



# PARACELSUS



Health and Healing



Die Wunderarznei des Paracelsus [II]

Engagieren sich Ärzte für echte medizinische Versorgung?

Grundlegende Gedanken zu Lernstörungen in der Schule [I]

Traditionelle Europäische Naturheilkunde - TEN [I]

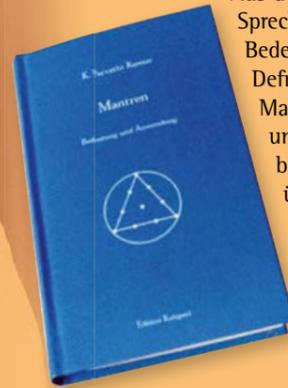
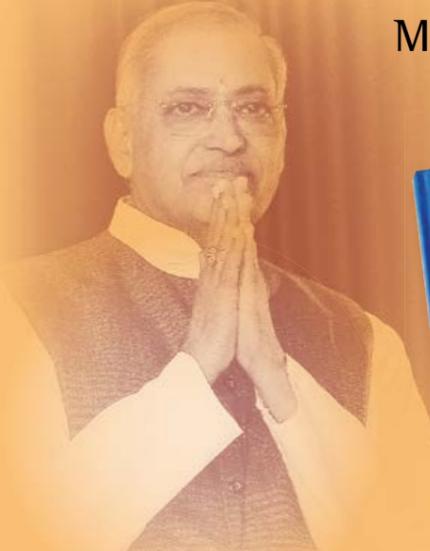
Darmsanierung in der täglichen Praxis [II]

Die heilende Kraft des Lachyoga

Heft  
Nr.2|XII  
März |April  
2015

“Die Menschen haben kaum eine Vorstellung von den Kräften, die im Klang verborgen liegen, ebenso wenig von den Schwingungen, die von jenen aufgebaut werden können, die wissen, wie bestimmte Worte auszusprechen sind.“  
 Dr. K. Parvathi Kumar

## Mantren – Bedeutung und Anwendung



**Aus dem Inhalt:** Mantra und Medizin · menschliches Sprechen und die Sprache · das edle Werk der Adepten · Bedeutung und Klangschwingung der Mantren · Definition eines Mantras und die sieben Schlüssel · Mantra Devata · wie man Mantren singt · Mantren und die Zentren · richtige Intonation · Körperhaltung beim Üben · Übungsschritte · Mantren & Sanskrit · über die Lehrer-Schüler-Tradition. Bedeutung und Erklärung von 23 Mantren und Invokationen, mit einer Doppel-CD zu den im Buch erklärten Mantren.  
 2. Auflage 2008, 192 Seiten, Format: 15x10cm, gebunden, mit Doppel-CD, 19,00 Euro  
 ISBN 978-3-930637-36-2



Bestellungen über den Buchhandel oder bei: Synergia · Industriestr. 20 · D-64380 Roßdorf · www.synergia-verlag.de  
 erschienen bei: Edition Kulapati, Bachstraße 20 · 42929 Wermelskirchen · www.kulapati.de

## ABO FORMULAR

Hiermit bestelle ich die Zeitschrift **PARACELSUS Health and Healing** (Gesundheit & Heilen)  
 (Kündigungsfrist: 1 Monat vor Ende der Abo-Dauer, ansonsten Verlängerung um ein weiteres Jahr)

Name, Vorname

Adresse (Strasse, PLZ, Ort, Land)

Telefon, E-mail

1 Jahresabonnement: 6 deutsche Ausgaben: 60 Euro (exkl. Versandgebühren)

1 Geschenkabonnement bitte an die folgende Adresse senden:

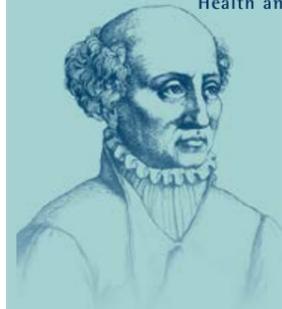
Name, Vorname

Adresse (Strasse, PLZ, Ort, Land)

Telefon, E-mail

Wohnort, Datum Unterschrift

**Paracelsus-Center:** Tel. +41-(0)41-630 19 07 · info@paracelsus-center.ch · www.paracelsus-center.ch  
 Schweiz: PostFinance · Konto-Inhaber: Syntropia · IBAN: CH510900000616269522 · BIC: POFICHBEXX  
 Deutschland: Postbank Dortmund, Konto Nr.: 758368-464, BLZ: 440 100 46, IBAN DE98 4401 0046 0758 3684 64, SWIFT/BIC: PBNKDEFF  
 Triodos Bank · BLZ 50031000 · Kto. 1005332008 · IBAN: DE40500310001005332008 · BIC: TRODDEF1



Paracelsus-Center  
 Büelstrasse 17

CH-6052 Hergiswil  
 Schweiz



## Editorial

Ärzte, Wissenschaftler und alle, die im medizinischen Bereich arbeiten, denken, dass der Lebensprozess nur in den Körpergeweben enthalten ist. Dabei vergessen sie, dass die schöpferische Kraft des Kosmos ständig von den subtilen Energien und von jenem unsichtbaren Prozess gestärkt wird, der fortwährende Veränderung und Verbindung mit dem kosmischen Leben ermöglicht. Durch verschiedene Schwingungen der subtilen Energien wird die Lebensaktivität intensiviert. Diese subtilen Energien werden von jenen Personen, die für die Gesundheit arbeiten, nicht genügend wahrgenommen, auch nicht von den Wissenschaftlern. Zur schöpferischen Kraft des Kosmos gehört der ständige Austausch von Energien, die mit dem Grobstofflichen, Feinstofflichen, Feinstofflicheren und Allerfeinstofflichsten verbunden sind. Die psychische Energie im Menschen beruht auf den sich verändernden besonderen Energien. Es gehört zum Allgemeinwissen, dass Menschen zu verschiedenen Zeiten unterschiedliche Stimmungen haben, die sich auf keine Ursache zurückführen lassen. Doch die Ursache liegt im Kosmos. Die Erhaltung

der psychischen Energie beruht auf dem spirituellen Fortschritt. In der Tat muss die Menschheit erkennen, dass die Lebensaktivität nicht auf die Blutkörperchen oder die Blutzirkulation im Körper begrenzt ist. Das Blut ist jene magnetische Flüssigkeit, die durch die elektromagnetische Wirkung der psychischen Energie belebt werden kann. Wird die psychische Energie aufgefrischt, dann empfängt die Blutqualität eine größere Vitalität und beseitigt Kraftlosigkeit, Schwächezustände und Krankheiten. Die Menschheit kann sich durch eine positive, dynamische Ausrichtung selbst weiterhelfen, und diese Einstellung kann durch positive, dynamische Handlungen der Liebe und des Dienstes noch ergänzt werden. Man kann nicht mit böswilliger Gesinnung oder Feindseligkeit arbeiten und gleichzeitig auf eine gute Gesundheit hoffen. Krankheit kann durch guten Willen und durch tatkräftige Liebe verhindert werden. Die Weisen im Osten und im Westen widersetzen sich drohenden und vernichtenden Krankheiten durch ihre Werke, die von gutem Willen, Liebe und Licht geprägt sind. Unglücklicherweise haben die Menschen ihre Verbindung mit dieser subtilen Energie auf-

## Inhalt

Die Wunderarznei des Paracelsus [II].....	5
Heilrezepte.....	10
Rasa Shastra in der Ayurvedischen Medizin [XVI].	14
Organon [LXIV].....	17
Das aufsteigende Zeichen (Aszendent) im Horoskop [IV].....	19
Okkultes Heilen [CII].....	24
Psycho-Neuro-Endokrinologie [II].....	26
Engagieren sich Ärzte für echte medizinische Versorgung?.....	30
Grundlegende Gedanken zu Lernstörungen in der Schule [I].....	35
Traditionelle Europäische Naturheilkunde - TEN [I].....	39
Darmsanierung in der täglichen Praxis [II].....	43
Die heilende Kraft des Lachyoga .....	47

grund ihrer außerordentlich starken Ausrichtung auf materielle Aspekte abgebrochen. Im Allgemeinen leben die Menschen auf der Stufe, dass sie erst sehen müssen, bevor sie glauben. Aber Sehen ist nicht alles, denn es ist nicht vollständig. Äußeres Sehen kann durch Erkenntnis ergänzt werden, und dann sieht man besser. Außerdem kann es durch Vision ergänzt werden. Die Existenz subtiler Energien darf nicht bestritten werden. Aber nicht nur das – die Menschen sollten lernen, die subtilen Energien weise zu nutzen und sie in ihrem Inneren durch richtige Ausrichtung, Vorstellung und Visualisierung, die mit fairem Handeln und Sprechen verbunden sind, zu aktivieren. Anders als die Tiere können die Menschen ihr Leben so gestalten und strukturieren, dass sie sich auf die subtilen Energien ausrichten und dadurch einen Kanal für ihren Zuström aufbauen. Diese Strukturierung wird als die ätherischen Zentren beschrieben, die die Tätigkeit der verschiedenen Nervenstränge im Rückenmark veranlassen. Wenn die Nervengeflechte von der Zirbeldrüse, Hypophyse bis zum Solarplexus, Sakral- und Basiszentrum richtig verstanden werden und man ihren positiven Beitrag zur menschlichen Psyche erkennt, werden die Menschen den Schlüssel zu vollständiger, guter Gesundheit finden, die auch ungeachtet von Schmutz und Dreck ringsum erhalten bleibt. Hier wird von der Wissenschaft erwartet, dass sie aktiv wird, um für die Nachwelt eine dauerhafte Lösung zu finden.

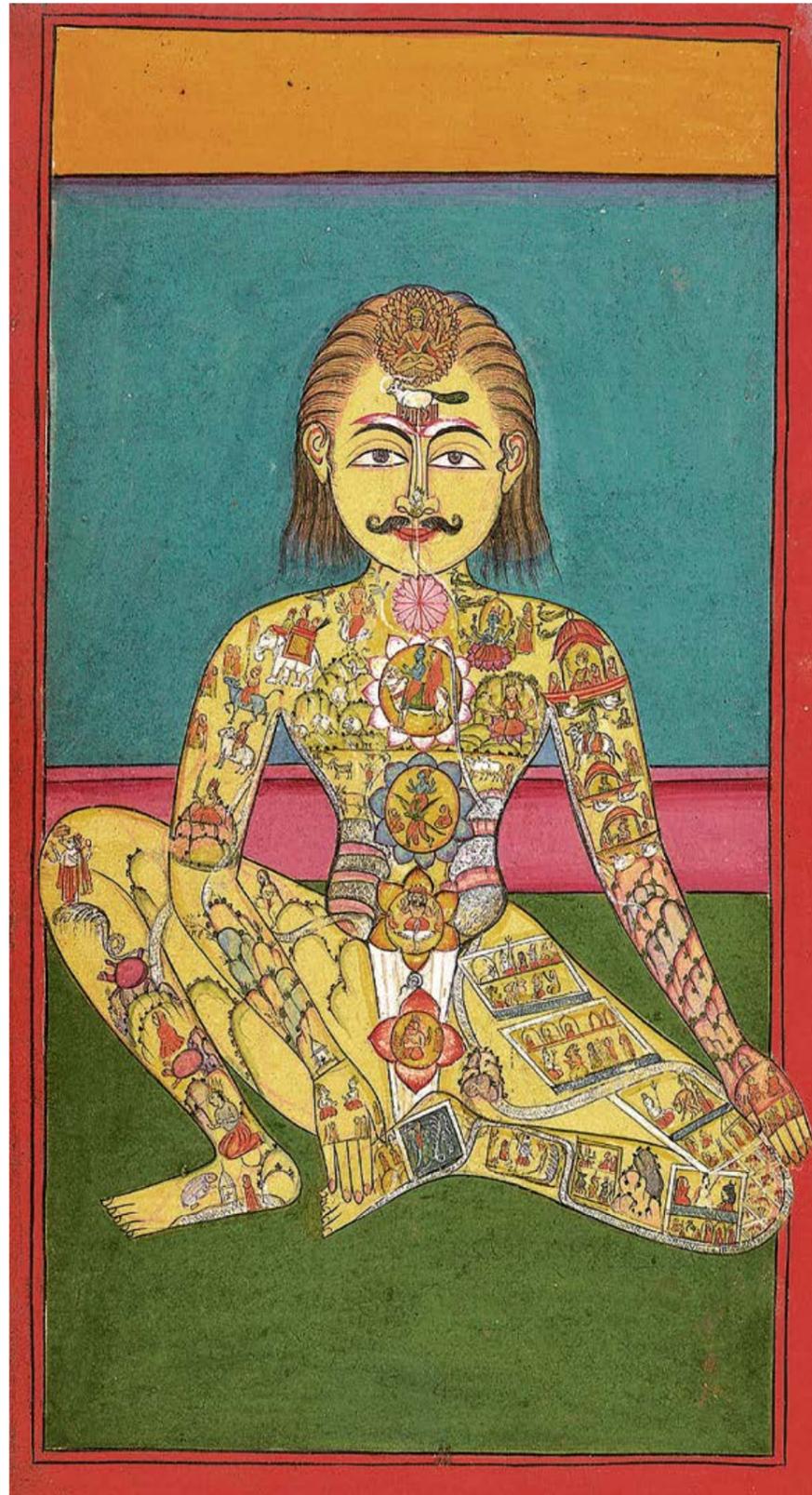


Illustration aus einem alten Yoga-Manuskript aus dem Jahre 1899, verfasst in der "Braj Bhasha" Sprache. Braj Bhasha (Landessprache) ist eine West-hinduistische Sprache, eng verwandt mit Hindustani.

## Die Wunderarznei des Paracelsus [II]

Olaf Rippe



*Olaf Rippe, geb. 1960, ist Heilpraktiker mit eigener Praxis in München und Mitbegründer der Arbeitsgemeinschaft Natura Naturans. Seit über 20 Jahren gibt er seine Erfahrungen mit einer Medizin nach Paracelsus in Seminaren weiter. Er schreibt regelmäßig für naturheilkundliche Fachzeitschriften und ist Mitautor der Bücher Heilmittel der Sonne, Paracelsusmedizin, Kräuterkunde des Paracelsus und die Mistel.*

### Die Tanne und der Wintergott

In unseren Breiten haben immergrüne Bäume wie Tanne oder Fichte eine ganz besondere Bedeutung. Ihr saftiges Grün ist im Winter, wenn sich die Vegetationskräfte unter die Erde zurückgezogen haben, ein Ausdruck bleibender Lebenskraft. Fichten- oder Tannensamen dienen daher auch als Totenspeise, indem man sie Verstorbenen in den Mund legte, damit sie in Baumgestalt wieder auferstehen können (Still-Fuchs). Tod und Winter sind Geschwister, gleichzeitig ist der Winteranfang aber auch der magische Augenblick, an dem zur Sonnenwende das Licht aus der Finsternis geboren wird. Im Jahreskreis ist dies der Eintritt der Sonne in das Winterzeichen Steinbock, welches Saturn regiert. Diese Planetenkraft steht für Verinnerlichung, Berufung und Schicksal, verkörpert aber auch Alter, Krankheit und Tod. Koniferen (Nadelgehölze) unterstehen allgemein Saturn. "Der Gang durch den Nadelwald schenkt uns eine Urstimmung des Naturdaseins, aus der die Melodie lange vergangener Schöpfungstage aufsteigt. Die feierlichen ersten Tannenzapfen bestanden, die man als Badezusatz verwenden sollte (II/433).

Tannendoms die Seele ergreifen, so dass man sich dem Urgrund der Schöpfung verbunden fühlt, sind ein Erahnen der geistigen Beschaffenheit der Gestirnmacht (Saturn), die bei den Koniferen Pate stand" (Wilhelm Pelikan). Die saturnalen Kräfte sind einerseits das Vergängliche, andererseits aber auch das Überdauernde. Dieser scheinbare Widerspruch findet seine Auflösung im Moment der Wintersonnenwende, an dem die Zeit still steht. Gleichzeitig öffnen sich die Grenzen zwischen den Welten und geisterhafte Wesen mischen sich unter die Menschen. So ist der "Grüne Mann", der als Wintergott durch die nordischen Lande streift, in Tannenreisig gekleidet (Storl, 2000). Krampusläufe und Perchtenumzüge erinnern an diese alte Vorstellung und als Weihnachtsschmuck verzauern die Waldgeister noch heute unsere Wohnstuben. Der segenspendende Grüne Mann verwandelte sich im Christentum jedoch in eine diabolische Gestalt, die man wie eine Krankheit in ein Tannenloch verbohren muss. Doch das Böse ist nur scheinbar böse, wie es in der Sage richtig heißt, in Wahrheit hütet es den Schlüssel zum wahren Wissen. Paracelsus nutzte die Heilkraft der Tanne auf vielfältige Weise. So soll man Tannenzapfen, Triebspitzen der Lärche und Eibischwurzel zwei Stunden in Wasser siedeln lassen; in die Flüssigkeit getränkte Tücher dienen als Wundauflage, um Eiterprozesse zu verhindern. Auflagen sollen auch das Herz vor der Pest schützen (I/724). Zur Ausscheidung von Giftstoffen verordnete er Schwitzkuren, die aus Abkochungen von Schösslingen von Wacholder, Tanne und frischen jungen Tannenzapfen bestanden, die man als Badezusatz verwenden sollte (II/433).

## Die Wundarznei des Paracelsus



Eibischwurzel



Tannenzapfen

### Unheilvolles Getier & Fabelwesen

Obwohl Spinnen im ökologischen Gleichgewicht eine bedeutende Rolle spielen, gibt es nur wenige echte Spinnenfreunde. Wie so viele nützliche Tiere, die im heidnischen Glauben mit chthonischen Gottheiten (darunter versteht man in der Erde wirkende Gottheiten, bzw. Erdgottheiten selbst, z. B. den Totengott Hades/Pluto oder den Hirschgott Cernunnos) verbunden waren, wurde auch die Spinne mit Aufkommen des Christentums dämonisiert und mit dem Teufel gleichgesetzt. Die Spinne galt als Pestdämon, entsprechend verwendete man sie in der Sympathiemagie als Amulett zum Schutz vor ansteckenden Krankheiten. Allerdings gebrauchte man Spinnen nicht nur zur Heilung, sondern auch zum Anhexen von Krankheiten. Als Beispiel führte Paracelsus an, wie eine Hexe einen Faden mit Spinnengift imprägniert. Dann fertigt sie eine Wachspuppe an, die sie mit irgendetwas vom Opfer belebt. Wird nun ein Frosch darauf gebunden, der mit der Puppe ins Wasser kriecht, entsteht unweigerlich eine schlimme Krankheit (I/953).

In Fällen von Hexerei kann nur noch ein Sympathiezauber helfen; hierzu findet man bei Paracelsus folgendes Beispiel: "Eine lebende Spinne soll in einer Nusschale um den Hals angebunden über dem Herzgrüblein getragen werden, bis die Krankheit verschwindet. Dies geschieht am 5. oder 6. Tage bis zum Tode der Spinne" (I/953, III/704).

Heute verwendet man Spinnen als Heilmittel vor allem in der Homöopathie, z. B. die Kreuzspinne (*Aranea diadema*), die Tarantel (*Tarantula hispanica*) oder die Schwarze Witwe (*Latrodectus mactans*).

Spinnengifte wirken vor allem auf das Nervensystem und beeinflussen die

Herztätigkeit. Sie werden daher in potenziierter Form (D6 bis D12) vor allem bei Schmerzzuständen, Neuralgien und Krampfleiden, z. B. bei Stenokardien und Angina pectoris, verwendet.

Wenn man sich eine Kreuzspinne inmitten ihres Netzes vorstellt, dann ist dies eine Signatur für ein mögliches Heilmittel mit Wirkung auf das Nervensystem (Verbindung, Übertragung und Kreuzung = Synapsen) und auf das Herz als Zentralorgan des Blutkreislaufs. Dabei ist die Kreuzform auf dem Rücken der Kreuzspinne auch als magisches Zeichen zu deuten. Paracelsus verwendete Amulette mit Spinnen bei Herzleiden (III/451).

In der Homöopathie gebraucht man auch das Spinnennetz der Kreuzspinne als Heilmittel (Tela araneorum D6 bis D12). Boericke gibt als Indikationen an: Erregung, Herzunruhe, Wechselfieber, vor allem wenn der Patient einen hektischen und zusammengebrochenen Eindruck macht, getreu dem Motto: "Wer spinnt, braucht die Spinne!"

Neben der Spinne als Hauptfigur werden in der Sage noch zwei weitere Tiere aufgeführt. Da ist zunächst der Salamander, den man im Volksmund auch Wegnarr oder Tattermalerl nennt. Obwohl ein real existierendes Tier, gehört der farbenprächtige Salamander eigentlich zu den Fabelwesen. Auch er ist den Erdgottheiten heilig und er ist der Hüter des Elements Feuer. Wer einen Räucherstoff in ein Feuer gibt, ernährt damit in Wahrheit den Feuergeist Salamander. (Vor einigen Jahren, während eines Rituals zur Sommersonnenwende, geschah etwas Seltsames. Während die Teilnehmer ausgelassen um das Feuer tanzten, tauchte plötzlich mitten unter den Tanzenden ein Salamander auf, der sich langsam dem Feuer näherte, um schließlich nach einiger Zeit

wieder im Wald zu verschwinden. War dies ein gewöhnlicher Salamander oder waren es die Erdgeister, die in Gestalt ihres heiligen Tieres der Zeremonie beiwohnen wollten? Die Teilnehmer waren jedenfalls entzückt). In der Alchimie, die man ja auch als Kunst des Feuergottes Vulcan/Hephaistos bezeichnet, genießt der Salamander höchste Verehrung. Er soll sogar eine wichtige Zutat bei der Goldherstellung sein (III/704).

Vielleicht erklärt sich die Wertschätzung, wenn man bedenkt, dass das Drüsensekret des Salamanders psychedelisch wirksam ist. "In Slovenien diente der Salamander als psychoaktive Ingredienz eines alkoholischen Destillats" (Christian Rättsch 2001). Das Sekret aus den Hautdrüsen enthält Steroid- Alkaloide, die eine strychninartige Wirkung haben, wie z. B. das zentralwirkende und krampfauslösende Salamandrin (Stübler, Krug, 1961 / Mebs, 2000). Als weiteres animalisches Fabelwesen wird noch die Habergeiß erwähnt. Dabei handelt es sich um einen dreibeinigen (!) mythischen Vogel mit den Hörnern einer Ziege, der als Winterdämon in den Krampusumzügen eine Rolle spielt. Es dürfte sich dabei um einen heidnischen Getreidegeist handeln (Hafer = Hafer).

### Die Hasel (*Corylus avellana*)

Wegen ihrer lichten Ausstrahlung und ihrer Üppigkeit an Blüten und Früchten wurde die Hasel immer schon sehr geschätzt. Sie ist aber nicht nur ein Nahrungs- und Fruchtbarkeitsbaum, sondern auch ein Schutzwall gegen unheilvolle Mächte, weshalb man sie gerne als Abgrenzung um Haus und Hof pflanzt. Die Hasel hat eine Beziehung zu wohlwollenden Elementarwesen. Der natursichtige Passauer Ruten-

gänger Jürgen Oswald beschreibt diese Wesen als gnomenhaft und schelmisch, aber ohne Boshaftigkeit. Astrologisch ordnet man die Hasel Venus, Sonne und Merkur zu.

Bei den Germanen war die Hasel dem Donnergott Thor geweiht. Bei Gewitter konnte man daher unter ihr Schutz finden. Es heißt, dass drei (!) Haselzweige im Gebälk des Hauses vor Blitzschlag schützen. Da Thor auch als Schutzgott der Gerichtsstätten verehrt wurde, umsteckte man diese mit einem Bannkreis aus Haselgerten. Flechtkreuze oder "Schrattlgatter" aus Haselzweigen, die man an den Stalltüren anbrachte, sollen zudem die Ernte und das Vieh vor Unwetterschäden und vor Hexerei schützen (Storl, 2000).

Im Volksglauben heißt es außerdem, dass eine Wünschelrute aus einem Haselzweig einem die verborgenen Eingänge zu den Schätzen der Erde zeigt, weil die Hasel eine Beziehung zu den Ahnen und zu den Erdseelen hat (Storl, 2000). Die Rute schneidet man am besten an einem heiligen Tag (Jahresfest oder an einem Sonntag), ohne dafür Eisen zu verwenden, da dieses Elementargeist Schaden zufügt (Storl, 2004). "Sine ferro" (ohne Eisen) ist in der Herbolmagie eine der wichtigsten Regeln. Auch soll man sich vorher innerlich gereinigt haben und beim Schneiden einen Zauberspruch rezitieren: "Ich schneide dich, liebe Ruthen,/ Das du mir musst sagen,/ Um was ich dich tu fragen./ Und dich so lang nit rühren,/ Bis du die Wahrheit tuest."

Kräuterkundige, die mit Elementarwesen im Bunde sind, Paracelsus nannte solche Kräuterkenner "spirituales", sagen dem Pflanzengeist ohnehin immer, wozu sie ihn brauchen und sie huldigen in Bannsprüchen seiner Schönheit und natürlich bringen sie meistens auch ein



Habergeiß



Gewöhnliche Haselnuss



Illustration von Thor, aus einem isländischen Manuskript, 18. Jhdt.

## Die Wunderarznei des Paracelsus



Haselnussblätter



Rinde der Haselnuss

kleines Opfer als Dank. Mit einem Zauberstab aus Haselholz konnte auch die unheimliche Gestalt in unserer Sage die Schätze aus dem Inneren des Felsens holen. Da die Hasel vom Bösen nicht berührt werden kann, zeigt auch dieses Motiv, dass es sich wohl eher um eine Art Waldgottheit gehandelt haben muss und nicht um den Teufel. Vielleicht handelte es sich auch um einen Verwandten des Götterboten Hermes, dessen Stab, um den sich zwei Schlangen winden, ebenfalls ein Haselzweig ist. Mit ihm öffnet der Gott der Heilkunst die Türen zur Anderswelt und er dient ihm als magisches Instrument zur Heilung von Krankheiten.

Neben den immer noch aktuellen herbalmagischen Anwendungen werden vor allem die Rinde (*Corylus avellana e cortice*) und die Blätter (*C.a.e foliis*) therapeutisch genutzt. Indikationen sind z. B. Entzündungen von Venen und Haut. Neben der innerlichen Verabreichung als Tee oder Tinktur, kann man alkoholische Extrakte auch in Salben einarbeiten, oder man macht Umschläge aus frischen zerquetschten Blättern. Man kann auch Teeabkochungen machen und diese dem Badewasser zugeben oder für Abwaschungen verwenden. Als venusische Pflanze eignet sich die Hasel allgemein zur Behandlung von kosmetischen Problemfällen. Die regenerierende Wirkung gleicht der von Hamamelis.

### Der verborgene Schatz

Das scheinbar Böse, das Paracelsus aus der Tanne befreite, erwies sich als Meister über die Erdgeister. Mit der Hasel öffnete das unheimliche Wesen den Fels und brachte wortgetreu die zwei Wunderarzneien hervor (der Teufel hätte niemals ein Versprechen gehalten!).

In der Alchimie wird das Element Erde als Schatzhüterin aller Dinge gesehen. Diese Idee findet man in der wichtigsten geheimen Botschaften der Alchimie bestätigt, diese lautet VITRIOL. Es handelt sich dabei um die Anfangsbuchstaben von sieben (!) Worten: "Visita Interiora Terra Rectificando Invenies Occultum Lapidem" - "Besuche das Innere der Erde, durch Läuterung wirst Du den verborgenen Stein (der Weisen) finden."

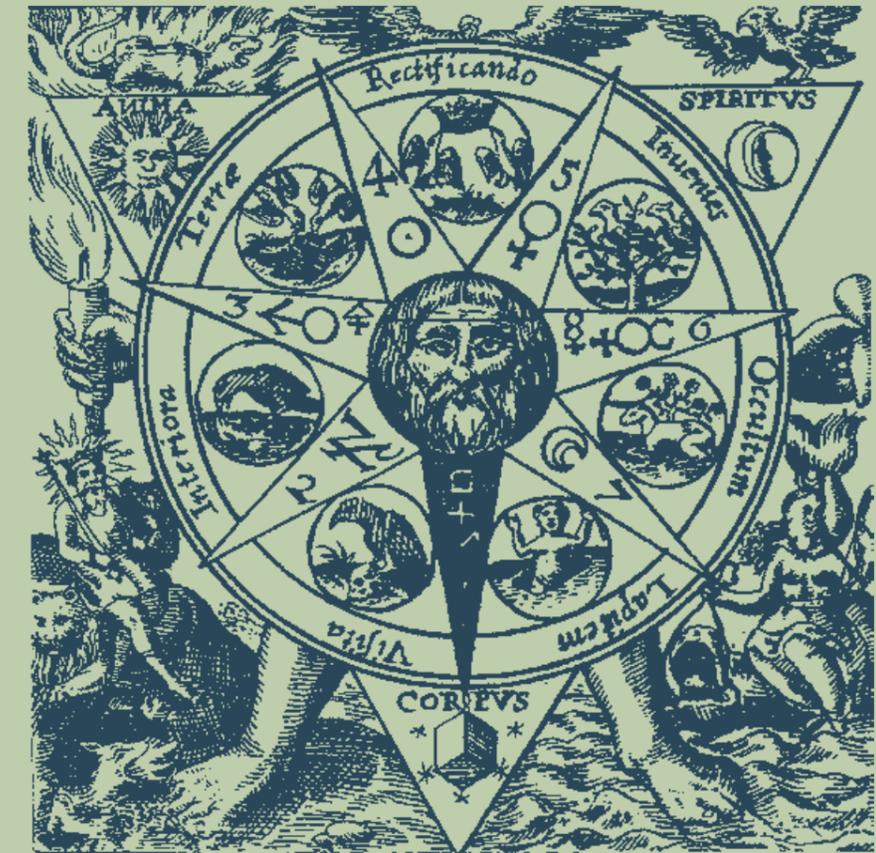
*Anmerkung: Die angegebenen Zitatstellen zu Paracelsus beziehen sich auf die vierbändige Aschner-Ausgabe.*

### Kontaktadresse

Olaf Rippe · Barerstr. 48  
80799 München  
Tel.: +49-(0)89-2725902  
[www.natura-naturans.de](http://www.natura-naturans.de)  
[www.olaf-rippe.de](http://www.olaf-rippe.de) · [info@olaf-rippe.de](mailto:info@olaf-rippe.de)



Literaturhinweise/Internet  
Bächtold-Stäubli, Hanns: 1927 *Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens*, 10 Bd. Berlin, New York: Walter de Gruyter (Nachdruck 1987).  
Boericke, William: 1972 *Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen*. Leer: Verl. Grundlagen und Praxis.  
Lussi, Kurt: 2002 *Im Reich der Geister und tanzenden Hexen-Jenseitsglauben, Dämonen und Zaubergrauen*. Aarau: AT-Verl..  
Marzell, Heinrich: 1922 *Die heimische Pflanzenwelt im Volksbrauch und Volksglauben*. Leipzig: Verl. von Quelle & Meyer.  
Mebs, Dietrich: 2000 *Tiergifte*. Stuttgart, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.  
Paracelsus: 1993 *Sämtliche Werke*. : Anger-Verl. Eick (Nachdruck der Aschner-Ausgabe von 1930).  
Rippe, Olaf / Madejsky, Margret / Amann, Max / Ochsner, Patricia / Rätsch, Christian: 2001 *Paracelsusmedizin-Altes Wissen in der Heilkunst von heute*. Aarau: AT-Verl..  
Sill-Fuchs, Martha: 1983 *Wiederkehr der Kelten*. München: Dianus-Trikont BuchVerl. GmbH.  
Storl, Wolf-Dieter: 2000 *Pflanzen der Kelten*. Aarau AT-Verl..  
Storl, Wolf-Dieter: 2004 *Naturrituale-Mit schamanischen Ritualen zu den eigenen Wurzeln finden*. Aarau: AT-Verl..  
Stübler, Martin / Krug, Erich: 1987 *Leesers Lehrbuch der Homöopathie* (5 Bände). Heidelberg: Haug-Verl.



V  
I  
T  
R  
I  
O  
L  
V  
I  
S  
I  
T  
A  
I  
N  
T  
E  
R  
I  
O  
R  
I  
A  
T  
E  
R  
R  
A  
R  
E  
C  
T  
I  
F  
I  
C  
A  
N  
D  
O  
I  
N  
V  
E  
N  
I  
E  
S  
O  
C  
C  
U  
L  
T  
U  
M  
L  
A  
P  
I  
D  
E  
M

„Besuche das Innere der Erde – durch Läuterung wirst du den verborgenen Stein (des Weisen) finden.“

## Heilrezepte



### Homöopathie VIII

*Dr. K S Sastry ist ein angesehener homöopathischer Mediziner. Seine Verdienste liegen auf dem Gebiet der Homöopathie, worin er ein wahrer Fachmann ist, und folgt gewissenhaft den grundlegenden Prinzipien gemäß Dr. Samuel Hahnemann. Er arbeitete mehr als 35 Jahre auf gemeinnütziger Basis. Hier unterscheidet er sich von den zeitgenössischen Homöopathen. Auch nach mehr als drei Jahrzehnten Erfahrung ist er immer noch ein begeisterter Student, der neue Perspektiven für das Verständnis der Homöopathischen Wissenschaft sucht. Er schrieb mehrere Bücher über Homöopathie und ist ein Philanthrop, immer darauf bedacht, der Gesellschaft dienen zu können.*

### 2. Eruptives Fieber

**Masern** – ist eine sehr akute Krankheit, die meist bei Kindern auftritt. Die Symptome sind hohes Fieber, schwerer Katarrh, Husten, Benommenheit, Heiserkeit und Rastlosigkeit. Es folgt ein brennendes Exanthem am Körper. Der Ausschlag beginnt hinter den Ohren und breitet sich über das Gesicht aus, über den Nacken, die Brust und dann den ganzen Körper. Mit Beginn des Ausschlags geht das Fieber zurück. Wenn der Ausschlag sich nicht genügend entwickelt, sollte ein Mittel gegeben werden, das ihn herausbringen kann, wie z. B. Apis, Antimonium Tart., Chamomilla und Antimonium crudum, die einen Bezug zu Eiter haben. Wenn der Ausschlag da ist, sollte keine weitere Medizin gegeben werden, es sei denn, es gibt Komplikationen. Andernfalls kann es zu gefährlichen Folgen kommen. Die beste Behandlung ist, den natürlichen Verlauf ohne Medikamente abzuwarten. Die alte Gedankenschule schlägt vor, keine Medizin zu geben, da sie ein Risiko durch ungemäße Medikamentengabe birgt. Die alten Inder nann-

ten diese Krankheit 'Fieber der Muttergöttin' (*Ammavaru*) und lehrten die Menschen, die Masern nicht zu behandeln, es sei denn, es gibt Komplikationen. Letztlich wird eine Gabe Thuja C30, Sulfur C30 oder Pulsatilla C30 die Gesundheit wieder herstellen.

Eruptive Fieber können manchmal zu Komplikationen wie Lungenentzündung, Bronchitis, Laryngitis oder Entzündung eines anderen Organs führen. Von Zeit zu Zeit sollte die Totalität der Symptome ermittelt werden und ein entsprechendes Mittel gegeben werden.

Es gibt noch einen wichtigen Punkt hier zu erwähnen: Es kann manchmal vorkommen, dass der Ausschlag invertiert, d.h. schwarz wird. Das ist ein Zeichen von drohender Gefahr. In so einem Fall wird eine Gabe Lachesis C30 oder C200 die Gefahr von dem Patienten abwenden. Eine andere Gefahr ist, wenn der Ausschlag eitrig wird. In diesen Fällen sollte Variolinum C200 gegeben werden. In all diesen Fällen sollte ein erfahrener Homöopath aufgesucht werden. Nach durchstandenen Masern werden viele Kinder sehr gesund und aktiv.

**Windpocken** – treten mit oder ohne Fieber auf. Der Ausschlag zeigt sich am Rumpf, am dichtesten auf Brust und Rücken und breitet sich über Gesicht und Arme aus. Er zeigt sich eher auf dem Körper als im Gesicht, und dichter besät an Schultern und Oberarmen als an Handgelenken und Händen, mehr an den Oberschenkeln als an den Füßen und Fußsohlen. Die roten Punkte sind leicht spürbar und zeigen sich gleichzeitig in allen verschiedenen Entwicklungsstadien. Die Behandlung ist ähnlich wie bei Masern. Es ist weise, der Krankheit seinen Lauf zu lassen; Medizin sollte nur bei Komplikationen gegeben werden.

**Pocken** – Hier entsteht der Ausschlag ohne Fieber. Es ist eine schwerer Verlauf von Windpocken. Der Ausschlag zeigt sich mehr im Gesicht und auf der Kopfhaut als auf dem Körper und mehr an den Beinen und Füßen als an den Hüften. Die Läsionen sind tief liegend, sie fühlen sich grobkörnig und hart an, und sie sind begleitet von Sepsis. Die Behandlung ist ähnlich wie bei den Windpocken. Keine Medikamente, bevor nicht die Totalität der Symptome gesichert ist.

### 3. Drüsenfieber

**Mumps** – Hier gibt es wiederkehrendes Fieber. Charakteristisch sind Schwellungen in der Region über dem Nacken und unter dem Kinn mit so starken Schmerzen, dass man den Hals/Nacken nicht drehen kann. Sind Beschwerden linksseitig, wird Pulsatilla C200 heilen, wenn sie rechts auftreten, wird Belladonna C200 heilen. Beginnen die Beschwerden rechts und wandern dann zur linken Seite, wird Lykpodium heilen. Im Gegensatz dazu wird Lachesis C200 helfen, wenn die Beschwerden von links nach rechts wandern; sie klingen jeweils in den folgenden drei Tagen ab. Hier wurden jetzt nur die auffälligsten Symptome erwähnt. Wenn es noch weitere Symptome gibt, sollten diese auch ermittelt werden, um das passende Mittel zu finden.

**Tonsillitis** – ist begleitet von wechselndem Fieber. Die Tonsillen, die sich nach Kälteeinwirkung entzünden, bewirken Fieber und Halsschmerzen. Bei einer sorgfältigen homöopathischen Behandlung wird kein chirurgischer Eingriff nötig sein.

### Behandlungsweise

1. Wenn die Entzündung der Mandel nach Eis oder nach Genuss von eiskalten Dingen eintritt, wird Pulsatilla C200 heilen. Bei linksseitiger Schwellung mit kaltem Schweiß ist Merc Biniod C200 angesagt, und ist die rechte Seite betroffen, Merc Proto C200.
2. Bei einer rechtsseitigen Mandelschwellung und Fieber mit Kopf- und Halsschmerzen wird eine Gabe Belladonna C200 schnelle Erleichterung bringen.
3. Wandert die Schwellung von rechts nach links, ist Lykpodium C200 das Mittel, und von links nach rechts sollte Lachesis C200 gegeben werden.

Wenn die Schwellung weiter wechselt zwischen rechts und links, passt Lac Caninum C200 gut.

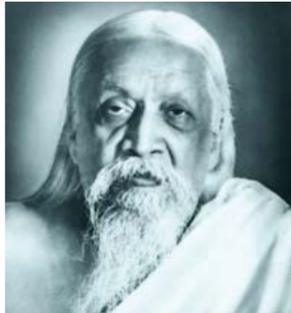
Hat die akute Schwellung nachgelassen, sollte mit einem antimiasmatischen Mittel weiter behandelt werden. Eine Gabe Tuberculinum C200 oder 1M könnte ab und an während der Behandlungszeit verordnet werden.

... wird fortgesetzt



*Pulsatilla vulgaris*

Sri Aurobindo (Sri Ôrobindo), geboren als Aurobindo Ghose, war ein Indischer Philosoph, Yogi, Guru, und Dichter. Er schloss sich der Indischen Unabhängigkeitsbewegung an und wurde zeitweise einer ihrer einflussreichsten Köpfe. Später wurde er zum geistigen Reformier, der die humanistische Bildung und das Wissen des Westens mit den Weisheitslehren und spirituellen Traditionen Indiens verband.



## Heilrezepte

vität der vitalen und physischen Reaktionen, und daher führt die Medizin oft zu stärkeren und anderen Wirkungen als bei normalen Menschen. Manchmal wird ein Medikament verordnet, das spezifisch für eine bestimmte Krankheit und daher sehr erfolgreich ist ... Aber gib dafür nicht deine Zustimmung, auch wenn dieses Mittel noch so erfolgreich für diese spezifische Erkrankung sein mag. Es reicht nicht, dass eine Medizin spezifisch wirkt. Es kann noch ganz andere Reaktionen bewirken, die dem Arzt unbekannt sind, der nur seinen Fall heilen möchte und keinen ganzheitlichen Blick für das System und seine Reaktionen hat.



## Medizin und Heilen [LXI]

### 1. Medizinische Behandlung und das Körperbewusstsein

#### C. Starke Medikamente und ihre Nebenwirkungen

**Sri Aurobindo:** Es ist kaum möglich, eine Liste von Medikamenten zu geben, die spirituellen Aspiranten nicht verschrieben werden sollten; grundsätzlich gilt die Regel, sehr starke oder heftige Medikamente weitestgehend zu vermeiden – denn Yoga erhöht die Sensiti-

**Die Mutter:** Ich bin gegen das unkritische Einsetzen von Medikamenten; und wenn ein Mittel in Mode kommt, wird es oft wahllos eingesetzt. Täglich eine Stunde Bewegung in der Sonne kann eine schwache Konstitution oder sogar eine Anämie eher heilen als ein ganzes Arsenal von Stärkungsmitteln. Mein Rat ist, Medikamente erst dann einzusetzen, wenn es völlig unmöglich ist, sie zu vermeiden. Und dieses „absolut unmöglich“ sollte sehr strikt gehandhabt werden. Die Ärzte gaben mir Medikamente – und ich beobachtete diese Mittel: Sie haben ebensoviel störende wie gute Wirkungen. Das eine kommt wieder „in Ordnung“,

das nächste aber gerät „in Unordnung“ und muss anschließend wieder behandelt werden. Das ist eine Endlosschleife.

#### D. Die Natur als heilende Kraft

**Die Mutter:** Je mehr Medikamente du nimmst, desto mehr vermindert du deine natürliche Widerstandskraft im Körper.

Die Natur ist die alles heilende Kraft.



**Sri Aurobindo:** Wenn wir krank sind, benötigen unsere Körper nur deshalb Medizin, weil sie die Methode gelernt haben, ohne Medikamente nicht gesund werden zu können. Das geht soweit, dass in dem Moment, wenn die Natur doch entschieden hat, wieder gesund zu werden, die Ärzte das Überleben als hoffnungslos erachten. Es ist nicht so sehr die Medizin, die heilt, als viel mehr das Vertrauen in den Arzt und die Medikamente. Beide sind ein unbeholfener Ersatz für den natürlichen Glauben in die eigene Kraft, die man selbst zerstört hat. Fast 40 Jahre habe ich den Ärzten geglaubt, dass ich eine schwache Konstitution habe. Ich litt immer wieder an kleineren oder größeren Erkrankungen und missverstand dieses Übel als eine Bürde, die mir von der Natur auferlegt wurde. Als ich auf die Hilfe der Ärzte verzichtete, begannen sie von mir abzulassen wie enttäuschte Parasiten. Da verstand ich endlich, was für eine gewaltige Kraft die natürliche Gesundheit in mir ist, und wie viel mächtiger noch als der Wille und das Vertrauen unser außergewöhnliches Denkvermögen ist, das Gott uns als Hilfe für unser Leben in diesem Körper gegeben hat.

Aus: *Integral Healing*, zusammengestellt von Sri Aurobindo und der Mutter, Pondicherry; 2004

Philippus Theophrastus Aureolus Bombastus von Hohenheim, Paracelsus genannt, \* 1493 Einsiedeln, † 1541 in Salzburg galt als Revolutionär, weil er mehr die Natur beobachtete, als in alte Texte zu schauen. Er widersetzte sich offen und radikal den medizinischen Praktiken seiner Zeit.



## Paracelsus – Heilmittel

### Ehrenpreis

(lat. *Veronica officinalis*)

Der Ehrenpreis ist über ganz Europa verbreitet. Er bevorzugt trockene Standorte und wächst in lichten Wäldern und auf trockenen Wiesen. Das blühende Kraut (ohne Wurzeln) wird im Mai und Juni gesammelt und gut getrocknet. Pfarrer Künzli schreibt:

„Weil die Blüten einem strahlenden Angesichte gleichen, gaben die vom Christentum tief durchdrungenen Alten der Pflanze den botanischen Namen Veronica, d.h. das wahrhaftige Bild vom Antlitz unseres Herrn.“

Paracelsus lobte die Veronica (Ehrenpreis, *Veronica officinalis*) als gutes Mittel zur Blutreinigung (III, 465) und gegen Fäulnis (II, 392).

Der Ehrenpreis ist ein Wundkraut mit hervorragenden Heilwirkungen. Er ist abführend, harntreibend und wirkt stärkend.

Pfarrer Künzli sagt: „Ehrenpreistee sollten vor allem Leute regelmäßig trinken, die viel Kopfarbeit haben.“ Er gilt als ausgezeichnetes Mittel gegen Atemwegs-, Verdauungs-, Leber-, Milz-, Nieren- und Blasenbeschwerden.

Der frische Saft der blühenden Pflanze eignet sich gut zur Blutreinigung. Es wird 2 bis 3 mal pro Tag 1 Teelöffel davon eingenommen. „Ehrenpreis eignet sich gut für die Behandlung von chronischen



*Veronica officinalis*

Ekzemen, besonders wenn sie mit einem lästigen Juckreiz verbunden sind. Das im Alter oft auftretende Hautjucken wird mit einer Teekur wesentlich gebessert. Teemischung bei Altersjucken, Ekzemen oder Hautleiden:

100 g Ehrenpreis  
50 g Nussblätter  
50 g Stiefmütterchen  
50 g Holunderblätter

1 Teelöffel dieser Mischung für 1 Tasse im Aufguss, abseihen, 2 bis 3 Tassen am Tage, ungesüßt, schluckweise trinken. In der Volksheilkunde wird der Ehrenpreis als Wundkraut sehr geschätzt. Man bereitet hierzu einen Teeaufguss und reinigt damit lauwarm die Wunden. Zusätzlich wird ein feuchter lauwärmer Umschlag auf die Wunden gelegt.“ (Willfort)

Sabine Anliker

Literatur:

Paracelsus: *Sämtliche Werke*. Anger: Verlag Eick; 1993, Bd. I, III –

Pfarrer Künzli: *Das Grosse Kräuterheilmittelbuch*. Walter-Verlag, Olten; 1945, S. 310 –

Willfort, Richard: *Gesundheit durch Heilkräuter*. Rudolf Trauner Verlag, Linz; 23. Auflage 1986, S. 106

# Rasa Shastra in der Ayurvedischen Medizin [XVI]

Sabine Anliker, M.Sc. (Ayu)



Sabine Anliker ist seit 1997 Naturheilpraktikerin mit den Fachrichtungen Traditionelle Europäische Naturheilkunde, Homöopathie und Bioresonanz in eigener Praxis in Luzern (Schweiz). Sie hat 2013 die Ausbildung „Master of Science der Ayurveda-Medizin“ an der Europäischen Akademie für Ayurveda und der Middlesex University (London) abgeschlossen.

## 5 Herstellung von Quecksilber

### 5.2 Die 8 Samskaras des Parada (Quecksilber)

#### 5.2.3 Samskara – Murchana (Trituration)

- a) Name des Verfahrens: *Murchana Samskara* von *Parada* (Quecksilber)
- b) Referenz: (R.H.T., Rasa Hridaya Tantra, 2005)<sup>1</sup>

#### Begriffserklärung

"Murchana ist der Prozess, bei dem Quecksilber (*Parada*) mit einigen speziellen Arzneien zu einer Paste verarbeitet wird, bis der Zustand von *nashta-pishta* (das Quecksilber verliert seinen ursprünglichen Zustand und zerteilt sich in feine Kügelchen) erreicht ist" (R.R.S., 1998)<sup>2</sup>.

#### Ziel und Zweck:

„*Yaugika* (mit anderen Metallen verbundenes Quecksilber), *aupadhika* (erworbene Unreinheiten), und *naisargika dosha* (von Natur her enthaltene Unreinheiten) werden aus Quecksilber (*Parada*) extrahiert (R.H.T., Rasa Hridaya Tantra, 2005)<sup>3</sup>. Dies geschieht mit dem Zweck, verschiedene *kanchuka doshas* von *Parada* (Unreinheiten von Quecksilber) zu entfernen, die durch den Kontakt mit *banga* (Zinn) und *naga* (Blei) entstanden sind" (R.R.S., 1998)<sup>4</sup>. Eine der negativen Eigenschaften (*dosha*) von Quecksilber wird *naisargika* (von Natur her enthaltene Unreinheiten) genannt. Diese schließen *visha* (toxische Unreinheiten), *vahni* (schlechte Wirkung der Wärme auf Quecksilber) und *mala* (jegliche Unreinheiten) ein. Aloe vera entfernt die *mala-dosha*, *triphala* (*Terminalia chebula*, *Emblica officinalis*, *Terminalia bellirica*) entfernt die *vahni-dosha* (*agni-dosha*, schlechte Wirkung der Wärme auf Quecksilber) und *Citraka* (*Plumbago zeylanica* - Bleiwurz) beseitigt die *visha-dosha* (giftigen Unreinheiten). Dieser Prozess befreit Quecksilber von allen natürlichen Flecken und Unreinheiten (*dosha-shunya*) (R.R.S., 1998)<sup>5</sup>.

Nr.	Bestandteile	Menge
1.	<i>Mardita Parada</i>	1878 g
2.	<b>Kalka Dravyas</b>	
2.1	<i>Citraka</i> ( <i>Plumbago zeylanica</i> Linn.) Bleiwurz	1/16 Teil des <i>Parada</i> 117 g
2.2	<i>Triphala</i>	<i>Terminalia chebula</i> Retz. (Großer Myrobalanenbaum) 1/16 Teil des <i>Parada</i> 39 g
		<i>Emblica officinalis</i> Gaerth. (Aschfarbene Myrobalane) 1/16 Teil des <i>Parada</i> 39 g
		<i>Terminalia bellirica</i> Roxb. (Grüne Myrobalane) 1/16 Teil des <i>Parada</i>
2.3	<i>Kumari</i> ( <i>Aloe vera indica</i> Linn.) Fruchtmark	340 g

Tabelle 1: Die Bestandteile des *Murchana Samskara*

#### Prozess:

1. *Mardita Parada* (gereinigtes Quecksilber des zweiten Prozesses) wurde mit *Citrakaurna* (*plumbago zeylanica* - Bleiwurz) und *Triphalacurna* (*Terminalia chebula*, *Emblica officinalis*, *Terminalia bellirica*) - jeweils 1/16 Teil des Quecksilbers - in einem Eisenmörser (*tapta khalva yantra*) trituriert.
2. Das Mark der Aloe vera wurde in der erforderlichen Menge hinzugefügt.
3. Dann wurde es so lange trituriert, bis das Quecksilber seinen flüssigen Zustand verloren hatte (*nashta-pishta*).

#### Zeitplan:

Am 10. Februar 2012 wurde die Trituration 7 Stunden lang durchgeführt, bis sich das Quecksilber in kleine Partikel zerteilt (*nashta pishti*) und sich vollkommen in die Masse integriert hatte.

#### Beobachtungen:

1. Zu Beginn der Trituration hatte die Masse eine braune Farbe, die nach ca. 10 Minuten nach und nach dunkelgrau wurde.
2. Nach 20 Minuten wurde das trockene Pflanzenpulver mit dem Mark der Aloe vera vermischt und zu einer schweren, leicht durchtränkten Masse geformt.
3. Nach 45 Minuten begann das Quecksilber langsam seinen flüssigen Zustand zu verlieren.



Abb.1: Trituration von kalka dravyas



Abb.2: Trituration von kalka dravyas und Quecksilber



Abb.3: Nach 7 Stunden Trituration nimmt Quecksilber die Form von kleinen Teilchen an.

4. Nach 7 Stunden war das Quecksilber vollkommen in die Masse integriert und der Quecksilber-Schimmer war auch im Sonnenlicht nicht mehr sichtbar.

#### Sicherheitsmaßnahmen:

1. Der Triturations-Prozess muss sehr sorgfältig durchgeführt werden, so dass kein Pulver aus dem Eisenmörser herausfällt.
2. Die Paste darf weder zu feucht noch zu trocken sein. Während der Trituration wird Aloe vera (*Kumari svarasa*) nach Bedarf hinzugefügt, damit die Paste nicht zu trocken wird und die Trituration sachgemäß durchgeführt werden kann.

...wird fortgesetzt

#### Fußnoten:

- 1 *Rasa Hridaya Tantra Avabodha*, 2/5-6
- 2 *Rasa Ratna Samuchchaya, Adhyaya* 8/61
- 3 *Rasa Hridaya Tantra Avabodha*, 2/5-6
- 4 *Rasa Ratna Samuchchaya, Adhyaya* 8/61
- 5 *Rasa Ratna Samuchchaya*, 11/31-32

R.H.T., *Rasa Hridaya Tantra*, G. (2005).

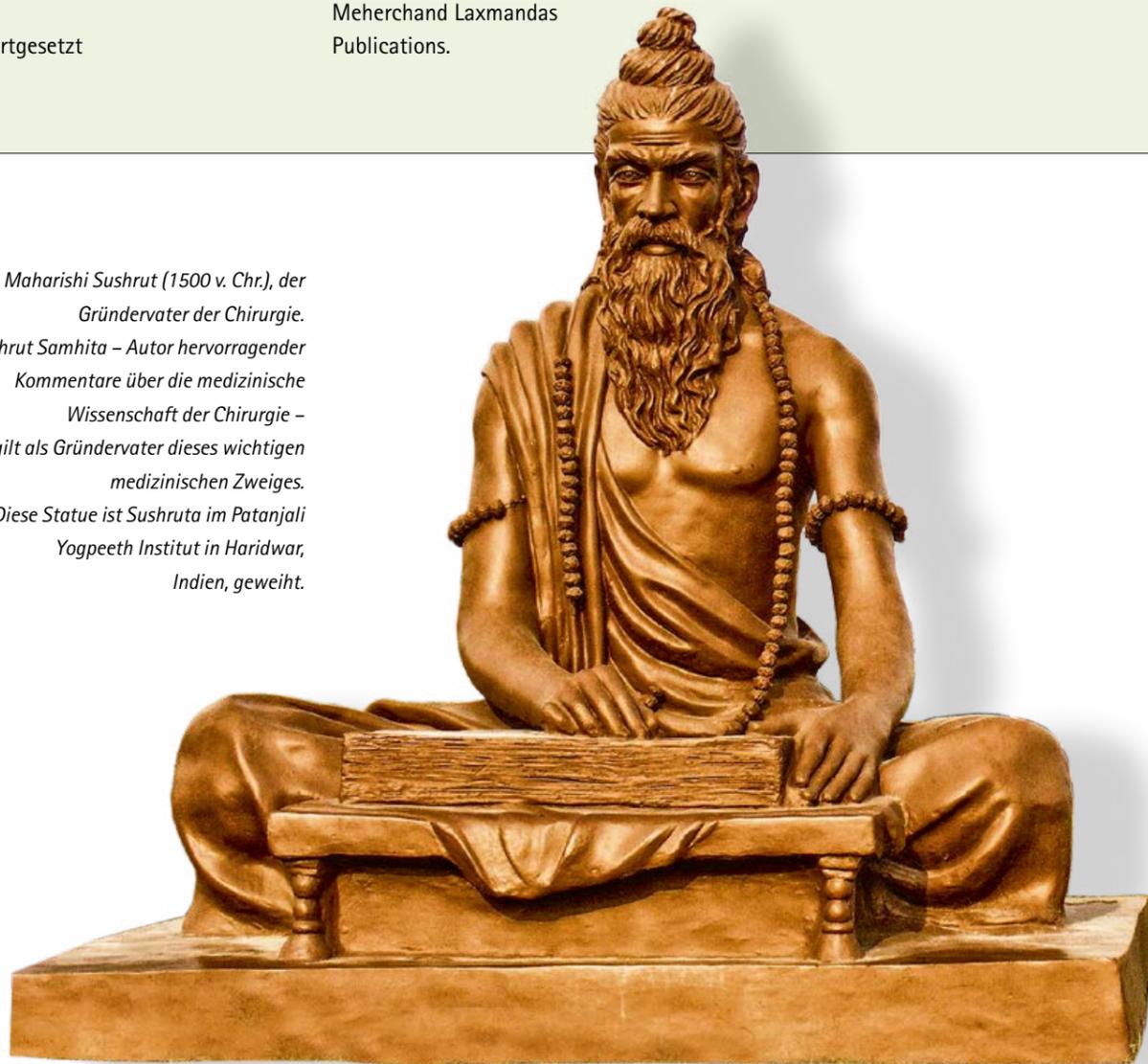
*Mugdhavabodhini Hindi Commentary* by Acharya Chaturbhuj Mishra. Chaukhambha Publications, Varanasi, India.

R.R.S. (1998). *Rasa Ratna Samuchchaya*. 1, Chapter 5/139. New Delhi: Meherchand Laxmandas Publications.

#### Kontaktadresse:

Sabine Anliker  
Ayurveda Medizin M.Sc.  
Naturheilärztin NVS,  
Homöopathie, Bioresonanz  
Büelstrasse 17  
6052 Hergiswil, Schweiz  
[www.ayush-naturheilzentrum.ch](http://www.ayush-naturheilzentrum.ch)

Maharishi Sushrut (1500 v. Chr.), der Gründervater der Chirurgie. Shushrut Samhita – Autor hervorragender Kommentare über die medizinische Wissenschaft der Chirurgie – gilt als Gründervater dieses wichtigen medizinischen Zweiges. Diese Statue ist Sushruta im Patanjali Yogpeeth Institut in Haridwar, Indien, geweiht.



## Organon [LXIV]



### Die Kunst des Heilens

Dr. E. Krishnamacharya

Dr. Ekkirala Krishnamacharya (1926–1984) war Universitätsdozent für vedische und orientalische Literatur, ein Heiler und praktizierender Homöopath. Er gründete zahlreiche spirituelle Zentren in Indien und Westeuropa sowie Schulen und mehr als 100 homöopathische Behandlungsstellen in Indien, wo die Kranken kostenlos behandelt werden.

Dr. E. Krishnamacharya gab viele Bücher auf Englisch und Telugu heraus. Seine Schriften umfassen Veda, die alten Weisheiten, Yoga, Astrologie, Homöopathie und spirituelle Praxis. Eines seiner wichtigsten Ziele war die Fusion von Ost und West.

Der einzige Aspekt, um den man sich kümmern muss, ist die wegen der Krankheit entstandene spezifische Veränderung des mentalen Zustands und der Natur des Menschen. Bei Versuchen mit gesunden Menschen gibt es kein Medikament auf der Liste passender Mittel, das nicht in der Lage ist, eine Veränderung im mentalen Zustand herbeizuführen. Jedes Mittel bringt seine Veränderung auf seine eigene Weise hervor.

*'So wird bei einem stillen, gleichförmig gelassenen Gemüthe, der Napell-Sturmhut selten oder nie eine, weder schnelle noch dauerhafte Heilung bewirken, eben*

## § 212

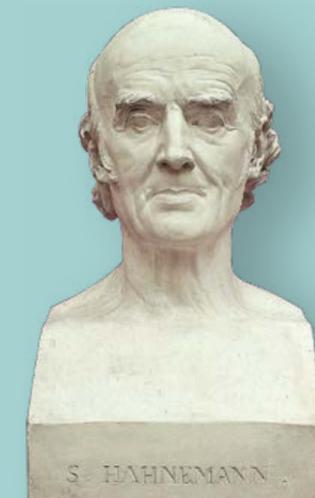
Auf diese Haupt-Ingredienz aller Krankheiten, auf den veränderten Gemüths- und Geisteszustand, hat auch der Schöpfer der Heilpotenzen vorzüglich Rücksicht genommen, indem es keinen kräftigen Arzneistoff auf der Welt giebt, welcher nicht den Gemüths- und Geisteszustand des ihn versuchenden, gesunden Menschen, sehr merkbar veränderte, und zwar jede Arznei auf verschiedene Weise.

Samuel Hahnemann, M.D.

## § 213

Man wird daher nie naturgemäß, das ist nie homöopathisch heilen, wenn man nicht bei jedem, selbst acutem Krankheitsfalle, zugleich mit auf das Symptom der Geistes- und Gemüths-Veränderungen sieht und nicht zur Hülfe eine solche Krankheits-Potenz unter den Heilmitteln auswählt, welche nächst der Aehnlichkeit ihrer andern Symptome mit denen der Krankheit, auch einen ähnlichen Gemüths- oder Geistes-Zustand für sich zu erzeugen fähig ist!

Samuel Hahnemann, M.D.



so wenig, als die Krähenaugen bei einem milden, phlegmatischen, die Pulsatille bei einem frohen, heitern und hartnäckigen, oder die Ignazbohne bei einem unwandelbaren, weder zu Schreck, noch zu Aerger geneigten Gemüthszustande.

Gemeinsam mit anderen Symptomen, die ein Patient aufweist, ist es unbedingt notwendig, die Veränderung des natürlichen Zustandes des Patienten zu erkennen, die bei der Wahl des homöopathischen Mittels auch mit in Betracht gezogen werden sollte. Ansonsten kann keine Heilung stattfinden, welche Behandlung auch immer für verschiedene Symptom-Gruppen durchgeführt wird. Über die Behandlung von mentalen Krankheiten gibt es nicht viel zu erklären. Es muss dieselbe Methode angewandt werden, das heißt, dass gemeinsam mit anderen Symptomen der Krankheit der mentale Zustand des Patienten betrachtet werden sollte, und es sollte ein Mittel gewählt werden, das jene mentalen Symptome entwickelt.

## § 214

*Was ich also über die Heilung der Geistes- und Gemüths-Krankheiten zu lehren habe, wird sich auf Weniges beschränken können, da sie nur auf dieselbe Art und gar nicht anders als alle übrigen Krankheiten zu heilen sind, das ist, durch ein Heilmittel was eine, dem Krankheitsfalle möglichst ähnliche Krankheits-Potenz in ihnen, an Leib und Seele des gesunden Menschen zu Tage gelegten Symptomen dar-bietet.*

Samuel Hahnemann, M.D.

## § 215

*Fast alle sogenannten Geistes- und Gemüths-Krankheiten sind nichts anderes als Körper-Krankheiten, bei denen das, jeder eigenthümliche Symptom der Geistes- und Gemüths-Verstimmung, sich unter Verminderung der Körper-Symptome (schneller oder langsamer) erhöht und sich endlich bis zur auffallendsten Einseitigkeit, fast wie ein Local-Uebel in die unsichtbar feinen Geistes- oder Gemüths-Organen versetzt.*

Samuel Hahnemann, M.D.



Hahnemann Memorial im Scott Circle Park, Washington. Die 4 Bronzetafeln stellen Hahnemanns Leben als Student, Chemiker, Lehrer und Arzt dar.

Mentale Krankheiten einschließlich emotionaler Störungen unterscheiden sich überhaupt nicht von Krankheiten des physischen Körpers. Der einzige Unterschied besteht darin, dass neben anderen Symptomen auch die mentalen Fähigkeiten gestört sind. Nach einiger Zeit verringert sich die Vitalität des Patienten. Die Neigung, die Symptome auszudrücken, verringert sich auch. Dann verblassen die Symptome. Wenn andere als die mentalen Symptome früher verschwinden, bleiben allein die mentalen Symptome als eine Teilkrankheit zurück und nur solche Krankheiten sind mentale Krankheiten.

Entnommen dem Buch  
*Organon of the Art of Healing*  
Kulapathi Ekkirala Krishnamacharya  
3<sup>rd</sup> Edition, 1999, The World Teacher Trust,  
Visakhapatnam, India

## Das aufsteigende Zeichen (Aszendent) im Horoskop [IV]

Alan Oken

### Der eigentliche Effekt der gegenseitigen Rezeption von Planeten



Alan Oken, geb. 1944 in New York City, studierte an der New York University Romanische Sprachen und Linguistik. Er hält Vorlesungen in sieben Sprachen und veröffentlichte Dutzende Bücher u. a. *Soul-Centered Astrology*, *Rulers of the Horoscope* und *Alan Oken's Complete Astrology*. Er schrieb Hunderte Artikel für das *Dell Horoscope Magazine* sowie für viele andere nationale und internationale Zeitschriften.

Das Geburtshoroskop ist die Blaupause, die den natürlichen Rahmen unserer kreativen Potenziale aufzeigt. Es zeigt auch, was uns blockiert oder was in uns ist, um unsere Talente und Fähigkeiten zu fördern oder ihren Ausdruck zu hemmen. Die Stellungen und Zusammenhänge der Planeten weisen deutlich auf solche Umstände hin. Doch auf keinen Fall werden wir durch unsere Horoskope begrenzt. Da der Pfad zur Entfaltung der Seele sich selbst enthüllt, erlangen wir nach und nach die Möglichkeit, unser eigenes Schicksal mitzugestalten. Dies ist tatkräftiger freier Wille, und wenn der freie Wille durch die Seele mit Liebe verbunden ist, wird er zum guten Willen. – A.O.

Einer der wichtigsten Faktoren bei der astrologischen Deutung ist eine Funktion, die „Dispositor“ genannt wird. Das Wort kommt vom lateinischen Verb „disponere“ und bedeutet „an verschiedene Plätze bringen“. In der Astrologie

bedeutet ein planetarischer Dispositor, dass ein Planet die Fähigkeit hat, die Energie von einem anderen Planeten (oder Haus) an eine andere Stelle im Horoskop zu bewegen. Dem Astrologieschüler ermöglicht die Entdeckung der Struktur von Dispositoren im Geburtshoroskop, eine Ordnung der Planetenkräfte zu erkennen.

Rezeption ist eine Facette des Dispositorensystems, die Planeten und/oder Häuser eng miteinander verknüpft. Planeten stehen zueinander in Rezeption, wenn sie sich im Zeichen des jeweils anderen befinden. Beispiele für Rezeption sind: Mars im Wassermann und Uranus im Skorpion; Jupiter im Löwen und Sonne im Schützen; Mond in der Jungfrau und Merkur im Krebs.

Wenn Sie ein Horoskop deuten, ist es wichtig, solche Planetenverbindungen als Einflusspaare zu berücksichtigen. Die beiden in Frage kommenden Planeten arbeiten zusammen, verbessern oder schwächen ihre verschiedenen Funktionen. Wenn zwei Planeten in dieser Art von Beziehung zueinander stehen, müssen wir sie als Paar betrachten. Sie arbeiten zusammen und verstärken oder behindern sich in ihrer Funktion. Natürlich hat jeder der beiden Planeten seine eigene Wirkung im Horoskop und muss individuell verstanden werden. Es ist jedoch wesentlich, dass der Astrologe auch die Wirkung der Energiekombination berücksichtigt, die beide zusammen erzielen. Nur so können alle Bedeutungsfacetten beider Planeten vollständig verstanden werden.

Das Ganze wird durch zwei zusätzliche Faktoren, die zur Vollständigkeit bestimmt werden müssen, zwar noch etwas komplizierter, aber letztlich auch abgerundeter. Zum einen muss der Astrologe herausfinden, welcher von beiden Planeten der stärkere ist. Zum an-

## Das aufsteigende Zeichen (Aszendent) im Horoskop

deren stellt sich die Frage nach der Verbindung von beiden durch einen der sechs Hauptaspekte: Konjunktion, Sextil, Quadrat, Trigon, Opposition und Quinkunx.

Wenn wir z. B. Venus in den Fischen und Neptun in der Waage haben, ist Venus in den Fischen der stärkere Planet, da Venus in diesem Zeichen erhöht steht, während ihr Partner Neptun sich in den Fischen zwar wohl fühlt, aber ansonsten in der Waage neutral ist. Stehen Merkur im Schützen und Jupiter in den Zwillingen, gelten beide Planeten als geschwächt, da beide sich im Exil in ihren gegenüberliegenden Zeichen befinden. Man müsste anderweitig schauen – wie beispielsweise die Haus-Positionen oder andere Planeten-Aspekte in Betracht ziehen und ob Jupiter oder Merkur am Aszendenten liegen – um zu beurteilen, welcher der beiden Planeten der stärkere ist. Zum anderen ist zu berücksichtigen, ob die Planeten in Rezeption durch einen der sechs Hauptaspekte verbunden sind. Wenn wir diese beiden Faktoren kombinieren, kommen wir zu einer wichtigen astrologischen Regel: Wenn zwei Planeten in Rezeption zueinander stehen und gleichzeitig durch einen der sechs Hauptaspekte miteinander verbunden sind, werden die Auswirkungen der Rezeption dadurch zum Positiven oder zum Negativen verstärkt, je nach der Art des Aspekts sowie der Planeten- und Zeichenkombination.

Ein Schüler der Astrologie sollte auch bedenken, dass die Häuser, in denen sich Planeten in Rezeption befinden, auch eng miteinander verbunden sind. Befindet sich Venus im Krebs im zehnten Haus und bildet einen Sextilaspekt zum Mond im Stier im achten Haus, werden sich die positiven Energien dieser Kombination zu einer harmonischen Verbindung dieser beiden Häuser und

ihren Funktionen im Geburtshoroskop erweitern. Dies wäre insbesondere dann der Fall, wenn Krebs und Stier die Zeichen der Scheitelpunkte der jeweiligen Haus-Platzierungen sind. Bedenken Sie, dass wir in der Geburtsastrologie immer und immer auf der Suche sind, die relativen Stärken und Schwächen der Planeten und Häuser zu verstehen, um ihnen den richtigen Schwerpunkt und Vorrang in unserer Analyse zu verleihen. Buchstäblich gibt es Dutzende von Möglichkeiten zur Rezeption im Geburtshoroskop. Da es sich dabei um einen ganz allgemeinen Faktor bei der Analyse handelt, ist es für uns unmöglich, über alle Faktoren innerhalb dieses kurzen Artikels zu schreiben. Doch untersuchen wir eine Reihe von Rezeptionen, um dem Leser einige Einblicke zu geben, wie man solche Planetenverbindungen im Horoskop interpretiert. Zur Unterstützung unserer Bemühungen mag die folgende Tabelle der planetarischen Kräfte dienen.

### Sonne im Widder und Mars im Löwen

Die erste Frage, die wir uns stellen ist: Welcher dieser Planeten ist der stärkere? Die Antwort lautet: Sonne im Widder. Obwohl Mars sehr stark und effektiv im Zeichen des feurigen Löwen ist und sich dort wohl fühlt, steht die Sonne im Widder erhöht. Wir können uns eine Person mit dieser Kombination im Geburtshoroskop als einen „Super-Widder“ vorstellen, das heißt, eine Person, die wenig Mühe hat, ihren feurigen, schöpferischen Willen zu projizieren. Dies käme noch mehr zum Tragen, würden Mars im Löwen und Sonne im Widder ein Trigon bilden. Da dies den herrschenden Planeten des Horoskops einschließt, hätten wir eine sehr eigensinnige und dominante Persön-

Planet	Auszeichnung	Nachteil	Erhöhung	Fall
Sonne	Löwe	Wassermann	Widder	Waage
Mond	Krebs	Steinbock	Stier	Skorpion
Merkur	Zwill./Jungfrau	Schütze/Fische	Wassermann	Löwe
Venus	Stier/Waage	Skorpion/Aries	Fische	Jungfrau
Mars	Widder/Skorp.	Waage/Stier	Steinbock	Krebs
Jupiter	Schütze/Fische	Zwill./Jungfrau	Krebs	Steinbock
Saturn	Steinb./Wasserm.	Krebs/Löwe	Waage	Widder
Uranus	Wassermann	Löwe	Skorpion	Stier
Neptun	Fische	Jungfrau	Krebs	Skorpion
Pluto	Skorp./Widder <sup>2</sup>	Stier/Waage	Wassermann	Löwe

lichkeit, wenn Löwe oder Widder aufsteigen und dabei dieses Trigon zum vorherrschenden Aspekt des Horoskops machen würden. Wir müssen bedenken, dass es viele, oft widersprüchliche Elemente in einem Horoskop gibt. So würde die Leichtigkeit des Selbstaustauschs, die durch dieses rezeptive Trigon angezeigt ist, sich stark ins Gegenteil wenden, sollte Steinbock am Aszendenten stehen und Saturn entweder mit Mars oder der Sonne ein Quadrat bilden. Inzwischen hat der Leser zweifellos herausgefunden, dass für die Astrologie und insbesondere für die Analyse eines Geburtshoroskops sehr umfangreiche Studien erforderlich sind.

### Sonne im Steinbock und Saturn im Löwen

Welcher Planet ist der stärkere? Da Saturn im Löwen geschwächt ist, ist automatisch die Sonne im Steinbock der stärkere Planet. Warum sagen wir, „automatisch“? Die Sonne ist am glücklichsten und strahlt am hellsten, wenn sie in den Feuerzeichen steht. Ihre Energie wird in der Luft zerstreut, im Wasser verdunkelt und in der Erde begraben. In der seelen-zentrierten Astrologie bringt das Potenzial der Sonne im Steinbock den Eingeweihten hervor (Christus wurde geboren, als die Sonne sich im Stein-

bock befand). Ein Eingeweihter ist jemand, der den Drang nach persönlicher Macht, persönlichem Erfolg und Reichtum sowie weltlichem Status überwunden hat und der durch seinen Dienst an der Menschheit die Kraft dessen offenbart, was wir als die "wahre spirituelle Sonne / Sohn" bezeichnen. Aber ein solch erhabener Status ist nicht das normale Schicksal der Menschheit. Eine Person mit einem hoch entwickelten Bewusstsein könnte diese gegenseitige Rezeption von Sonne und Saturn dazu benutzen, um "den Willen zum Guten" zu leben, während ein gewöhnlicher Mensch mit dieser Kombination höchstwahrscheinlich durch das Leben gehen und versuchen würde, den persönlichen Willen zum Ausdruck zu bringen in dem Bestreben, seine Umwelt entsprechend zu dominieren. Dies wäre insbesondere der Fall, wenn entweder Löwe oder Steinbock das aufsteigende Zeichen ist. Frustration könnte eintreten und die Situation noch verschlimmern, würde die Sonne im Steinbock mit Saturn im Löwen einen Quinkunx-Aspekt bilden. Das Gegenteil könnte jedoch auch eintreten, nämlich wenn für einen Menschen in einer Inkarnation mit dieser gegenseitigen Rezeption ein Lernprozess bewirkt werden soll, um einen geschwächten Sinn seiner Willens-

## Das aufsteigende Zeichen (Aszendent) im Horoskop



Der Planet Saturn, dargestellt als der römische Gott Saturnus, mit seinen symbolischen Merkmalen, Sichel und Sense in der Hand – Lucas Cranach der Jüngere, 1550–70. (British Museum)

kraft zu entwickeln und richtig zu nutzen. Was auch immer der Fall sein mag, man muss das ganze Horoskop untersuchen.

### Sonne in der Waage und Venus im Löwen

Welcher Planet ist der stärkere von beiden? Die Sonne fällt im Zeichen Waage und Venus ist daher eindeutig stärker, d. h. ihr wahres Naturell kann sich im Löwen leichter entfalten als die solare Kraft im Zeichen der Waage. Aufgrund der schwankenden Inkonsistenz verlieren ihre Strahlen an Wirksamkeit, vor allem, wenn man gezwungen ist, unabhängig für einen beliebigen Zeitraum zu handeln. Die größte Stärke (und Schwäche!) der Waage ist, in Partnerschaften oder in gesellschaftlichen und sozialen Situationen zu interagieren. Die kreative und anziehende Kraft der Venus bekommt im Löwen einen überaus starken Fokus. Obgleich die göttliche Aphrodite zur Verbundenheit und Verschmelzung neigt, treibt ihr ästhetisches Empfinden den Menschen zu äußerster Persönlichkeitsdarstellung. Im Allgemeinen führen die Energien dieser gegenseitigen Rezeption dazu – insbesondere wenn ein Sextilaspekt zwischen Sonne und Venus in diesen Zeichen besteht – dass der Mensch eine künstlerische Neigung hat, sich anmutig in der Gesellschaft verhält und gut aussieht. Diese Eigenschaften werden noch stärker betont, wenn entweder Waage oder Stier ein aufsteigendes Zeichen ist. Auch bei einem Halb-Quadrat – 45° zwischen beiden Planeten, d. h. Venus bei 16° Löwe und Sonne bei 2° Waage – kann nicht viel Schaden entstehen. Diese gegenseitige Rezeption ist von Natur aus weich, denn die beiden in Frage kommenden Planeten sind gut verträglich. Die anspruchsvolle

Natur des Halbquadrats, die diese gegenseitige Rezeption verbindet, ist kein Hinderungsgrund für Partnerschaften. Ganz im Gegenteil, diese Verbindung durch gegenseitige Rezeption zwischen Sonne und Venus würde für ein intensives und leidenschaftliches Liebesleben sorgen und sicherlich den Spaß daran verstärken, sich in intime Situationen zu begeben. Probleme könnten allerdings entstehen, wenn die Person mit Venus im Löwen und Sonne in der Waage dazu neigt, eine Beziehung auf ihrer Vorstellung von Spaß und Leidenschaftlichkeit hin aufzubauen, die aber möglicherweise nicht den Vorstellungen des Partners entspricht.

### Mars im Steinbock und Saturn im Widder

Welcher Planet ist der stärkere? Das ist Mars im Steinbock. Mars steht in der Bergziege erhöht und Saturn fällt im Schafbock. In dieser Position neigt Mars dazu, Anregung, Fokus und Struktur den persönlichen Antrieben und Ambitionen zu geben. Auf der anderen Seite neigt Saturn im Sternzeichen Widder dazu, diese Kampfhaltung „Geh los“ zu hemmen, die auf der Grundlage des Einzelnen begründet ist, sein eigenes System von Regeln und Vorschriften zu erstellen. Anstatt seine Ambitionen (Mars) in eine größere soziale Struktur (Steinbock) einzubringen und größere, gemeinsame Ressourcen zu nutzen, wird ein solcher Mensch dazu neigen, diese Ressourcen entsprechend seinem Sinn für persönliche Grenzen und Zeiteinteilungen (Saturn im Widder) zu gestalten. Letzteres ist oft in Konflikt mit der größeren sozialen Welt, in der er ein Teil ist (Saturn fällt im Widder). Sollte ein Quadrat zwischen Mars im Steinbock und Saturn im Widder bestehen, was leicht der Fall sein kann, würde ein sol-

cher Aspekt nur die natürliche Antipathie zwischen diesen beiden Planeten und ihren jeweiligen Zeichen erhöhen. Das Quadrat zwischen Mars und Saturn verbindet sie in einem ständigen Kampf um die Vorherrschaft. Mars sagt: „Geh los!“ Und Saturn sagt: „Nein!“

Aber was ist, wenn Mars im Steinbock und Saturn im Widder einen Trigonaspekt bilden? Das könnte dann der Fall sein, wenn Mars in den ersten Graden seines Zeichens stünde und Saturn in den letzten Graden (zum Beispiel Mars auf 2° Steinbock und Saturn auf 29° Widder – ein Winkel von 117°, der noch gut im Orbis für den 120°-Winkel des Trigons liegt). Obwohl der Konflikt zwischen den beiden sehr unterschiedlichen Positionen noch weiterhin bestehen bliebe, hätte der Betreffende das Empfinden, dass das Leben rascher Lösungen für die Spannung von „stop und go“ liefert. Der Horoskopeigner könnte lernen, wie er geeignete Grenzen für seine Ziele und seine Erfolgsausrichtung setzen kann. Er würde Wege finden, seinen starken Drang nach Macht innerhalb seiner Handlungsreichweite an die vorhandenen Grenzen anzupassen und so das der Mars-Saturn-Position innewohnende Gefühl der Frustration minimieren.

Kompliziert wird es, wenn die beiden Planeten sich in gegenseitiger Rezeption und auch in den Zeichen ihres Exils befinden. Dies kann nur im Falle der sogenannten „vertauschten Paare“ geschehen: Venus im Widder oder Skorpion und Mars in der Waage oder im Stier; Merkur im Schützen oder in den Fischen und Jupiter in den Zwillingen oder in der Jungfrau; Mond im Steinbock und Saturn im Krebs; Sonne im Wassermann und Uranus oder Saturn im Löwen; Neptun in der Jungfrau und

Merkur in den Fischen und Venus im Skorpion mit Pluto im Stier.

Sollte eines dieser Paare darüber hinaus eine Opposition bilden, könnte die daraus resultierende gegenseitige Rezeption noch nachteiliger sein, weil man hier eine Schwäche auf die andere setzt. Um eine Analyse abzugeben, ist festzustellen, welcher der beiden Planeten den größeren Einfluss hat. Dies setzt voraus, dass der Schüler der Astrologie das Horoskopthema kennt.

Nehmen wir an, dass Sie ein Horoskop studieren, in dem Krebs das aufsteigende Zeichen ist. Der Mond, als der Herrscher des Aszendenten, spielt eine der wichtigsten Rollen im ganzen Leben der Person. Wäre der Mond im Steinbock, in seinem Exil, und Saturn im Krebs, in seinem Exil, würde der Mond als Herrscher des Horoskops eine sehr geschwächte Stellung einnehmen und sich somit lähmend auf den Horoskopeigner auswirken. Diese Mondhausposition würde daher einen Bereich ernster Konflikte für die Person darstellen.

Ein anderes Beispiel im Horoskop wäre, wenn Sonne im Skorpion mit einem Widder-Aszendenten – das ist schon Konflikt genug – und Mars im Stier in Opposition zu Venus im Skorpion platziert ist. Wie wir sehen können, befinden sich diese beiden Planeten im Exil, aber durch Mars kommt ein stärkerer lähmender Einfluss zusätzlich auf den Horoskopeigner zu, weil Mars sowohl die Sonne als auch das aufsteigende Zeichen regiert.

Ein weiterer Faktor für die richtige Deutung der gegenseitigen Rezeption tritt auf, wenn einer der Planeten erhöht und der andere in einem neutralen Zeichen steht. Dies ist der Fall bei Jupiter im Krebs und Mond entweder im Schützen oder in den Fischen. Der Mond hat

sein Domizil im Krebs, aber Jupiter steht in diesem Zeichen erhöht und ist außerdem der Herrscher des Zeichens Schütze, in dem sich der Mond befindet. Der Einfluss Jupiters wird somit dazu neigen, die Vorherrschaft zu übernehmen. Sollte Krebs allerdings das aufsteigende Zeichen darstellen, gäbe es reichlich Grund, dass sich die Einflussnahme von Krebs erhöht. Dieses Beispiel lässt wenig Zweifel daran, dass die verschiedenen Elemente eines Horoskops zur Synthese gebracht werden können und sich damit die wahre Kunst des Astrologen zum Ausdruck bringt.

### Anmerkung

1. Für eine ausführliche Darlegung darüber und viele andere wichtige Faktoren des Dispositorensystems möge der Leser mein Buch „Das Herrschersystem des Horoskops“ (Rulers of the Horoscope, The Crossing Press, 2000) zu Rate ziehen.
2. Es gibt viele Astrologen, einschließlich des Autors, die Pluto als Mitregenten des Zeichens Widder betrachten, obwohl einige Leser dies bestreiten.
3. Im Falle von Merkur und Jupiter sind auch Quadrate möglich, z. B. bildet Merkur im Schützen einen Quadrat-Aspekt mit Jupiter in der Jungfrau. Auch im Falle von Mars und Venus können Konjunktionen auftreten, z. B. bilden Venus auf 28° Widder eine Konjunktion mit Mars auf 2° Stier. Solche Bedingungen nehmen auch Einfluss auf das Horoskop.

Kontakt  
www.alanoken.com

## Okkultes Heilen [CIII]

Prof. Dr. h.c. K. Parvathi Kumar

*Prof. Dr. h.c. K. Parvathi Kumar ist Autor von mehr als 100 Büchern. Auf fünf Kontinenten hielt er über 500 Seminare. Seine Themenbereiche umfassen Meditation, Yoga, Philosophie, Astrologie, Heilen, Farbe, Klang, Symbolik der Welt Schriften, Zeitzyklen, u.v.m.*

Manche Menschen sind mit Lebenskraft ausgestattet und manche nicht. Die Energie, von der die Menschen umgeben sind, ist immer die Gleiche. Genauso erreichen auch die Sonnenstrahlen alle Menschen, aber die Empfänger der Energie sind entweder stark oder schwach. Dementsprechend haben die Menschen eine schwache oder starke Gesundheit. Die Gesundheit wird hier nicht anhand der körperlichen Beschwerden oder Erkrankungen gemessen, sondern an der Begeisterung und an den flinken Bewegungsabläufen, die jemand hat. Manche Personen sind in der Lage, trotz körperlicher Leiden eine große Arbeitsfülle zu bewältigen, weil sie die Energie besser aufnehmen können. Andere sind nicht dazu imstande, obwohl sie nur leichte Beschwerden haben. Sie können die Energie nicht gut aufnehmen. Sehr oft sehen wir, dass Personen mit Herzproblemen ihr Leben abbremsen und ihrer körperlichen Erkrankung übertriebene Aufmerksamkeit widmen. Aus Selbstmitleid suggerieren sie sich fälschlicherweise, dass sie alles verlangsamen sollten. Dieses Abbremsen lässt den Fluss des Lebens und des Lichts nur schwach fließen. Andere Per-

sonen nähren und hegen ihre Krankheiten dadurch, dass sie sich den Krankheiten voll zuwenden und ihnen ihre ganze Aufmerksamkeit schenken. Sie wissen nicht, dass das Leben und die Aktivität ungeachtet der Erkrankungen in einer einigermaßen vernünftigen Geschwindigkeit weitergehen müssen. Denn dadurch wird die krankmachende Psyche in der eigenen Person geschwächt. Je kränker man sich fühlt, desto stärker wird sich die Krankheit entwickeln. Krankheit ist ein Vampir, der das Leben aussaugt. Wir müssen verstehen, dass das Leben in Fülle und unbegrenzt vorhanden ist. Durch sinnvolle Arbeit in der Gesellschaft können wir zusätzliches Leben aus der Umgebung erhalten, so dass die Lebenskraft unversehrt erhalten bleibt und die Krankheit aufgehalten wird. Leben ist innen und außen. Durch Tätigkeiten guten Willens und durch sehr viel rhythmisches Atmen können wir mehr Leben aus der Umgebung erhalten. Wer sein Leben rhythmisch gestaltet, kann das Leben besser in sich aufnehmen. Durch die passende Einstimmung kann man mehr Leben aufnehmen und ungeachtet jeglicher Krankheit vital bleiben. Solche Perso-



[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Yadorigi\\_at\\_Nabekura\\_Park\\_Tono\\_Iwate\\_pref\\_Japan01bss.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Yadorigi_at_Nabekura_Park_Tono_Iwate_pref_Japan01bss.jpg)

*Viscum album im Nabekura Park, Tono, Iwate Präfektur, Japan.*

nen widersetzen sich Krankheit, Verfall und sogar dem Tod, bis ihr Lebenswerk erfüllt ist. Gegenüber der Krankheit kann man eine innere Haltung intelligenter Gleichgültigkeit einnehmen. Ein Schlüssel dazu ist: „Lass die Krankheit gewähren. Ich setze meine Arbeit fort.“ Die Menschen sollten so gebildet sein, dass sie sich nicht zu viel mit ihren Krankheiten beschäftigen, sondern stattdessen weiterhin konstruktiv für die Gesellschaft arbeiten und sich einen guten Rhythmus aneignen. Wenn

wir die Natur betrachten, sehen wir Bäume und Schlingpflanzen, die sich um die Bäume ranken, wie Vampire an ihnen saugen und von ihnen leben. Ungeachtet der saugenden Schlingpflanzen wachsen die Bäume weiter. Sie entfalten sich zur vollen Größe, obwohl die Schlinggewächse an ihrer Lebenskraft zehren. Diese Botschaft sollten wir von der Natur übernehmen. Wir sollten uns dem Leben zuwenden und eine lebendige Aktivität entfalten. Die Natur wird uns mit ihrem Leben un-

terstützen. Keinesfalls sollten wir uns der Krankheit zuwenden. Wer sich der Krankheit zuwendet, wird von ihr ausgesaugt. Er wird ihr schließlich erliegen und sterben. Zu allen Zeiten setzten die Weisen ihre Arbeit guten Willens ungeachtet der Erkrankungen, an denen sie litten, fort. Ihre Krankheiten haben sie nicht besonders beachtet. Stattdessen schenkten sie dem guten Willen ihre Aufmerksamkeit. Guter Wille ist nichts anderes als Liebe in jeder Handlung, die wir ausführen

# Psycho-Neuro-Endokrinologie [II]

## Der ganze Körper denkt

Valentin Garcia Lopez



Valentin Garcia Lopez ist zertifizierter Heilpraktiker in Naturheilkunde in Barcelona. Seine Schwerpunkte sind Ohrakupunktur, Oligotherapie, Spagyrik (alchemistische Medizin), Orthomolekulare Medizin, Homöospagyrik. Er hat eine vollständige Ausbildung von drei Jahren in Syntergetik und ist Mitglied der Fakultät des Merrylife Zentrums (Barcelona) und der FENACO (Berufs-Heilpraktiker Spanien). Seine Lehren erstrecken sich auf das "Überbewusstsein".

### Neurotransmitter – ein kurzer Rückblick

- In den sechziger Jahren wurden einige grundlegende Entdeckungen gemacht von unendlich kleinen chemischen Substanzen, sogenannte Neurotransmitter. Sie wirken im Körper als „Botenmoleküle“ (biochemische Botenstoffe), so dass die Nervenzellen des Gehirns mit dem Rest des Körpers kommunizieren können.
- Neurotransmitter sind Botenstoffe, die aus dem Gehirn kommen und zu ihm zurückkehren und mit jedem Organ des Körpers unsere Gefühle, Wünsche, Erinnerungen, Ahnungen und Träume kommunizieren. Kein Ereignis dieses Bereichs bleibt im Universum des Gehirns gefangen.
- Sie sind auch keinesfalls streng mental, da sie in chemische Botschaften kodifiziert werden können. Neurotransmitter haben einen Einfluss auf das Leben jeder Zelle.
- Diese Boten ermöglichen das Füllen des Leerraumes, der Geist und Körper trennt. Mitte der siebziger Jahre schien es, als würden nur zwei Transmitter benötigt: Acetylcholin und Noradrenalin, den einen, um eine ent-

fernte Zelle zu aktivieren, wie die eines Muskels, und den anderen, um dieselbe Aktivität zu stoppen.

- Sie waren eine Revolution für die Wissenschaft, da sie zeigten, dass der Impuls, der von einer Nervenzelle zu einer anderen gesendet wird, nicht elektrisch, sondern chemisch ist.
- Mitte der achtziger Jahre, als noch nicht einmal 10 Jahre seit jenen Entdeckungen vergangen waren, wurden mehr als fünfzig Neurotransmitter und Neuropeptide identifiziert und derzeit werden immer neue Neurotransmitter entdeckt.
- Zwischen manchen Nervenzellen bestehen zwischen den Nervenzellendenungen (Synapsen) kleine Verbindungen, durch die der elektrische Reiz einfach hindurchfließen kann. Bei diesem Übergang wird die Information gleichförmig weitergeleitet. Je nachdem auf welchen Rezeptor sie in den Nervenzellen und in vielen anderen Zellen des endokrinen Systems und Immunsystems treffen, erzeugen sie Aktivierung oder Hemmung. Dieses Phänomen führt zu einer perfekten Flexibilität in der Kommunikation zwischen den Zellen.

### Der ganze Körper denkt

- Nach und nach hat die Einteilung des Körpers in verschiedene Systeme wie z. B. in das Nervensystem, das endokrine System, das Immunsystem und das Verdauungssystem nachgelassen.
- Es hat sich gezeigt, dass die neuro-chemischen Substanzen selbst Einfluss auf das gesamte Körper-Geist-System haben. Alles ist im Neuropeptid-System miteinander verbunden.
- So wird beispielsweise Insulin, ein Hormon, welches wir immer der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) zuge-

ordnet haben, auch durch das Gehirn und den Magen erzeugt, die wiederum selbst, wie auch das Immunsystem, Transferfaktoren und Zytokine produzieren.

- Kontinuierliche Untersuchungen beweisen außerdem, dass es keine bessere Apotheke als den Organismus selbst gibt. Er produziert Diuretika (Wassertabletten), Analgetika (Schmerzmittel), Schlaf-tabletten, Antibiotika und natürlich jegliche Substanzen, die von den Pharmaunternehmen hergestellt werden – und diese in besserer Qualität. Die Dosierung des Medikaments ist immer die richtige, und es wird immer bei Bedarf verabreicht. Es gibt keine Nebenwirkungen und die Gebrauchsanweisung ist dem Medikament eingepreist; sie ist Teil der Intelligenz.
- Ein in der Lage zu „denkender“ Körper ist nicht die Art von Körper, mit dem sich die Medizin beschäftigt. Der Organismus weiß, was in jedem Moment geschieht, und zwar nicht nur im Gehirn, sondern in jedem Teil des Körpers, in dem es einen Rezeptor für Botenmoleküle gibt, und dieser ist in jeder Zelle vorhanden.

### Emotionen in Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit

- Es gibt immer mehr Untersuchungen, die den Zusammenhang zwischen emotionalen Faktoren und ihren Auswirkungen in den großen Systemen des Organismus nachweisen. Um sie zu studieren, werden wir sie in „negative Emotionen“ und „positive Emotionen“ unterteilen.

### Negative Emotionen

- Drei verschiedene Studien von Brustkrebs-Überlebenden in den Vereinigten Staaten Mitte der achtziger Jahre ergaben folgende Ergebnisse:
- In einer Studie haben Frauen, die eine positive Einstellung gezeigt haben, länger gelebt als Frauen, die negativ ausgerichtet waren, unabhängig vom Fortschreiten der Krankheit.
- Es scheint, dass positive Emotionen dazu beigetragen haben, einen weit fortgeschrittenen, unheilbaren Krebs hinauszuzögern, während Patienten mit negativen Emotionen bereits von kleinen, in der ersten Phase der Entwicklung diagnostizierten Tumoren besiegt wurden und starben.
- Es wurde auch dokumentiert, dass jede stabile Haltung, die im Außen gelebt und nicht unterdrückt wurde, geholfen hat, eine unheilbare Krankheit zu überwinden.
- Die erste Studie untermauert den gesunden Menschenverstand (eine positive Haltung ist besser als eine negative) und die zweite Studie verteidigt eine ähnliche Idee, nähert sich aber aus einem anderen Blickwinkel: es ist besser zu kämpfen, als aufzugeben.
- Persönlichkeiten des Typs C erscheinen zwar ruhig und nach innen gerichtet, sind aber im Grunde frustriert und schlucken ihren Ärger hinunter. Bei diesem Typus besteht ein erhöhtes Krebsrisiko, denn sie verdrängen ihre Emotionen so weit, dass Krebs sich bösartig im Zellgewebe entwickeln kann. Den Gegenpol bilden Menschen mit einem starken Willen zum Leben.
- Frauen, die allein leben, besonders Witwen, sind anfälliger für Krebs als verheiratete Frauen, d. h. ihre Einsamkeit ist ein Risikofaktor. Die Wahr-

scheinlichkeit, an Brustkrebs zu erkranken, steigt bei Frauen, die ihren Ehemann verloren haben, und ist zwei Mal größer als bei verheirateten Frauen, und bei chronisch depressiven Personen ist die Wahrscheinlichkeit vier Mal größer, dass sie sich Krankheiten zuziehen als bei Menschen, die nicht unter Depressionen leiden.

- Personen, die Beziehungen zu ihren Freunden, zur Familie oder zu Selbsthilfegruppen pflegen, haben einen niedrigeren Sterblichkeitsindex. Freunde sind gleichbedeutend mit guter Gesundheit und erhöhen die Langlebigkeit. Ab 60 Jahren sind Freunde besonders wichtig. Bei älteren Menschen, die sich oft selbst isolieren, besteht die doppelte Wahrscheinlichkeit, dass sie früher sterben, wenn sie keine Freunde haben – im Gegensatz zu älteren Menschen, die Freundschaften pflegen.
- Von Witwen oder Witwern hören wir manchmal beim Verlust ihres Lebenspartners/ihrer Lebenspartnerin: „Das hat mir das Herz gebrochen“. 40 % der Witwen sterben während der ersten 6 Monate nach dem Tod ihrer Ehefrau. Dieses Phänomen existiert vor allem bei Männern, weil ihre Ehefrauen einen Schutzfaktor für sie darstellen. Sie sind mehr von ihren Ehefrauen abhängig als Frauen von ihren Ehemännern. Dies ist der Grund, weshalb die Witwen den Tod ihrer Ehemänner für viele weitere Jahre überleben.

### Positive Emotionen

- Die Forschung hat gezeigt, dass Lachen und gute Laune uns helfen können, unheilbare Krankheiten zu überwinden. Norman Cousins gilt als der Vorläufer der „Lachtherapie“. In den siebziger Jahren wurde

## Psycho-Neuro-Endokrinologie

bei ihm Morbus Bechterew diagnostiziert. Bei dieser Krankheit besteht nur eine sehr geringe Chance auf Heilung. Cousin kam zu dem Schluss, dass, wenn negative Emotionen schädlich für den Organismus sind, dann sollten positive Emotionen den gegenteiligen Effekt haben. Cousin beschloss, sich lustige Filme anzuschauen, die Gelächter auslösen, und er versuchte, dabei in Lachen auszubrechen. Er erholte sich vollkommen und schrieb das empfehlenswerte Buch „Anatomie einer Krankheit“, in dem er den gesamten Heilungsprozess beschreibt.

■ In den siebziger Jahren wurde eine Studie an der Ohio University über Herzkrankheiten durchgeführt, bei der einige Kaninchen mit hochgiftiger Nahrung und einem hohen Cholesteringehalt gefüttert wurden, um ihre Arterien zu blockieren. Die Ergebnisse waren in allen Gruppen von Kaninchen offensichtlich, außer in einer Gruppe, die merkwürdigerweise 60% weniger dieser schrecklichen Symptome zeigte. Es gab kein Element in der Kaninchen-Physiologie, das eine so große Toleranz gegenüber einer toxischen Ernährung erklären konnte, bis man durch Zufall entdeckte, dass der Schüler, der verantwortlich für die Fütterung war, die Tiere verwöhnte, indem er mit ihnen redete und sie streichelte. Er hielt sie in seinen Händen und ging ein paar Mi-

nuten liebevoll mit ihnen um, bevor er sie fütterte. Es scheint unglaublich, aber durch diesen einfachen Unterschied war es den Kaninchen möglich, die giftige Nahrung besser zu ertragen.

■ Diese Experimente wurden mehrfach wiederholt: Einige Kaninchen wurden in der üblichen Art und Weise behandelt, während die anderen Zuneigung erhielten. Die Ergebnisse waren immergleich. Ein solcher verborgener Mechanismus in der Immunität ist rätselhaft und zeigt den Einfluss, den Liebe und Zuneigung auf das Immunsystem haben.

■ Seit vielen Jahrhunderten kennt man in Indien die Shantala-Massage. Diese Therapie findet mehr und mehr Anwendung bei Kinderärzten im Westen. Die Massage hilft den Kindern, widerstandsfähig zu werden, ruhig zu schlafen, sich keine Infektionen einzufangen und sich psychisch positiv zu entwickeln.

■ Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass, wenn Neugeborene berührt und gestreichelt werden, sich das Niveau ihrer Wachstumshormone erhöht und das Myelin, die Schutzschicht der motorischen Nerven, sich verdichtet. Die liebevolle Zuwendung, die ein Baby von der Mutter erhält, führt letztlich zu lebenserhaltenden biochemischen Reaktionen.

■ Babys, denen liebevolle Aufmerksamkeit verweigert wird, werden emotional krank oder sie leiden an schweren Funktionsstörungen. Es gibt Fälle von Kleinkindern, die aufgrund mangelnder liebevoller Zuwendung aufgehört haben zu wachsen. Dieses Syndrom wird als „psychosozialer Zwergwuchs“ bezeichnet und fällt bei Kindern auf,

die schwer misshandelt wurden und bei denen der Mangel an Liebe und Zuneigung zur Erschöpfung des Wachstumshormons geführt hat. Kommen diese durch psychosozialen Zwergwuchs betroffenen Kinder in eine liebevolle Umgebung, fangen sie allmählich wieder an zu wachsen und erlangen schließlich nach einiger Zeit ihre volle Größe, Entwicklung und ihr normales Gewicht.

■ Auch körperliche Übungen haben großen Einfluss auf die menschliche Psyche. Einige Studien der Weltraumprogramme belegen, dass der Mangel an körperlicher Aktivität während der Weltraumflüge zu Depressionen führt. Wird aber den Astronauten ein regelmäßiger Übungsplan auferlegt, werden solche Depressionen vermieden.

■ Schließlich scheint der Hirnmechanismus, der die Depression steuert, mit den Neurotransmittern, den Katecholaminen, in Beziehung zu stehen. Depressive Patienten, die immer ein sehr niedriges Niveau an Katecholaminen haben, sollten auf die natürliche Methode zurückgreifen und sich regelmäßig körperlich bewegen, bevor sie Antidepressiva nehmen.

... wird fortgesetzt

Kontakt

valentingarcia1957@gmail.com



Johannes Vermeer - completed in 1662. Woman Holding a Balance - Collections of the National Gallery of Art - Google Art Project

**“Zahl, Klang, Farbe und das Symbol  
sind der Schlüssel zu  
geistiger Balance und der verbundenen  
Gesundheit.”**

Dr. K. Parvathi Kumar

## Engagieren sich Ärzte für echte medizinische Versorgung?

Prof. Sasidharan P.K.



Prof. Sasidharan P.K. ist Professor und Vorsteher der Abteilung für innere Medizin am Calicut Medical College. Er ist bekannt für sein Buch *Heal-Thy India*, einer Sammlung von Beobachtungen über das Gesundheitssystem in Indien. Er hat viele medizinische Lehrbücher und wissenschaftliche Beiträge verfasst.

Ärzte behaupten, sich für echte medizinische Versorgung zu engagieren. Die Qualität und Quantität der Luft, die wir einatmen, des Wassers, das wir trinken sowie der Nahrung, die wir regelmäßig einnehmen, sind entscheidende Faktoren für unsere Gesundheit. Hinzu kommen die Lebensgewohnheiten in unserem Alltag, die ebenso entscheidend dafür sind, ob wir gesund bleiben oder sich Krankheiten entwickeln. Doch engagieren sich Ärzte tatsächlich für medizinische Versorgung, indem sie Medikamente verabreichen, Organe entfernen und „reparieren“ oder sie gar transplantieren, nachdem eine Person zum Patienten geworden ist? Krankheiten sind das Ergebnis einer vernachlässigten Gesundheitspflege. Sämtliche der Menschheit bekannten Erkrankungen sind unmittelbar oder mittelbar auf Probleme im Lebensstil, in der Ernährung und der Umwelt zurückzuführen. In gewissen Fällen mögen die betreffenden Ursachen äußerst offensichtlich sein, doch in anderen Fällen, in denen sie in näherer oder fernerer Vergangenheit zu finden sind, ist dem nicht so. Bei genetisch übertragbaren Krankheiten sind die Probleme oder Ursachen in den vorherigen Generationen entstanden. Bei

Infektionskrankheiten sind die Ursachen oft klar; So scheint es, als ob sich der (fremde) Organismus über mangelnde Hygiene und Gesundheitspflege (sowohl in persönlicher als auch in umweltbedingter Hinsicht) Zutritt zum Wirt verschafft. Sogar in diesen Fällen wird die Rolle der Ernährung gewöhnlich vergessen; Der Organismus kann ausschließlich im Körper einer Person mit einem geschwächten Immunstatus Fuß fassen – die Ursache dafür ist falsche Ernährung. Wir übersehen die Tatsache, dass falsche Ernährung das wichtigste Gesundheitsproblem für uns ist. Sogar bei Lebensstilkrankheiten wie Diabetes, Herzinfarkten, Hirnschlägen und Krebs ist Fehlernährung in Form von Überessen oder Mangel an schützenden Elementen in der Ernährung und der Belastung durch diverse Toxine (Giften) aufgrund von Ursachen wie Alkohol, Pestiziden, Chemikalien, Konservierungsmitteln und Nahrungszusätzen, wie künstlichen Farbstoffen und Geschmacksverstärkern, ein wichtiger Faktor. Vereinfacht ausgedrückt, keine Krankheit auf der Erde wird durch einen einzelnen ätiologischen Faktor verursacht. Ärzte mit engstirnigen Denkweisen und Interessen versäumen es oft, verschiedene Faktoren zu bestimmen, welche auf einfache Weise verändert und in die Ätiologie von Krankheiten eingebettet werden können. Sogar Krebserkrankungen und genetisch übertragbare Krankheiten werden durch eine Mehrheit solcher Probleme verursacht, und die Probleme sind immer auf Ernährung, Lebensstil und Umwelteinflüsse zurückzuführen. Genmutationen, welche ererbte Störungen und Krebs verursachen, sind ebenso das Ergebnis eines oder mehrerer dieser umwelt-, ernährungs- oder Lebensstil bedingter Probleme, welche unserer Aufmerksamkeit entgehen. Die ge-

netische Mutation bei verschiedenen Krebsarten ist normalerweise auf das eine Individuum begrenzt, wenn er oder sie aufgrund der Krankheit stirbt und Letztere nicht auf die nächste Generation übertragen wurde. Überlebt er/sie den Krebs, könnte das bereits veränderte Gen (das Suszeptibilitäts-gen) jedoch auf die nächste Generation übertragen werden. Bei Fällen von ererbten Störungen wie Hämophilie (Bluterkrankheit) wissen wir, dass neue Mutationen vorkommen – deren Ursachen sind offensichtlich wiederum dieselben. Die Mutation ereignet sich an einem gewissen Punkt in der Entwicklung des Fötus aufgrund falscher Ernährung und Lebensgewohnheiten oder unbeachteter Umweltprobleme, welchen die Mutter des ungeborenen Kindes ausgesetzt ist. Da die mit der Mutation geborene Person erwachsen werden und sich fortpflanzen kann, überträgt sie die Mutation unweigerlich auf die nächste Generation. Um ein Beispiel zu nennen: Der Grund für Krankheiten wie Hämoglobinopathien (etwa Sichelzellerkrankung, Thalassämie, G6PD(H)-Mangel) ist in Entwicklungsländern einzig in der Verbreitung von Malaria in der Gesellschaft zu finden. Der Körper verändert die roten Blutzellen, um dem Angriff des Parasiten zu entgehen. Dies ist die langfristige Folge des Bestehens von Malaria in der Gesellschaft. Das Vorhandensein von Malaria ist im Grunde genommen auf schlechte Abfallentsorgung und Mangelernährung zurückzuführen. Werden wir je Gesundheitsprobleme mit dem Untersuchen von Blut oder Genen der erkrankten Personen lösen können? Werden wir all diese Krankheiten in jedem Individuum mit Medizin, Operationen, Organtransplantationen und zukünftigen Therapien – etwa Gentherapie – heilen können? Andererseits können wir auf jeden Fall

die Ernährung, die Lebensführung und die Abfallentsorgung verbessern sowie auf ein gutes Ergebnis für die nächste Generation in Form von reduzierter Krankheitsbelastung und verbesserter Lebensqualität und -dauer jedes Menschen warten. Um die ätiologischen Faktoren bei Krankheiten zu identifizieren, müssen wir das Individuum als Ganzes untersuchen – dessen Lebensstil, Essgewohnheiten und Umgebung in deren Gesamtheit. Dies sollten wir Ärzte den Leuten lehren – denn Ärzte sind Lehrer. Wenn allen Bürgern eine grundlegende Gesundheitsversorgung zur Verfügung gestellt wurde, sollten wir den Fokus auf grundlegende (Krankheits-)Pflegeeinrichtungen legen. Hochmoderne Hightech-Behandlungseinrichtungen/-anlagen sollten nicht als Teil der Befriedigung elementarer Gesundheitsbedürfnisse eingerechnet und entsprechend konzeptualisiert werden. Behandlungen sind an sich „Reparaturanlagen“ – es macht keinen Sinn mehr Schaden hervorzubringen und mehr „Reparaturanlagen“ zur Verfügung zu stellen, unabhängig davon, wie groß oder modern sie sein mögen. Hightech bzw. hochspezialisierte Krankenhäuser sollten die letzte Wahl einer jeden Gesellschaft sein. Um eine grundlegende Krankenversorgung zu gewährleisten, benötigen wir mehr Hausärzte oder Allgemeinmediziner. Doch in den letzten Jahrzehnten gab es immer weniger von ihnen. Aufgrund falscher Politik oder des Mangels an Bestimmungen sind Hausärzte in Indien eine seltene Spezies geworden. Wir müssen das System neu beleben, wofür der Studienplan des Medizinstudiums (Bachelor of Medicine, Bachelor of Surgery) entsprechend anzupassen ist. Wenn wir an der Gesundheit unserer Mitmenschen und dem Wohlergehen unseres Landes interessierte Menschen

sind, müssen wir eine radikale Veränderung im Gesundheitswesen herbeiführen. Indien ist wohl das einzige Land, das Ressourcen verschwendet, indem es die Gesundheitsvorsorge ignoriert und sich ausschließlich auf das Errichten von hochspezialisierten Spitälern für die Krankenbehandlung konzentriert. Viele Industrieländer, wie etwa Großbritannien, Kanada, Dänemark, ein Großteil Europas sowie Australien haben ein ausgeprägtes Überweisungssystem, in dem den Allgemeinmedizinern/Hausärzten eine Schlüsselrolle in der Krankheitsversorgung zukommt. In all diesen Ländern haben Spezialisten keine übermäßige Bedeutung, und die Patienten haben keinen direkten Zugang zu ihnen. Sogar das den Allgemeinmedizinern (oder

## Engagieren sich Ärzte für echte medizinische Versorgung?

Hausärzten) zukommende Gehalt und der Respekt sind im Vergleich zu Fachärzten höher. Des Weiteren verfügen sie über eine perfekte Gesundheitsinfrastruktur und haben infolgedessen eine äußerst tiefe Krankheitsbelastung im Vergleich zu Indien oder anderen Entwicklungsländern bzw. weniger entwickelten Ländern. Die Krankheitsversorgung hat sich lediglich in gewissen Industriestaaten wie den Vereinigten Staaten und deren Anhängern, wie etwa Indien, zu einer organbezogenen, hochspezialisierten Betrachtungsweise verschlechtert. Indes besitzt der Großteil dieser Staaten (außer Indien und gewisse afrikanische Länder) eine perfekte Gesundheitsgrundversorgung mit einer sehr tiefen Krankheitsbelastung. Sogar die Vereinigten Staaten haben den Feh-

ler bemerkt, die grundlegende Krankenversorgung (Hausärzte) zu vernachlässigen und sind dabei, entsprechende Korrekturmaßnahmen zu ergreifen. Deswegen handelt es sich um ein gesellschaftliches Bedürfnis, den Lehrplan des Medizinstudiums im Sinne einer nationalen Zielsetzung zu Gunsten von Hausärzten zu ändern. Dies, zumal sich die Spezialisierung in jeglichem Bereich, insbesondere im Gesundheitswesen, aufgrund diverser menschlicher Schwächen, einschließlich der Befriedigung des eigenen Egos, Geldgier, schnellen Ruhms und sogar gewisser Bequemlichkeit in einem natürlichen Prozess entwickeln wird. Doch der kosteneffiziente und herausfordernde Job der Allgemein-/Hausärzte, die als Freund, Philosoph und Berater von Familien oder Einzelpersonen fungieren, erfordert sowohl enorm viel Geduld, Interesse an Menschen und an deren Problemen sowie auch sehr gute Kommunikationsfähigkeiten. Nur wenn die Nation einen Plan hat, wird es genügend Allgemein-/Hausärzte geben – bei schwacher Planung werden sie natürlich wieder verschwinden. Vor der Anpassung des Lehrplanes müssen wir den Weg dafür ebnen, indem die Öffentlichkeit und die Behörden darüber unterrichtet werden, was im Gesundheitswesen und in der Krankenversorgung Indiens vor sich geht. Wir müssen auf eine gute Gesundheitspolitik hinarbeiten sowie notwendige wirtschaftliche und soziale Reformen in die Wege leiten, um mehr Allgemeinmediziner und Hausärzte hervorzubringen. Wollen wir wieder mehr Allgemeinmediziner/Hausärzte haben, sollten wir mittels einer starken Gesetzgebung ein Überweisungssystem einführen und dabei die Proteste der uninformatierten Öffentlichkeit, der Krankenversicherungsindustrie und deren Anhängern

unbeachtet lassen. Der Lehrplan des Medizinstudiums muss verbessert werden, um mehr Allgemeinärzte hervorzubringen, die eine entsprechende praktische Ausbildung zu Allgemeinmedizinern erhalten, wie dies in Dänemark, Großbritannien, Kanada und diversen anderen Ländern der Fall ist. Allgemeinärzte sollten die ersten zu kontaktierenden Ärzte sein, die sich aller Personen annehmen – unabhängig vom Alter und Geschlecht. Bei jedem Allgemeinarzt sollte eine feste Anzahl von Familien oder Einzelpersonen registriert werden, die nur diesen Arzt für sämtliche Probleme konsultieren. Man sollte keinen Spezialisten aufsuchen können, außer, der Allgemeinarzt verweist an einen Facharzt. In Indien werden Ärzte zu Fachärzten, da sie nur Respekt und Zuspruch von Leuten und der Regierung erhalten, wenn sie sich spezialisieren. Allgemeinmediziner werden von der Regierung vernachlässigt, und die Menschen haben die Freiheit, zum Spezialisten ihrer Wahl zu gelangen: Diese Gepflogenheit ist in keinem guten Gesundheitssystem bekannt. Dies führt zu einem „Doktor-Shopping“, höheren Versicherungskosten und anderen ungesunden Entwicklungen im System. Das Überweisungssystem ist kein Überweisungsprotokoll, wie manche Ärzte glauben. In Kerala hat der Gesundheitsminister einmal einen ernsthaften Versuch gestartet, indem er einige Ärzte damit betraute, Richtlinien für die Einführung eines Überweisungssystems auszuarbeiten. Indem sie jedoch Protokolle für die Überweisung diverser Krankheiten erarbeiteten, haben sie es ruiniert. Das Überweisungssystem bedarf der Gesetzgebung und eines Politikwandels und nicht nur der Richtlinien. Der Normalbürger und die Wirtschaft werden in den kommenden Jahren schwer zu leiden haben, wenn wir nicht

ein dreistufiges Überweisungssystem auf Gesetzgebungsebene einführen. Wir müssen Ärzte bestimmen, die bereit sind als Allgemeinmediziner zu praktizieren, und sodann müssen wir für jeden einzelnen von ihnen eine gewisse Anzahl von Familien registrieren. Die dauerhafte Lösung für unsere Probleme liegt in einer echten Gesundheitsfürsorge, indem allen Gesellschaftsschichten eine grundlegende Gesundheitsversorgung zugänglich gemacht wird. Hierzu gehören eine ausgewogene Ernährung und sauberes Trinkwasser, korrekte und schnelle Abfallentsorgung, gute sanitäre Einrichtungen, die Ermutigung und Schulung der Menschen, einen gesunden Lebensstil zu führen und die Zurverfügungstellung entsprechender Einrichtungen, wie etwa von Spielplätzen und Grünanlagen. Die Grundversorgung von Gesundheitsbedürfnissen führt zur Senkung der Krankheitsbelastung in der Gemeinschaft. Dies ist nur möglich, wenn wir auf die menschliche Entwicklung und die soziale Sicherheit für alle Mitglieder der Gesellschaft hinarbeiten. Deshalb ist ein starker wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Wandel erforderlich. Danach müssen wir die Krankenversorgung straffen, indem vermehrt auf die Grundversorgung fokussiert wird. Unter Gesundheitsfürsorge sollte allein und unmissverständlich Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung verstanden werden. Krankenversorgung ist keine echte Tätigkeit der Gesundheitsfürsorge im eigentlichen Sinne, doch kann sie in Gesundheitsfürsorge umgewandelt werden, sofern die Ärzte erkennen, was bei jedem Patienten schiefgelaufen ist und sie den Patienten sowie die pflegenden Angehörigen in der Klinikumgebung selbst über die Prävention der Krankheit unterrichten. Wenn wir eine auf Menschen ausgerichtete Gesundheitsfürsor-

ge haben wollen, ist eine stabile Pyramide der Gesundheitsfürsorge vonnöten. Wir haben aber letzten Endes eine umgekehrte Pyramide erbaut, die im Begriff ist zusammenzustürzen, woraus eine höhere Anzahl an Erkrankungen resultiert. Das Traurige daran ist, dass weder die Öffentlichkeit, noch die Ärzteschaft oder die öffentliche Verwaltung diese

Gefahr erkennen. Je früher wir dies erkennen, umso besser ist es für uns und den Rest der Welt.

Kontakt  
sasidharanpk@gmail.com





## Grundlegende Gedanken zu Lernstörungen in der Schule [I]

Ravi Roy and Carola Lage-Roy



### Die Bedeutung der Schule im Leben unserer Kinder

Die gewöhnliche Schule (d. h. die Haupt- und Realschule oder das Gymnasium), die vom 6. Lebensjahr bis zur jeweiligen Abschlussprüfung führt, hat ihren eigentlichen Sinn, das heranwachsende Kind auf das Leben vorzubereiten, verloren. So macht es den Kindern entsprechende Schwierigkeiten, in der normalen Schule zurechtzukommen. Es fühlt sich in ein Schema gepresst und hat Schwierigkeiten, dem von der Seele vorgegebenen Sinn seines Daseins zu folgen.

### Was versteht man nun unter dem Dasein oder dem Sinn des Lebens?

Wenn die Seele durch die Menschwerdung zum ersten Mal mit der dreidimensionalen Welt in Kontakt kommt, erhält sie einen Code, in dem die Grundlagen für all ihre Entwicklungsmöglichkeiten vorgegeben sind. Mit dem Eintauchen in die manifeste Welt wird der Impuls gegeben, den Samen dieses Codes zur Entfaltung zu bringen, und das Leben des Menschen fängt an, sich in die vorgegebene Richtung hin zu entwickeln. Jeder Lebenskeim ist von einer Schutzhülle umgeben, so dass er nicht schädlich beeinflusst werden kann. Idealerweise erreicht er „unbefleckt“ die Blüte seiner Jugend und erhält sich diesen

reinen Zustand sein ganzes Leben lang. Aus diesem, für jede Seele einzigartig vorgegebenen Code (Muster), ergeben sich die individuellen Aufgaben, Pflichten und Verantwortungen. Sie dienen dazu, die Fähigkeiten dieses Menschen immer weiter zu entwickeln und zu schulen und damit seine eigentliche Verwirklichung zu realisieren. So hat auch die Schule die Aufgabe, dem Kind das entsprechende Lernmaterial zu vermitteln, damit es seine in ihm schlummernden Talente entwickeln kann. Je individueller hierbei auf das Kind eingegangen wird, desto besser kann es seine Lebensaufgabe meistern.

Es gibt drei Phasen des Lernens: die theoretischen Grundlagen, die praktische Umsetzung des Gelernten und das Experimentieren mit dem Gelernten. Die Theorie gibt uns den Rahmen, in dem wir uns zu bewegen haben. Die praktische Umsetzung macht uns mit dem gelernten Stoff vertraut, bis er in Fleisch und Blut übergegangen ist. Das Experimentieren bringt die Beweglichkeit, in jeder Situation das Gelernte entsprechend einsetzen zu können, wodurch Meisterschaft erlangt wird. Der Grundlernstoff, um im Leben zurechtzukommen, ist für alle Menschen gleich. Jeder muss also zunächst alle Bereiche des Lebens kennenlernen, dann jedoch immer mehr seine individuelle Richtung finden und schulen.

Es ist nicht vorgesehen, dass jeder ein Meister der Musik, der Mathematik oder eines anderen Gebietes werden sollte, aber die Grundkenntnisse aller Bereiche sind eine gute Basis des späteren Lebens. Der Sinn und die Aufgabe der Grundschule, also der ersten vier Schuljahre, ist es, dem Kind ein Grundwissen aller wesentlichen Lebens- und Wissensbereiche zu vermitteln. Die Lehrer haben die Aufgabe, die Fähig-

*Dr. Ravi Roy wurde in Indien geboren. 1976 kam er nach Deutschland um die Schriften Hahnemanns in der Originalsprache zu studieren. Er bietet seit 1980 umfassende Homöopathieausbildungen an. Mit seiner Frau Carola Lage-Roy, Heilpraktikerin und Homöopathin, hat er 30 Bücher über Homöopathie geschrieben.*  
*Frau Carola Lage-Roy, Heilpraktikerin, führt seit 25 Jahren eine Praxis und ist als Homöopathin und Bachblüten-Therapeutin tätig.*

## Grundlegende Gedanken zu Lernstörungen in der Schule

keiten und Begabungen des Kindes bis zu diesem Zeitpunkt zu erforschen, zu beurteilen und genau zu beschreiben. Aufgrund des Abschlusszeugnisses am Ende der vierten Klasse werden dann die Kinder in die für sie passenden weiterführenden Schulen eingeteilt. In diesen Schulen sollten zur ganzheitlichen Entwicklung der Kinder zwei grundsätzliche Bildungswege gleichberechtigt angeboten werden: Wissenschaft und Kunst. Bis zur Mittelstufe werden dann die grundlegenden Kenntnisse in den Wissenschaften oder schönen Künsten studiert. Auf diese Weise besteht die Möglichkeit, am Ende der Mittelstufe herauszufinden, welche spezielle Richtung der Wissenschaft oder Kunst für das Kind geeignet ist. Ab diesem Zeitpunkt können alle Energien des Schülers hauptsächlich für dieses Fach eingesetzt werden, bis er darin die Meisterschaft erlangt hat, damit er am Ende der Schule für seine spezielle Lebensaufgabe vorbereitet ist. Um sogenannten „Fachidioten“ vorzubeugen, die in unserem Schulwesen immer bedenkenloser herangezogen werden, ist es empfehlenswert, das Interesse an

der Vielfalt des Lebens wachzuhalten. So könnte z.B. eine Unterrichtsstunde eingerichtet werden, in der wechselnde Bereiche des Lebens angeboten werden, wie z.B. aktuelle Umweltthemen, Gesundheitsvorsorge, Kultur etc., in der gleichzeitig die Konfliktlösungen trainiert werden. Die Aufgabe der Universität wiederum ist es, die Vielfältigkeit des Faches seiner Hauptbegabung im praktischen als auch insbesondere im selbständigen Experimentieren zu lehren. Mit dem Abschluss der Lehrstelle, sei es nun ein Handwerk oder die Universität, ist dieser Mensch jetzt bereit, seine eigentliche Lebensaufgabe anzugehen.

### Die Rolle der Eltern

Der Einfluss der Eltern beginnt schon ab dem Zeitpunkt, in dem sie sich bereit erklären, eine Seele in ihre Obhut zu nehmen. Spätestens um diesen Zeitpunkt herum beginnt bereits ein Läuterungs- und Entwicklungsprozess der Eltern, der dem Kind die bestmöglichen Voraussetzungen schaffen kann. Die Empfängnis oder der Entschluss zur Bereitschaft, ein Kind zu adoptieren, sollte daher in größter Achtung für das Leben selbst geschehen, und die Seele des Kindes sollte im Schutz der Herzensliebe beider Elternteile empfangen werden. Die Schwangerschaft – oder die Wartezeit auf das adoptierte Kind – ist die Zeit, in der beide Eltern dem Kind auf der feinstofflichen Ebene all ihre Fähigkeiten und Begabungen übergeben können. Ist die Mutter z.B. Musikerin, kann sie dem Kind ihre Lieblingsmelodien und den Geist berührende Klänge vorspielen. Alles, was sie für sich selbst lernt, erlebt und sich Gutes angeeignet lässt, fließt in seiner Essenz in das Kind über. In dieser Weise kann sie mit Freude und ohne Anstrengung ihrem Kind schon im Mutterleib viel grundlegendes Wissen

übertragen. Auch ein zu adoptierendes Kind spürt in der Vorbereitungsphase, wenn sich die zukünftigen Eltern geistig auf das neue Familienmitglied einstellen und ihm die eigenen Fähigkeiten zur Unterstützung vorausschicken. Es ist beobachtet worden, dass Kinder von Müttern, die in der Schwangerschaft eine Fremdsprache oder ein bestimmtes Musikstück studierten, später gerade dieses Fach mühelos erlernten. In der gleichen Weise kann auch der Vater das ungeborene Kind fördern, indem er seiner Frau über seine Erfolge im Beruf erzählt. Die Rolle der Eltern geht also weiter, indem sie das Erbgut, welches sie dem Kind bei der Empfängnis gegeben haben, immer mehr verfeinern und ausfeilen. Dieses Erbgut enthält jedoch, wie wir wissen, nicht nur all ihre fördernden Fähigkeiten, sondern auch ihre Schwächen. Jede Seele hat ihre eigenen Stärken und Schwächen, die in dem schon erwähnten genetischen Code verankert sind. Jedoch ist diese Konstellation noch nicht in ihrer vollen Bandbreite aktiv und fest strukturiert. Sie kann also jederzeit eine völlig neue, positive und lebensfördernde Struktur erhalten. In dem Maße, in dem die Eltern ihre eigenen miasmatischen Belastungen (das heißt den negativen Anteil ihres Erbgutes) beheben, wird auch das Kind dementsprechend von diesen Schwächen befreit, als ob sie niemals existiert hätten. Das gilt für alle Ebenen der Existenz. In den neun Schwangerschaftsmonaten und den ersten zwei Lebensjahren des Kindes ist es also von großem Nutzen, wenn die Eltern jeden manchmal auch noch so mühevollen, persönlichen Einsatz für ihr Kind aufbringen, um vorhandene Miasmen, von denen keiner frei ist, aufzulösen. Die Eltern sind aus der Sicht des kleinen Kindes das absolute Vorbild. Es sieht und sucht in ihnen das Idealbild eines

Vaters und einer Mutter, das es für seine individuelle Entwicklung braucht. Jedes Kind wird unschuldig und mit der Sehnsucht nach Wahrhaftigkeit und nach Verschmelzung mit der Ur liebe geboren. Das Bild einer „idealen“ Familie, wie sie im Westen z. B. durch Josef und Maria verkörpert wurde, ist in die kindliche Seele eingepägt. Es sucht bei seinen Eltern nicht den hohen Entwicklungsgrad von Josef und Maria, sondern eine intakte („heilige“) Familie. So sucht es oder die Seele sich diejenigen Eltern aus, deren Kind sie sein will, um möglichst viel zu lernen und ihrem Ziel der Verwirklichung näher zu kommen. Dies ist ihr freier Wille! Dieser Umstand führt auch zu der Einsicht, dass Eltern und Kinder nur Wegbegleiter für einen begrenzten Teil der unendlich langen Strecke zum Ziel sind und dass die jeweilige Freiheit des anderen Familienmitgliedes unantastbar ist. Denn wer von uns kennt schon den Gesamtplan der anderen Seelen? Durch die persönlichen positiven und negativen Eigenschaften der Eltern (und anderer Familienmitglieder) entstehen mit dem Kind verschiedenartige Reibungen, denn das Kind bringt ja auch diverse Eigenschaften mit, die einerseits gefördert und unterstützt, aber andererseits auch korrigiert werden wollen. Die Aufgabe der Eltern besteht also darin, das Kind als komplexes Wesen zu

verstehen, das die eigene Ganzwerdung anstrebt. Die Achtung vor diesem Mut und der reinen Suche des Kindes, das in jedem Falle nach dem göttlichen Plan handelt, ist das eigentlich „Heilige“ der Eltern und erfordert endlose Offenheit, Geduld und die Bereitschaft, vieles Unangenehme bei sich selbst zu bereinigen, um das Kind zu fördern; aber auch Gutes in sich zu stärken und dem Kind zu schenken. Diese grundlegende Bereitschaft der Eltern, in jedem Moment das Notwendige für das Wachstum des Kindes zu tun – das auch Härte und Grenzsetzung bedeuten kann –, ist das, wonach sich jedes Kind sehnt. Fällt ein Elternteil aus, ist die Herausforderung für alle Familienmitglieder natürlich viel größer, aber auch der Lerneffekt kann dementsprechend reicher ausfallen. Je schwieriger die Aufgabe, desto größer ist der Reifungsgrad!

... wird fortgesetzt

Entnommen aus: „Homöopathischer Ratgeber“ Nr. 19

Kontakt:  
Lage & Roy Publishing House  
Burgstr. 8  
82418 Riegsee-Hagen  
Tel. 08841-4455  
www.graphik@lage-roy.de





**"Die dunkelste Nacht ist oftmals Brücke zum strahlendsten Morgen."**

*Jiddu Krishnamurti*

## Traditionelle Europäische Naturheilkunde - TEN [I]

**Autoren:**  
Christian Raimann, Chrischta Ganz,  
Friedemann Garvelmann,  
Heide-Dore Bertschi-Stahl,  
Rosmarie Fehr-Streule

### 1. Begriffsbestimmung

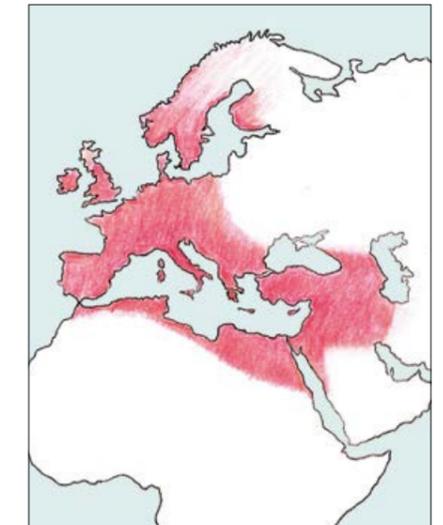
Die 'Traditionelle Europäische Naturheilkunde' mit dem Akronym TEN bezeichnet ein eigenständiges, rational nachvollzieh- und lehrbares Medizinsystem, das die traditionellen Wurzeln der Heilkunde mit 'modernen' Erkenntnissen und Denkmodellen verknüpft und zum TEN-System kompatible diagnostische und therapeutische Weiterentwicklungen integriert. Sie definiert sich weniger durch die angewendeten diagnostisch und therapeutischen Methoden als durch das zugrunde liegende Denk- und Arbeitsmodell, dessen Grundelemente und charakterisierenden Aspekte im Folgenden dargestellt werden.

Die TEN ist das in Europa entstandene und weiter entwickelte Korrelat beispielsweise zur TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) oder zum Ayurveda und wird vorwiegend von (Natur)Heilpraktikern im mitteleuropäischen Raum, zunehmend aber auch von naturheilkundlich orientierten Ärzten praktiziert.

### 2. Geschichtlicher Hintergrund

Die Geschichte der Medizin beginnt mit der Geschichte der Menschheit, sichtbar an der Auseinandersetzung mit Gesund-

heit, Krankheit, Leben und Tod. Die Wiege der TEN liegt in der mesopotamischen Kultur (4000-3000 v. Chr.).



*Einflussbereiche der TEN im europäischen Raum - im Laufe der Kolonialisierung fand außerdem ein reger gegenseitiger Austausch mit anderen Kontinenten und Kulturen statt*

Ein weiterer Zweig der TEN entwickelt sich im alten Ägypten, (ab 2500 v. Chr.). Durch das Erbe der Ägypter und den Einfluss der griechischen Philosophen wird die Heilkunst stark von Philosophie und Ethik geprägt. Im antiken Griechenland formuliert um 400 v. Chr. Hippokrates die in der TEN bis heute gültige und in Abschnitt 3.7 behandelte Vier-Säfte-Lehre (Humorallehre), mit der die menschliche Physiologie und Pathophysiologie erstmals systematisch erklärt wird. Im 2. Jahrhundert n. Chr. fasst der Grieche Galenos von Pergamon die Humorallehre in eine schriftlich-verbindliche Form, die gut ausgebildete griechische Ärzte in ganz Europa erfolgreich anwenden. Die galenische Lehre blieb bis ins 19. Jahrhundert prägend für die Medizin.

Nach der europäischen Pestwelle (543) und dem Zusammenbruch des römischen Reiches wird die Heilkunde im arabischen Raum gesammelt und weiterentwickelt.

In Europa wird mit der Ausdehnung des Christentums die medizinische Versorgung der Bevölkerung von den Klöstern übernommen, was 1130 durch die Kirchenführung jedoch verboten wird und damit ein abruptes Ende nimmt. Keltisch-germanisches (Heil-)Wissen wird zurückgedrängt, ebenso das volkshelkundliche, empirische Wissen der heilkundigen Kräuterfrauen, Hebammen und Wurzelseppen.

Eine der wenigen Autorinnen der Heilkunde ist Hildegard von Bingen, die Schriften hinterlässt, die auf keltisch-germanischem Wissen und auf der Elementenlehre aufbauen.

Im 16. Jahrhundert bringt Paracelsus Bewegung in die damals praktizierte Galen-fixierte Medizin, die an den Universitäten gelehrt wird. Er sammelt das volkshelkundliche Wissen der ländlichen Bevölkerung und beschreibt die Gesetzmäßigkeiten des Zusammenspiels von Mikrokosmos (Mensch) und Makrokosmos (Umwelt).

Im 18. Jahrhundert bekommt das moderne wissenschaftliche Denkmodell zunehmend Einfluss in der Medizin. Gleichzeitig entwickelt sich als Gegenbewegung zum Materialismus der Vitalismus, der wesentlich durch Christian Wilhelm Hufeland geprägt ist.

Im 19. Jahrhundert findet dann mit Virchow's Zellulärpathologie der endgültige Paradigmenwechsel von der Humoralmedizin zur heutigen Schulmedizin statt. Mit ihr stehen bei der Diagnostik und Behandlung von Krankheiten nicht mehr die Körperfunktionen im Zentrum der Betrachtung, sondern nur noch die Zell- und Gewebsstrukturen.



Paracelsus (Q. Massys, 16. Jh.)

Von den Naturbetrachtungen Goethes wird auch die Naturheilkunde neu inspiriert und belebt (z. B. Priessnitz, Kneipp, Künzle, Bircher-Benner, Steiner u.v.a.m.) Im 20. und 21. Jahrhundert feiert die Medizin in einigen Bereichen zwar große Erfolge, wird aber der Individualität des kranken Menschen und seinen Bedürfnissen in vielen Fällen nicht gerecht. Diesen Defiziten stellt die Traditionelle Naturheilkunde empirisches Wissen, Intuition, ganzheitliches und liebevolles Denken und Handeln entgegen.

### 3. Definierende Grundelemente

#### 3.1 Akzeptanz der Gesetze der Natur

"Naturheilkunde ist Heilkunst nach den Gesetzen und mit den Mitteln der Natur." *Friedemann Garvelmann*

Die TEN sieht den Menschen als eingebundenes Element der Gesamtnatur, dessen Existenz und Lebensqualität nicht nur untrennbar von der Befriedigung seiner biologischen Grundbedürfnisse abhängt, sondern auch von seiner konstitutionellen Situation und der Qualität seines sozialen, ökologischen und auch mentalen Umfeldes.

Unverzichtbare Prämisse der TEN ist die Erkenntnis, dass die Natur über Heilungsstrategien verfügt, die den Menschen zur Selbstheilung der meisten Krankheiten befähigt. Gelingt diese Selbstheilung nicht spontan, was z. B. in chronisch-degenerativem Krankheitsverlauf deutlich erkennbar wird, beruht dies auf einer Blockade bzw. ineffizienten Modifikation der natürlichen Überwindungs- und Heilungsstrategien. Dem TEN-Praktizierenden kommt damit die Aufgabe zu, die innerlichen (endogenen) und äußerlichen (exogenen) Faktoren zu erkennen, die den Selbstheilungsprozess verhindern und auf dieser Basis therapeutische und prophylaktische Maßnahmen zur naturgemäßen Optimierung zu ergreifen.

Elementares therapeutisches Prinzip der TEN ist die Arbeit mit den Gesetzmäßigkeiten der Natur, nicht gegen sie.

Auf dieser Basis stellt die TEN für die Behandlung vieler Krankheiten eine ebenbürtige Alternative zur Schulmedizin dar. Ihre Grenzen werden in 6.2 dargestellt.

#### 3.2 Funktion als zentraler Aspekt

Gemäß Hufeland'schem Verständnis sieht die TEN in den Geweben bzw. Organen 'Werkzeuge', die der Bereitstellung und Durchführung spezifischer Funktionen im Interesse des Gesamtorganismus dienen. Jeder Lebensprozess wird in Funktionen erkennbar. Damit ist die Funktionalität zentrales Prinzip des Lebens und daher auch zentraler Aspekt der TEN. Nicht der materiell-strukturelle Zustand des Organs steht im Focus der Betrachtung, sondern dessen Funktionen bzw. Fehlfunktionen im systemischen Kontext des Gesamtorganismus. Das funktionsorientierte Denken der TEN ist einer der prinzipiellen und definierenden Unterschiede gegenüber dem

strukturorientierten Denken der Schulmedizin.

Darauf basiert auch die Physiologie der TEN, in deren Zentrum die funktionale Interaktion der Organe und Gewebe (Konsensus, Antagonismus) sowie deren Steuerung und Regulation steht. Die Pathophysiologie beschreibt in logischer Konsequenz die krankhaften Abweichungen dieser Aspekte, die sich in einer TEN-spezifischen Krankheitslehre widerspiegeln. Dabei folgt die TEN sowohl in Physiologie als auch Pathophysiologie prinzipiell einem systemischen Ansatz: Pathophysiologische Prozesse werden nicht als Folge linearer Ursache-Wirkungsbeziehungen gesehen, sondern immer auch in ihrer Bedeutung für den Gesamtorganismus. Dies bedeutet, dass es keine Krankheiten geben kann, die nur und ausschließlich ein Organ betreffen. Jede Funktionsabweichung und organische Veränderung wird Wirkungen und Wechselwirkungen in anderen Bereichen bedingen – auch dann, wenn die Krankheitserscheinungen lokalisiert auftreten. Die Aussage "das eine hat nichts mit dem anderen zu tun" ist daher nach dem Verständnis der TEN in einem lebenden, 'offenen' System grundsätzlich nicht korrekt.

... wird fortgesetzt

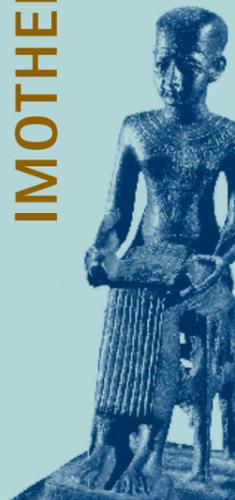
Quellenangaben folgen am Ende des Artikels

Veröffentlichung sämtlicher Bilder und Grafiken mit freundlicher Genehmigung des Bacopa-Verlages.

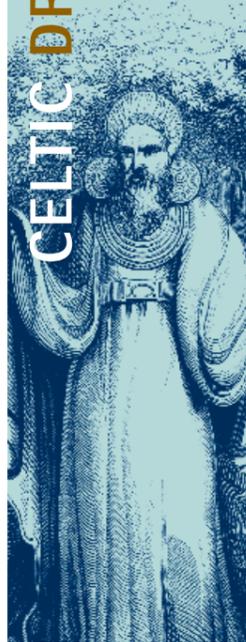
Kontaktadresse  
Friedemann Garvelmann  
Hauptstr. 8  
79790 Küssaberg  
www.trad-nhk.org

## IMOTHEP OF EGYPT

2700 v.Chr.  
3. Dynastie  
King Djoser



## CELTIC DRUIDS



## HIPPOKRATES

\* 460 v.Chr.  
Insel Kos  
† 370 v.Chr.  
Larissa,  
Griechenland



## GALENOS OF PERGAMON

\* ca. 130  
Pergamon  
Griechenland  
† ca. 200  
Rom ?



## HILDEGARD VON BINGEN

\* 1098  
Bermersheim  
† 1179  
Kloster  
Rupertsberg  
Germany



## PARACELSUS

\* 1493  
Egg, Schweiz  
† 1541  
Salzburg,  
Austria



## J.W. VON GOETHE

\* 1749  
Frankfurt/M.  
† 1832  
Weimar,  
Deutschland



## SEBASTIAN KNEIPP

\* 1821  
Stephansried  
† 1897  
Wörishofen,  
Deutschland



## C.W. HUFELAND

\* 1762  
Langensalza  
† 1836  
Berlin,  
Deutschland



## RUDOLF VIRCHOW

\* 1821  
Schievelbein  
† 1902  
Berlin,  
Deutschland



## Darmsanierung in der täglichen Praxis [II]



Michael Schlimpen

1978 in einem kleinen Eifeldorf geboren, durfte Michael Schlimpen sehr naturverbunden aufwachsen und wurde bereits mit 13 Jahren „Der Kräutermichel“ genannt. Im November 2004 erfolgte die Heilpraktikerprüfung, und seit 2005 arbeitet er Vollzeit in eigener Praxis in einem Gesundheitscenter neben einer ganzheitlich arbeitenden Zahnarztpraxis mit dem Schwerpunkt Labordiagnostik (klassisch und Funktionsdiagnostik), Phytotherapie mit Schwerpunkt Spagyrik, Infusionstherapien und chinesische Körperakupunktur und TuiNa. Weitere Tätigkeiten neben der Praxis sind die praktische Alchemie und Fortbildungen in den oben genannten Bereichen für Firmen, Institute und Verbände, letztlich auch Fachveröffentlichungen.

Häufig finden wir Patienten in der Praxis mit Leberfunktionsstörungen, die teilweise durch Leberwertveränderungen gekennzeichnet sind, teils aber auch schulmedizinisch stumm verlaufen, sich aber durch klassische Zeichen aus der Naturheilkunde zeigen. Die Zahl der Patienten mit auffälligem Blutbefund, ohne dass jedoch eine Ursache dafür seitens der Allgemeinmediziner gefunden wird, wächst ständig. Der-GT Wert gibt eine Aussage über die Leber-Gallengänge. Ist dieser Wert zu hoch, kann das daran liegen, dass die Gallenflüssigkeit zu dick ist und über ihre grießartige Konsistenz bereits Reizungen an dem feinen und hauchdünnen Ausführungsgang auslöst. Hier sollte die Trinkmenge überprüft und ggf. Cholagoga rezeptiert werden. An erster Stelle sind hier Schöllkraut und die Pfefferminze zu nennen, die zum einen den Gallenfluss anregen und die Gallenflüssigkeit selbst verdünnen. Schöllkraut ist derzeit als lose Droge nicht am Markt, oder wenn, rezeptpflichtig. Interessant wäre hier eine Teerezeptur, der Schöllkraut entweder in homöopathischer oder spagyrischer Form zugegeben werden. Eine Möglichkeit für einen guten Leber-Galletee wäre:

Rp.: Teerezeptur  
Taraxaci herb. Cum rad.  
Fumariae herb.  
Menthae pip. Herb.  
Liquiritiae rad./rhiz.  
Foeniculi fruct. Cont.aa ad.  
100.0 m.f.spec.  
d.s.: 2-3 EL auf eine Kanne,  
5-7 Minuten abgedeckt ziehen  
lassen und über den Tag  
verteilt trinken.

Phylak-Sachsen  
Chelidonium majus  
Taraxacum  
Belladonna atropa  
Mandragora off.  
Okoubakaaa ad 100.0  
d.s.: 3 x 21 Tropfen

Entzündungen in Dünn- und Dickdarm stehen ebenfalls an der Tagesordnung, obwohl viele Patienten behaupten, sie seien schulmedizinisch abgeklärt. Eine Koloskopie bringt nicht immer den gewünschten Erfolg, weil es zwischen entzündlichen Veränderungen zu Remissionen kommen kann, die in einer Spiegelung unauffällig erscheinen, weiterhin können Bereiche betroffen sein, die nicht gespiegelt werden. Zum einen können entzündliche Veränderungen im Dünndarm auftreten, der nicht immer routinemäßig mit gespiegelt wird, zum anderen können Entzündungen in tieferen Gewebeschichten vorkommen, die dann in einer Spiegelung unauffällig erscheinen. Hier bietet die Stuhl Diagnostik entscheidende Vorteile, weil selbst in den Phasen der Remissionen die Entzündungsmarker häufig noch erhöht sind, oder man kann aufgrund charakteristischer Veränderungen der Darm-

## Darmsanierung in der täglichen Praxis

flora Rückschlüsse auf ein mögliches Entzündungsgeschehen ziehen. Therapeutisch gibt es eine ganze Menge an Möglichkeiten, entzündliche Veränderungen im Darm anzugehen. Eines der wichtigsten Mittel ist das Myrrhinil Intest, ein Mittel aus der rationalen Phytotherapie mit einem Komplex aus Myrrharz, Kamillenblüten und Kaffeekohle. Mit dieser Kombination erreicht man durch die Myrrhe eine starke antimikrobielle Wirkung (ohne an die darmeigenen Bakterien zu gehen) und zugleich eine Entzündungshemmung, hier greift ergänzend die Kamille, die als Schleimhauttherapeutikum weithin bekannt ist. Die Kaffeekohle rundet den Wirkstoffkomplex ab, indem sie adstringierend auf die eventuell „poröse“ Schleimhaut wirkt und Giftstoffe abbindet, so dass diese über die Faeces ausgeschieden werden können. Dieses ist auch das wichtigste Mittel in unserer Praxis zur Behandlung intestinaler Mykosen.

Repha Myrrhinil Intest  
Dd.s.: 3 x 4 Tbl. vor den Mahlzeiten

Bei schweren Entzündungen innerer Schleimhäute werden die beiden folgenden Präparate immer mit verordnet:

ekana Oponat spag. Peka Tropfen 150.0 d.s.: 3 x 1 (Plastik-) Teelöffel in warmer Flüssigkeit

Meckel-Spenglersan Kolloid G 50.0 d.s.: 3 x 20 Sprühstöße in Tee oder etwas Flüssigkeit

Dass Stress auf den Magen schlägt ist Volksweisheit und bestätigt sich auch regelmäßig in der Praxis. Mittels HRV-Messung kann man sehr genau sehen, wie sich das sympathische und parasympathische Nervensystem zueinander verhält. In der heutigen Zeit scheint es viel häufiger zu sein, dass wir nicht sympathisch überaktiv sind, sondern dass der Parasympathikus hypofunktional ist, der Organismus also gar nicht mehr richtig in die Regeneration hinein kommt. Stellt sich das heraus, bietet es sich an, mit Kalium zu arbeiten, da dieses Mineral den Parasympathikus fördert. Die einfachste und kostengünstigste Variante wäre das Kaliumcitrat aus dem Großhandel

Caelo  
Kaliumcitrat  
1 OPd.s.: 3 - 4 x / Tag  
1 Msp.

Kommen noch sonstige psychische Faktoren hinzu, die benennbar sind, muss diesen natürlich ebenfalls Beachtung geschenkt werden. Hier gibt es die so genannten dynamisierten Urtinkturen der Firma Alcea / Ceres. Zum einen haben sie natürlich – wie alle Urtinkturen – eine phytotherapeutische Wirkung. Über den speziellen Umgang mit der Pflanze von der Ernte bis zur Fertigstellung des Medikaments kann die jeweilige Heilpflanze ihr Wesen voll entfalten, so dass diese Tinkturen auch tiefgreifende Wirkungen im psychisch-seelischen Bereich entfalten können. Wichtige Tinkturen im Bereich des Verdauungstraktes wären: Absinthium, Allium Ursinum, Centaurium, Cynara, Gentiana, Hedera Helix, Melissa, Salvia, Taraxacum und Tropaeolum majus. Zu beachten ist hier, dass die Dosis, ob-

wohl es eine Urtinktur ist, im Schnitt bei 3 x 3 Tropfen liegt. Tageshöchstdosis für Erwachsene ist in der Regel 3 x 5 Tr. Zeigen sich Erstverschlimmerungen, weiß man, dass das Mittel gut gewählt, aber überdosiert ist, so dass man an dem Tag mit der Einnahme pausieren sollte und am nächsten Tag mit einer niedrigeren Dosierung wieder einsteigt. Ebenfalls kann man mit den spagyrischen Tinkturen nach Dr. Zimpel sehr individuell auf die momentane Situation des Patienten eingehen. Über die Firma Staufen oder Phylak-Sachsen können die Tinkturen ganz individuell zusammengemischt werden. Interessant ist dies auch, wenn ein Patient eine Dauermedikation benötigt. Hier kann über langen Zeitraum mit der gleichen Mischung gearbeitet werden, wenn man von Flasche zu Flasche die Gewichtung der einzelnen Tinkturen untereinander etwas verändert, ohne dass es zu Gewöhnungseffekten kommt. Zwei Mittel, die sehr breitbandig bei vegetativer Dystonie wirken, sind:

Pflueger  
Nervoregin H Tbl. C  
d.s. 3x2 Tbl. sublingual

Pekana P-Sta spag.  
Peka Tropfen 100.0  
d.s.: 3-4x20 Tr., in akuten Fällen,  
alle 5 Minuten 5 Tropfen,  
maximal 10 Einnahme

Als Resümee kann man festhalten, dass den meisten Patienten, unabhängig davon, mit welcher Symptomatik sie zu uns in die Praxis kommen, eine Darm-

sanierung gut tut, weil der Darm eines unserer zentralen Organe für Nährstoff- und Energiegewinnung und für unsere Immunabwehr darstellt. Ein bewährtes Mittel der Wahl zur Diagnostik ist hier der Stuhlbefund, der durch seine Nicht-Invasivität eine sehr hohe Akzeptanz beim Patienten hat, zumal das Arbeiten mit externem Labor einen sehr professionellen Eindruck macht. Ein Stuhlbefund erleichtert einem die anschließende EAV-Testung ungemein, da eine bestimmte Vorauswahl an Medikamenten getroffen werden kann, die dann zielgerichtet nach Resonanzen, dem Laborbefund und den Angaben des Patienten verordnet werden können. Zu guter Letzt soll noch einmal die Wichtigkeit von Ballaststoffen und Bitterstoffdrogen erwähnt werden. Ballaststoffe sind nahezu das einzige Substrat, das unsere „guten“ Bakterien verwerten kann. Nur so ist gewährleistet, dass wir eine gut ausgestattete Kolonisationsresistenz aufbauen und bewahren können, und nur so werden kurzkettige Fettsäuren produziert, die das Milieu sauer und somit für „böse“ Keime uninteressant halten und unsere Darmschleimhaut ernähren. Der gesamte Verdauungstrakt spricht fantastisch auf Bitterstoffe an. Leider wurde die Geschmacksrichtung bitter vollständig aus unserer Ernährung raus rationalisiert, so dass mittlerweile ein Chicorée- oder Rucolasalat bereits als unerträglich bitter empfunden wird. Hier sollten wir unsere Patienten unerbitterlich anhalten, Bitterstoffe in die Ernährung einzubauen. Ein gutes Mittel wäre hier:

Gutsmiedl  
Bitterkraft 200.0  
15 Tropfen vor den Mahlzeiten

**DU BIST  
WAS DU  
ISST**

deine Darm  
bakterien  
mit dem tun,  
was du

## Darmsanierung in der täglichen Praxis

oder:

Bitterkraftpulver 100.0d.s.:  
1Msp pur, oder bis zu ¼ TL  
übers Essen geben

Für diejenigen, die gerne einen „Absacker“ trinken, ist die ideale Lösung der „Pflanzenbügler“ der Firma Hanosan. Mit einem sehr geringen Alkoholgehalt (23%) ist er ein angenehmer Magenbitter für vor oder nach den Mahlzeiten.

Kontaktadresse  
Michael Schlimpen  
Naturheilkunde Et Persönlichkeitstraining  
Gesundheitscenter (Health Center)  
Heupenmühle  
53539 Kelberg-Zermüllen  
Tel.: 02692-9319152  
Fax: 02692-9319153  
Michael@Schlimpen.de  
www.schlimpen.de



## Die heilende Kraft des Lachyoga [I]

**Gabriela Leppelt-Remmel**

### Geschichte

Lachyoga ist eine Entwicklung von Dr. Madan Kataria, einem Arzt aus Indien und dessen Ehefrau Madhuri, einer Yogalehrerin. Lachyoga wird zumeist in sog. Lachclubs praktiziert, von denen über 6000 in 72 Ländern existieren. Die Philosophie hinter der Lach(yoga)club-Idee ist, auf gemeinnütziger Basis einen Beitrag zur Gesundheit, Lebensfreude und Gemeinschaft für die ganze Welt zu leisten.



*Für die Hamburgerin Gabriela Leppelt-Remmel (62) ist Lachen ein Trampolin ins Glück. Als erste Lachyoga Master Trainerin Europas bildet sie Lachyoga-Lehrer aus, leitet seit zehn Jahren ehrenamtlich einen Lachclub, organisiert vielbeachtete Lachyoga-Kongresse und hat eine Reihe von Schulungs-DVDs produziert.*

### Wie die Idee entstand

Im März 1995 schrieb der in Mumbai praktizierende Arzt Dr. Madan Kataria einen Artikel zum Thema „Lachen – die beste Medizin“ für sein Gesundheitsjournal. Im Zuge seiner Recherchen stieß er auf viele aktuelle Forschungsberichte zu den zahlreichen erwiesenen Vorteilen von Lachen für Körper und Seele. Besonders beeindruckten ihn Norman Cousins Buch ‚Anatomy of an Illness‘ (deutscher Titel: „Der Arzt in uns selbst“) und die Forschungsarbeiten von Dr. Lee Berk. Zutiefst inspiriert beschloss Dr. Kataria – ein Mann der Tat – sogleich, die Wirkungen von Lachen bei sich selbst und anderen in der Praxis zu überprüfen.

Am 13. März 1995 ging er um 7 Uhr morgens in einen nahegelegenen öffentlichen Park und schaffte es, vier Leute davon zu überzeugen, mit ihm einen „Lachclub“ zu starten. Zur Belustigung der Passanten lachten diese Menschen gemeinsam im Park. Diese kleine



*Erfinder des Lachyogas,  
Madhuri and Dr. Madan Kataria*

## Die heilende Kraft des Lachyoga



Frauen Power beim Lachclub Rahlstedt · Foto: [www.mmfoto.de](http://www.mmfoto.de)

Lachgruppe wuchs innerhalb weniger Tage auf über 50 Mitglieder an. Während der ersten Treffen standen die Teilnehmer im Kreis, eine Person ging in die Mitte und erzählte einen Witz oder eine lustige Geschichte. Alle Beteilig-

ten hatten ihren Spaß und fühlten sich für den Rest des Tages wohl. Nach zwei Wochen kam es jedoch zu einer Krise: Die guten Witze waren ausgegangen und negative, verletzende Themen kamen auf. Zwei beleidigte Mitglieder beschwerten sich und forderten eine Schließung des Lachclubs, statt mit solchen Witzen fortzufahren.

Dr. Kataria bat seine Clubmitglieder um einen Tag Geduld, um nach einer Lösung suchen zu können. In dieser Nacht fand er die Antwort in seinen wissenschaftlichen Unterlagen: Unser Körper kann nicht zwischen echtem und gespieltem Lachen unterscheiden. In beiden Fällen produziert er dieselbe „Glücks-Chemie“. Am nächsten Morgen erklärte Dr. Kataria diese Tatsache seiner Gruppe

und bat sie, mit ihm eine Minute lang das Lachen zu simulieren. Voller Skepsis willigten die Teilnehmer ein ... das Ergebnis war verblüffend. Bei einigen wurde aus dem gespielten Lachen sehr schnell echtes Lachen, das die anderen ansteckte. Innerhalb kurzer Zeit lachte die Gruppe wie nie zuvor. Dieses herzhafteste Lachen dauerte fast 10 Minuten an. Das waren der Durchbruch und die Geburtsstunde von Lachyoga.

Dr. Kataria erkannte, dass es, abgesehen von Humor, auch noch andere Wege gibt, um Lachen zu stimulieren. Er entwickelte ein Repertoire an Lachübungen, die Rollenspiel-Elemente sowie Techniken beinhalteten, welche er als ehemaliger Amateur-Schauspieler praktizierte. Ihm wurde bewusst, wie wichtig kindliche Verspieltheit für das Lachen ist, und so entwickelte er weitere Techniken, um spielerische Verhaltensweisen in der Gruppe zu fördern.

Dr. Kataria und seine Frau Madhuri Kataria (die Mitbegründerin von Lachyoga) hatten bereits jahrelang Yoga praktiziert und erkannten Ähnlichkeiten zwischen dem Lachen und Pranayama-Yoga-Übungen (Atem-Übungen). Sie kombinierten Elemente dieser alten Form des Yoga mit den Lachübungen. Ein Beispiel dafür ist das tiefe Atmen zwischen den Lachübungen, welches deren Wirkung noch verstärkt. Das Ergebnis ist Lachyoga: Eine Mischung aus tiefer Yoga-Atmung, Stretching und Lachübungen, die kindlich-spielerisches Verhalten fördern.

Die Lachclub-Bewegung begann 1995 mit nur fünf Menschen und breitete sich rasch in ganz Indien aus. 1999 startete Dr. Kataria seine erste Auslandstour in die USA, auf Einladung des Psychologen Steve Wilson hin. Frau Kataria begleitet bis heute ihren Ehemann auf zahlreichen Reisen in dutzende Länder, um die

Idee und die Techniken von Lachyoga in der ganzen Welt zu verbreiten. Heute stellt Lachyoga eine weltweite Bewegung dar, mit tausenden Lachclubs in über 70 Ländern, unter anderem in Indien, USA, Kanada, Australien, Südafrika, Großbritannien, Schottland, Irland, Frankreich, Deutschland, Österreich, Italien, Portugal, Spanien, Belgien, Niederlande, Schweiz, Schweden, Norwegen, Dänemark, Finnland, Island, Ungarn, Slowenien, Polen, Russland, Mexiko, Chile, Brasilien, Singapur, Japan, Korea, Indonesien, Malaysia, Vietnam, Taiwan, Hong Kong, Dubai, Iran, Jordanien, Israel, Libanon und viele andere Länder.

### Was kennzeichnet Lachyoga?

Lachyoga ist die erste effektive Methode, um Lachen zu erzeugen. Das einzige bisherige probate Mittel war der Humor, wobei dieser nur selten zu länger anhaltendem, herzhaftem Lachen führt. Lachyoga ist ein vollkommen neuartiges Anwendungssystem, das Lachen anhand von simplen körperlichen Übungen erzeugt und die Menschen dazu befähigt, dieses 15 – 20 Minuten anhaltend zu tun.

### Worauf basiert der Name Lachyoga?

Lachyoga stützt sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Lachforschung (Gelotologie; Teilgebiet der Psychoneuroimmunologie), wo nach dem Lachen eine Vielzahl positiver physiologischer und psychologischer Effekte für den Menschen zugesprochen wird, wenn es mindestens 15 – 20 Minuten dauert, laut und herzlich ist und tief aus dem Bauchraum kommt mit möglichst hoher Aktivität des Zwerchfells und der Atemwege. Es basiert desweiteren auf traditionellen Atem- und Meditations-

techniken des Yoga, dessen positive gesundheitliche Wirkungen heutzutage durch wissenschaftliche Studien nachgewiesen sind.



Die Daumen-Kette · Foto: [www.mmfoto.de](http://www.mmfoto.de)

### Wie wird Lachyoga ausgeführt?

Lachyoga kombiniert bedingungsloses Lachen mit Yoga-Atmung. Witze, Humor oder ähnliche kognitive Auslöser kommen hierbei nicht zum Einsatz. Stattdessen wurde die Theorie, dass Bewegung Emotionen erzeugt, herangezogen. Jeder Mensch kann von Natur aus lachen. In einer Lachyoga-Einheit wird das Lachen als Körperübung in einer Gruppe stimuliert. Die Teilnehmer halten dabei Blickkontakt, wodurch ihr Lachen durch die ansteckende Wirkung rasch echt wird. Lachyoga-Stunden folgen einem bestimmten Aufbau, wobei Aufwärmübungen, Chanten, Klatschen, Singen, Tanzen und verschiedene Bewegungen sich abwechseln. „Lachübungen“ enthalten viele spieleri-

## Die heilende Kraft des Lachyoga

sche Elemente. Eine Lachyoga-Stunde kann mit einer Lach-Meditation und einer sich anschließenden Tiefenentspannung abschließen.

### Wie Lachyoga wirkt

Für die Teilnehmer des Lachclubs ist das Training ein Workout mit hohem Spaßfaktor. Eine Minute Lachyoga könne wie zehn Minuten Rudern wirken, haben Lachforscher errechnet. Über 100 Muskeln werden aktiviert, der Puls steigt und der ganze Körper sowie das Gehirn werden durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Die Atemwege werden gekräftigt,

Stress wird abgebaut und Endorphine werden freigesetzt. Die Anzahl der Killerzellen nimmt zu. Nach einer Lachyoga-Stunde fühlen sich die Teilnehmer wie neu geboren und nehmen die Heiterkeit mit nach Hause. Nicht selten hält sie noch tagelang an.

Lachübungen dauern zwischen 30 und 60 Sekunden

### Vorbeugendes Lachen – wir lachen vorbeugend, um gesund zu bleiben

Aufrecht stehen, die Füße einen Schritt auseinander, die Hände seitlich auf die Hüften legen, tief in den Bauch einatmen, dann lachend leicht nach vorne beugen, solange lachen, wie es geht. Noch 2 x wiederholen (auch im Sitzen möglich).

### Lobendes Lachen – kann man nicht oft genug machen

Aufrecht stehen, die Füße einen Schritt auseinander, die Arme hängen seitlich herab, den rechten Arm einatmend nach oben strecken, beugen und mit der rechten Hand lachend auf die linke Schulter klopfen. Dasselbe mit der linken Hand wiederholen. (auch im Sitzen möglich)

... wird fortgesetzt

#### Kontakt

Gabriela Leppelt-Rommel  
www.lachyoga-institut.de

Dr. Kataria, Erfinder von Lachyoga  
www.laughteryoga.org

Portal der deutschen Lachclubs  
www.lachclub.info

Anzeige

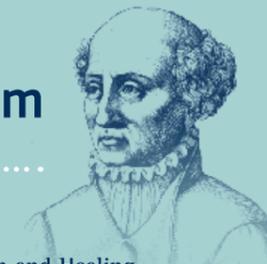


Sonne und Mond stehen bei diesem Kalender im Mittelpunkt. Für jeden Tag finden sich Kurzdeutungen auf der Grundlage der vedischen Mondastrologie und des Mond- und Sonnenstandes im westlichen Tierkreis. Täglich sind die Ephemeriden mit allen Planetenständen 12:00 Uhr aufgeführt.

ISBN: 978-3-944615-32-5, 2015, 240 S., 10 x 15 cm, durchgängig farbig gebunden, mit Leseband  
Flächendeckend im Buchhandel verfügbar

[www.verlag-hierundjetzt.de](http://www.verlag-hierundjetzt.de)

## Impressum



### PARACELSUS – Health and Healing

Die Zeitschrift für Heilmethoden und traditionelles medizinisches Wissen in Ost und West

Paracelsus war ein Meister der Gesundheit und des Heilens, eine Brücke zwischen der sichtbaren und unsichtbaren Welt. Was er vor 500 Jahren sagte, hält allmählich auch die moderne medizinische Wissenschaft für richtig. Deshalb wird die Zeitschrift im Gedenken an Paracelsus herausgegeben. Sie möchte über die verschiedenen Heilformen informieren, die als wirkungsvoll erkannt wurden. Themenbereiche sind: Ayurveda, Homöopathie, Yoga, Alchemie, Naturheilkunde, traditionelle chinesische Medizin und andere traditionelle Therapien aus dem Fernen Osten, Magnettherapie, Hydrotherapie, Massage, Fußreflexzonenmassage, Phytotherapie, Diätetik, Edelsteine & Kristalle mit heilender Wirkung, Farbtherapie, Klangtherapie, alte „Großmutter-Rezepte“, spirituelle Therapien einschließlich der Heilung durch Meditation.

#### Chefredaktion:

Dr. K. Parvathi Kumar, Indien

#### Chef-Koordination:

Sabine Anliker, M. Sc. (Ayu) Naturopath, Schweiz

#### Redaktion:

Dr. K. Parvathi Kumar · Sabine Anliker, M. Sc. (Ayu) Naturopath  
Dr. Josep Parés, MD, Spanien · Dr. Martin Picha, MD, Austria

Kontakt: Paracelsus-Center, Büelstraße 17 · CH-6052 Hergiswil,  
Tel: +41-(0)41-6301907

info@paracelsus-center.ch · www.paracelsus-center.ch  
Fotos & Bildmaterial an: anna.beutler@gmx.ch

ISSN 1660-7791

Copyright: paracelsus-center.ch

Druck: FontFront.com

#### Abonnements und Inserate:

info@paracelsus-center.ch · info@synergia-verlag.de

#### Vertrieb, Rechnungen und Abos:

Synergia Auslieferung · Industriestraße 20 · D-64380 Roßdorf  
Tel: +49 (0) 6154 60395-0 · Fax: +49 (0) 6154 60395-10

#### Bankverbindungen Deutschland:

Triodos Bank · BLZ 50031000 · Kto. 1005332008  
IBAN: DE40 5003 1000 1005 3320 08 · BIC: TRODDEF1

Postbank Dortmund · BLZ 44010046 · Kto 758303469

IBAN: DE39 4401 0046 0758 3034 69 · BIC: PBNKDEFF

#### Bankverbindung Schweiz:

PostFinance · Konto-Inhaber: Syntropia  
IBAN: CH51 0900 0000 6162 6952 2 · BIC: POFIGHBEXXX

#### Abonnementpreis:

1 Jahr: 60,00 Euro (exkl. Versandkosten)

Erscheinungsweise: 6 mal im Jahr

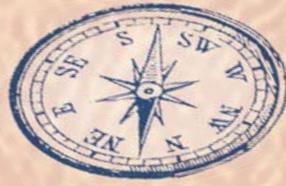
Kündigungsfrist: Ein Monat vor Ende der Abo-Dauer, ansonsten automatische Verlängerung um ein weiteres Jahr.  
Einzelheft: 12,00 Euro (exkl. Versandkosten)

Die in der Zeitschrift enthaltenen Artikel geben die Ansichten der Autoren wieder. Die Redaktion übernimmt in dieser Hinsicht keine Verantwortung. Die Zeitschrift übernimmt ebenfalls keine Haftung für allfällige durch Autoren begangene Urheberrechtsverletzungen.

Wir danken allen Autoren ganz herzlich für ihre Mitarbeit und den Verlagen für ihre freundliche Unterstützung.



A SYNTHESIS BETWEEN



THE EAST AND WEST