stärke sein können. Oft mit Einschränkungen der Funktionen.

Die passenden Krankheiten dazu heißen u. a.:

- Arthrose
- Arthritis
- Bandscheibenvorfall
- Osteoporose

Wir unterscheiden zwischen Gelenkrheuma und Weichteilrheuma, genauso wie zwischen entzündlichem und degenerativem Rheuma. Typisch für die entzündliche Variante sind Schübe.

Gibt es eine Ursache für Rheuma?

In der Schulmedizin werden für rheumatische Erkrankungen Autoimmunmechanismen sowie genetische

Bedingungen als Ursache angegeben, wobei diese noch nicht völlig erforscht sind. Es gibt eine Reihe von vermuteten Auslösern wie Antigene, Viren oder andere Noxen, also andere Schäden.

Dazu können gehören:

- physikalische Einflüsse, wie Traumata, Strahlung, Reizung
- chemische Substanzen, wie Gifte, Drogen
- psychosoziale Bedingungen, wie Stress, Einsamkeit

Dadurch kann es zu Störungen der Immuntoleranz und der Immunregulation kommen. Es handelt sich um Entgleisung des Immunsystems. Vermutet wird dann weiter, dass durch diese gestörte Immunregulation die Toleranz gegen körpereigene Strukturen durchbrochen wird.

Die Erkrankungen des Bewegungsapparates haben in der letzten Zeit in erschreckendem Maße zugenommen. Operationen, die bei diesen Erkrankungen durchgeführt werden, gehören zu den häufigsten überhaupt und sind sehr teuer. In den letzten 10 Jahren haben sich die Operationen am Rücken beispielsweise verdreifacht.



Typische Erkrankung ohne Altersbeschränkung:

Der Bandscheibenvorfall



Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln und den dazwischen liegenden Bandscheiben. Jede Bandscheibe (Discus) besteht aus einem Bindegewebsring und einem zentralen, weichen Kern (Nucleus pulposus). Dieser ermöglicht die Beweglichkeit der Wirbelsäule und ist gleichzeitig ein wichtiger Stoßdämpfer. Die übereinanderliegenden Wirbeln bilden mit den dazwischen liegenden Bandscheiben die Wirbelsäule. Darin liegt der Wirbelkanal, der das Rückenmark und Blutgefäße enthält.

Wenn sich der Faserring verändert und brüchig wird, kann die gallertartige Masse den äußeren Ring auseinanderdrücken und hinaustreten. Passt das an einer Stelle, an der die Gallertmasse auf einen Nerv drückt, entstehen im Rücken oder in den Beinen Schmerzen.

Die meisten Schmerzen in Rücken und Beinen werden der Bandscheibe zugeschrieben.

Entweder muss die Gallertmasse operativ entfernt werden oder sie kann mit bestimmten Übungen zurückschlüpfen. Die schwache Stelle im Faserring wächst meist narbig zusammen und verhindert so ein erneutes Austreten der Gallertmasse an der gleichen Stelle.

Oft betroffen: Der verengte Spinalkanal



Kommt es an den Nervenwurzeln des Rückenmarkskanals zu Entzündungen oder zu Ablagerungen, werden die Spinalkanäle verengt. Das ist sehr schmerzhaft und führt zu Funktionsstörungen, Blockaden oder extremen Fehlstellungen. Je nachdem welcher Nerv betroffen ist, kann es auch zu weiteren Störungen in dem

bestimmten Körperabschnitt kommen. Therapeutisch werden entzündliche Erkrankungen und Ablagerungen unterschiedlich behandelt.

Die Wirbelsäule ist ein kompliziertes Organ. Je nach Krankheitsbefall betrifft es auch die umgebenen Weichteile, Sehnen, Bänder und Muskeln. Betroffen sind meist auch die Nerven und die Gefäße.

Entzündlich und sehr schmerzhaft: Arthritis



Bei Arthritis treten meist zeitgleich oder kurz hintereinander Entzündungen an verschiedenen Gelenken auf. Es gibt mehrere Arten. Die bekannte primär chronische Polyarthritis ist unheilbar. Eine morgendliche Steifigkeit, scheinbar harmlos, verschwindet bis mittags wieder. Meist wird wegen dieser kleinsten Beschwerden nichts unternommen. Erst wenn bereits mehrere Gelenke betroffen sind, schon mehrere Gelenke nicht mehr beweglich sind oder schmerzen, wird gehandelt. Diese Krankheit kann nur noch aufgehalten werden, eine Heilung ist nicht möglich.

Die Wissenschaft geht davon aus, dass bestimmte Erreger die Krankheit auslösen. Besonders oft sind Frauen in den Wechseljahren betroffen. Die hormonelle Umstellung des Körpers ist natürlich nicht die Ursache einer Polyarthritis. Ursache ist die Vorschädigung. Oft findet man bei Arthritis eine über Jahre ganz bestimmte Ernährungsweise



vor: viel tierische Produkte. Auch Kinder und Jugendliche können schon betroffen sein. Die Fehler in der Lebensführung sind dann bei den Eltern und Großeltern zu suchen.

Ein interessanter Ansatz ist das Eliminieren von Störfeldern. Das können kranke Zähne, die Mandeln oder auch Narben sein.



Die Krankheit mit dem Widerspruch:

Weichteilrheuma (Fibromyalgie)

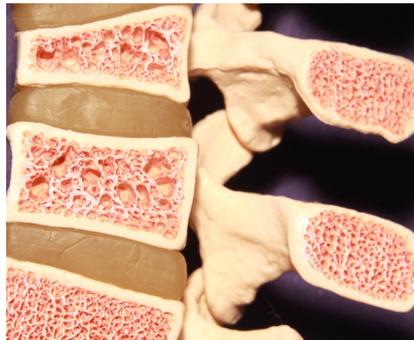
Auch diese rheumatische Erkrankung gibt es in entzündlicher und nichtentzündlicher Art. In erster Linie sind das Unterhautfettgewebe, der Kapsel-Band-Apparat, Sehnen und Muskeln in unmittelbarer Nähe von Gelenken in Mitleidenschaft gezogen. Typisch sind die speziellen Triggerpunkte. Dabei handelt es sich um lokal begrenzte Verhärtungen. Diese sind ungewöhnlich druckempfindlich. Weitere Schmerzen breiten sich aus.

Die Diagnose Fibromyalgie wird als Ausschlussdiagnose durchgeführt. Die Patienten sehen normal aus, fühlen sich aber krank, abgeschlagen und nicht belastbar. Schon kleinste körperliche Aktivitäten sind extrem schmerzhaft. Der Krankheitsverlauf ist wechselhaft und deshalb schwer zu diagnostizieren. Schon der Beginn einer Fibromyalgie kann bei den einen plötzlich, bei anderen sehr schleichend sein.

Betroffen sind ungefähr zwei Prozent der Bevölkerung. 80 Prozent

von ihnen sind Frauen. Die meisten sind zwischen 20 und 60 Jahre alt. Die Krankheit ist weder ansteckend noch vererbbar.

Der Widerspruch zu den starken Beschwerden und dem gesunden Aussehen der Betroffenen macht es Mitmenschen und vielen Ärzten schwer die Krankheit und die Kranken zu verstehen.



Stark im Kommen: Osteoporose

Die Krankheit ist noch nicht so lange auf dem Markt, macht aber richtig Furore. Es gibt sie in zwei Arten: primär und sekundär. Sie befällt hauptsächlich Frauen ab der Menopause. Auch ältere Männer sind betroffen. Praktisch hat Osteoporose keine Ursache. Deutschlandweit sind ungefähr sieben Millionen Menschen betroffen. Jedes Jahr kommen fast 900.000 dazu.



Die wichtigste Auslöser lauten:

- familiäre Disposition
- zu niedrige Calciumzufuhr
- zu niedriger Östrogenspiegel

Im Volksmund wird Osteoporose als Knochenschwund bezeichnet. Es handelt sich um eine Störung des Knochenstoffwechsels. Die Knochenmasse nimmt überproportional ab und die Knochenstruktur wird geschädigt. Die porösen Knochen und die Wirbel können dann bei kleinsten Belastungen brechen. Da reicht ein Niesen oder das Aufheben der Handtasche.

Der langsame Knochenstoffwechsel

Es dauert Jahrzehnte bis die Krankheit ausbricht. Das ist verständlich. Denn innerhalb der Bewegungsorgane haben Knochen einen sehr langsamen Stoffwechsel. Sehnen oder Bänder sind da rascher. Genau wegen des langsamen Stoffwechsels wird die falsche Ernährung über Jahrzehnte überhaupt nicht als Ursache in Betracht gezogen. Osteoporose zählt einfach zu den Alterskrankheiten oder Abnutzungserscheinungen.

Es gibt ein paar Denkfehler

Im Alter von 20 Jahren ist der Aufbau der Knochen abgeschlossen. Während des ganzen Lebens wird der Knochen mit Nährstoffen versorgt. Er wird ständig auf- und abgebaut. Unabhängig vom Alter. Die Aussage, dass ab dem 30. Lebensjahr nur noch ein Abbau erfolgt, ist nicht richtig. Ein weiterer Denkfehler ist der sogenannte Kalkmangel. In der heutigen Ernährung gibt es fast keinen Kalziummangel, wohl aber einen Kalziumverwertungsmangel, so wie bei Rachitis mittlerweile bekannt und übernommen. Die Krankheit hat also nichts mit der Menge an aufgenommenem Kalzium zu tun, sondern ist eine Stoffwechselstörung. Oder ist Osteoporose doch ein Hormonproblem? Dazu gibt es bis heute keine aussagekräftigen Untersuchungen. Hormonbehandlungen sind hochkomplexe Eingriffe in den Körper. Dabei werden auch alle Stoffwechselfvorgänge im Körper tangiert. Wenn hier etwas aus dem Ruder läuft, dann ist das schwer nachzuvollziehen.

Die vegetarische Ernährung als Therapie

Ein Praxisfall:

Als Silvia B. (46 Jh.) das erste Mal zu mir in die Praxis kam, war sie weiß. Weiß vor Schmerzen. Ihre Finger waren leicht gekrümmt, dick und rot. Sie konnte ihre Hände nicht bewegen. Frau B. wusste nicht mehr ein noch aus. Als Friseurmeisterin mit eigenem Salon ist sie darauf angewiesen, dass ihre Hände und Finger schmerzfrei und beweglich sind. Jetzt war sie seit drei Tagen schon nicht mehr im Einsatz und es wurde nicht besser. Ihr Arzt hatte Rheuma diagnostiziert und verschrieb ihr Schmerzmittel, die nun nicht mehr wirkten. Verstehen konnte sie das Ganze nicht. Seit 15 Jahren ernähre sie sich vegetarisch. „Rheumatoide Arthritis bekommen doch in der Regel nur Fleischesser“, bemerkte Frau B.



Bei der Ernährungsanamnese wurde festgestellt, dass sich Frau B. zwar vegetarisch ernährt, aber ihre Ernährung zum größten Teil aus Milch, Eiern und Milchprodukten besteht. Die Analyse ergab folgendes:

Zum Frühstück gab es zwei große Becher Latte Macchiato. Dann fuhr sie in ihren Salon. Bevor die ersten Kunden kamen, aß sie einen großen Becher Fruchtojoghurt. Mittags gab es ein Brötchen mit Käse und zwei Tassen Cappuccino. Nachmittags aß sie ein Stück Kuchen oder ein Milcheis. Abends machte sie sich oft Rührei mit Käse oder eine Ofenkartoffel mit Sauerrahm oder sie aß Tomate mit Mozzarella. So viele tierische Produkte essen selbst „eingefleischte“ Fleischesser nicht.

Die Ernährung von Frau B. wurde noch am gleichen Tag umgestellt. Ich empfahl eine ausgewogene, vielseitige, vollwertige Ernährung. Die ersten acht Wochen aß Frau B. keine tierischen Produkte, außer Honig. Für die Zeit danach wurden Milch und Milchprodukte sowie Eier nur in kleinen Mengen gegessen. Bei dieser Ernährung ist sie geblieben. Sie führt heute noch ihren Friseursalon, in dem sie schmerzfrei arbeiten kann.

Bei Schmerzen Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren reduzieren die Schmerzen und sorgen dafür, dass die

Morgensteifheit nicht ganz so schlimm ist. Sie wirken einer Ausweitung der schmerzenden Gelenke entgegen.

Nehmen Sie täglich bis zu 2 TL Algenöl ein.

Bei Problemen im Bewegungsapparat Vitamin D

Der wichtigste Cofaktor für eine ausreichende Kalziumversorgung ist Vitamin D. Viele ältere Menschen und „Stubenhocker“ weisen gerade in den Wintermonaten einen zu niedrigen Vitamin D-Gehalt aus. Vitamin D fördert die Kalziumresorption im Darm und steigert zusätzlich die Einlagerung von Kalzium in den Knochen. Es verbessert auch die Muskelkraft und verhindert daher die Frakturgefahr durch Stürze. Die Konzentration im Blut sollte bei über 100 nmol/l entspricht 40 ng/ml liegen. Es gibt eine Reihe von positiven Studien dazu.

Vitamin D finden Sie als Vegetarier gegen diese Erkrankungen des Bewegungsapparates in:

- Pfefferminze und Löwenzahn
- Sprossen
- Haferflocken
- Steinpilze und Shiitake Pilze
- Süßkartoffeln

Die regelmäßige Versorgung mit Kalzium ist wichtig

Ein starkes Skelettsystem ist von einer regelmäßigen und ausreichenden Kalziumversorgung abhängig. Der Kalziumspiegel und damit auch die Kalziumbilanz kann durch bestimmte Faktoren gestört werden. Darunter befinden sich Kaffee, Alkohol, aber auch zu viel tierisches Eiweiß und Kochsalz. Diese Produkte fördern die Kalziumausscheidung über den Urin. Die Bioverfügbarkeit von Kalzium ist zusätzlich gestört bei hohen Oxalatwerten in der Ernährung. Kalzium in Form von Nahrungsergänzungsmitteln sollten deshalb immer zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden. Lebensmittel, die viel Oxalsäure enthalten sind: Spinat, Portulak, Mangold, Süßkartoffeln, Erdnüsse aber auch chinesischer Tee und Kakao.

Ausreichende Kalziumwerte finden Sie nicht nur in Milch und Milchprodukten. Greifen Sie auf folgende Lebensmittel zurück, wenn Sie Probleme mit Ihrem Bewegungsapparat haben:

- Hülsenfrüchte
- Brokkoli
- Grünkohl
- Lauch
- Weiße Bohnen
- Linsen



- Haselnüsse
- Sonnenblumenkerne und Sesam
- Mohn
- Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren
- Mineralwasser mit Kalzium

Vitamin K lässt Knochen schneller heilen

Der Vitamin K-Status spielt in der Kalzifizierung eine wesentliche Rolle. Ein Mangel an Vitamin K kann mit einer erhöhten Kalziumausscheidung im Urin zusammenhängen. In einer Studie wurde gesunden Frauen nach der Menopause Vitamin K gegeben.

Man fand eine Verminderung des Kalziums im Urin und einen Anstieg der Kalziumbindungskapazität

des Knochenkalziums im Blut. Die Vermutung liegt nahe, dass Vitamin K bei Verhinderung des Knochenverlusts nach der Menopause eine Rolle spielen kann. Eine Studie im Tierbereich ergab, dass eine Vitamin K-Supplementierung die Heilung von Frakturen bei Kaninchen beschleunigte. Im grünen Gemüse findet man sehr viel Vitamin K, so dass man davon ausgeht hier einen Grund für ein vermindertes Krankheitsaufkommen im Falle von Osteoporose bei Vegetariern gefunden zu haben.

Als Vegetarier finden Sie die meisten Mengen an Vitamin K in Sauerkraut und in Rosenkohl. Aber auch in Spinat, Brokkoli, Grünkohl und Karotten ist es enthalten.



Gudrun Nebel

Heilpraktikerin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Gudrun Nebel ist Heilpraktikerin, Fachbuchautorin, Referentin und Dozentin. Die Schwerpunkte Ihrer Naturheilpraxis in Kochel am See sind Ernährung, Beauty und Coaching. Die Ausrichtung ist ganzheitlich und individuell. Sie unterrichtet seit 2010 an der Naturheilschule Isolde Richter, Kenzingen.

„Fast 80 % aller Krankheiten haben mit der Ernährung zu tun. Genau deshalb setze ich die Ernährungstherapie in meiner Praxis seit über 20 Jahren als Basistherapie ein. Darauf aufbauend wirken alle anderen Therapiemethoden wesentlich besser und schneller.“

Rezepte von Gudrun

Panzanella - gekühlter Brotsalat

Zutaten für 4 Personen:

200 g Vollkornbrot	3 Knoblauchzehen
300 g reife Fleischtomaten	2 EL Kapern
2 kleine rote Paprika	6 EL Rotweinessig
2 Frühlingszwiebeln	8 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie	1 Lorbeerblatt
1 Bund Basilikum	Salz und Pfeffer
evtl. etwas Minze	



Zubereitung:

1. Brot entrinden, in dicke Scheiben schneiden und etwas trocknen lassen.
2. 1/8 l Wasser und 6 EL Rotweinessig mit Lorbeerblatt zum Kochen bringen und abgekühlt über die Brotscheiben gießen.
3. Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernen. In schmale Streifen schneiden. Paprikaschoten in Miniwürfel schneiden, Frühlingszwiebel in feine Ringe. 1/2 Bund Petersilie fein hacken.
4. Brot ausdrücken und in Stücke zupfen. Mit Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Kapern mischen.
5. Knoblauchzehen pressen, mit Olivenöl, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer verquirlen.
6. Soße über den Salat träufeln, gründlich mischen und kühl stellen.
7. Vor dem Servieren nochmals mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Dann restliche Kräuter darüberstreuen.



Grüner Spargel – Brokkoli - Bohnen - Eintopf

Zutaten für 4 Personen:

500 g grüner Spargel	250 g weiße Bohnen eingeweicht
500 g festkochende Kartoffeln	oder aus dem Glas
2 rote Zwiebeln	1 Bund Minze
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
250 g Brokkoli	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Vom Spargel die holzigen Enden abbrechen und in 3 cm lange Stücke schneiden.
2. Kartoffeln bürsten und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in dicke Ringe schneiden. Knoblauch schälen und ganz lassen.
3. in einem Topf das Olivenöl erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Kartoffeln darin leicht anbraten. Dann Spargel und Brokkoli dazu geben.
4. Mit 250 ml Wasser auffüllen, Salz und Pfeffer zufügen und alles zusammen 20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
5. Erst dann die Bohnen dazu geben und richtig durchheizen lassen. Eventuell müssen Sie noch etwas Wasser dazugeben.
6. Zum Schluss die gehackte Minze und nochmals einen Schuss Olivenöl dazugeben.

Einen vorgewärmten Teller verwenden und wenn Sie mögen und dürfen großzügig Parmesan darüberreiben. Sie können diesen Eintopf zusätzlich mit Nudeln servieren.

Was Upcycling und Hypnotherapie gemeinsam haben...



Johann Scholz

Heilpraktiker für Psychotherapie,
Hypnose-Trainer

Sein

Ausbildungsschwerpunkt:

Hypnose anwenden

Was ist eigentlich Abfall? Der Duden definiert Abfall als: „Reste, die bei der Zubereitung oder Herstellung von etwas entstehen; unbrauchbarer Überrest“.

In der freien Natur kommt so etwas nicht vor. Daher möchte ich die Frage stellen, warum so etwas in unserer Psyche vorkommen sollte?

Was könnte psychischer Abfall sein? Stress, Blockaden und sog. psychische Krankheiten könnte man als den Abfall der Seele bezeichnen. Die Person, die z. B. eine Depression erlebt, wird von seelischem Abfall überschwemmt. Ein Konglomerat negativer Gefühle und Überzeugungen, die „wegmüssen“, die „verschwinden sollen“, um „endlich wieder das gute Leben leben zu können“.

Das sind Aussagen, die mir häufig in meiner Praxis begegnen und die ich sehr gut nachvollziehen kann. Kein Mensch leidet gerne! Wir wollen lieber glücklich und zufrieden durchs Leben gehen und wenn das nicht immer und vollkommen möglich ist, dann soll das Schlechte zumindest in einem Rahmen bleiben, der zu bewältigen ist.

Nun ist es leider so, dass schwere Zeiten, Krisen und Lebensveränderungen immer wieder auftreten. Daher ist die Frage nicht, wie kann ich solche Lebensereignisse vermeiden, sondern wie kann ich damit gut umgehen?

Die Idee des Upcyclings folgt dem Motto: „Nutzen statt wegwerfen!“. Das, was bereits da ist, nicht einfach wegzwerfen, sondern nutzbar machen. So werden aus alten Tetrapacks Portemonnaies, aus Autoreifen Flip-Flops und aus Holzpaletten Möbel. Dem „Abfall“ wird durch Be- und Verarbeitung ein neuer Wert gegeben.

Was hat das mit Hypnotherapie zu tun, fragen Sie sich jetzt vielleicht?

Zur Beantwortung dieser Frage, möchte ich Sie im Stile der Hypnotherapie zu einer kleinen Geschichte einladen, der Lebensgeschichte des Begründers der modernen Hypnose, Milton Erickson:

Milton H. Erickson (1901 – 1980) war ein Mensch, wie es ihn vielleicht nur selten gibt. Geboren als zweiter



Sohn (von neun Geschwistern) eines amerikanischen Minenarbeiters, hatte ihm sein Leben einige Herausforderungen aufgegeben. So war er zeitlebens farbenblind, hatte eine Lese-Rechtschreibschwäche und las angeblich sein Wörterbuch viele hundert Male bevor er begriff, dass es alphabetisch aufgebaut war. Kurz vor seinem achtzehnten Geburtstag erkrankte Erickson so schwer an Polio, dass die Ärzte ihn für verloren hielten. Alleine sein Wunsch ihnen das Gegenteil zu beweisen und seine Mutter nicht durch seinen frühen Tod zu belasten, ließen ihn qua purer Willensanstrengung überleben. Als Reaktion auf diese übermenschliche Anstrengung fiel er sodann aber in ein mehrtägiges Koma und erwachte vom Hals abwärts gelähmt.

Erickson gab jedoch nicht auf, sondern nutzte diese Erfahrung des Todgesagten, der lebte, und seine körperliche Immobilität und begann die Welt um sich herum intensiv zu beobachten. Von seiner kleinen Schwester, die gerade laufen lernte, schaute Erickson sich ab, was er tun müsse, um ebenfalls wieder laufen zu können. Wiederum durch schiere Willensanstrengung, Fokussierung seiner mentalen Energien und seiner inneren Vorstellungskraft schaffte er es nach und nach einen Teil seiner Bewegungsfähigkeit wiederzuerlangen. Aus diesen Erfahrungen entwickelte er später seinen hypnotherapeutischen Ansatz.

Ein Jahr nachdem er die Fähigkeit zu laufen teilweise wiedererlangt hatte, begann Erickson an der Universität von Wisconsin Psychologie zu studieren und begab sich alleine auf einen 1200 Meilen Kanu-Trip auf dem er genügend körperliche Kraft zurückentwickelte, um auch ohne Krücken gehen zu können. Er hatte zeitlebens Schmerzen und musste besonders im Alter häufig auf seinen Rollstuhl zurückgreifen, nichtsdestotrotz soll er gesagt haben, dass die Polio das Beste gewesen sei, was ihm in seinem Leben zugestoßen sei.



In diesem kleinen Ausschnitt aus der Lebensgeschichte Milton Ericksons lässt sich sehr gut erkennen, was Ericksons hypnotherapeutischen Ansatz ausmacht. Eine Grundidee ist: Krankheit und Gesundheit sind immer eine Frage der Perspektive. Krankheitssymptome können als Ressourcen genutzt werden, um die Krankheit selbst zu heilen, bzw. um den Kontext zu verändern, so dass sie dem „Kranken“ zugutekommen.

Die Hypnotherapie richtet ihren Blick grundsätzlich auf die Ressourcen des Menschen, auf das was er oder sie kann und nicht das, was ihm oder ihr fehlt. Im Sinne des „Upcyclings“ besteht die besondere Kunst in der Hypnotherapie darin, nicht nur das zu betonen, was allgemein als Stärke anerkannt wird, sondern auch die Ressourcen in dem zu finden, was scheinbar krank, verrückt oder falsch erscheint. Hypnotherapie ist keine Zauberkunst, sondern lädt lediglich dazu ein, die Dinge aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

So kann ein sog. „Depressiver“ zu einer Person werden, die sich sehr stark für die Bedürfnisse anderer einsetzt, eine hohe Empfindsamkeit aufweist sowie eine große Beharrlichkeit und Treue, selbst in schwierigen Zeiten und Momenten. Meine Erfahrung ist, dass, wenn man den Menschen verdeutlichen kann, welche Ressourcen in dem Verhalten

und den Gedanken stecken, die sie gerne „weghaben“ wollen, wird es für sie sehr viel leichter mit den Auswirkungen umzugehen und so kann im Sinne des „Upcyclings“ aus „Abfall“ etwas wunderschönes Neues geschaffen werden.

Ich wünsche mir, dass wir (mich eingeschlossen) den Menschen mehr mit der „Ressourcen-Brille“ (im Sinne von Erickson) als der „Fehler-Brille“ begegnen und beginnen insbesondere die Dinge, die uns an uns selbst, aber auch bei anderen, am meisten stören daraufhin zu untersuchen, welche Ressourcen hier zum Vorschein kommen und wie wir diese nutzen können, um aus Abfall, Kunst zu schaffen.



Yoga bei schmerzenden Gelenken



Franziska Sebold
Yogalehrerin, Humanenergetikerin, Personality Coach

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte:

- Yogalehrerausbildung
- Chakrenyoga
- Augen-Yoga
- Yoga Nidra
- Heilsteine
- Mudras

Schmerzende Gelenke können uns ziemlich aus der Bahn werfen. Durch den dauerhaft bestehenden Schmerz kann die Motivation für Bewegung schon mal eingeschränkt sein. Im ersten Moment ist bei Schmerzen gar nicht daran zu denken, dass Bewegung das Richtige sein kann, um Linderung zu erfahren.

Aber gerade da ist es umso wichtiger in Bewegung zu bleiben wenn es die richtigen Übungen sind.

ATEM-STEUERUNG

der lange Ausatem

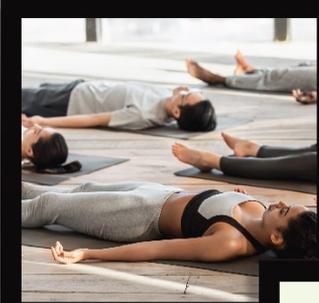
Finden Sie einen bequemen Sitz. Legen Sie die rechte Hand auf den Herzraum, die linke Hand auf den Bauchraum. Schließen Sie die Augen und bauen Sie eine Verbindung zu Ihrem Atem auf.

Lassen Sie dein Einatem über die Nase einströmen und atmen Sie lange durch den Mund aus.

Sollten Sie Spannungen im Körper verspüren schicken Sie den Ausatem sanft dorthin und lösen Sie diese.

SHAVASANA

die Totenhaltung



Legen Sie sich entspannt auf den Rücken, die Beine fallen locker auseinander, die Arme liegen etwas abseits des Körpers, mit den Handflächen nach oben. Schließen Sie die Augen.

Bleiben Sie nun einige Minuten entspannt liegen, absolute Entspannung darf in den Körper einfließen, in die Gelenke, in die Muskeln und Bänder. Atmen Sie lange aus und genießen Sie.



Yoga ist eine Übungsform bei der wenig Kräfte auf den Körper wirken, was Yoga so gelenkschonend macht. Sanfte Bewegungen, Atemübungen und Entspannungsphasen reduzieren Stress und stärken das Immunsystem.

Langsame und kontrollierte Bewegungen, länger gehaltene und dehnende Asanas, stärken die Muskeln um die Gelenke herum und vermeiden weitere Steifheit und Inaktivität. Eine positive Grundstimmung und geistiges Wohlbefinden wirken sich positiv auf entzündliche Prozesse im Körper aus.

Dies führt dazu, dass Schmerzen, die mit Gelenkerkrankungen verbunden sind, besser ertragen werden.

JATHARA PARIVART ANASANA

der liegende Twist



Sie liegen auf dem Rücken. Das linke Bein bleibt lang gestreckt, das rechte Bein stellen Sie auf und lassen es zur linken Seite sinken.

Der Kopf dreht sich sanft nach rechts, der rechte Arm nach rechts lang abgelegt, die linke Hand auf dem rechten Knie ruhend.

Bleiben Sie sanft und atmen sie in die rechte Körperseite. Legen Sie ggf. eine Decke unter das linke Knie.

Wechseln Sie nach etwa drei Minuten die Seite.



Stay
Positive!

APANASANA

die Päckchenhaltung



Stellen Sie Ihre Füße auf und heben Sie diese vom Boden ab. Greifen Sie mit den Händen in die Kniekehlen und ziehen Sie ggf. den Kopf sanft zu den Knien.

Halten Sie hier und atmen.

Eine weitere Variante ist es den Kopf abzulegen und sanft von links nach rechts zu schaukeln – langsam und voller Achtsamkeit.



Es führt außerdem zu einer Steigerung des Wohlbefindens – und gute Laune stärkt wiederum das gesamte Immunsystem.

Mit Hilfe von Yoga-Hilfsmitteln, wie Bolstern und Blöcken, können Sie sich die Übung individuell passend gestalten.

Mit Yoga aktiv und gesund am Körper arbeiten.

ARDHA MATSYENDR- ASANA

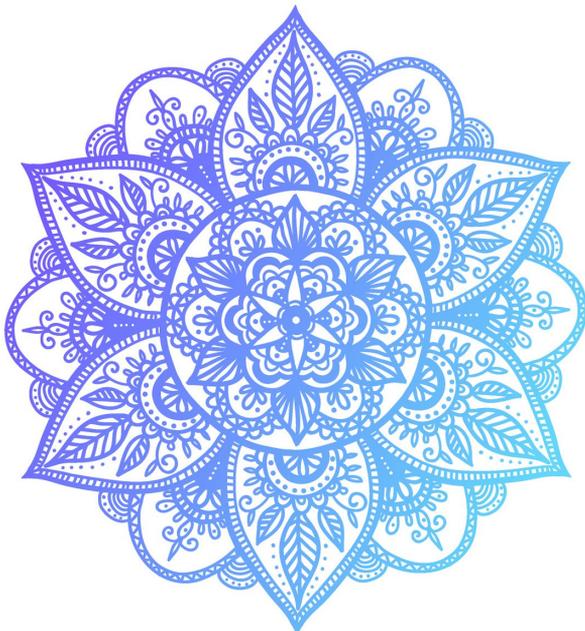
der Drehsitz



Finden Sie einen bequemen Sitz, gerne auf einem Block oder einer gerollten Decke. Halten Sie die Wirbelsäule aufrecht. Stellen Sie das rechte Bein bequem auf und drehen Sie sich ausatmend zur rechten Seite. Die rechte Hand steht hinter Ihnen, die linke Hand ruht entspannt auf dem rechten Knie.

Mit der Einatmung wachsen Sie nach oben, mit der Ausatmung gehen Sie weiter in die Drehung. Der Atem fließt entspannt. Fühlen Sie sich wohl in der Position.

Wechseln Sie die Seite.



Wichtig ist es, wie immer natürlich, auf seinen Körper zu hören und Überbelastung zu vermeiden. Aber gerade dafür ist Yoga ein wirksames Tool. Durch die Erfahrung mit dem eigenen Körper zu einem besseren Körperempfinden zu kommen, um so besser zu erkennen, wann es dem Körper zu viel ist.

Es gibt kaum Kontraindikationen, wann Sie von Yoga Abstand nehmen sollten. Lediglich in einem akuten Entzündungsprozess sollten Sie vermeiden in die Entzündung hineinzuarbeiten, um langfristige Schädigungen zu vermeiden.

HALS- DEHNUNG



Finden Sie einen bequemen Sitz mit aufgerichteter Wirbelsäule. Senken Sie den Kopf sanft nach links, die linke Hand oberhalb der Ohren auf dem Kopf ablegen. Dehnen Sie sanft die rechte Halsseite. Zur Intensivierung ziehen Sie den rechten Arm sanft nach unten.

Wechseln Sie die Seite.

Zur abschließenden Lockerung ziehen Sie mit der Einatmung die Schultern hoch zu den Ohren, mit der Ausatmung lassen Sie sie locker nach unten fallen. Wiederholen sie das zehn Mal.



GOOD VIBES

BALASANA

die Position
des Kindes



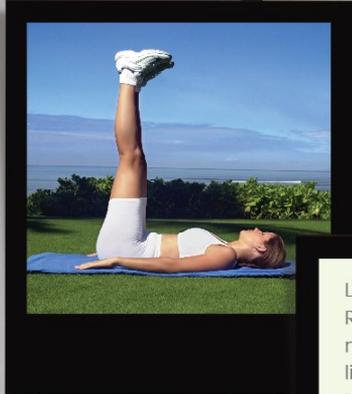
Kommen Sie auf die Knie – den Abstand der Beine bestimmen Sie selbst. Die Arme gehen weit und lang nach vorne, das Gesäß setzt sich auf den Fersen ab, die Stirn legt sich am Boden ab.

Wenn Sie möchten polstern Sie sich die Knie mit einer Decke oder legen Sie eine Decke zwischen Gesäß und Fersen.

Genießen Sie die Dehnung der Körperrückseite und den Rückzug der Sinne.



BEINE ABHEBEN



Legen Sie sich in die Rückenlage, die Arme neben dem Körper liegend. Heben Sie die Füße an strecken Sie sie soweit möglich. Ziehen Sie im Wechsel die Zehen zum Körper und vom Körper weg (Point & Flex).

Kreisen Sie im weiteren Verlauf auch die Fußgelenke in beide Richtungen.

Kreisen Sie gerne auch die Handgelenke und öffnen und schließen Sie die Hände einige Male.



Sie werden flexibler und können zeitgleich Stärke aufbauen. Ihr Körper und Ihre Gesundheit sind Ihr höchstes Gut, weshalb absolute Achtsamkeit gefragt ist.

Viel Spaß beim Üben mit den gelenkstärkenden Übungen wünscht Ihnen
Franziska Sebald



Schnupper- Stunden

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

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

Sie können die Zustellung des Newsletters jederzeit wieder stoppen.



be-come werde, wer du bist.

- Fühlst du dich unwohl und weißt nicht so genau weshalb?
- Hetzt du gestresst durch dein Leben?
- Weißt du nicht so recht wohin dein Weg gehen soll?
- Möchtest du bei dir selbst ankommen und dich selbst finden?

Wir laden dich ein auf deine Transformationsreise.
Die Kombination aus Stille und inspirierender Gruppenarbeit für dein persönliches Wachstum:
Energiearbeit
Energetische Aufstellungsarbeit
Ressourcenfindung
Energetische Körperarbeit
Qigong

Die Retreats finden an der Costa Blanca, Nähe Alicante, in einem zauberhaften Palmengarten statt:

21. - 24. April 2023
26.- 29. Oktober 2023

Infos und Anmeldung

www.heart-ease-auszeit.eu
info@heart-ease-auszeit.eu
Daniel: +49 171 4 76 72 17
Cathrin: +49 176 24 01 92 92

Wir freuen uns auf dich!
Daniel Georg-Stoklossa
Cathrin Müller



Der Rücken aus der Sicht der Seele

"Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare" - Christian Morgenstern



Attila Budai

freier Autor,
Dozent,
spiritueller Lehrer,
Philosoph

Seine

Ausbildungsschwerpunkte:

- Spiritueller Berater
- Chakren - Räder unseres Lebens
- Die Welt der spirituellen Beratung (Basiskurs)
- Enneagramm
- Fünf Elemente der Tibeter
- I-Ching, Deuten mit dem Buch der Wandlungen
- Innere Alchemie
- Intuition, Hellsichtigkeit und Channeling
- Karma, Praxis und Rückführung
- Numerologie
- Spirituelle Heilung
- Tarot
- Traumdeutung und Klarträumen
- Yoga für die Seele

Wir spüren, dass unser Körper nicht nur das Vehikel ist, das uns von der Geburt bis zum Tod durch unser Leben begleitet. Der Körper ist wohl das einzig wirklich Konstante in unserem Leben. Unser Name, unser Wohnort, unsere Freunde, Partner, Familienstand, Beruf, Hobbies und unser Wohlstand, all dies kann sich im Laufe unseres Lebens ändern - unser Körper bleibt bei uns. Und die kleinen und großen Spuren, die er trägt, sind stille Zeugen unserer Vergangenheit. Es gibt Augenblicke, da hätten wir lieber einen anderen Körper, manchmal würde es uns auch ausreichen, wenn er ein bisschen jünger wäre. Aber unser Körper bleibt uns treu, mit all seinen Stärken, Schwächen und mit den Spuren, die das Leben darauf hinterlassen hat.

Unser Körper ist das Sprachrohr unserer Seele. Leider haben wir heute verlernt zuzuhören, wenn unser Körper uns etwas mitteilen möchte. Die im wahrsten Sinne des Wortes tragende Rolle in diesem Austausch

spielt unser Rücken. Nicht umsonst sagen wir noch immer im Volksmund, wenn jemand geradlinig und mutig ist: Er hat Rückgrat. Gleichzeitig ist der Rücken aber auch die tragende Säule unseres Lebens, und wir können den Halt verlieren, wenn uns jemand in den Rücken fällt. Oder wir erhalten gewichtige Unterstützung, wenn uns jemand den Rücken frei hält. Schon die Körperhaltung eines Menschen trägt sehr viel zu seiner Ausstrahlung bei. Hält jemand seinen Rücken gerade oder geht er gebückt? Wenn wir uns bemühen, unseren Rücken gerade zu halten, werden wir ganz automatisch viel selbstsicherer und ausgeglichener, dies belegen auch zahlreiche Studien.

Aus der Sicht der spirituellen Heilung stehen die einzelnen Abschnitte unseres Rückens für verschiedene Lebensbereiche.

Der Bereich um die Lendenwirbelsäule steht für das, wofür wir in der Welt geradestehen (ebenfalls ein



bezeichnendes Wort). Wenn sich scheinbar unbegründeter Schmerz in diesem Bereich meldet, so kann es sein, dass wir das Gefühl haben, dass wir auf zu vielen Fronten unseres Lebens geradestehen müssen, dass unsere Umgebung uns zu viel abverlangt.

Während der untere Bereich des Rückens eher für unsere Verbindung mit der Außenwelt steht, signalisieren uns die weiter oben liegenden Bereiche unsere Beziehung zu unseren eigenen Werten und zur Verbindung mit unserem Lebensweg. Dieser Bereich liegt ja auch in etwa auf der Höhe unseres Herzens, dem Symbol der Verbundenheit mit unserem wahren inneren Wesen. Je weiter wir unseren Rücken hinaufwandern, desto mehr spielt unser "Kopf" mit, also unsere Ideen und Überzeugungen.

Häufig leiden wir unter Nackenschmerzen. Es kann sein, dass wir zu lange vor dem Computer sitzen mussten oder unser Nacken einem Luftzug ausgesetzt war. Eine Versteifung unseres Nackens und damit verbundene Schmerzen können ganz einfache Gründe haben. Doch nicht immer können wir feststellen, warum immer wieder unser Nacken steif wird oder bei bestimmten Bewegungen schmerzt. Was will uns unsere Seele mitteilen?

"Du hast Dich auf Deine Sichtweise der Dinge versteift" - so sagen wir es im Alltag. Und schon sehen wir es auch bildlich, wie sich der Nacken nicht bewegen will. "Starrköpfig" oder „dickköpfig“ nennen wir diese Eigenschaft. Man wäre nun versucht, schnell den Ratschlag zu geben: "Lass Deine Überzeugungen los, dann wird es besser!" Doch wie sollte man etwas loslassen, was man nicht genau kennt?

Deshalb sollten wir als erstes herausfinden, welche Überzeugungen gerade sehr stark in der Person ar-



beiten, die dieses Problem hat. Hat sie vielleicht endlich ein Projekt gestartet, von dem sie schon lange geträumt hat, schafft es aber nicht flexibel auf die Herausforderungen der Umwelt zu reagieren? Oder verharrt sie vielleicht an einem Arbeitsplatz oder in einer zwischenmenschlichen Beziehung, die ihr nicht mehr guttut, hat aber Angst, in die Leere zu fallen, wenn der Arbeitsplatz oder die Beziehung weg ist?

In jedem Fall ist es wichtig herauszufinden, was für die Person wichtig ist, welche Werte sie hochhält. Dabei helfen uns die verschiedenen Methoden der spirituellen Heilung und Beratung, wie Kontemplation oder die Arbeit mit inneren Bildern.

So können wir gemeinsam herausfinden, was der wahre Kern ihrer Überzeugungen ist. Diesen können wir nicht einfach über Bord werfen, sondern müssen versuchen, ihn in das Leben der Person zu integrieren. Die Nackenschmerzen haben sich gemeldet, weil die Umsetzung dieser tiefliegenden Überzeugungen nicht der Situation und der Zeit angemessen war, die Person also nicht mit Flexibilität und Langmut ihren Zielen gefolgt war.

Auch Enneagramm und Numerologie können uns helfen eine Person besser zu verstehen.

In der Spirituellen Heilung und Beratung haben wir unzählige hervorragende Werkzeuge zur Hand, die uns die mannigfachen Beziehungen zwischen Körper, Geist und Seele aufzeigen und uns Wege bieten, diese Beziehungen zu heilen. In dieser Arbeit geht es zuerst darum, die eigenen Werte zu akzeptieren und anschließend nach Möglichkeiten zu suchen, diese zu integrieren. Dabei können wir mit Meditationen und Bekräftigungssätzen mit unserem Herz-Chakra arbeiten. Auch Übungen mit den Archetypen des Tarots helfen uns dabei, unsere inneren Blockaden zu verstehen und zu überwinden.

In der anschließenden Umsetzung können uns die Wirkweisen der Elemente Luft und Erde aus der tibetischen Fünf-Elemente-Lehre helfen. Das Verstehen der kosmischen Gesetze der Inneren Alchemie helfen uns schließlich unsere Taten im unendlichen Feld des Universums richtig zu integrieren.

Wenn also das nächste Mal der Rücken schmerzt, dann sollten wir uns strecken und ein wenig in uns hineinhorchen: Was will mir mein Körper erzählen, was flüstert mir meine Seele?

Klopfend bei Kindern Sorgen und Ängste reduzieren



Swantje Tholund
Heilpraktikerin für
Psychotherapie,
Gestalttherapeutin

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte:

EFT (Emotional Freedom Techniques)

- Klopfen mit Kindern ab 24.06.2023
- Basiskurs EFT
- Glaubenssätze klopfend verändern
- Konzentriert Lernen und Prüfungsangst minimieren
- Klopfende Selbsthilfe bei Panikattacken

Kinder erleben neben der Freude und dem Glück auch immer wieder unschöne Gefühle wie Hilflosigkeit, Aufregung, Überforderung, Ärger oder Ängste. Diese Gefühle werden von Kindern zunächst nicht bewusst reflektiert, aber natürlich spüren sie, dass es sich eng und irgendwie unangenehm anfühlt. Symptome, die auf solche Gefühle hinweisen, zeigen sich den Eltern zum Beispiel, wenn sich das Verhalten in wiederkehrenden Situationen von Heute auf Morgen verändert.

Wäre es nicht schön, wenn Kinder auf ihrem Weg ins eigene Leben auch den gesunden und freien Umgang mit Gefühlen lernen und leben dürfen? (Leider steht dieses Fach (noch) nicht auf den Stundenplänen der Schulen.)

EFT (Emotional Freedom Techniques) ist eine Technik, die ich genau aus diesem Grund jedem Kind, allen Eltern und allen Menschen, die Kinder begleiten, von ganzem Herzen an die Hand geben möchte. Mit EFT ist es möglich Gefühle zu spüren und das parallele Klopfen der Körperpunkte verhindert, dass ignorierte und unangenehme Gefühle dauerhaft im Körpersystem gespeichert werden.

Was ist EFT (Emotional Freedom Techniques)?

EFT Klopfakupressur mit Kindern ist sanft und sicher und unterstützt auch dort, wo andere Behandlungsmethoden an ihre Grenzen kommen. Es gibt kein Risiko und keine Nebenwirkungen. Emotional Freedom Techniques unterstützen gezielt im Umgang bei Ängsten und anderen beengenden Gefühlen, bei Schlafstörungen, Lernproblemen usw...

Je nach Alter und Situation werden dabei bestimmte Körperpunkte/ Körperbereiche sanft beklopft bzw. massiert.

In der Arbeit und beim Zusammenleben mit Kindern wird dies so lange gemeinsam praktiziert, bis die Kinder anfangen, es selbstständig für sich zu nutzen.

Ab welchem Alter macht das Klopfen mit Kindern Sinn?

Da EFT leicht zu variieren und individuell anpassbar ist, kann diese Klopfakupressur in jedem Alter, zu jeder Zeit und an jedem Ort angewandt werden.





Das heranwachsende Baby profitiert bereits im Mutterleib davon, wenn die werdende Mutter EFT für sich anwendet.

Als werdende Mutter können Sie EFT während der Schwangerschaft für sich nutzen, indem Sie Anspannungen oder verunsichernde und unangenehme Themen, die Sie gerade spüren, mit EFT beklopfen. Auf diese Weise sorgen Sie dafür, dass sich Ihre unangenehmen Gefühle regulieren und Sie kommen in eine Klarheit und Entspannung. Diese Klarheit und Entspannung der werdenden Mutter haben eine unmittelbare, entspannende Wirkung auf das heranwachsende Baby.

Im Baby- und Kleinkindalter lässt sich das Aktivieren der EFT Punkte mit dem täglichen Körperkontakt und den täglichen Streicheleinheiten verbinden.

Bei älteren Kindern empfiehlt es sich, EFT spielerisch einzusetzen und bei Jugendlichen darf durchaus deren Kreativität zum Einsatz kommen, indem sie sich zum Beispiel ganz neue EFT Klopfpunkte an ihrem Körper ausdenken und beklopfen.

Kinder können Symptomträger für Probleme der Eltern sein

Klopfende Eltern und klopfende begleitende Menschen stärken die eigene Selbstfürsorge und wenden sich ihren eigenen ungunstigen Gefüh-

len zu, statt sie unreflektiert in der Welt und der Familie zu verbreiten. Diese Selbstfürsorge der Eltern ist eine hervorragende Medizin für die Kinder, denn so können sie sich freier entfalten und müssen weniger von den Gefühlspäckchen der Eltern mit sich herumtragen und durchführen.

Wenn Kinder erleben, dass Erwachsene gute Erfahrungen mit EFT machen, übernehmen sie es fast von selbst für sich.

Ein Wunsch zum Abschluss:

Möge EFT den Weg in die Hände vieler Kinder, Eltern und begleitenden Menschen finden. Es eröffnet die Möglichkeit, dass jede und jeder, der sich in der eigenen Gefühlswelt auskennt, frei und angemessen wählen kann, welches Gefühl und welche Reaktion in jeder Situation gut und „richtig“ ist.

In diesem Sinne, GUTES KLOPFEN!

Anwendungsbeispiel:

Ab dem 2. Lebensjahr Kuscheltier als Stellvertreter klopfen.

Wenn es Ihrem Kind nicht gut geht, können Sie mit einem Handschuh-Plüschtier in den Kontakt mit ihrem Kind gehen.

Schlagen Sie vor, dass das Tier das Unwohlsein herausklopfen / herausmassieren könnte.

Reiben bzw. klopfen Sie die Innenseiten der Arme oder an der Wirbelsäule entlang bei Ihrem Kind und lassen Sie sich dabei eine Geschichte, Zaubersprüche oder Klopfreime einfallen, die das Problem bezeichnen.

Falls Ihnen die Körperklopfpunkt bekannt sind, können Sie diese Punkt beklopfen.

Klopfen Sie mit der Handpuppe im Wechsel bei Ihrem Kind und bei sich selber.



Hochsensibilität und die Natur



Petra Nadolny
Burnout-Coach, Wild- und Heilpflanzenfachfrau

Ihr
Ausbildungsschwerpunkt:
Hochsensibilität

Man geht heute davon aus, dass jeder fünfte Mensch hochsensibel ist. Die Hochsensibilität ist nichts Neues, es gab sie schon immer. Neu ist nur, dass dieses Wesensmerkmal seinen Namen bekommen hat. Hochsensible Menschen nehmen Sinnesreize ungefiltert auf. Man geht davon aus, dass der Thalamus, der eine Situation als erstes grob skizziert, und die Insula bei Hochsensiblen deutlich vernetzter sind. Man nennt den Thalamus auch das Tor zum Bewusstsein. Dadurch, dass der Thalamus bei HSP vernetzter ist als der von Normalsensiblen, kann man sich das so vorstellen, dass das Tor bei Hochsensiblen ganz weit offen ist und alles hineinlässt.

Fazit, diese enorme Anzahl von Reizen führt zur Überreizung und damit zu einer Art Dauerstress, wenn der hochsensible Mensch nicht lernt auf sich zu achten und Ruhephasen einzuhalten.

Nun hat sich die Natur etwas dabei gedacht eine Anzahl Menschen – das gilt auch für Tiere – mit diesem Merkmal auszustatten und genau die Natur ist es, die hochsensible Menschen hilft sich zu entspannen und sich mit dem Wesensmerkmal wohlfühlen.

Wir Menschen leben nicht mit der Natur, wir sind ein Teil dieser und trotzdem entfernen wir uns immer weiter von ihr. Wir leben unseren eigenen Rhythmus, die Nahrung liefert nicht mehr die Nährstoffe, so dass wir supplementieren müssen. All dies ist gerade für hochsensible Menschen fatal.

Normalerweise passt sich, durch exogene Zeitgeber wie zum Beispiel Tageslicht, Temperatur, Feuchtigkeit und Veränderung des Magnetfeldes, der Tagesrhythmus des Menschen dem Tagesrhythmus der Erde an. Dadurch gab es immer genügend Ruhephasen.

In der heutigen Zeit, in der die Nacht zum Tag gemacht werden kann, entfallen die natürlichen Ruhephasen. Der Rhythmus unserer Umwelt ist ein anderer als der Rhythmus des Menschen. Das bedeutet schon für den Körper eines normalsensiblen Menschen Stress – für den Hochsensiblen ist das ein weitaus größerer Stressfaktor. Wir leben in einer Zeit, in der ‚Zeit‘ bestmöglich genutzt wird, um möglichst viel zu schaffen. Hier steigt der Hochsensible aus. Der Stress für Körper und Seele nimmt ständig zu. Hier kommen wir zum nächsten Punkt, der entgegen der Natur läuft:

Stress verbraucht meist mehr Nährstoffe als wir mit unserer Nahrung aufnehmen können. Studien zeigen, dass die Menge an Nährstoffen in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich abgenommen hat. So haben die Untersuchungen ergeben, dass der Gehalt an Vitalstoffen seit den siebziger Jahren stetig abnimmt. So hat der Apfel bereits 41 % seines Vitamin-A-Gehaltes verloren und der Brokkoli besitzt nur noch die Hälfte an Eisen.



Beispiel:

100 g Brokkoli hat in einer Untersuchung 1985 103 mg Calcium, 47 mg Folsäure und 24 mg Magnesium enthalten.

Elf Jahre später, 1996, waren es nur noch 33 mg Calcium, 23 mg Folsäure und 18 mg Magnesium.

Diese Daten wurden ermittelt durch eine Untersuchung von Ernährungswissenschaftlern des Schwarzwaldsanatoriums Obertal, die ihre Ergebnisse mit den Untersuchungen von Geigy 1985 verglichen.

Wozu werden diese Nährstoffe gebraucht?

Die Mitochondrien, die Kraftwerke des Körpers, die für die Energieversorgung des Organismus zuständig sind, benötigen im Stress mehr Vitamine wie B1, B2, B3 und B6, mehr Mineralstoffe wie Calcium, Eisen, Kupfer, Magnesium, Mangan und mehr Aminosäure Taurin.

Die Neurotransmitter, chemische Botenstoffe, die für die Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen im Gehirn und dem Körper zuständig sind, brauchen ebenfalls mehr Nährstoffe. Neurotransmitter sind Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Glutamat, Glutamin, GABA, Serotonin, PEA und Taurin. Hier werden im Stress vermehrt Vitamin B3, B6, C und Folsäure sowie Mineralstoffe wie Zink, Selen, Mangan, die Aminosäuren Tyrosin, Tryptophan, Glycin, Isoleucin, Leucin und Valin verbraucht.

Dann sind da noch die Hormone, winzige chemische Botenstoffe im Körper. Sie gelangen über die Blutbahn an ihren Bestimmungsort. Ein Beispiel ist das Stresshormon Cortisol. Zur Bildung wird vermehrt Vitamin B12 und Zink benötigt.

Woher soll der gestresste Körper diese Nährstoffe nehmen, wenn in unseren Lebensmitteln immer weniger davon vorhanden sind? Auch hier kann uns die Natur helfen – mit essbaren Wildkräutern, die ein Vielfaches mehr an Vitaminen und Mineralstoffen enthalten. So ist die Brennnessel (Urtica) reich an Mikronährstoffen. Löwenzahn, Gänseblümchen, Vogelmiere und Co. sollten unseren Speiseplan bereichern, vorausgesetzt man kann die Wildkräuter eindeutig erkennen. Es lohnt sich in jedem Fall, auch wenn es zum Anfang nur wenige Wildkräuter sind, die man eindeutig erkennt.



Beispiel:

So enthält der relativ nährstoffreiche Grünkohl auf 100 g:

31 mg Magnesium, 212 mg Calcium, 1,9 mg Eisen, 680 µg Pro Vitamin A und 105 mg Vitamin C.

100 mg Brennnessel enthält:

71 mg Magnesium, 630 mg Calcium, 7,8 mg Eisen, 740 µg Pro Vitamin A und 333 mg Vitamin C.



Die Natur bietet aber noch etwas für hochsensible Menschen - die Ruhe und Entschleunigung. Fragt man hochsensible Menschen, so ist der Aufenthalt in der Natur für viele ein Ausgleich zum Stress. Ein Spaziergang im Wald bietet Ruhe und Entspannung. Gerade der Nadelwald bietet mit seinen freigesetzten ätherischen Ölen einen super Ort, um den Stress abzubauen. Die ätherischen Öle vieler Nadelbäume bestehen hauptsächlich aus Terpenen und deren Verbindungen.

Monoterpene, die kleinsten Duftmoleküle, wirken in hohen Mengen vitalisierend, konzentrationsfördernd und sorgen für eine gute Stimmung, indem sie die Produktion von Noradrenalin und Dopamin anregen. Monoterpenester, meist süß und blumig duftend, wirken auf den Menschen beruhigend, besänftigend und angstlösend. Sie wirken fast euphorisierend – wie gemacht für hochsensible Menschen, die ständig unter Stress stehen.

Auch die nächstgrößere Gruppe der Duftmoleküle, die Sesquiterpene und Sesquiterpenketone in manchen Nadelgehölzen, wirken beruhigend und stärkend auf die Psyche.

Nun hat nicht jeder einen Nadelwald vor der Tür, um zu entspannen. Das ist nicht schlimm, denn mit den ätherischen Ölen können wir uns den Wald zum Entspannen nach Hause holen. Ein paar wenige Tropfen in ein Duftlämpchen oder ein bis zwei Tropfen in einen Riechstift geben und eine kleine Auszeit nehmen.

Die geeigneten Baumöle wären:

- Douglasfichtenöl - wirkt stresslösend und beruhigt etwas bei Ängsten
- Fichtenöl - baut auf, richtet die Psyche auf
- Kiefernadelöl - stärkt die Nerven, baut Stress ab
- Latschenkieferöl - stärkt und gibt Energie
- Zirbelkieferöl - baut Stress ab und fördert den Schlaf
- Lärchenöl - stärkt die Nerven
- Sibirisches Tannenöl - wirkt entspannend und angstlösend, ein tolles Öl für Hochsensible
- Himalayazedernöl - wirkt stärkend und stabilisierend



Wir sollten uns wieder mehr auf die Natur einlassen, uns genügend Ruhephasen gönnen und uns auf die schönen Seiten der Hochsensibilität besinnen. Zu diesen schönen Seiten gehören die starke Empathie, die in einer Zeit, die an Kälte im Umgang miteinander zunimmt, so wichtig ist. Die starke und detaillierte Wahrnehmungsfähigkeit von Hochsensiblen lässt diese auch die vielen kleinen, wunderschönen Dinge im Leben sehen. Allein diese zwei Punkte zeigen, dass dieser Wesenszug eine enorme Bereicherung sein kann.

Wenn Bewegung schmerzt – Arthrose beim Hund



Nils Steenbuck
Tierheilpraktiker
mit Schwerpunkt Ernährung bei Hunden und Katzen

Seine

Ausbildungsschwerpunkte:

- Tier-Ernährungsberater
- Mykotherapie für Tiere

Auch unsere Hunde können mit zunehmendem Alter Probleme im Bewegungsapparat bekommen. Und es kommt häufiger vor, als man vermuten mag.

Der Bewegungsapparat stellt die Gesamtheit aller Strukturen dar, die einem Körper die benötigte Stabilität und Form verleihen, aber weiterhin auch die Möglichkeit zur Fortbewegung geben. Grob unterscheidet man den Bewegungsapparat in einen aktiven und einen passiven Anteil.

Der passive Bewegungsapparat hat die Aufgabe, dem Körper Form und Stabilität zu geben und wird daher auch als Stützapparat bezeichnet. Er setzt sich zusammen aus:

- Knochen
- Gelenken
- Knorpel
- Sesambeinen
- Bändern
- Bandscheiben

Der aktive Bewegungsapparat hingegen dient der Mobilität und setzt sich aus der Skelettmuskulatur, den Faszien, Sehnen, Sehnenscheiden und Schleimbeuteln zusammen.

Das am häufigsten bei unseren Hunden vorkommende Krankheitsbild stellt die Arthrose dar.

Hierbei handelt es sich um eine Abnutzung des Gelenkknorpels, die zum Teil auch mit Wucherungen am Knochenende einhergehen kann. Um die Vorgänge bei der Entstehung einer Arthrose zu verstehen, ist es wichtig den groben Aufbau eines Gelenkes zu kennen.

Sogenannte echte Gelenke befinden sich zwischen zwei Knochen und bilden dabei den Gelenkspalt. Die beiden Knochenenden, die das Gelenk bilden, sind mit Knorpel überzogen. Um dem Gelenk Halt zu geben, ist das Gelenk durch eine Gelenkkapsel umschlossen und wird so gehalten. Der Gelenkspalt wird von der sogenannten Synovialflüssigkeit gefüllt. Sie dient als Gelenkschmiere und gewährleistet ein Gleiten der beiden Knochenenden und ist somit für die Bewegung mit zuständig.

Weiterhin ist die Synovialflüssigkeit für die Ernährung des Knorpels zuständig. Da der Knorpel keine Versorgung über Blutgefäße besitzt, wird er durch die Synovia versorgt. Diese wird durch die Innenhaut der Gelenkkapsel gebildet und in den Gelenkspalt abgegeben.

Der Weg der Nährstoffe zum Knorpel ist daher recht umständlich und sieht wie folgt aus: Über das Blut gelangen die Nährstoffe zur Gelenkinnenhaut und von dort in die





Synovia. Diese gelangt in den Gelenkspalt und kann dann hier, per Diffusion, die Nährstoffe an den Knorpel abgeben. Dieser Kreislauf wird durch Bewegung und den dabei entstehenden Druck durch die Belastung der Gelenke aufrechterhalten. Hierdurch treten die Nährstoffe in den Knorpel über und Abbauprodukte werden abtransportiert.

Daher ist eine moderate Bewegung essentiell.

Wichtig zu wissen ist, dass Knorpelgewebe eine sehr geringe Regenerationsfähigkeit besitzt und diese so gut wie ausgeschlossen ist. Aus Schäden am Knorpel entsteht letzten Endes eine Arthrose.

Es kommen verschiedene Faktoren bei der Entstehung einer Arthrose zum Tragen. Einerseits Faktoren, die durch Tierbesitzer direkt beeinflussbar sind, andererseits Faktoren, die nicht direkt beeinflussbar sind.

Die Hauptursachen für eine Arthrose sind:

- Umweltfaktoren
- Genetik
- Operationen (z. B. durch Unfälle bedingt)
- Bewegung
- Übergewicht
- Ernährung

Arthrosen entstehen immer schleichend und bleiben in den meisten Fällen unentdeckt und werden erst dann entdeckt, wenn sich die ersten Symptome zeigen. Diese können sehr unterschiedlich sein und auch immer von der Lokalisation abhängen, jedoch gibt es einige, die einen deutlichen Hinweis darstellen. Betroffene Tiere wirken meist etwas steif und können auch Lahmheiten zeigen. Was den Besitzern auffällt ist ein schwerfälliges Aufstehen und Hinlegen des Hundes, was ein Zei-

chen für Schmerz sein kann.

In manchen Fällen kommt es auch zu einem Anschwellen der Gelenke. Die betroffenen Regionen können dann auch Überempfindlichkeit auf Berührungen an diesen Körperregionen zeigen. Ein typisches Kennzeichen ist im weiteren Verlauf dann auch eine unnatürliche Schonhaltung der betroffenen Areale.

Soweit die Theorie. Aber welche Möglichkeiten hat man nun sein Tier in einem solchen Fall zu unterstützen? Im Prinzip drei Säulen, auf die zu achten sind. Da eine aktivierte Arthrose häufig mit einer Arthritis, also Entzündung, einhergeht, ist primär auf eine entzündungshemmende Ernährung zu achten. Weiterhin sollte die Ernährung darauf abgestellt sein, die Gelenke zu ernähren. Im fortgeschrittenen Stadium kommt dann zudem noch die Linderung von Schmerzen hinzu.

Getreidefreie Ernährung

Der wichtigste Punkt in der Ernährung bei Erkrankungen des Bewegungsapparates ist das komplette Meiden von Getreide. Getreide enthält Stoffe, die entzündliche Reaktionen unterhalten. Da Hunde, die an einer Arthrose leiden, schneller Entzündungen der Gelenke haben können (Arthritis), ist es durchaus von Vorteil auf Getreide zu verzichten.

Man weiß heute, dass dies auf das enthaltene Gluten zurückzuführen ist. Genauer gesagt auf den Bestandteil Gliadin, durch den beim Menschen mindestens vier unabhängige Entzündungsarten im Darm entstehen können. Diese vier Mechanismen entsprechen den vier verschiedenen Abschnitten auf dem fadenförmigen Gliadin-Molekül (Fasano 2001).

⇒ Gliadin aktiviert die Substanz Zonulin und erzeugt damit einen durchlässigen Darm (Leaky Gut)

⇒ Gliadin erzeugt Allergien

⇒ Gliadin ist Zöliakie-auslösend

⇒ es ist zellgiftig

Die Entzündung des Darmes durch das Gluten, fällt häufig erst einmal kaum auf. Allerdings die Folgen:

- Gewichtszunahme
- manchmal Darmträgheit und Verstopfung
- unerklärliche Gelenkentzündungen

Nebenbei sollten auch Nachtschattengewächse (Kartoffel, Tomate, Paprika) gemieden werden. Man konnte einen Zusammenhang zwischen Entzündungsprozessen und der Gabe von Nachtschattengewächsen herstellen. Die Gefahr liegt hier vor allem in den Alkaloiden. Diese sind ein natürliches Insektizid, das die Pflanze vor Insekten schützt, indem es ihre Zellmembranen zerstört. Dieser Stoff hat einen ähnlichen Effekt im Menschen, dem Hund und der Katze. Er erhöht die Entzündungsreaktionen im Körper. Dadurch kann in einigen Fällen eine Überreaktion des Immunsystems entstehen. Dadurch wird die Durchlässigkeit des Darms erhöht und es kann zu einem „Leaky Gut Syndrom“ kommen.



Milchprodukte

Bei Milchprodukten sollte auf fettarme Produkte zurückgegriffen werden. Das beruht darauf, dass der Fettanteil der Milch die entzündungsfördernde Arachidonsäure enthält. Fettarme Milchprodukte liefern allerdings ebenso wertvolles

Eiweiß und Calcium, das wichtig für die Knochengesundheit ist, sowie auch Zink.

Trockenfutter meiden

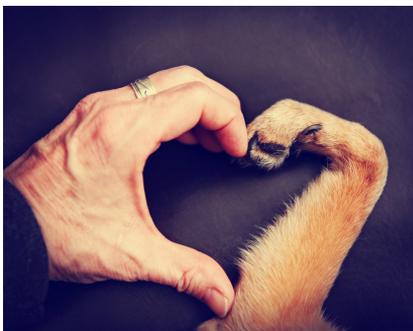
Hier werden in vielen Fällen Getreidearten eingesetzt, die Gluten enthalten. Gluten dient hierbei als Klebereiweiß. Der Verzicht auf solche Produkte kann durchaus positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden eines arthrosekranken Hundes haben.

Allgemein kann man im Rahmen der Ernährung von Arthrose-Hunden folgende Punkte als ausschlaggebend erklären:

- Gewichtsreduktion
- Halten des optimalen Gewichtes
- artgerechtes Futter
- vitaminreiches Futter
- Omega-3-6-9 Öle
- Nahrungsergänzungen

Im weiteren Verlauf kann dann das Augenmerk auch noch auf die Aminosäuren gelegt werden. Es ist heute bekannt und nachgewiesen, dass Methionin eine wichtige knorpel-aufbauende Substanz darstellt. Bei Methionin handelt es sich um eine essentielle Aminosäure und sie gilt als wichtiger organischer Spender von Schwefel.

Gelenkknorpel benötigt für seinen Aufbau vor allem Schwefel. Ein Mangel an Schwefel hat lange Zeit keinen negativen Einfluss auf den Organismus. Anders verhält es sich bei bestehender Arthrose. Schon zu Beginn einer Arthrose-Erkrankung kann ein Schwefel-Mangel die Heilung von Knorpelgewebe massiv erschweren.



Studien im Humanbereich belegen, dass der Knorpel von gesunden Menschen zirka dreimal so viel Schwefel enthält wie der Knorpel von Patienten, die an Arthrose erkrankt sind. Methionin kann hier die körpereigene Synthese von Schwefel anregen. Ein weiteres Problem: Viele Medikamente binden Sulfat, also die Salze der Schwefelsäure. Daher ist der Schwefel-Bedarf bei Arthrosepatienten besonders hoch.

Heute ist bekannt, dass Methionin entzündungshemmend und schmerzlindernd ist und die Bildung von Knorpelzellen zur Bildung von Knorpelgewebe angeregt wird. Methionin ist mit der höchsten Dosierung in Pferdefleisch enthalten. Aber auch die anderen Fleischsorten beinhalten Methionin.

Natürlich stehen auch Nahrungsergänzungen als eine Möglichkeit zur Unterstützung betroffener Fellnasen zu Verfügung. Hierzu zählen:



Perna canaliculus (= Grünlippmuschel-Extrakt)

Wirkung: nach ca. 3-4 Wochen eintretend

Dosierung: 1-3 g/10 kg KM (an den Beschwerden orientieren)

Beim Einsatz der Grünlippmuschel kommen verschiedene Wirkweisen zum Tragen, durch die enthaltenen Aminosäuren, aber auch die GAGs (Glykosaminglykane). Letztere haben einen großen Anteil an der reibungslosen Funktionsweise von Knorpel und Knochenstrukturen. Aus diesem Grund setzt man den Extrakt der Grünlippmuschel zur Regeneration des Knorpels und Bindegewebes ein.

Die Inhaltsstoffe bauen die Synovia mit auf und unterhalten so den Knorpel.

Wichtig ist es bei Grünlippmuschel-Extrakt auf Qualität zu achten, es ist auch entfettetes auf dem Markt, welches bei Weitem nicht so wirksam ist.

Kollagen-Hydrolysat

Wirkung: nach ca. 3-4 Wochen eintretend

Dosierung: nach Angaben des Herstellers

Eine Studie der Tierärztlichen Hochschule Hannover zeigte nach dreimonatiger Fütterung von Kollagen-Hydrolysat bei Pferden ein deutlich kräftigeres Wachstum des Haarkleides und des Hufhorns sowie einen deutlich breiteren Kniegelenkspalt (Knorpelbildung) als bei einer Kontrollgruppe, die kein Hydrolysat erhalten hatte.

Kollagen-Hydrolysat wirkt anregend auf die Knorpelzellen und bringt eine deutlich bessere Festigkeit des Bindegewebes mit sich, ohne dabei die Flexibilität negativ zu beeinflussen. Über diesen Funktionsweg hat es auch positive Effekte auf die Schmerzlinderung.

MSM (= Methylsulfonylmethan)

Wirkung: meist innerhalb von wenigen Tagen

Dosierung: nach Angaben des Herstellers

MSM ist ein organischer Schwefel der zur Gesunderhaltung von Gelenken benötigt wird. Schwefel unterhält die Flexibilität der Zellen und erhöht außerdem den Aufbau von Kollagen.

Heute ist bekannt, dass bei bestehender Arthrose die Konzentration an Schwefel im Knorpel massiv abgesunken ist. MSM hat neben seiner entzündungshemmenden Wirkung auch eine sehr gute schmerzlindernde Komponente.



Vitamin C

Hier kann zum Beispiel Hagebutte genutzt werden

Wirkung: in Kombination mit aufgeführten Produkten

Dosierung: gemahlene Hagebutte: 1-2 EL/30 kg KM

Sie enthält hohe Mengen an Vitamin C. Die Erfahrung hat gezeigt, dass gerade MSM und Grünlippmuschel-Extrakt eine noch deutlichere Wirkung zeigen, wenn sie mit Vitamin C-Gaben kombiniert werden. Natürlich sind in der Hagebutte noch weitere Vitamine enthalten, die bei einer bestehenden Arthrose positive Auswirkungen zeigen.

Chondroitin/Glucosamin

Wirkung: meist innerhalb weniger Tage

Dosierung: nach Angaben des Herstellers

Chondroitin kommt im gesunden Knorpel in sehr großen Mengen vor. Somit hat es deutlichen Einfluss auf die Synthese der Hyaluronsäure, die einen positiven Effekt auf die Gleitfähigkeit der einzelnen Gelenke ausweist.

Der Vorteil im Nutzen solcher Einzelpräparate liegt darin, dass man sie situativ immer anpassen kann. Das heißt, die Kombinationen können der Schmerz-Symptomatik und der aktuellen Situation problemlos angepasst werden.

Zu Beginn einer Arthrose kann auch mit fertigen Kräutermischungen gearbeitet werden. Hier ist es aber wichtig die für das Tier passende Mischung zu nutzen. Hier hat es sich bewährt mit einem Therapeuten zu klären, welche im entsprechenden Fall am zutreffensten ist.

In meiner Praxis finden auch häufig Vitalpilze in den Therapieplänen für solche Hunde Anwendung. Hier stehen uns mit unterschiedlichen Pilzen viele Möglichkeiten zur Unterstützung zur Verfügung.



Maitake, als Extrakt genutzt, kann bei Osteoporose und Knochen-Demineralisierung eingesetzt werden.



Reishi, als Extrakt/Pulver-Kombination, sorgt für eine ausreichende Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen, was prinzipiell bei allen Entzündungsprozessen im Organismus wichtig ist.

Zudem wirken sich die enthaltenen Aminosäuren positiv auf die Knorpelstrukturen aus.



Gerade in Kombination mit **Shiitake** als Extrakt, können hier sehr gute Erfolge verzeichnet werden.

Zusammen mit einem ausgebildeten Therapeuten oder Therapeutin können hier sehr gute Ergebnisse in Form von Symptomfreiheit erreicht werden.

Ein sehr wichtiger Punkt ist aber die bereits zu Beginn erwähnte moderate Bewegung. Immer wieder erlebt man, dass Besitzer die Fitness ihrer arthrosekranken Hunde überschätzen und sie an schmerzfreien Tagen überlasten.

Getreu dem Motto: „Bergwandern fand sie früher auch schon immer klasse!“

Solche Aktionen werden dann meist am folgenden Tag in Form von massiven Schmerzen gebüßt. Am Tag der Bergwanderung ist der Stoffwechsel aktiv und Schmerzstoffe können abtransportiert werden. Über Nacht regeneriert sich auch der Stoffwechsel, die restlichen Schmerzstoffe bleiben „liegen“ und es kommt zu Schmerzen in der betroffenen Region. Sobald hier ein passendes Maß an Bewegungs- und Ruhephasen gefunden wird, umso besser funktioniert dann der Alltag.

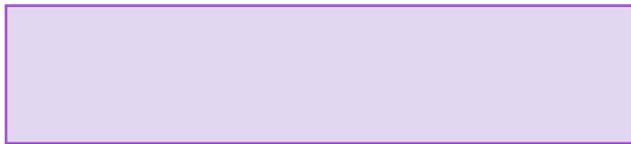
Auf jeden Fall kann betroffenen Hunden mit Physiotherapie in unterschiedlichster Form geholfen werden. Bewegung im Unterwasserlaufband kann hier helfen die Muskulatur trainiert zu halten und das bei einer gelenkschonenden Bewegung.

Allgemein hat es sich bewährt so früh wie möglich mit verschiedenen Maßnahmen den Bewegungsapparat zu unterstützen und die extremen Gelenkbelastungen zu minimieren. Artgerechte Ernährung sowie der Situation angepasste Nahrungsergänzungen können hier sehr viel bewegen.

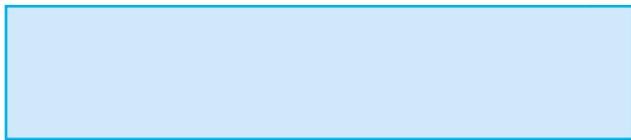
Finde den passenden Wortanfang

Es handelt sich hierbei um 4 zusammengesetzte Substantive.

Welches Anfangswort passt zu allen jeweils 5 aufgelisteten Wortenden?



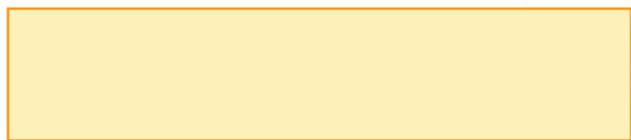
- verschleiß
- kopf
- pfanne
- knorpel
- steifigkeit



- anfang
- blumen
- gefühle
- zwiebeln
- rolle



- praxis
- schule
- kunde
- verfahren
- apotheke

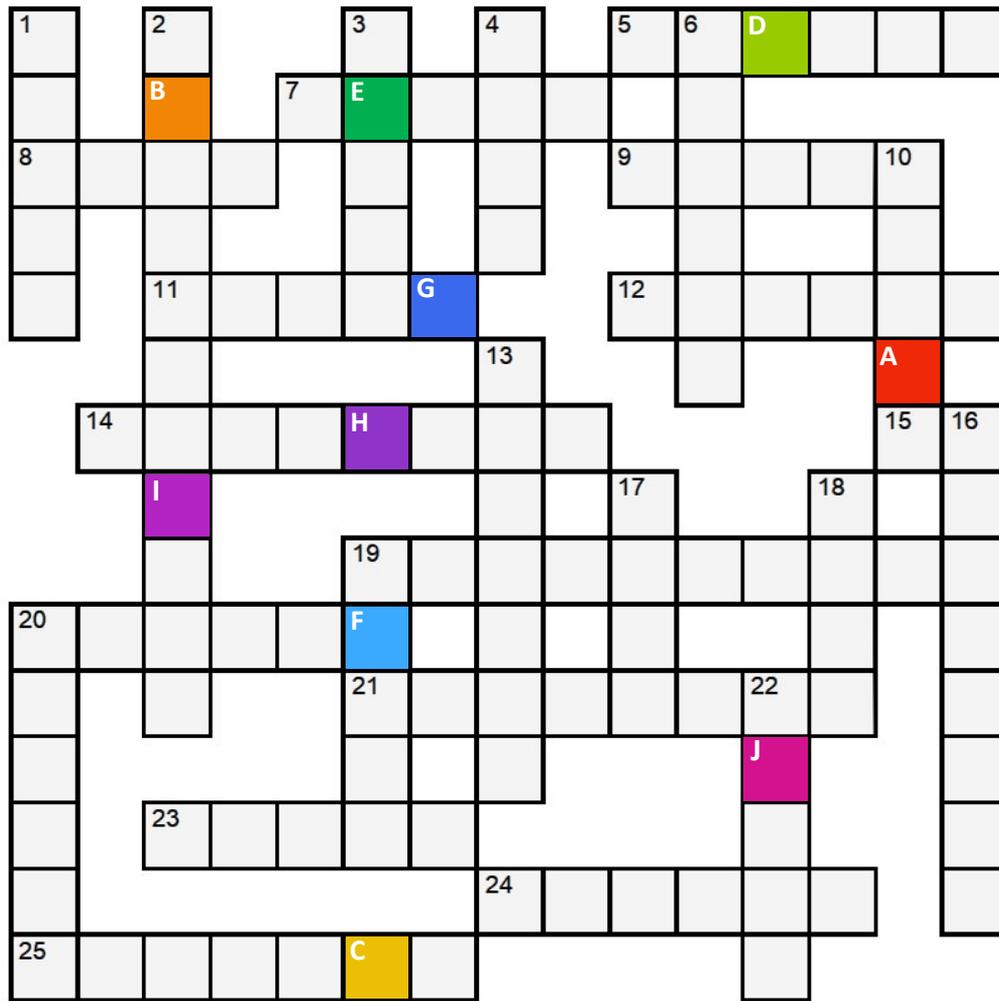


- stein
- gruß
- anbeter
- finsternis
- aufgang



Sie finden das Lösungswort auf Seite 47

Rätsel „Bewegungsapparat“



Waagrecht

- 5 gutartiger Tumor aus Knochengewebe
- 7 Pflugscharbein
- 8 vor
- 9 Kopf
- 11 Sprungbein
- 12 Netzhaut des Auge
- 14 körpernah gelegen (bezogen auf die Körpermitte)
- 15 Knochen
- 19 Hüftgelenkspfanne
- 20 Beugemuskel
- 21 Schädeldach, Kalotte
- 23 Schleimbeutel
- 24 Körper
- 25 Primärbeweger

Senkrecht

- 1 Dünndarm (exakte Fachbezeichnung)
(2 Wörter)
- 2 Zellen des Nervengewebes
- 4 englisch: wenn
- 6 Hormon mit blutzuckersenkender Wirkung
- 7 Harnröhre
- 8 Körper, Leib
- 10 Milz
- 11 Kelch
- 14 Zwölffingerdarm
- 15 Biokatalysator, der eine chemische Reaktion beschleunigt, die ohne ihn überhaupt nicht oder nur verzögert ablaufen würde.
- 16 Galle
- 17 Eierstock

Lösungswort

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J

Sie finden das Lösungswort auf Seite 47



Webinar-Veranstaltungskalender

Viel Freude bei den Webinaren!

Webinar	Anfang	Kosten
THP Fachfortbildung: Sterbebegleitung des Tieres	01.03.2023	120 €
Persönliche Sessions im kraftvollen Gruppenformat - Angst und Panik	01.03.2023	150 €
Energiearbeit mit Symbolen und Neue Homöopathie	02.03.2023	120 €
Frauenheilkunde in der Naturheilpraxis, Block 3	04.03.2023	189 €
Qigong Übungsleiter, Online-Block 4	06.03.2023	370 €
Tools für Therapeuten und Berater: Transformation hinderlicher & Gestaltung hilfreicher Glaubenssätze	07.03.2023	130 €
Spiritueller Berater - Innere Alchemie	07.03.2023	265 €
Burnout-Therapie / Burnout-Coach, Block 1	08.03.2023	200 €
TCM Chinesische Phytotherapie 2020-22, Block 11	09.03.2023	240 €
Beratungspraxis - Erfolgreich in der Beraterpraxis	13.03.2023	150 €
Meditationslehrer, Block 2: Geführte und offene Meditationen	14.03.2023	320 €
Kinesiologie für jedermann – Grundlagen und Balancen	14.03.2023	180 €
Kinderheilkunde, Block 2 (Ernährung, Bach-Blüten, Aromatherapie)	15.03.2023	140 €
Allergien - ganzheitlich behandeln in der Naturheilpraxis	15.03.2023	199 €
Wechseljahresberatung, Block 2	16.03.2023	200 €
Tierbesitzer-Webinare - Schüssler-Salze für Tiere	16.03.2023	79 €
Entspannungspädagoge, Block 5: Entspannungstrainer	16.03.2023	150 €
Frauenheilkunde in der Naturheilpraxis, Block 4	18.03.2023	189 €
Spiritueller Berater - Intuition, Hellsichtigkeit und Channeling	20.03.2023	265 €
Wickel und Auflagen	21.03.2023	280 €
Wasser - Wasseraufbereitung	21.03.2023	130 €
Praxisarbeit individuell für PB und HPP	22.03.2023	350 €
Ernährungstherapie Fachfortbildungen - Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder, Webinar	22.03.2023	65 €
Pflanzenheilkunde - mehr als reine Phytotherapie, Block 4	22.03.2023	220 €
Prüfungsvorbereitung für HPA für die Überprüfung im Frühjahr 2022, Block 4	22.03.2023	360 €
TCM/Akupunktur-Ausbildung 2021-2023 - Praxiskurs 2 (Akupunkturpunkte)	25.03.2023	250 €
Persönliche Sessions im kraftvollen Gruppenformat - Heilungsbereitschaft	29.03.2023	150 €
Ernährungstherapie, Fachfortbildungen und Vertiefungskurs: Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien	31.03.2023	150 €
Frauenheilkunde in der Naturheilpraxis, Block 6	31.03.2023	189 €
Human Design und Methoden des Mentaltraining, Modul 1	01.04.2023	180 €
Energetischer Werkzeugkoffer: Energetische Tools für "Verzeihen und Loslassen"	01.04.2023	120 €
Schüssler-Salze-Therapie, Die Basis, 12 Schüssler-Salze – die Grundsätze	04.04.2023	150 €
Reiki I (ohne Einweihung)	04.04.2023	120 €
Beratungsgespräche üben mit Active Coaching	11.04.2023	199 €
Psychologischer Berater / Lebensberater	12.04.2023	999 €
Spiritueller Berater - Tarot	13.04.2023	375 €
Praxistraining	13.04.2023	220 €
Frauenheilkunde in der Naturheilpraxis, Block 5	15.04.2023	189 €
Homöopathieausbildung, Block 2: Die homöopathische Repertorisation	17.04.2023	225 €
Differentialdiagnose für Heilpraktiker für Psychotherapie	17.04.2023	480 €



Webinar	Anfang	Kosten
Systemische Beratung und Coaching, Aufbaukurs	17.04.2023	449 €
Stressberatung	18.04.2023	180 €
EFT - Emotional Freedom Techniques - Kompakt - Klopfende Selbsthilfe bei Panikattacken	18.04.2023	54 €
Tools für Therapeuten und Berater: Angst und Panik den Schrecken nehmen	18.04.2023	130 €
Essstörungen	18.04.2023	280 €
Hypnose anwenden	19.04.2023	299 €
Qigong für Frauen - Hormon-Qigong	19.04.2023	199 €
Qigong für Senioren und Personen mit Bewegungseinschränkungen	19.04.2023	199 €
Kinderheilkunde Block 3 (Hauterkrankungen und Allergien)	19.04.2023	175 €
Yogalehrer Zusatzmodul Anatomie	21.04.2023	360 €
Prüfungsvorbereitung für HPA - für die Überprüfung im Frühjahr 2023, Block 1	26.04.2023	360 €
Pflanzenheilkunde - mehr als reine Phytotherapie, Block 5	26.04.2023	220 €
TCM/Akupunktur-Ausbildung 2021-2023, Block 8	26.04.2023	120 €
Spiritueller Berater - Die Fünf Elemente der Tibeter	02.05.2023	265 €
Schamanischer Heiler, Schutzrituale	03.05.2023	205 €
Qigong Trainer, Block 3: 4-Tages-Online-Retreat	04.05.2023	680 €
Human Design und Methoden des Mentaltraining, Modul 2	06.05.2023	180 €
TCM Ohrakupunktur - Aufbaukurs	08.05.2023	199 €
Vitalstoffberater, Block 2	09.05.2023	240 €
Aromatherapie / Aromapraxis, Block 1	09.05.2023	130 €
EFT - Emotional Freedom Techniques - Kompakt - Glaubenssätze klopfend verändern	09.05.2023	54 €
Persönliche Sessions im kraftvollen Gruppenformat - Gesundheit	10.05.2023	150 €
Ernährungstherapie Fachfortbildungen - Ernährung bei Diabetes	10.05.2023	130 €
Mentaltrainer, Block 2	11.05.2023	240 €
Entspannungspädagoge, Block 1	11.05.2023	240 €
Waldachtsamkeitstraining-Waldbaden	12.05.2023	280 €
Prüfungsvorbereitung für HPA - für die Überprüfung im Frühjahr 2022, Block 2	17.05.2023	360 €
Schön und gesund - Haut, Haare, Nägel - Natürliche Schönheit von innen	17.05.2023	195 €
Arzneimittelwissen und Rezeptierkunde für Heilpraktiker, Basiswissen und Rezepterstellung	23.05.2023	60 €
Meditationslehrer, Block 3	23.05.2023	320 €
Depressive Störungen - in der Praxis	24.05.2023	195 €
Ernährungs- und Gesundheitsberater, Block 3	25.05.2023	190 €
Kinderheilkunde Block 4 (Homöopathie)	31.05.2023	245 €
Chakren-Yoga	06.06.2023	390 €
Schüssler-Salze-Therapie	06.06.2023	150 €
Arzneimittelwissen und Rezeptierkunde für Heilpraktiker, Typische Medikamente zu einzelnen Organsystemen und Beschwerdebildern	06.06.2023	160 €
Tools für Therapeuten und Berater: Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz & Selbstbewusstsein	06.06.2023	130 €
Bioenergetisches Austesten und der Emotionscode	06.06.2023	350 €
Praxiskurse zur Heilpraktikerausbildung: Untersuchungstechniken, Erstuntersuchung, Injektionstechniken	08.06.2023	590 €
Aromatherapie / Aromapraxis, Block 2	13.06.2023	130 €
Ernährungsberater für vegetarische und vegane Ernährung, Block 2	14.06.2023	375 €
Schamanischer Heiler, Innere Urtypen: Das innere Kind, die innere Frau und der innere Mann	14.06.2023	105 €
TCM Chinesische Phytotherapie 2020-22, Block 12	15.06.2023	240 €



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.

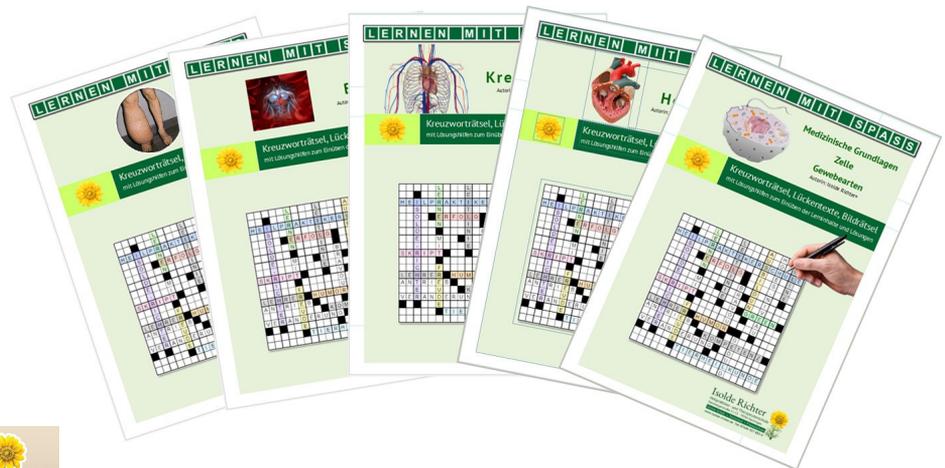
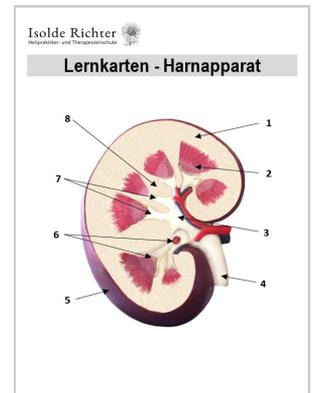
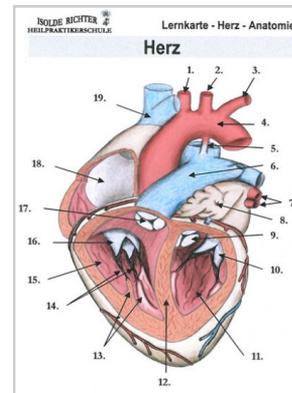
Hier erhalten Sie z. B. die aktuellen **Lehrbücher** von Isolde Richter, **Hörbücher** (als Download) und **Lernkarten** zu den wichtigen Themen Ihrer Heilpraktikerausbildung. Für noch mehr Spaß beim Lernen sorgen die liebevoll gestalteten **Rätselhefte**, in denen Sie themengebunden Kreuzworträt-

sel, 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.





Kostenlose Online-Tagungen 2023

www.isolde-richter.de/online-tagungen



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

www.isolde-richter.de

unseren kostenlosen Newsletter an!

Online-Tagung Heuschnupfen - Allergie am 04.03.2023



Online-Tagung Mensch und Weltbild (Geist) am 25.03.2023



Online-Tagung Mensch und Weltbild (Körper) am 03.06.2023



Online-Tagung Mensch und Weltbild (Herz) am 23.09.2023



Online-Tagung Arthrose - Rheumatische Erkrankungen am 21.10.2023



6. Online-Tagung Frauenheilkunde am 04.11.2023



Kleinanzeigen



Begegnung-mit-Dir
Praxis für
Ernährung, Gesundheit und Entspannung

- Ernährungs- & Vitalstoffberatung
- Hormonbalance & Zyklusgesundheit
- Darmgesundheit
- Beckenbodentraining
- Stressreduktion & Entspannungstechniken

Isabelle Friedrich
www.begegnung-mit-dir.de
begegnung-mit-dir@gmx.de
Mobil: 0151 65145639




Lilly's Soul Spa
Kleine Auszeit im Alltag

Entspannung
Achtsamkeit
Meditation
Mandalas

www.lillys-soul-spa.de

**Gehirntraining mit Spaß
und Bewegung**




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

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




**Praxis für klassische Homöopathie
und Bioresonanz –
Heilpraktikerin Petra Büttner**

Ihre Ansprechpartnerin im Rhein-
Main-Gebiet für Mensch und Tier!
Schwerpunkte: Klassische Homöopa-
thie, Bioresonanz (Analyse und Be-
handlung), Mykotherapie, Phytothe-
rapie und Hydroxyopathie.

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir:
www.heilpraxis-petra-buettner.de &
www.tierheilpraxis-petra-buettner.de

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.



KOMMUNIKATION-AUF-AUGENHÖHE.COM
Schwarzwald-coaching.de



Auch Tier unterstützen



Praxis für Craniosacrale Therapie
Carmen Schweizer · Heilpraktikerin

Jetzt neue Kurse!

Raum für mehr Lebensenergie,
Kraft und Verbundenheit



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

Termine nach Vereinbarung

**SMARTh Fit me -
gesunder Lifestyle für dich leicht gemacht!**

+ Wirklich gesunde Ernährung ganz einfach + Absolut all-
tagstaugliche, schnelle Rezepte + Ohne Verzicht und fami-
lientauglich + Biologisches Alter senken + Körpergesund-
heit ganzheitlich verbessern + Achtsamkeit in deinen All-
tag integrieren + für maximale Ergebnisse optional Trai-
ningseinheiten dazubuchen <https://smarthfitme.de>



MEDICODES
Informationsmedizinische
Diagnostik und Therapie

Unter <https://www.medicodes.net> bestellen Sie ent-
weder eine Codierung zu vordefinierten Symptombe-
schreibungen oder Sie lassen sich eine individuelle
Fernanalyse erstellen.

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



**„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

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

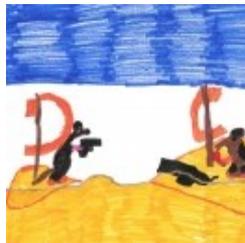
Fußreflextherapie - Dorn Breuss Fleig - Aromatherapie - Farbpunkttherapie nach Peter Mandel - Lebensberatung - Ordnungcoach
Weinbergstraße 40 in Baden-Baden

www.info@laura-quirin.de

Mobil: 0176-81302701

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>



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



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



Achtsame Seelenbegleitung für Familien
Denise Bauer

Seelenbegleitungen
(Coachings & Energiearbeit)
für die ganze Familie

Aromapraxis
Workshops & Naturerlebnisse

Denise Bauer - Zert. Aromapraktikerin & Life-Coach - Bergschlöß 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



Watercolorella | Ute Freier

Handgemalte
Aquarellpostkarten
Online-Shop:

www.etsy.com/shop/watercolorella



Kleinanzeigen

Psychotherapie & Seelsorge

Kirsten Bosch

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

www.psychotherapie-bosch.de



Madeleine Micke

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

Heike Estelmann

Riburgpark 2

CH-4313 Möhlin

Tel.: 0041 78 675 06 29

Balance-for-everyone@gmx.ch

Balance-for-everyone.ch

Termine nur nach telefonischer
Vereinbarung

*Vitalstoffberatung,
Vitalstoffmessung,
Vitamin-D-Profiler*

Online Fitnessstraining für Frauen

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

www.ferienhaus-rulle.de



Ganzheitliche Beratung
für Mensch und Tier
Heike Gerull

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

Kontakt: heike-gerull@t-online.de



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!

Personaltraining
Ernährungscoaching
Fachberater Ernährungsmedizin
Fitness- und Gesundheitstraining
Atemberater

Pilates

Rehatrainer Orthopädie

Rehatrainer Multiple Sklerose/Morbus Parkinson

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

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



Will ich die Überprüfung machen?
Will ich eine eigene Praxis?
Wie komme ich dorthin?
Wie kann ich effizient lernen?
Und das alles neben meinem vollen Alltag?

Karlheinz Lang
Dein Coach & Begleiter

Lass uns ins Kontakt kommen:
karlheinz.lang@lang-holistic.de



Heleen Van Den Bossche

Heilpraktikerin für Schmerztherapie in Köln

www.naturheilpraxis-senlin.de

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

ONLINE YOGA FÜR SCHWANGERE

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



Kurszeiten :

Dienstag 17.00 Uhr 60 Minuten /10€

Donnerstag 10.00 Uhr 60 Minuten /10€

Melde dich hier an :

Isabelle.bassler@gmx.de

Sinn erleben

Therapie • Focusing • Coaching

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

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

Therapie | Focusing | Coaching

Unsere Füße haben's in sich!

Veränderungen beginnen an der Basis

Fußreflexzonen-Therapie nach Hanne Marquardt®

Isabella Strohm Tel.: 07641 44644

79312 Emmendingen mobil: 0175 2672688

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

Praxis für Naturheilkunde

Sabine Forster

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

Kleinanzeigen

Tierbalance - balance4pets - Tierenergetik

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

Tierkommunikation - Seelensprache der Tiere.

Telepathische Kommunikation mit Tieren ohne

räumliche Begrenzung. Tierpsychologie. Beratung bei Haltung, Verhalten und Verhaltensauffälligkeiten.

Leila Fischer balance4pets.ch balance4pets@gmx.ch



Fastenwanderwochen mit Yoga – im Blauen Land

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

Anette Mayr Ridlerstraße 2, 80399 München, Tel. 0172-8869581

Mehr unter: www.relaxt-fasten.de

Wie du deine
HerzskundInnen
überzeugst, statt überredest



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

Gemeinsam finden wir deine persönliche E

-Mail Marketing Strategie. Eine, die auf Werten und Bedürfnissen basiert und echte menschliche Beziehungen aufbaut.

Cathrin Dirnberger-Thomaso | Achtsames E-Mail Marketing

www.cathrin-dirnberger-thomaso.com

mail@cathrin-dirnberger-thomaso.com.

Praxis für klassische Homöopathie und Bioresonanz Heilpraktikerin Petra Büttner

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

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir:

www.heilpraxis-petra-buettner.de &

www.tierheilpraxis-petra-buettner.de

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>

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



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

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

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



www.coach-den-menschen.de

0171-8298021

WACHSTUMSMOMENTE - der PODCAST für den Weg in deine authentische Selbstständigkeit by Anne Heit.

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

Folge mir auf Instagram [@smart_food_facts](https://www.instagram.com/smart_food_facts)

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

Real und beispiellos können Sie sich bei mir **im geschützten Raum der Gruppe probieren und trainieren.**

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

...mehr auf meiner Webseite

Psychologische Beratung Jürgen Kohl

0157/30759120

www.psychologische-beratung-kohl.de

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

Mehr Infos auf: www.tinyhouse-ostsee.de



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.

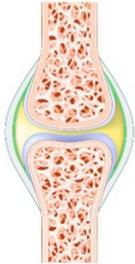
<https://www.thewrightplace.de>

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



Lösungen Bilderrätsel:

Synovialgelenk



Rätsel 1: Anzukreuzen ist 1.

Anmerkung

- zu 1: Diarthrose: Echtes Gelenk, bewegliche, diskontinuierliche Knochenverbindung mit Gelenkspalt.
- zu 2: Syndesmose: Bandhaft, d. h. zwei Knochen sind durch straffes, kollagenes Bindegewebe miteinander verbunden. Dies findet man z. B. bei den Fontanellen des Neugeborenen.
- zu 3: Sychondrose: Knorpelhafte, d. h. die Knochen sind durch Knorpel miteinander verbunden. Dies findet man z. B. an der Wirbelsäule an der die Wirbel durch Bandscheiben miteinander verbunden sind.
- zu 4: Synostose: Knochenhafte, d. h. zwei Knochen sind miteinander verwachsen. Dies findet man z. B. bei den Schädelknochen.



Rätsel 2: Anzukreuzen ist 2.

Anmerkung

- zu 1: Schwanenhalsdeformität: Deformierung bei RA(rheumatoide Arthritis) mit einer Überstreckung im Fingermittelgelenk bei gleichzeitiger Beugung im Endgelenk.
- zu 2: Knopflochdeformität: Deformierung bei RA mit Überstreckung der Endgelenke und gebeugten Mittelgelenken.
- zu 3: Fallhand: Durch eine Schädigung des N. radialis im Oberarmbereich kann die Hand nicht mehr entgegen der Schwerkraft ausgestreckt werden.
- zu 4: Krallhand: Durch eine Schädigung des N. ulnaris sind die Fingergelenke in den Grundgelenken überstreckt und in den Mittel- und Endgelenken gebeugt.



Rätsel 3: Anzukreuzen ist 3.

Anmerkung

- zu 1: Bouchard-Knoten bilden sich an den Fingermittelgelenken.
- zu 2: Bei RA bzw. PCP(primär chronische Polyarthritis) bleiben die Fingerendglieder frei!
- zu 3: Gicht spielt sich bevorzugt an den kleinen Gelenken ab, v.a. dem Großzehengrundgelenk (Podagra) und den Zehen- und Fingergelenken.
- zu 4: Rhizarthrose: Arthrose des Daumenwurzelgelenks von dem v.a. Frauen betroffen sind.



Lösungen von den Rätseln:

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

Gelenk

Frühlings

Naturheil

Sonnen

Impressum

Herausgeber

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

Verantwortlich für den Inhalt

Isolde Richter, Schulleiterin, Adresse siehe vorstehend

Druck

FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg

Erscheinungsweise

2 x jährlich jeweils zum 1. März und zum 1. September

Benutzerhinweise

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

Manuskripthinweise

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

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

Sie erhalten diese Zeitschrift als kostenlose Information, weil sie anlässlich Ihrer Teilnahme an einem Ausbildungskurs an unserer Schule in die Verarbeitung Ihrer übermittelten Daten zum Zwecke der Information über die Schule und ihre Kursangebote eingewilligt haben. Wenn Sie diese Zeitschrift nicht weiter bekommen möchten, dann können Sie der Verwendung Ihrer persönlichen Zugangsdaten jederzeit brieflich, telefonisch oder per E-Mail widersprechen unter den oben angegebenen Zugangsdaten der Herausgeberin. Weitere Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten erhalten Sie in unserer Datenschutzerklärung unter www.Isolde-Richter.de.

Copyright

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

Bildnachweise

Titelbild: ©shutterstock_250611109_jaroslava V
@Gudrun Nebel, @Cathrin Müller, @I. Richter, @Franziska Sebald, ©shutterstock_250611109_jaroslava V, ©shutterstock_332060282_Purino, ©shutterstock_1487027558_panitanphoto, ©shutterstock_1283082604_Chamille_White, ©shutterstock_1779253295_Designua, ©shutterstock_614595551_unguryanu, ©shutterstock_1784966525_Sasin Paraksa, ©shutterstock_1492778843_Lightspring, ©shutterstock_659314069_Chamille White, ©shutterstock_1510519280_Photo_Pix, ©shutterstock_1784966531_Sasin Paraksa, ©shutterstock_1453765112_simona pavan, ©shutterstock_160032080_Maxx-Studio, ©shutterstock_2128358453_Wirestock Creators, ©shutterstock_1875276130_Alбина Gavrilovic, ©shutterstock_1146298550_Tomatheart, ©shutterstock_2021698787_Chinnapong, ©shutterstock_499150675_Tatyana Dzemileva, ©shutterstock_1315440626_Ralf Liebhold, ©shutterstock_1055436911_Agenturfotograf, ©shutterstock_1400144090_Fattyplace, ©shutterstock_1815991001_Dragana Gordi, ©shutterstock_717004249_martinho Smart, ©shutterstock_725609170_nadianb, ©shutterstock_187807010_Image Point Fr, ©shutterstock_1590170692_Aman Patel1, ©shutterstock_1012620049_tanyabosyk, ©shutterstock_1768803191_agsandrew, ©shutterstock_2113471385_New Africa, ©shutterstock_1355029751_Vitalinka, ©shutterstock_1017018016_stockcreation, ©shutterstock_2023607237_kriangkrainetnangrong, ©shutterstock_178154525_Beata Becla, ©shutterstock_1663810798_Valery12128, ©shutterstock_1566331147_Pat-s pictures, ©shutterstock_2047261070_Valentina Razumova, ©shutterstock_118661188_Madlen, ©shutterstock_2062836221_otsphoto, ©shutterstock_1385045909_Photoongraphy, ©shutterstock_342000047_iprachenko, ©shutterstock_260692589_Annette Shaff, ©shutterstock_2116069943_tawanroong, ©shutterstock_1681522405_andreyphoto63 ©shutterstock_1148202308_JIB Liverpool, ©shutterstock_1917576239_Nataly Studio, ©shutterstock_641847040_akepong srichaichana, ©shutterstock_326974010_Brilliance stock, ©shutterstock_1415162681_Feyyaz Alacam, ©shutterstock_1017466240_Valerii_M, ©shutterstock_781285702_Guaxininim, ©shutterstock_1931678216_Rasto SK, ©shutterstock_1618003225_Pixel-Shot, ©fotolia.com_Rosalie-P, ©shutterstock_1779253295_Designua, ©shutterstock_614595551_unguryanu.

Rechte

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

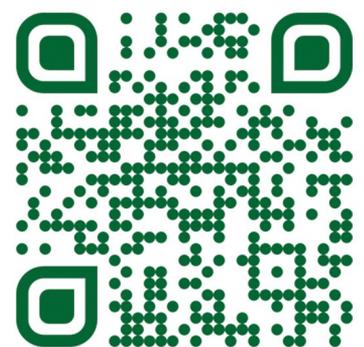
Stand: 10. Februar 2023



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

Isolde Richter
Naturheilschule

Tagesschule • Fernschule • Onlineschule



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