

A

AHIT (Autohomologe Immuntherapie n. Kief)

Diese Therapieform ist entwickelt worden von **Dr. med. Horst Kief**. Es beruht auf dem Prinzip, aus dem Blut oder Urin des Patienten die für das eigene Immunsystem wichtigen Stoffe zu entnehmen – und im Labor zu vermehren. Danach werden sie dem Patienten in verschiedenen Formen (Spritzen, Tropfen, Nasentropfen oder Inhalation) gegeben. So wird der Körper angeregt, verstärkt auf diese Immunstoffe zu reagieren. Da die Produkte fast ausschließlich körpereigene Stoffe sind, ist mit Nebenwirkungen nicht zu rechnen, aber eine Erstverschlimmerung oder das Aufflackern verschleppter Erkrankungen sind zu erwarten. Dies bedeutet jedoch, dass der Körper auf die Therapie reagiert und Selbstheilungsvorgänge einleitet.

Akupressur

Die Akupressur entspricht im Wesentlichen der asiatischen Variante → Shiatsu. Unterschied: Die Behandlung geschieht nur mit Händen (und Fingernägeln). Durch Druck und Reibung an Meridianpunkten, Trigger- und Schmerzpunkten soll der gleichmäßige Fluß der Lebensenergie wieder in Gang gesetzt werden. Oftmals wird Akupunktur zur Dauerbehandlung von beispielsweise Migräne eingesetzt.

Akupunktur

Akupunktur als Teil der → Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist eine in mehr als 2000 Jahren bewährte medizinische Heilweise, die durch das Setzen von Nadeln in spezifische Punkte Gesundheit erhält oder wiederherstellt. Durch die Nadelung und Erwärmung dieser Punkte wird der Organismus gezielt stimuliert, sich selbst wieder in Balance zu bringen: Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte. Traditionell versteht man unter Akupunktur die Regelung der Lebensenergie die in China „Qi“ (sprich: Tschi) genannt wird. Dieses Fliessystem ist ein energetisches Netzwerk von Kanälen, das nicht nur die Akupunkturpunkte sondern über innere Verläufe auch die Organe miteinander verbindet und beeinflusst. Der Akupunkteur wird nicht allein nach den Details der akuten Beschwerden fragen, sondern auch eine komplette Anamnese über vergangene Krankheiten, auffällige Familienerkrankungen und das allgemeine Wohlbefinden etc. erstellen. Die ausführliche Untersuchung wird durch die genaue Beobachtung von Hautfarbe, Gesicht und Körpermerkmalen abgerundet. Hinzu kommt die →Puls- und Zungendiagnose, um ein exaktes Bild von der Krankheit im ganzen Organismus zu bekommen.

Die Akupunkturbehandlung besteht aus dem Einsetzen (selten schmerzhaft) von sehr feinen Nadeln (0,25 mm) in wenige, ausgewählte Punkte, um das zuvor festgestellte Ungleichgewicht auszugleichen. Die Anzahl der Nadeln kann zwischen zwei und 15 liegen. Sie werden 20 bis 30 Minuten lang im Körper belassen, bei Kindern eine bis 20 Minuten.

Zwar ist die Akupunktur durchaus zu recht durch die Behandlung von Nikotinsucht oder extrem schmerzhafter Zustände bekannt geworden, aber ihre Möglichkeiten sind sehr viel umfassender. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine Liste von

Erkrankungen veröffentlicht, die erfolgreich mit der Akupunktur behandelt werden können. Hier einige Beispiele: Erkältung Asthma, Sinusitis, Kopfschmerzen, Migräne, Trigeminusneuralgie, Arthritis, Tennisellenbogen, Ischialgie, Magenschleimhautentzündung, Colitis, Verstopfung, Durchfall.

Es gibt keine Altersbegrenzung bei Patienten. Auch Babys und Kinder können behandelt werden. Oft kann es ausreichen, die Punkte nur zu massieren. Selbst schwangere Frauen können ohne Nebenwirkungen behandelt werden.

- Traditionell Chinesische Medizin (TCM)
- Akupunktur-Massage
- Elektroakupunktur
- Laserakupunktur
- Ohrakupunktur

Akupunktur-Massage nach Penzel (APM)

Diese Massageart baut auf den Grundgedanken der chinesischen Akupunkturlehre (- → Akupunktur) auf. Dabei übernimmt ein Metallstäbchen die Rolle der Nadeln: Mit leichtem Druck wird es über die Meridiane geführt und reguliert so den Energiekreislauf.

Entdeckt wurde die Akupunktur-Massage von dem deutschen Bauingenieur **Willy Penzel** nach dem Zweiten Weltkrieg. Er verglich das System des Energiekreislaufs mit der Wasserleitung eines Mietshauses: Wollen alle Wohnungen gleich gut mit Wasser versorgt sein, muss die benötigte Wassermenge unter einem bestimmten Druck stehen. So funktioniert auch das Meridiansystem.

Anthroposophische Medizin

Begründer der modernen Anthroposophie (griechisch: Antropos= Mensch, Sophia= Weisheit) ist **Dr. Rudolf Steiner** (1861-1925). Unter anderem waren seine Ideen Grundlage für die Waldorfpädagogik, die Heilpädagogik und die biologisch-dynamische Landwirtschaft.

Basis der anthroposophischen Medizin sind die vier „Wesensglieder“ des Menschen:

1. Physischer Laib
2. Äther-, Lebens- oder Bildekräfteleib
3. Astralleib
4. Ich.

Die komischen Kräfte, zum Beispiel die der Sonne (ohne die es kein Leben gibt), nennt die Anthroposophie Äther-, Lebens oder Bildekräfte. Diese Äther- oder Bildekräfte stellen für jedes Lebewesen eine Art zweiter Körper dar, den Ätherleib. Der Ätherleib ist die gestaltgebende Kraft.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Lebens ist das Luftelement. Der Unterschied zwischen Pflanze und Mensch/Tier besteht darin, dass das Luftelement an der Pflanze von außen wirkt, während es bei Mensch und Tier durch die Lungen oder Kiemen von innen wirkt.

Kurz nach der Zeugung der höheren Lebewesen entsteht ein Zellhaufen, der dem einer Pflanze ähnelt. Erst nach einiger Zeit ermöglicht es eine Kraft, dass ein

Vorgang des „Umkrempelns“ stattfindet. Diese Kraft, die sich vom Ätherleib unterscheidet, nennen die Anthroposophen den Seelen- oder Astralleib. Im Astralleib, diesem dritten Wesensglied, erleben Tier und Mensch die von außen herandringenden Eindrücke an ihre Innenwelt. Während der Ätherleib das flüssige Element braucht, kann der Astralleib nur mit Hilfe des Luftelements tätig werden.

Im Menschen gibt es nun etwas, das ihn über jedes Tier erhebt. Steiner definiert es als das Ich. Der Mensch ist seinen Empfindungen nicht so unmittelbar ausgeliefert wie das Tier, sondern kann sie in einem gewissen Maß beherrschen: Er kann sich in sich selbst versenken und sein eigenes Denken beobachten, er kann selbst Objekt werden, sich selbst benennen, mit diesem Wort, das er nur auf sich selbst anwenden kann: **Ich**

Diese vier Wesensglieder stehen nun nicht nur in enger Beziehung zueinander, sondern decken sich in Größe und Gestalt – und werden erst im Tode voneinander getrennt.

Das menschliche Dasein beginnt nicht mit der Geburt und endet mit dem Tod, sondern der Geist des Menschen, sein Ich, kehrt – bereichert um die Erfahrung eines vergangenen Erdenlebens – aus dem Jenseits wieder auf die Erde zurück, um neue Erfahrungen zu sammeln und sich weiter zu vervollkommen. Der Mensch ist ein Mischwesen aus Materie und Geist.

Anthroposophen verwenden als Medikamente ausschließlich homöopathische zubereitete heilmittel. Außer medikamentöser Behandlung umfasst die anthroposophische Therapie künstlerische und physikalische Behandlungsarten, wie Heileurythmie, Sprachgestaltung, Farb- und Maltherapie, Plastizieren, Massage und dergleichen.

Antlitzdiagnose

Bei diesem Verfahren zieht der Therapeut aus dem äußeren Anschein des Patienten Rückschlüsse auf dessen Gesundheitszustand.

Aromatherapie

Schon den Ärzten der Antike war die heilende Wirkung duftender Pflanzenöle bekannt. Eine der bekanntesten Pflanzenkundigen war die Äbtissin **Hildegard von Bingen** (1098-1179), von der noch zahlreiche Rezepte bis heute verwendet werden. Die Aromatherapie ist eng verwandt mit der Pflanzenheilkunde. Der Unterschied: In der Aromatherapie wird ausschließlich mit den aus den Pflanzen gewonnenen Ölen gearbeitet – als Duftstoffe für den Raum, wie auch für Inhalation, Einreibungen, Umschläge oder direkt Einnahme. Aufgenommen über die Atemwege, haut und Schleimhäute beeinflussen sie dann direkt das Nervensystem und damit den ganzen Organismus. Viele wirken zum Teil stark auf Geist und Seele. Die Bandbreite der Anwendungen ist groß.

→ Naturheilmedizin n. H.v. Bingen

Astrologie

In der Naturheilkunde versucht der Therapeut mit Hilfe des Horoskopes Voraussagen über den Krankheitslauf zu machen oder besonders günstige Zeitpunkte für einen Therapieansatz zu finden.

Atemtherapie

Bei der Atemtherapie handelt es sich um eine Koppelung körperlicher Behandlung zur besseren Lungenfunktion und meditativer Techniken zum bewußteren Atem.

Prof. Ilse Middendorf entwickelte eine spezielle Form der Atemtherapie, die das Selbsterleben des Atmens und die bewusste Atemwahrnehmung in den Mittelpunkt stellt.

Aura-Soma-Therapie

Aura-Soma-Therapie und Diagnose sind eine Kombination aus →Aromatherapie, →Farb- und → Lichttherapie sowie der → Edelsteintherapie.

1983 entwickelte die blinde Therapeutin **Vicky Wall** in Großbritannien eine Möglichkeit, um diese drei Therapieformen zusammenzufassen. Ergebnis waren Emulsionen von ansprechender Farbe und Geruch. Die Aura-Soma-Mittel bestehen aus pflanzlichen Aromaölen, Extrakten, Farben, Potenzen, von Pflanzen und Edelsteinen, Wasser und einem Trägeröl.

Da die unterschiedlichen Stoffe von unterschiedlicher Farben sind, kann der Therapeut allein aus der intuitiven Auswahl des Patienten Rückschlüsse auf seinen Gesundheitszustand ziehen. Der Patient wird aufgefordert, das gewählte Gefäß eigenhändig zu schütteln, um so seine körpereigenen Schwingungen auf die Substanz zu übertragen. Anschließend entnimmt der Therapeut weitere Informationen aus der Bläschenbildung und Verwirbelungen der verschiedenfarbigen Öle, die sich langsam aufgrund ihrer unterschiedlichen Dichte wieder trennen. Die Mittel werden auf die Haut aufgetragen und wirken über die Aura des Menschen auf sein Befinden ein.

Autogenes Training

Das ganzheitliche Heilverfahren wurde in den 30er Jahren vom Nervenarzt und Psychotherapeuten **J. H. Schultz** entwickelt. Es gehört zu den psychotherapeutischen Verfahren. Durch gezielte Entspannungsübungen unter Therapeutenanleitung lernt der Patient, Stress abzubauen und Ängste zu überwinden. Durch ständiges Wiederholen bestimmter Leitsätze (z.B. „Mein Herz schlägt ruhig und kräftig“) versetzt sich der Übende im Sitzen oder Liegen in die Lage, auf unwillkürliche Vorgänge in seinem Körper Einfluss zu nehmen und körperliche wie auch seelische Störungen auszugleichen.

Ayurveda

Die Jahrtausende alte, aus Indien stammende Gesundheitslehre gehört zu den ganzheitlichen Körpertherapien. Ayurveda bedeutet „Wissen vom Leben“. Krankheitsursachen werden in der gestörten Harmonie von Körper, Geist und Seele

gesehen. Der Ayurveda-Therapeut versucht, das Gleichgewicht dieser drei Ebenen wiederherzustellen, das Innere mit dem Äußeren in Einklang zu bringen. Zur Behandlung gehören die innere Reinigung, Entspannung und Meditation sowie ayurvedische Arznei, die nur aus natürlichen Heilmitteln besteht. Ziel der Behandlung ist die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, besserer Stoffwechsel und die Orientierung an einer natürlichen Lebensweise.

B

Bach-Blüten-Therapie

Der englische Arzt und Biologe **Dr. Edward Bach** (1886-1936) ist der Begründer der Bach-Blüten-Therapie. Er war unter anderem viele Jahre als Bakteriologe und als Homöopath im Londoner Homöopathischen Krankenhaus tätig. Trotz vieler Erfolge mit einer von ihm selbst entwickelten → Nosodentherapie suchte er nach einer Heilmethode, die natürlich und einfach ist. Seine hohe intuitive Begabung ließ ihn Menschen beobachten, die sich ihrem Typ entsprechend verhalten: z.B. der Ängstliche, der Aufschneider, der Verschämte, der Eroberer, der Zuhörer, der Abenteurer oder der Stille. Zustände wie Angst, Hass, Eifersucht, Machtgefühl, Einsamkeit, Depression, Neid, Grausamkeit, Geltungsbedürfnis und andere sah Bach als den Boden an, auf dem sich Krankheit entwickeln kann. Seelische Entgleisungen bilden die Basis für Körperliche Beschwerden.

Dr. Bach war einer der ersten, die bei der Betrachtung kranker Menschen den psychosomatischen Grundgedanken ganz in den Vordergrund rückten: jede Krankheit auf körperliche Ebene als Ausdruck seelisch-geistiger Disharmonie. Es gilt also, nicht so sehr körperliche als vielmehr die genannten seelischen Zustände zu beeinflussen und positiv zu verändern.

Bach war davon überzeugt, dass in verschiedenen Pflanzen im Stadium der Blüte die stärkste Lebensenergie zu finden ist. Aus dieser Theorie leitete er 38 unterschiedliche Essenzen zur Behandlung seiner Patienten ab, weil es nach seiner Auffassung genau 38 verschiedene Seelenzustände gibt.

Nach der Ernte und Verarbeitung werden die Blüten und Pflanzenteile so behandelt, dass sich ihre feinstoffliche Energie konservieren lässt. Hier unterscheidet sich die Bach-Blüten-Therapie von der → Phytotherapie, bei der mit chemisch feststellbaren Wirksubstanzen gearbeitet wird.

Die Bach-Blüten-Therapie erfordert ein ausführliches und tiefgehendes Gespräch mit dem Patienten, sensibles Einfühlungsvermögen, Menschenkenntnis, Menschenführung und ein genaues Kennen der von Dr. Bach ermittelten Pflanzen und Ihr Wirken auf den zu behandelnden Kranken.

Baunscheidtieren

Karl Baunscheidt (1809-1873) entdeckte dieses nach ihm benannte Verfahren durch einen Zufall, als sich eine Linderung seiner geschwollenen Handgelenke durch Mückenstiche einstellte. Seine Beobachtung veranlasste ihn dazu, solche Stiche nachzuahmen, um einen Heilungserfolg zu erzielen. Er konstruierte ein Gerät, den „Lebenswecker“: Ein Federmechanismus schließt ein Feld feiner Stahlnadeln in die oberen Hautschichten. Anschließend wird ein hautreizendes Öl auf die so behandelten Hautpartien aufgetragen. Die Auswahl des Öls richtet sich nach der Diagnose. Durch diese Reizung wird eine verstärkte Ausscheidung von Abfallprodukten des Körpers erreicht, sowie eine Anregung der inneren Organe über die → Reflexzonen der Haut.

Biochemie n. Dr. Schübler

Der Homöopath und Arzt Dr. **Wilhelm Schübler**, 1821 in Bad Zwischenahn geboren, entwickelte diese Therapieform, die er anfangs „Abgekürzte Homöopathie“ nannte. Zu seiner Zeit war schon eine große Zahl homöopathischer Mittel bekannt. Nach langen Studien der Körperchemie isolierte Schübler zwölf Mineralsalze, die für das Funktionieren einer gesunden Zelle unverzichtbar seien. Er ging davon aus, dass Ursache aller Krankheit in einer fehlerhaften Menge der einzelnen Stoffe zu finden ist.

Bioresonanztherapie

Seit Jahrtausenden ist in der chinesischen Medizin bekannt, dass unser Leben von Energien abhängig ist, die wir mit unseren Sinnen nicht erfassen können. Dieser Hypothese haben sich in unserem Jahrhundert viele namhafte Wissenschaftler angenommen – und sie mit den Möglichkeiten moderner Technik unter die Lupe genommen.

1923 schloss der russische Forscher **Alexander Gurwitsch** aus Experimenten mit Zwiebelkeimen, dass diese sich durch Aussendung von UV-Licht gegenseitig im Wachstum beeinflussen. 1975 wies der deutsche Physiker **Dr. Fritz-Albert Popp** Lichtaussendungen (Photonen) aus lebenden Zellen nach. **Leben** hat also offensichtlich viel mit Schwingungen zu tun.

Derartige Erkenntnisse führen zur Entwicklung der Bioresonanztherapie. Begründer des Verfahrens war 1977 der deutsche Arzt **Dr. Franz Morell**.

Der Ausgangspunkt: Jeder Mensch besitzt ein individuelles Schwingungsspektrum, das therapeutisch genutzt werden kann.

In einem elektronischen Gerät (z.B. Mora-Gerät, Bicom) sollen über Elektroden, die mit Antennen zu vergleichen sind, körpereigene Schwingungen erfasst und modifiziert werden. Krankhaft veränderte Signale werden dann „invers“ (spiegelverkehrt) über Elektroden zurück an den Patienten geschickt. So sollen die kranken Schwingungen neutralisiert werden – und der Körper kann selbst zurück zur Gesundheit finden.

Bei der Bioresonanztherapie liegt der Schwerpunkt in der Therapie, es wird aber auch diagnostisch genutzt, vorwiegend bei der Allergietestung.

Blutegeltherapie

Die Verwendung des Blutegels (dieser Ringelwurm lebt in ruhigen Teichen und Sümpfen) in der Medizin ist uralte. Beim fast schmerzlosen Biss durch den Blutegel geraten verschiedene Stoffe in den menschlichen Körper, die entzündungshemmend, antibakteriell und gerinnungshemmend wirken. Zudem regen verschiedene Bakterienstämme das Immunsystem an. Ein Nachbluten der Bissstelle kann bis zu zehn Stunden dauern, wodurch die umgebende Haut und das Lymphsystem reichlich Gelegenheit bekommen, Abfallprodukte und Schlacken auszuscheiden.

Bluttest, elektromagnetisch n. Aschoff

Entwickelt wurde dieses diagnostische und therapeutische Verfahren vom Arzt **Dieter Aschoff**. Im Gegensatz zur → Elektroakupunktur nach Voll wird bei diesem Verfahren nicht eine Veränderung an den Akupunkturpunkten gemessen, sondern mit Hilfe von elektronisch verstärkten Schwingungen aus einer Probe patienteneigenes Blutes versucht, Einfluss über die Akupunkturpunkte einer Hand auf die Erkrankung zu nehmen. Zusätzlich werden die Schwingungen von Testmaterialien oder Medikamenten eingebracht.

Breuß-Massage

= zur Behandlung von degenerativen Bandscheibenschäden und „Funktionellen Organstörungen ohne organischem Befund“ nach Rudolf Breuß, Bludenz/Voralberg.

C

Chiropraktik

Schon Hippokrates wusste, dass die Verrenkung eines Wirbels krankhafte Folgen überall im Körper zur Folge haben kann. Im Umkehrschluss musste die Richtigstellung des Wirbels das Übel wieder verschwinden lassen. Auf dieser Erkenntnis beruht das Prinzip der Chiropraktik. Als ihr neuzeitlicher Widerentdecker gilt der Amerikaner **David Daniel Palmer**. Ihm gelang es 1895, einen fast völlig ertaubten Patienten durch Einrenken der Halswirbelsäule zu heilen.

Chinesische Puls- und Zungendiagnose

Die Chinesische Pulsdiagnose ist eine Diagnoseform, die mit dem einfachen Zählen von Pulsschlägen nicht zu vergleichen ist. Der Patient sollte völlig entspannt sein, nötigenfalls über Entspannungsübungen vor der Diagnose. Dann werden über der radialen Arterie an beiden Handgelenken jeweils an drei Positionen verschiedene Pulsqualitäten ertastet, die den Meridianen (→Akupunktur) zugeordnet sind. So erfährt der Therapeut, wo im Körper des Patienten Energieüber- oder -unterschuss besteht und kann seine Behandlungsmethode entsprechend einsetzen. Bei der Zungendiagnose beurteilt der Therapeut Form, Farbe und Belag der Zunge.

Colon-Hydrotherapie

Die Colon-Hydro-Therapie ist eine moderne, tief greifende Methode des →Darmbades. Probleme, die mit der Verdauung zusammenhängen, kommen aus nahe liegenden Gründen nur selten zur Sprache, und im Allgemeinen ist einem Patienten nichts ungemütlicher als der Gedanke an Klistierspritzen, Einläufe und derlei wässrige Manipulationen, die er womöglich noch aus frühkindlichen Erlebnissen in Erinnerung hat.

Bei einer Fastenkur, bei der der gesamte Verdauungstrakt stillgelegt wird, ist mancher auf das „anrühige Thema“ noch am ehesten ansprechbar und nachher froh, dem Vorschlag zu einer gründlichen Darmreinigung zugestimmt zu haben. Dickdarmspülungen waren schon oft im Altertum üblich, um bei Stuhlverstopfung sofortige Abhilfe zu schaffen. Das Verfahren hat sich bis heute kaum geändert, nur ist es mit moderner Technik wirksamer geworden und völlig frei von unangenehmen Begleitumständen. Der Patient liegt entspannt und zugedeckt auf dem Rücken. In seiner Analöffnung steckt ein kurzes, steriles Einmalrohr, das für Zulauf und Ablauf mit zwei ebenfalls sterilen Einmalschläuchen verbunden ist.

Die Spülung beginnt bei gelindem Druck mit warmem Wasser, dessen Temperatur zwischen 25 °C und 41 °C verändert werden kann. So spürt der Patient, wie es in seinem Inneren zu arbeiten beginnt, und sein Darm einem angenehm warmen Bad ausgesetzt wird.

Warmes Wasser lockert die Darmmuskulatur. Dadurch entsteht Bewegung, die Blähungen mobilisiert und verklebt oder eingetrocknete Fäkalreste von den Darmwänden löst. Sie werden angesaugt und fließen durchs Ablaufrohr in den Ausauß. Auf diesem Weg passieren sie ein beleuchtetes Fenster im Therapiegerät,

damit der Patient den Behandlungserfolg beobachten kann. Das ganze ist als luftdicht abgeschlossenes System angelegt, das jede Geruchsbelästigung ausschließt.

Es ist Empfehlenswert, diese Therapie mit einer mehrwöchigen Fastenkur zu verbinden. Im Allgemeinen sind acht bis zehn Behandlungen nötig, um einen jahrzehntelang mit Schadstoffen Darm zu sanieren.

Cranio-Sakral-Therapie

Wird mit zur→ Osteopathie gerechnet. In der Cranio-Sakral-Therapie versucht der Therapeut, durch Abtasten des Schädels das Pulsieren der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit wahrzunehmen. Aus den Ergebnissen werden Rückschlüsse auf Verspannungen im Gewebe geschlossen. Leichte, kaum wahrnehmbare Druckbewegungen in Schädel- und Beckenbereich sollen danach Krankheitsursachen beseitigen helfen.

D

Dunkelfelddiagnostik u. Therapie n. Enderlein

Mit der Erfindung des Mikroskops entstand ein neuer Wissenschaftszweig, die Bakteriologie. Es kam zu einer ganzen Reihe von Entdeckungen und man isolierte viele verschiedene Erreger. Über Art und Wesen der gefundenen Erreger entbrannte ein Streit. Eine Gruppe, zu der auch **Louis Pasteur** gehörte, vertrat die Ansicht, dass Bakterien eine unveränderbare Form hätten, an der sie jederzeit zu erkennen seien. Die andere Gruppe war der Meinung, dass Bakterien ihr Erscheinungsbild durchaus verändern könnten, um sich so immer neuen Umweltbedingungen anzupassen. Außerdem glaubte man, dass Bakterien, Viren und Pilze unterschiedliche Entwicklungsstufen von Krankheitserregern seien.

Die Erkenntnisse von Pasteur setzten sich als anerkannte Theorie durch, was nicht zuletzt auf seine Erfolge bei der Seuchenbekämpfung zurückzuführen war. Lange Zeit blieb unbeachtet, dass die eingesetzten Medikamente relativ schnell an Wirkung verloren, wohl aber die gleichzeitig eingesetzten Hygienemaßnahmen den Seuchen ihren Nährboden entzogen. Die Entwicklung des Aids-Virus ist heute jedem bekannt. Er bestätigt, dass der Denkansatz von Pasteur nicht richtig gewesen ist. Die Erreger sind sehr wohl in der Lage sich neuen Bedingungen anzupassen und oftmals dabei immer gefährlicher zu werden, da sie immer mehr Immunität gegen die eingesetzten Mittel zu ihrer Bekämpfung entwickeln.

Trotz dieser Erkenntnis versucht man noch immer, gemäß dem Denkansatz von Pasteur die einzelnen Erreger mit speziell auf sie zugeschnittenen Giften auszurotten.

Durch die schlechte Hygienische Bedingung im ersten Weltkrieg brach eine neue Seuche aus, das Fleckfieber. Die Regierung zog zu Forschungszwecken bekannte Biologen zusammen, um der Epidemie Herr zu werden.

Zu ihnen gehörte ein wissenschaftlicher Mitarbeiter des zoologischen Instituts in Berlin, **Prof. Dr. Günther Enderlein**. 1916 machte er die entscheidende Entdeckung im Blutdunkelfeld, einer speziellen Form der Mikroskopie. Er stellte fest, dass sich Keinstlebewesen mit höher organisierten Bakterien verbinden. Ein Vorgang, der unter dem normalen Lichtmikroskop nicht sichtbar ist. Enderleins Forschungen brachten ihn dazu, dass er völlig neue Grundgedanken in der Bekämpfung von Krankheiten schuf. Seiner Meinung nach bilden sich aus kleinsten Eiweißverbindungen in einer langen Entwicklungskette höher organisierte Lebensform, wie Bakterien und Pilze. Einen Teil dieser Lebensformen braucht der Mensch, um gesund leben zu können, doch können durch äußere Einflüsse auch krankmachende Zwischenstufen entstehen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass nach Enderleins Auffassung der Nährboden erst eine Erkrankung möglich macht. Sorgt man für einen stabilen Nährboden, also intaktes Immunsystem, kann sich Krankheit nicht ausbilden. Durch das spezielle Verfahren der Dunkelfeldmikroskopie ist es möglich, eine sich erst entwickelnde Erkrankung schon im Voraus an Veränderungen des Blutes zu erkennen. Eine Behandlung mit zum Teil von Enderlein selbst entwickelten Medikamenten kann das Ausbrechen von Krankheiten verhindern oder im ausgebrochenen Stadium regulierend eingreifen. Zur Herstellung seiner auf den

Deutscher Heilpraktikerführer Redaktion VIDEL Tel. 04661 9001-0

Prinzipien der →Homöopathie basierenden Mittel gründete Enderlein die Firma Sanum, die noch heute die Präparate vertreibt.

E

Edelsteintherapie

Grundgedanke dieser Therapieform, ist, dass es drei Reiche gibt. Das Mineralreich, das Pflanzenreich und das Tierreich. Diese Teilaspekte stehen miteinander in Verbindung. Die körperliche und geistige Entwicklung des Menschen sind abhängig von dem natürlichen Kontakt mit dem Mineralreich, in dem man jeder Sorte bestimmte Schwingungen und damit Wirkungen zuordnet. Bringt der Therapeut den Patienten mit den richtigen Schwingungen, also dem richtigen Stein zusammen, will er damit eine Harmonisierung der Körperschwingungen erreichen. Die Edelsteine werden an bestimmten Punkten des Körpers aufgelegt oder ständig getragen. Die Edelsteintherapie ist ganzheitlich und kann beliebig mit anderen Naturheilverfahren kombiniert werden.

Eigenbluttherapie

Die Eigenbluttherapie gab es schon im alten China. Die ersten dokumentierten Berichte moderner Wissenschaft finden sich von 1905 an bei dem Chirurgen **August Beier**. Er setzte Eigenblut zur Behandlung von Knochenbrüchen ein. Bei den verschiedenen Verfahren wird dem Patienten das von ihm entnommene Blut in veränderter oder unveränderter Form wieder verabreicht. So entwickelt der Körper mehr Wärme, regt den Stoffwechsel an und erhöht die Abwehrkräfte. Zu den Verfahren gehören u. a. die

→Hämatogene Oxidationstherapie (HOT) n. Wehrli., die → Ozonbehandlung nach Höveler sowie die

→Autohomologe Immuntherapie (AHIT) n. Kief.

Für den Therapieerfolg machen viele Naturheilkundler nicht die Menge des zurückgeführten Blutes verantwortlich, sondern die Qualität des Vorgehens.

Eigenharntherapie

Wie auch bei der → Eigenbluttherapie liefert hier der Körper mit seinem Urin die Heilssubstanzen. Eigenharn kann in Kuren getrunken werden, wobei man hauptsächlich den Morgenurin nimmt. In anderen Therapieformen wird der Urin unverdünnt oder homöopathisch aufbereitet gespritzt. Ebenso sind äußere Anwendungen als Bäder, Einreibungen oder Wickel möglich.

In Indien, wo die Benutzung des Eigenharns in vielen Bereichen der Medizin schon sehr alt ist, gibt es heute über 100 Urin-Kliniken, in denen sowohl erfolgreich behandelt, als auch geforscht wird.

EAV (Elektroakupunktur n. Voll)

Das Verfahren wird sowohl zur Diagnose als auch Therapie eingesetzt.

Da die klassische Akupunktur in das Energiesystem des Menschen eingreift und dabei auf elektronischem Wege messbare elektrische Veränderungen hervorruft, lag der Schluss nahe, direkt mit elektrischem Strom zu arbeiten. Bei der verbreiteten „Elektroakupunktur nach Voll (EAV)“, benannt nach dem Begründer **Dr. R. Voll**, wird Strom durch Elektroden über die Haut in den Körper geleitet – mit so geringen Stromstärken, dass sie absolut ungefährlich für den Menschen sind. Durch die Verbindung von klassischer Akupunktur und moderner Technik hat sich die Möglichkeit ergeben, dass Stoffe verschiedenster Art (Umweltgifte, Medikamente, Allergien auslösende Stoffe) auf ihre Wirkung untersucht werden können, ohne dass der Patient direkt mit ihnen in Berührung kommen muss. Hierzu wird das zu testende Mittel in den Stromkreislauf eingefügt. So kann der Therapeut vorher feststellen, ob ein Mittel schädigende oder heilende Wirkung hat.

F

Farbtherapie

Wir alle wissen: Licht und Farben beeinflussen Körper und Seele eines jeden Menschen. Eindeutig feststellbar sind die Wirkungen von Farben auf das Nerven- und Hormonsystem. So werden z.B. Maniker in fortschrittlichen psychiatrischen Kliniken nicht in roten oder grellbunten Räumen untergebracht und blaue Farbe setzt man bei Schlaflosigkeit ein. Weitere Beispiele: Gelb wirkt auf die Hohlorgane primär entkrampfend, grün und orange üben positive Einflüsse auf die Psyche aus und violett ist beim Neurotiker anregend.

Die Anfänge der Farbtherapie entstanden Ende des 19. Jahrhunderts durch die Forschungen des Arztes **Edwin D. Babbitt**. Die gebräuchlichste Methode der Farbtherapie ist das Bestrahlen des Patienten mit ausgesuchten Farben. Da die Strahlung über die Haut aufgenommen wird, ist auch eine Behandlung blinder Patienten möglich. Zusätzlich können Nahrungsmittel oder Homöopathische Präparate bestrahlt werden, was deren Verträglichkeit erhöht oder Wirkung verstärkt.

Fasten

Fasten ist ein natürlicher Weg zur Gesundheit: Tiere verzichten ganz von selbst aufs Fressen, wenn sie krank sind, und auch kleine Kinder wollen nicht essen, sobald sie Fieber haben.

Der Grund für diese „Enthaltsamkeit“: Während der Zeit der normalen Nahrungsaufnahme legt der Körper automatisch Fettdepots als Energiereserven an. Ist der Körper nun durch Krankheit belastet, so versucht er, sich von der Verdauungsarbeit zu entlasten und nutzt diese Reserven.

In unserer Wohlstandsgesellschaft nehmen wir beständig zum Teil degenerierte und belastete Nahrungsmittel zu uns: So hat das Ökosystem Mensch keine Zeit und Gelegenheit sich zu reinigen. Hier ist das Fasten ein sehr gutes Mittel zum Entschlacken, das durch reichlich Flüssigkeitszufuhr und viel Bewegung unterstützt werden sollte.

Bei vielen Krankheiten hat sich das Fasten als Therapie bewährt: Eine Fastenkur sollte immer in Verbindung stehen mit einer Zeit der Besinnung und innerer Einkehr. Meditative Übungen haben sich als gute Hilfe erwiesen. Bei einer Fastenkur ist der Rat eines erfahrenen Fastentherapeuten zu empfehlen.

Fokologie

Fokologie ist die Lehre von den streuenden Krankheitsherden im Körper. Unter einem Herd versteht man eine Quelle im Körper, die auf andere Bereiche durch Bakterien oder Pilze krankmachend ausstrahlt.

→Zahnherdtestung

Frischzellentherapie

Tierische Eiweißstoffe (von Embryonen einer Bergschafart) werden während einer Kur injiziert und sollen zu einer Verjüngerung der menschlichen Körperzellen führen.

Fußreflexzonendiagnostik und –therapie

Aus alten Überlieferungen ist bekannt, dass schon vor ca. 5000 Jahren in Asien Druckpunktbehandlungen gegen Krankheiten in Gebrauch waren. Im 16. und 17. Jahrhundert wurden ähnliche Verfahren in Mitteleuropa ausgeübt. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts griff der amerikanische Arzt **Dr. Fitzgerald** die Fußreflexzonenmassage wieder auf und von der Amerikanerin **Eugenie Ingham** wurde der Grundstein für die heute bekannte Therapie gelegt.

Die Fußreflexzonenmassage soll regulierend in die Funktionen des Körpers eingreifen. Wie bei vielen anderen naturheilkundlichen Verfahren geht auch diese Therapie davon aus, dass der Körper als ein Ganzes betrachtet werden muss. Störungen und Beschwerden äußern sich an vielen Stellen des Körpers und können auch von dort aus behandelt und beseitigt werden. Die Reflexpunkte befinden sich seitlich sowie unter- und oberhalb der Füße.

In der Diagnose stellt der Therapeut über die Empfindlichkeit des Patienten in den einzelnen Fußzonen und die Beschaffenheit der Füße die Erkrankung fest. Durch Massage unterschiedlichen Druckes soll der Selbstheilungsprozess des Körpers eingeleitet oder beschleunigt werden.

G

Geopathietestung

Neben dem bekannten Suchen von Wasseradern oder Erdstrahlungspunkten (Wünschelrutengänger) haben Pendel und Rute auch ihre Bedeutung in der Naturheilkunde. Das Pendeln bei der Geopathietestung soll die Suche nach geeigneten Medikamenten, Krankheitsherden und Giftstoffen erleichtern. Meistens wird die Geopathietestung zusammen mit anderen Diagnoseverfahren angewandt.

Gestalttherapie

Gestalttherapie ist einer der grundlegenden Therapieformen der *Humanistischen Psychologie* von seinem Begründer **Dr. Frederick Perls** aus der Psychoanalyse heraus entwickelt. Sie sieht den Menschen als eigenverantwortliches und ganzheitliches Wesen, das Selbstheilungskräfte in sich trägt, die im Kontakt mit dem Therapeuten unter Einbeziehung der Ich-Du-Ebene aktiviert werden. Ganzheitlich heißt hier, dass es für eine grundlegende Änderung ungünstiger oder krankmachender Verhaltensweise nicht genügt, darüber nur zu sprechen oder die Kindheit zu analysieren, sondern dass es unter Einbeziehung aller Teile, die uns Menschen ausmachen (Gefühle, Körper, Geist, Verhalten, religiöse und soziale Einbettung) darum geht, auf der Erlebensebene im *Hier und Jetzt* neue Daseinsformen zu erfahren und alte Blockaden zu überwinden. Wichtige Elemente sind Bewusstheit und Gewahrsein über das Tun, das Erleben von Grenzen und das Zuendeführen unerledigter Geschäfte (Ungeschlossene Gestalten schließen).

H

Haarmieralanalyse

Eine Probe der Haare wird in einer Säure gelöst und analysiert. Das Ergebnis gibt dem Therapeuten Hinweise auf ernährungs- bzw. umweltbedingte Mangelzustände (Mineralien, Spurenelemente) oder Schwermetallbelastungen.

Homöopathie, klassische

Häufig begegnet man der Meinung, die Homöopathie sei ein Übergriff oder Sammelbecken verschiedenster „alternativer“ Heilmethoden. Dies trifft jedoch nicht zu. Die Homöopathie arbeitet ausschließlich mit den positiven Heilkräften der Natur. Bereits bei der Diagnose steht der ganze Mensch im Mittelpunkt; den ganzen Menschen zu heilen ist das Ziel.

Die Homöopathische Therapie ist eine eigenständige und ganzheitliche Therapie mit klar definierten Gesetzen. Der Patient wird vom Homöopathen nicht nur unter dem Aspekt der Krankheit betrachtet, sondern als ganzer Mensch aus Körper, Seele und Geist. Neben den Symptomen der Krankheit bezieht der Homöopath auch die Lebensgewohnheiten des Patienten, seine Gedanken und Träume, Ängste und Sorgen in sein Gesamtbild mit ein.

Diese sanfte Therapie regt die Lebensenergien des Körpers an und stellt durch eine gezielte Medikation das verlorene Gleichgewicht des Organismus wieder her. Symptome werden nicht durch starke Medikamente unterdrückt, schädliche Nebenwirkungen und Folgeschäden treten nicht auf.

Jeder Patient bekommt sein persönliches, auf seinem individuellen Zustand abgestimmtes Arzneimittel. Wenn fünf Patienten mit demselben Leiden, z.B. Migräne, einen Homöopathen aufsuchen, wird dieser wahrscheinlich jedem der fünf ein anderes Heilmittel verschreiben. Selbst wenn das allgemeine Krankheitsbild übereinstimmt, können die persönlichen Krankheitsbilder der einzelnen Patienten doch sehr verschieden sein.

In ausführlichen Einzelgesprächen, die sich über ein bis zwei Stunden erstrecken können, macht sich der Homöopath ein vielschichtiges Bild von der Krankengeschichte des Patienten. Erst dann und nach sorgfältiger Prüfung wird die passende Arznei verordnet. Besonders bei langwierigen chronischen Leiden wie Rheuma, Asthma, Neurodermitis, psychosomatischen Krankheiten u. a., werden der Homöopathie Heilungserfolge zugeschrieben.

Die Homöopathie benötigt keine aufwendigen diagnostischen oder therapeutischen Hilfsmittel und keine teuren Medikamente. Bezahlt wird lediglich die Zeit des Therapeuten und seine Arzneimittelwahl. Die Kosten für die Arzneien selbst fallen kaum ins Gewicht.

HOT n. Wehrli (Hämatogene Oxydationstherapie)

Entwickelt wurde die HOT von **Prof. Dr. Eduardo Wehrli**, vorgestellt erstmals 1957 auf einem Therapiekongress in Karlsruhe. Es ist inzwischen weiterentwickelt worden.

Dem Patienten wird hierbei Blut aus der Vene entnommen, mit einem blutgerinnungshemmenden Mittel versetzt, mit Sauerstoff aufgeschäumt und schließlich mit ultraviolettem Licht bestrahlt. Durch diese Behandlung kommt es zu einer Reaktion, bei der ein neuer Stoff, der Singulett-Sauerstoff entsteht. Dieser chemischen Verbindung wird die Wirksamkeit der Therapie zugeschrieben, die u.a. bei Gefäßerkrankungen, Migräne und Allergien verwendet werden kann.

Hydrotherapie

Die Hydrotherapie zeichnet sich durch außerordentliche Vielseitigkeit aus. Weit mehr als 100 Formen der Wasseranwendung von sehr unterschiedlicher Intensität sind bekannt. Die Skala reicht von kleinsten, kaum belastenden Reizen wie Fußwickel oder Fußbad, bis zu anstrengenden Maßnahmen wie das Blitzguss-Massagebad. Je nach Krankheitsbild kann das Wasser auch warm, wechselwarm oder heiß (sogar als Dampf) sein. Gerne werden Kräuterextrakte von z.B. Heublumen, Melisse, Rosmarin usw. zugefügt. So wird der Kreislauf angeregt, werden Abwehrkräfte gefördert.

Hypnose

Hypnose aus medizinischer Sicht hat nichts mit Magie zu tun, noch ist sie in der Lage, Menschen zu etwas zu veranlassen, das ihren ethnischen oder moralischen Wertvorstellungen widerspricht. Sinnvolle Hypnose ist nur möglich, wenn zwischen Patient und Therapeut ein Vertrauensverhältnis besteht. Durch Konzentration und verbale Leitung des Therapeuten wird der Patient in einen tiefen Entspannungszustand versetzt, in dem es möglich ist, längst vergessen geglaubtes Geschehen wieder zu erleben und zu verarbeiten. Ebenso ist es möglich, krankmachende Verhaltensmuster zu ändern.

Die Hypnose ist eine Einzel- oder Begleittherapie bei vielen psychosomatischen Erkrankungen und Suchterscheinungen.

I

Irisdiagnose (Augendiagnose)

Schon von Hippokrates ist aus dem Altertum bekannt, dass er durch Betrachtung der Iris (Regenbogenhaut des Auges) Rückschlüsse auf Krankheiten zog. Die moderne Form dieser Diagnose beruht hauptsächlich auf den Forschungen des ungarischen Arztes **Ignatz von Peczely**. Er veröffentlichte seine Ergebnisse 1881. In der Iris des Menschen spiegelt sich sein Körper gleichsam wie auf einer Landkarte wider. Für jeden Bereich gibt es Zonen und Felder, die mit Veränderungen auf Vorgänge reagieren. Mit Hilfe mikroskopischer Vergrößerungen kann der erfahrene Diagnostiker sehr genaue Rückschlüsse auf den Zustand des Patienten ziehen und so mit einer gezielten Therapie zur Behandlung übergehen.

Isopathie nach Enderlein

Da kein Mensch wie der andere ist, äußern sich gleichartige Krankheiten in verschiedenen Formen. Um eine Diagnose stellen zu können, muss sich der Therapeut im Sinne einer ganzheitlichen Weltanschauung ein umfassendes Bild seines Patienten machen. Therapieformen nach **Prof. Dr. Enderlein** basieren auf dem aus der Homöopathie bekannten Prinzip der Isopathie (Selbstheilung). Die Enderlein-Therapie ist eine Möglichkeit, um die Ursache vieler chronischer Erkrankungen zu erkennen und dauerhaft zu beseitigen.

→ Dunkelfelddiagnostik u. Therapie n. Enderlein.

K

Kantheridenpflaster (Cantharidenpflaster)

Ursprünglich wurde als Wirkstoff Cantharidin, das aus der getrockneten spanischen Fliege gewonnen wurde, verwendet. Da die Nierenschädigende Wirkung inzwischen bekannt ist, finden heute andere Inhaltsstoffe Verwendung. Das Kantharidenpflaster gehört zu den →Ab- und Ausleitenden Verfahren. Vergleichbar ist es mit dem → Schröpfen, nur dass hier mit der Lymphe und nicht dem Blut gearbeitet wird. An bestimmten vom Therapeuten ausgesuchten Stellen wird ein Pflaster angebracht, das mit einer Wirksubstanz bestrichen ist, die innerhalb weniger Stunden eine starke Blasenbildung bewirkt. Anschließend wird die Blase entfernt. Einige Therapeuten injizieren dem Patienten den Blaseninhalt, um so eine verstärkte Wirkung zu erzielen. Nicht angewendet wird das Verfahren bei Blasen- und Nierenerkrankungen, wohl aber bei vielen entzündlichen Prozessen z.B. der Gelenke.

Kinesiologie, angewandte

Die Kinesiologie ist ein relativ junges Naturheilverfahren, in den 60er Jahren entwickelt vom amerikanischen Chiropraktiker **Georg Goodheart**. Er entdeckte bei seiner Arbeit zufällig, dass sich aus Muskeltests Rückschlüsse ziehen lassen auf den übrigen Zustand des Patienten, vor allem auf das Energiesystem des Körpers.

Der Begriff „angewandte Kinesiologie“ umschreibt die Grundlagen eines Systems, das manuelles Muskeltesten verwendet, um damit Informationen über Vorgänge im Körper und Funktionen des gesamten Organismus zu bekommen. Sie soll eine schnelle und verlässliche Methode zum feststellen von organischen Fehlfunktionen, Allergien, Erkrankungsmängeln, energetischen Blockaden, Störfeldern, strukturellen Unausgewogenheiten und deren therapeutischer Beeinflussbarkeit sein. Die angewandte Kinesiologie ist eine manuelle, sowohl diagnostische als auch therapeutische Methode und von Apparaten völlig unabhängig. Durch richtig angewandte Muskeltests soll auch die Wirksamkeit einer therapeutischen Maßnahme überprüft werden können. In der vorbeugenden Medizin sollen energetisch-funktionelle Störungen besser entdeckt werden, lange bevor diese zu ernsthaften Erkrankungen oder Organschäden führen.

Kneipp-Verfahren

Sebastian Kneipp (1821-1897), der Begründer der nach ihm benannten Therapie, wurde am 17. Mai 1821 in Stephansried geboren. Zunächst erlernte er wie sein Vater das Weberhandwerk. Später, als Gymnasiast, erkrankte Kneipp an einer Lungentuberkulose. Dann studierte er Theologie – und geriet an ein Buch des Schweidnitzer Arztes Dr. Johann Siegmund Hahn über Kaltwasserbehandlung. Es beeindruckte ihn derart, dass er im Winter für einige Sekunden in die Donau ging und sich gleich wieder anzog – aber ohne sich vorher abzutrocknen. Nun machte er dreimal in der Woche im eisig kalten Wasser Halbbäder von nun drei bis vier Sekunden Dauer, die ihm bestens bekamen. Schließlich heilte die Tuberkulose aus.

Diese Erfahrungen führten ihn zur Entwicklung der → Hydrotherapie n. Kneipp (Güsse, Bäder, Wassertreten, Waschungen, Wickel und Packungen), der ersten von fünf Säulen. Weitere Grundlagen der Kneipp-Therapie sind die →Phytotherapie, Bewegungstherapie, Ernährungstherapie, (→Diätetik) und Ordnungstherapie.

Kräuterheilkunde, chinesisch

Die chinesische Kräuterheilkunde (Pflanzenheilkunde oder Pharmakologie) ist ein wichtiger Teil der →Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie macht im Ursprungsland China etwa 70% aller TCM-Anwendungen aus. Durch Abkochungen, Pillen und Pulver (Rezepturen von vier bis 20 Kräutern) sollen das „Qi“, der Fluß der Lebensenergie und damit die Selbstheilungskräfte aufgebaut, gekräftigt und aufrechterhalten werden.

Sie ist in der Behandlung von Infektionskrankheiten, Immunschwächen und Erschöpfungssyndromen sowie bei Neurodermitis und Exzemen meist wirkungsvoller als die Akupunktur. Allerdings ist sie wegen der vielen verschiedenen Kräutern und ihren komplexen Eigenschaften, die in jahrhundertlang erprobten Rezepturen zusammengefasst werden, schwerer zu erlernen.

L

Laserakupunktur

Hier werden die Reize nicht durch Nadeln, sondern durch das hoch konzentrierte Licht eines Lasers gesetzt.

Obwohl Akupunktur, Elektroakupunktur und Laserakupunktur sich in einigen Punkten ihrer Anwendungen und Auswirkungen unterscheiden, beruhen sie doch alle auf dem Prinzip der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen und sind deshalb mit anderen naturheilkundlichen Verfahren zu kombinieren und als Medikamente ersparende Therapie einzusetzen.

Lymphdrainage

Das Lymphsystem ist eins von mehreren Leistungssystemen des Körpers. Die wässrig-klare Lymphflüssigkeit ist ein wichtiger Träger der Abwehrzellen unseres Immunsystems. Geschwächte oder kranke Lymphdrüsen können in den jeweiligen Organen zu Schwellungen und Mangelversorgung führen. Lymphdrainage ist eine sehr vorsichtige und sanfte Massage der betroffenen Körperteile, um den Lymphfluss wieder anzuregen.

M

Die Magnetfeldtherapie

Das Leben entsteht aus Strahlung.

Das Leben wird durch Strahlung unterhalten.

Das Leben wird durch Störung des Schwingungsgleichgewichts zerstört.

Diese drei markanten Sätze schrieb schon vor 65 Jahren der geniale Forscher im Bereich der Biophysik, **Georges Lakhovsky** in seinem Buch „Das Geheimnis des Lebens“. Er erklärt darin, dass lebende Zellen kleine Schwingkreise sind. Sie treten in Resonanz, wenn sie elektromagnetischen Wellen, die ihrer eigenen Wellenlänge entsprechen, ausgesetzt werden. Die Kommunikation in biologischen Systemen erfolgt über Resonanzkopplungen.

Der menschliche Körper ist grundsätzlich als Antenne für sämtliche Umweltreize zu betrachten. Die Milliarden Zellen besitzen die Fähigkeit, Mikrowellen zu empfangen und wieder auszusenden. Alle Zellen schwingen; dies schließt das Grundprinzip des Lebens ein. Sämtliche elektromagnetischen Systeme befinden sich im Normalzustand unter dem Einfluss des Feldes der kosmischen Strahlung einerseits und der inneren Reaktion, z.B. der Ernährung, andererseits, im Gleichgewicht. Wenn Zellschwingungen aus dem Rhythmus geraten, d.h. wenn andere Schwingungen (Mikrowellen) von außen mit gleicher Frequenz auf sie einwirken und sie dadurch überlagern und verändern, bedeutet dies Krankheit (nach Lakhovsky).

Die Magnetfeldtherapie ist kein Heilmittel und auch kein Arzneimittel, sondern eine natürliche, biologische Methode. Magnetismus ist nicht vom Menschen geschaffen, vielmehr eine Urkraft, die älter ist als die Erde. Im Zeitalter der Mikrotechnik ist mangelnde Magnetkraft ausreichend zu ersetzen. Den besten Beweis erbrachte die Weltraumforschung. Als nach den ersten Weltraumflügen die Astronauten schwere Gesundheitsschäden aufwiesen, sprach man von der „Weltraumkrankheit“. Man vermutete richtig, dass die Ursache darin liege, dass die Raumkapsel im All kein natürliches Erdmagnetfeld empfängt. Seitdem die NASA in die Raumkapseln Magnetfeldgeneratoren einbaut, welche ein künstliches Magnetfeld erzeugen, gilt dieses Problem als gelöst.

Im Zentrum der Erklärungen steht die Wirkung magnetischer Felder auf die Zellen und auf den an ihrer Membran stattfindenden Ionentransport. Magnetfelder durchdringen den menschlichen Körper vollständig, bis hin zur einzelnen Zelle. Diese besitzt normal eine elektrische Flächenspannung von ca. 70-90mV, die dazu dient, den Natrium-Kalium- und Kalziumionenaustausch zu fördern.

Gesunde Zellen erhalten die Potentialdifferenz der Zellmembran durch aktiven Ionentransport aufrecht. Fehlt jedoch das genannte elektrische Potential, ist der Stoffwechsel gestört. Hier liegt die Bedeutung der Magnetfeld-Therapie. Pulsierende Magnetfelder sind in der Lage, durch Beeinflussung der elektrischen Ströme den Ionentransport anzuregen und eine Normalisierung des Membranpotentials herbeizuführen.

Nach Entwicklung des Magnetfeldes steigt der Stoffwechsel der Zelle messbar an. Mit Hilfe von thermografischen Aufzeichnungen kann die durchblutungssteigernde

Wirkung der Magnetfeldeinwirkung optisch sichtbar gemacht und damit bewiesen werden. Gleichzeitig ist eine Erhöhung der Sauerstoffzufuhr nachweisbar. Zum einen fördert die bessere Sauerstoffzufuhr die Hormonbildung, zum anderen erfolgt durch die Beschleunigung der Blutzufuhr in Verbindung mit der nachweislichen Erwärmung des Gewebes eine Ausdehnung der Gefäße.

An der Universität Marburg sind in der Gruppe unter **Dr. Popp**, Biophysiker und Nobelpreisträger, Strahlungsmessvorrichtungen konstruiert worden, mit denen feinste Ausstrahlungen von Zellen und Zellverbänden gemessen werden können. Die Messung der Zellmembranfunktion bzw. –frequenz hat gezeigt, dass die Intensität der Zellschwingungen je nach Schwere der Krankheit abnimmt. Zellenenergie schwindet und damit die Widerstandskraft der Membran. Zugeführte Schwingungen unterstützen die kranke Zelle energetisch. Sie führen sie in die richtige Frequenz zurück.

Massage

Alle Kulturen der Welt kennen die helfende oder heilende Wirkung der Massage – sei es zur reinen Entspannung, sei es zur Unterstützung medizinischer Prozesse. Heute sind viele verschiedene Massagemethoden bekannt. Die zwei Hauptgruppen sind: Reflexzonenmassagen, über die innere Organe erreicht werden sollen, z.B.

→Fußreflexzonenmassage,

→Akupressur und

→Shiatsu und direkte Massagen zur Behandlung von Muskeln- und Gelenkleiden.

Auch

→Lymphdrainage, Unterwassermassagen und

→Chiropraktik zählen dazu.

Mayr-Kur

Bei allen ausleitenden Verfahren spielt der Darm (bis zu neun Meter lang, Schleimhautoberfläche 300 Quadratmeter) die wesentliche Rolle. **Dr. Franz-Xaver Mayr** (1875-1965) entdeckte, dass chronisch erkrankte Menschen stets eine gestörte Verdauung hatten. Von ihm stammt der Satz:“ Der Darm ist die Wurzel des Menschen.“ Ist sie krank, so folglich auch der Mensch. Die Kur beinhaltet eine vollständige Darmentleerung und damit verbundene Ausscheidung von Giften, Krankheitserregern, Gärungs- und Fäulnisprodukten. Unterstützt wird die Ausscheidung durch viel Flüssigkeit, versetzt mit Salzen. Zur Ernährung werden nur altbackenes Brot und Milch gereicht.

Metamorphische Therapie

Entwickelt in den 60er Jahren vom englischen Heilpraktiker **Robert St. John**. Er ging davon aus, dass der Mensch die wichtigsten Prägungen für sein Leben (und damit auch seine Gesundheit) bereits vor seiner Geburt erfährt. Der Therapeut nimmt Einfluss durch Reflexzonenbehandlung, ähnlich wie bei der →Reflexzonentherapie. Bei der Metamorphischen Methode beschäftigt sich der Behandler mit Kopf, Händen

und Füßen. Er versucht nicht, direkten Einfluss auf die Symptome einer Erkrankung zu nehmen, sondern die vorgeburtlichen Grundeinstellungen zu verändern.

MRT(Multicom)

Der Mensch braucht Luft, Nahrung und Bewegung zum Überleben ebenso wie ein dichtes Netz steuernder Signale aus seiner Umwelt. Hierzu gehören das Erdmagnetfeld, Licht und Farben sowie kosmische Einflüsse. Durch Umweltverschmutzung wie Radar, Mikrowellen und Funk ist dieses System bei vielen aus dem Gleichgewicht geraten.

Im Multicom - Gerät werden deshalb verschiedene Schwingungen von Farben, Tönen, Edelsteinen und Metallen vereint und zur Therapie eingesetzt.

Mikromagnetfeldimpulse übertragen die Schwingungen elektromagnetisch über Hautelektroden, durch einen Softlaser auf Akupunkturpunkte oder als Vibrationen direkt auf das Gewebe. Die übertragenen Informationen werden im Körperwasser gespeichert und so die körpereigenen Selbstheilungs- und Abwehrkräfte angeregt.

N

Naturheilmedizin nach Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen (1098-1179) wuchs als Klosterschülerin auf, wurde Nonne und gründete später zwei eigene Klöster. Man sagte ihr die Gabe des Sehens nach und im Alter von 42 Jahren begann sie, ihre Visionen in diversen Büchern festzuhalten. Die meisten ihrer Schriften waren religiösen Inhaltes, doch sie beschäftigte sich auch viel mit der Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit. Ihr Ansehen, gründet auf ihre Erfolge, war so groß, dass auch gekrönte Häupter zu ihren Patienten zählten.

Die Hildegard-Medizin ist heute ein fester Bestandteil der Naturheilkunde.

Grundgedanken finden sich weiter in der

→Phytotherapie

→Edelsteintherapie

→Diätetik, Hygiene und

→Psychotherapie

Säulen der klösterlichen Heilkunde sind der Glaube an Gott und in die heilenden Kräfte aus Pflanzen-, Tier- und Mineralreich. Auch die fernöstliche Philosophie vom Zusammenspiel aller Kräfte und die Entstehung von Krankheit durch ein Ungleichgewicht findet sich bei Hildegard von Bingen wieder.

Neuraltherapie

Bei dieser Methode geht man davon aus, dass in einer Krankheitsgeschichte dem Nervensystem die bedeutende Rolle zukommt. „Entdeckt“ wurde die Neuraltherapie 1925 von den Ärzte-Brüdern **Dr. Walter Hunecke** und **Dr. Ferdinand Hunecke**. Sie stellten fest, dass die Art eines gespritzten Medikaments sowie der Ort der Injektion von entscheidender Bedeutung für den Therapieerfolg sind. Der Neuraltherapeut spritzt nervenwirksame Mittel in bestimmte Zonen des Körpers, um an andere, nicht unbedingt zugänglicher Stelle eine heilende Wirkung zu erzielen. Zusätzlich kommt die Methode des Umspritzens eines erreichbaren Störfeldes zum Einsatz. Hierbei setzt der Therapeut Injektionen kreisförmig um ein Störfeld.

Neurologisches Programmieren (NLP)

NLP kommt aus den USA und hat seine Wurzeln in der Psycho- und Kommunikationstherapie. Ausgangspunkt ist die Annahme, dass jedes Verhalten in unserem Gehirn (neuronal) repräsentiert ist. Mit Sprache und Körpersprache (linguistisch) können wir diese Muster beeinflussen (programmieren). So soll NLP z.B. helfen, sich selbst mit positiven Denkmustern zu motivieren und Selbstbewusstsein oder Begeisterungsfähigkeit bei sich und anderen zu erhöhen.

Neuromuskuläre Therapie

Die Neuromuskuläre Therapie geht auf das komplexe Zusammenspiel zwischen Muskulatur und Nervensystem ein. Ziel ist es, den Normtonus und die Harmonie zwischen diesen Systemen wiederherzustellen, in Verbindung mit einer effizienten, erlernbaren haltungs- und Bewegungsmuster.

Bevor ein sinnvolles Therapiekonzept entwickelt werden kann, muss die Körperhaltung und das Bewegungsmuster des Patienten untersucht und verstanden werden. Durch eine genaue Bewegungs- und Haltungsanalyse ist es Ihrem Therapeuten möglich, Fehlhaltungen und falsche Bewegungsmuster zu erkennen und gezielt anzugehen.

Jeder Patient mit akuten oder chronischen Schmerzen wird aufgrund der psychologischen Fakten eine mehr oder weniger ausgeprägte Schonhaltung entwickeln. Dies führt zu einer Dysbalance der Muskulatur, die bei längerem Bestehen auch das Skelettsystem beeinflusst.

Aus dieser Fehlhaltung resultieren die unterschiedlichsten Muskelspannungen, die im Laufe der Zeit zu verschiedenartigen Beschwerden führen können. Chronische Schmerzen sind die Folge, wobei die Schmerzorte nicht mehr identisch sein müssen mit dem Ort der Schmerzentstehung.

Die Neuromuskuläre Therapie erreicht auch die Muskulatur, die herkömmlichen Therapien nicht zugänglich ist. Die vordere tiefe Hautmuskulatur ist ebenso behandelbar, wie die tiefe Bauchmuskulatur oder die Bänder der Beckenmuskulatur. Durch gezielte Bewegungs- und Koordinationsübungen, die zu Hause durchgeführt werden, wird der Patient aktiv in die Behandlung eingebunden.

Neurostructural Integration Technique (N.S.T.)

Die Neurostrukturelle Integrationstechnik ® kann eine sehr wirksame multidimensionale Technik sein, die speziell zur dynamischen Integration der Struktur und der Viscera durch das zentrale, periphere und autonome Nervensystem entwickelt wurde. Die Technik besteht aus der Applikation einer Serie sehr sanfter, jedoch spezifischer manueller Anwendungen an Schlüsselstellen des Körpers, die auf eine klare standardisierte Art ausgeführt werden. Beim Gehirn kommen diese ähnlich wie Informationseingaben bei einem Computer an, und es reagiert dann, indem es den Körper automatisch neu einstellt.

Während des Neueinstellungsprozesses (resetting) versucht der Körper zu seiner optimalen strukturellen Position zurückzukehren und setzt dabei ungeheure korrigierende Energieflüsse in Bewegung, die eine weitreichende Auswirkung auf Körper und Geist haben.

Neben dieser generellen Neueinstellungsreaktion können Energieflüsse an ganz spezifische oder dysfunktionale Bereiche des Körpers gerichtet werden. Es gibt zielgerichtete Vorgehensweisen für sämtliche chronischen und akuten Schmerzzustände, wie z.B. Knie-, Schulter-, Arm-, Nacken-, Rücken-, Kreuzbein-, TMG-Beschwerden usw..

Es gibt spezifische Techniken beim Vorliegen von Herz-, Magen-, Nieren-, Lungenproblemen, einschließlich Asthma, sowie bei Kopfschmerzen, chronischen Erschöpfungssyndrom, Menstruationsstörungen usw.

Die Methode hat den Ruf, selbst da, wo andere Anwendungen versagt haben, noch sehr gute Ergebnisse produzieren zu können. Klienten beschreiben die Wirkungen häufig als geradezu verblüffend. Beispielsweise können 80-85 % der Nacken- und Rückenprobleme in lediglich 2 Sitzungen geklärt werden.

Die Neurostrukturelle Integrationstechnik® wurde in Australien vor etwa 50 Jahren entwickelt, und obwohl sie bisher nur von einer kleinen Gruppe privilegierter Praktiker angewendet wurde, hat sie Hunderttausenden von Menschen dabei geholfen, ihre Gesundheitsprobleme zu klären.

Niederfrequenztherapie

Heilwirksame Reizungen werden hierbei durch schwankende Stromstärken erzeugt, die je nach Krankheitsbild und Behandlungsziel unterschiedlich eingesetzt werden. Die Ströme sollen Muskelent- und -anspannungen auslösen. Dadurch ergibt sich eine größere Beweglichkeit über möglichst viele Muskelanteile. Außerdem wird eine schmerzstillende und durchblutungsfördernde Wirkung erreicht.

Nosodentherapie

Unter Nosodentherapie versteht man Mittel, die aus lebenden Organismen gewonnen werden. Dies könne sein: der Patient selber, Nutztiere wie Rinder oder Schafe, aber auch Kleinstlebewesen wie Bakterien, Viren und Pilze.

Beim Patienten wird z.B. Blut entnommen und nach homöopathischen Gesetzen verdünnt. Anschließend wird die so gewonnene Nosode dem Patienten wieder injiziert. Naturheilkundler sprechen diesen so genannten Eigenosoden die größtmögliche Wirkung zu. Bei der Verwendung von Erbnosoden geht man von einer vererbten Krankheitsbelastung des Patienten aus. War beispielsweise der Großvater an einer Tuberkulose erkrankt, sind Auswirkungen noch auf den Enkel möglich, also wird aus abgetöteten Tuberkuloseerregern eine Nosode hergestellt.

NPSO n. Siener

Die neue Punktuelle Schmerz- und Organtherapie, entwickelt vom Heilpraktiker **Rudolf Siener** (1922-1993), versteht sich als energetische Reflextherapie. Sie geht von durch Hautwiderstandsmessungen präzise zu ermittelnden Punkten aus, den so genannten Maximalen Energetischen Punkten (MEPs), die auf einer energetischen Linie entfernt vom Schmerzzentrum an den Extremitäten liegen. Die Schmerzen werden also aus der Ferne therapiert. Durch Manipulation der MEPs können Schmerzen oft sofort und in vielen Fällen dauerhaft gelöscht werden. Die NPSO hat sich in erster Linie als Therapie bei Schmerzen im Bewegungsapparat bewährt. Inzwischen haben sich auch immer mehr Einsatzmöglichkeiten im Organbereich gezeigt.

O

Ohrakupunktur

Die heute angewandte Ohrakupunktur geht auf den franz. Arzt **Dr. Nogier** zurück, der in vieljähriger Forschungsarbeit die Ohrakupunktur zu dem machte, was sie heute ist – ein fast eigenständiger Zweig der Medizin. Die Veröffentlichungen von Dr. Nogier fanden im Jahre 1958 großen Anklang an der Universität Nanking in China. Am Ohr erkennt der erfahrene Akupunkteur ca. 110 Punkte, die er entweder mit der klassischen Nadelakupunktur oder mit der Elektroakupunktur für seine Therapie nutzt.

Orgon-Therapie

Wilhelm Reich, ein Schüler Sigmund Freuds, entdeckt die Orgonenergie im ersten viertel unseres Jahrhunderts. Er sah in ihr die universelle Lebensenergie überhaupt, die er mit physikalischen Meßmethoden wie Temperaturmessungen oder Geigerzähler nachwies.

Durch einen Zufall und seine Fähigkeit, die Orgonenergie (eine blaue Lichterscheinung) mit bloßem Auge sehen zu können, fand er heraus, wie sich diese Energieform sammeln und speichern lässt. Hieraus entstanden die in der Orgon-Therapie heute gebräuchlichen Orgonakkumulatoren und –strahler. Sie sollen die überall vorhandene, alles durchdringende Lebensenergie sammeln und zielgerichtet an den Patienten abgeben. Erfolge wurden u.a. in der Tumorbekämpfung und bei psychosomatischen Erkrankungen erzielt.

Einen ganz anderen Zugang zur Gewinnung der Orgonenergie fand vor etwa 15 Jahren **Arno Herbert**. Zur Aufnahme, dann zur Bündelung und gezielten Abgabe der Orgonenergie fertigte er einen handlichen Strahler an (ca. 25 cm lang) der neben anderen Bauelementen mit programmierten Bergkristallen arbeitet. Dieser Strahler, der in zahlreichen Praxen und noch mehr Haushalten Verwendung findet, musste wegen einer Anzahl von qualitativ sehr differenten Nachahmungen mit dem Markenzeichen „Medea 7“ versehen werden.

Orthomolekulare Medizin

Relativ junge Therapieform aus den USA, die zunehmend auch in Deutschland angewandt wird. „Orthomolekular“ (griech./lat.) bedeutet „richtige Moleküle“. Der Grundgedanke: Da unsere moderne Industriegesellschaft für viele Menschen Ernährungsmittel mit sich bringt, die zu Krankheit führen können, müssen die „richtigen“ Verhältnisse wiederhergestellt werden. Gemeint sind Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Amino- und Fettsäuren. Bei der Behandlung wird ausschließlich auf diese ohnehin im Körper enthaltenen Stoffe zurückgegriffen.

Osteopathie

Begründer der Osteopathie, die ähnliche Prinzipien wie die Chiropraktik folgt, war der amerikanische Arzt **Andrew Taylor Still** (1828-1912). Er maß dem Knochenskelett

und vor allem der Wirbelsäule entscheidende Bedeutung für die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit bei: Eine beschädigte oder verlagerte Wirbelsäule z.B. führt zur Reizung von Nerven, deren Auswirkungen auch in anderen Regionen des Körpers auftreten können.

Besonders oft genutzte Techniken sind: Plötzlich kurzer Druck auf verlagerte Wirbel, um sie wieder in ihre ursprüngliche Position zu bringen, Einrichtung verschobener Wirbel (Arme oder Beine werden hierbei als Hebel genutzt) oder auch kurze, schnelle Drehungen, um Gelenke zu mobilisieren, die nicht mehr voll beweglich sind.

Ozontherapie

Ozon ist eine Sauerstoffverbindung die durch energiereiche Ultraviolettstrahlung oder starke elektrische Entladungen entsteht. Ozon tötet Kolibakterien und Erdbazillen schneller als beispielsweise Chlor und entkeimt Trinkwasser. Die Ozontherapie hilft bei allen Krankheiten, die auf Sauerstoffmangel zurückzuführen sind – oder dies zur Folge haben, z.B. bei Durchblutungs-, Stoffwechselstörungen, allgemeinen Schwächezuständen und Erkrankungen der Haut.

Die Anwendungsmöglichkeiten des Ozons sind vielfältig. So wird beispielsweise entnommenes Blut des Patienten behandelt und wieder eingespritzt oder es werden Hautpartien begast.

P

Phototherapie

Mit Photo- oder Lichttherapie werden all jene Verfahren umrissen, die mit der Wirkung des Lichtes arbeiten.

Seit Beginn des 20. Jahrhunderts ist beispielsweise die antibakterielle Wirkung des ultravioletten Lichtes (UV) bekannt und wird genutzt, um z.B. einzelne Körperteile oder das Blut zu bestrahlen. Infrarotes Licht erwärmt den Körper tiefenwirksam, natürliches Sonnenlicht stärkt die Widerstandskräfte, beseitigt Depressionen, wirkt blutdrucksenkend und regt die Produktion bestimmter Vitamine an. Als Lichtquellen, nutzt man das Sonnenlicht und Geräte, die spezielle Lichtanteile erzeugen. Zum Teil werden Farben auch mit den Schwingungen von Edelsteinen, Blütenessenzen oder Tönen kombiniert. Zu den Phototherapien zählen in weiterem Sinn: Lichtbestrahlung, UVA-, UVB-Bestrahlung mit verschiedenen Geräten (z.B. Bioptron, Eichotherm, Unisol).

Phytotherapie

Die Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) gehört mit zu den ältesten Medizinlehren. Bereits um 350 v. Chr. entstand das erste umfassende Heilpflanzenwerk bei den Griechen. Auch **Paracelsus** (1493-1541) war herausragender Vertreter dieser Richtung. Schwere Rückschläge dann im Mittelalter: Viele Pflanzenkundige galten als Hexer und Hexen, wurden von der Kirche verfemt – und häufig auf dem Scheiterhaufen verbrannt.

In unserem Jahrhundert verlor die Pflanzenheilkunde in den 30er Jahren wieder an Boden: die pharmazeutische Industrie entwickelte unendlich viele starke und vor allem schnell wirksame chemische Mittel. Heute hat die Phytotherapie wieder mehr Zulauf. Allein die immensen Verbrauchsmengen der Kamille in Deutschland sprechen Bände: Vor dem Krieg 80 Tonnen, 1971 bereits 1300 Tonnen und jetzt liegt der Verbrauch bei ca. 3000 Tonne pro Jahr.

In der Phytotherapie unterteilt man die Pflanzen in drei Arten je nach ihrer Wirksamkeit: die (milden) *Mite*-Pflanzen, die (starken) *Forte*-Pflanzen und eine große Zahl von dazwischen liegenden Kräutern und Gewächsen.

Die Therapie mit Heilpflanzen – egal ob z.B. mit Frischpflanze, Volldroge oder isolierter Reinsubstanz – kommt für alle Gebiete der Heilkunde in Frage. Weit verbreitet, aber dennoch falsch, ist die Ansicht, dass es bei den Heilpflanzen keine +unerwünschten Nebenwirkungen gibt: So kann beispielsweise roher Kartoffelsaft (atropinartige) Wirkungen erzeugen, wie Erweiterung der Pupillen mit Sehstörungen. Deshalb ist vor einem unsachgemäßen Gebrauch von Heilpflanzen dringend zu warnen.

R

Radiästhesie

Der Begriff leitet sich aus dem französischen Wort „radiesthèse“ ab und bedeutet Strahlenempfindlichkeit. In fernöstlichen Ländern ist sie seit Jahrtausenden bekannt und wird beispielsweise eingesetzt, um besonders strahlungsarme Orte für Wohnhäuser zu finden. In der Naturheilkunde geht man davon aus, dass auch die wasserhaltigen Körpersäfte durch Wünschelrute und Pendel untersucht werden können. So können die Wirksamkeiten von Medikamenten getestet oder Krankheitsherde lokalisiert, aber auch der strahlungsärmste, also gesündeste Ort den Schlafplatz ermittelt werden.

Reflexzonen-therapie

Ausgangspunkt ist die Erkenntnis, dass zwischen allen menschlichen Organen und bestimmten Zonen der Haut ein direkter Zusammenhang besteht, also ständig Informationen ausgetauscht werden – im guten wie im schlechten. Diese Hautreflexzonen mit denen für die Akupunktur wichtigen Meridianpunkten waren schon den chinesischen Heilern vor Jahrtausenden bekannt. Nach dem englischen Neurologen **Head** (1861-1940) werden sie heute auch als Headsche Zonen bezeichnet. Durch gezielte und in der Intensität variierende Reizung dieser Reflexzonen oder Segmente können nun Heilungsprozesse in Gang gebracht werden. Vorzugsweise werden die Reflexzonen der Füße behandelt.

Reiki

Unter Reiki versteht man eine ganzheitliche Heilmethode, deren Ursprung in Japan liegt. Es wurde von dem Mönch **Mikao Usui** wieder entdeckt. Wörtlich übersetzt bedeutet Reiki „Die Kraft der Sonne“, „Universale Lebensenergie“ oder „Geisterkraft von Engeln“.

Aus der Übersetzung lässt sich entnehmen, dass es sich eine rein geistige Heilmethode handelt. Die Reiki-Technik besteht zum einen aus Handauflegen auf bestimmte Körperstellen, denen dadurch Energie zugeführt werden soll. Zum anderen soll die Sendung von Energie an entfernte Personen sowie die Verbindung der individuellen mit der kosmischen Energie möglich sein.

Repertorisation

In der klassischen Homöopathie wird so der Weg bezeichnet, um das richtige Arzneimittel zu finden. Hierbei wird vom Therapeuten in einem oder mehreren Verzeichnissen bzw. Nachschlagewerken (Repertorium, -en) nachgesucht. In diesen Repertorien verschiedener Autoren findet der Therapeut alle bekannten homöopathischen Arzneien mit den dazugehörigen Symptomen aufgelistet. Unterschiedliche Wertungen machen ein spezielles Auswahlverfahren nötig, das dann zur Medikamentenverordnung führt.

→ Homöopathie

Rödern

Rödern (roedern) ist benannt nach dem dt. Arzt. **H. Roeder** (1866-1918) und bezeichnet ein Verfahren, bei dem eitriges Sekret aus den Gaumenmandeln abgesaugt wird. Ziel ist die Beseitigung eines Krankheitsherdes.

→Fokologie

S

Sauerstofftherapie n. Prof. Manfred v. Ardenne (SMT)

In den 70er Jahren entwickelte der deutsche Professor **Manfred von Ardenne** die Sauerstoff-Mehrschritt-Regenerationstherapie (SMT): Zunächst wird der Sauerstoffdruck des Blutes gemessen, der dann den Therapieverlauf vorgibt, bei dem Sauerstoff ausschließlich über die Atmung zugeführt wird. Das geschieht in mehreren Sitzungen, auch unter Kreislaufbelastenden Bedingungen wie z.B. Kniebeugen. Der Körper soll wieder in der Lage versetzt werden, genügend Sauerstoff für alle Funktionen aus der Atemluft zu gewinnen. Angewendet wird die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie bei allen Erkrankungen, deren Ursache auf eine Mangelversorgung zurückzuführen ist.

Schröpfen

Gehört zu den →Ab- und Ausleitenden Verfahren. Man unterscheidet das unblutige und blutige Schröpfen. Bei ersterem wird mit Glasglocken an bestimmten Punkten des Körpers Unterdruck erzeugt und Blut und andere Körpersäfte angesaugt. Folge: Abfallstoffe werden verstärkt ausgeschieden und innere Organe über die Hautreflexzonen angeregt. Bei der Schröpfmassage werden die Gefäße über den ganzen Rücken gezogen, nachdem dieser mit Durchblutungsfördernden Mitteln eingerieben wurde.

Beim blutigen Schröpfen wird die Haut vor dem Ansetzen der Schröpfgefäße geritzt. Folge: Ähnlich wie beim Aderlass wird das Blut verdünnt und die Fließfähigkeit erhöht. Die Ausleitung soll auch das Immunsystem stärken.

Segmentelektrographie

Mit Hilfe computergeschützter Technik werden über Elektroden auf die verschiedenen Hautsegmente Ströme von unterschiedlicher Stärke übertragen. Aus den ermittelnden Ergebnissen lassen sich Rückschlüsse auf den energetischen Gesamtzustand des Patienten ziehen.

Shiatsu

Japanische Variante der →Akupressur, die zu Beginn unseres Jahrhunderts entwickelt wurde. Das Wort Shiatsu setzt sich aus „shi“ Finger und „atsu“ Druck zusammen. Grundlage dieser Therapie ist die fernöstliche Lebensphilosophie, nach der gesundes Leben nur möglich ist, wenn die Lebensenergie Qi frei im Körper fließen kann. Entstehen irgendwo Stauungen, haben diese einen Energieüberschuss oder –mangel in den Organen zur Folge, was Krankheit bedeuten kann. Durch die Fingerdruckmassage an den auch in der →Akupunktur wichtigen Meridianpunkten sollen diese Blockaden beseitigt werden. Zusätzlich gibt es noch einige Punkte, die je nach Krankheitsfall nur beim Shiatsu zur Anwendung gebracht werden.

Spagyrik

Diesem Diagnose- und Therapieverfahren liegt der Denkansatz „Heile Gleiches mit Gleichem“ zu Grunde. Die Spagyrik geht davon aus, dass im Blut jede nur denkbare Information über den Zustand des Menschen enthalten ist. Die Informationen werden dem Blut in einem aufwendigen Verfahren, der Blutkristallanalyse entnommen und ausgewertet. Auch andere Körperflüssigkeiten können evtl. zur genauen Diagnose herangezogen werden. Im Anschluss hieran gewinnt man aus diesen Stoffen ein Heilmittel für den Patienten.

Spenglersan-Kolloide, Spenglersan-Test, Spenglersane

Die von dem Tuberkuloseforscher **Dr. med. Carl Spengler** (Mitarbeiter des Nobelpreisträgers Dr. Robert Koch) geschaffenen Spenglersan-Kolloide sind immunbiologische Konstitutionsmittel zur aktiven und passiven Immunisierung. Nach den Forschungen Dr. Spenglers bekämpfen die Mittel in erster Linie die Ursachen der Krankheiten und deren toxische Folgezustände und erst mittelbar deren Symptome. Sie können durch gezielte spezifische Reize die Selbstheilungskräfte des Organismus anregen.

Störfeldtherapie

Störfelder sind krankhaft veränderte Körperbereiche, die in anderen Stellen des Menschen Störungen, Schmerzen und Krankheit auslösen. Hierzu gehören z.B. schadhafte Zähne, Nebenhöhlen, Mandeln, Fremdkörper oder chronische Entzündungen an Organen, die Giftstoffe und Erreger in die Blutbahn schicken können. Auch Narben und Krampfadern werden mit zu den Störfeldern gerechnet. Wird durch die Störfeldtherapie die Ursache einer krankhaften Veränderung beseitigt, können auch alle anderen Gesundheitsstörungen verschwinden.

→Fokologie

Systemische Familientherapie n. Hellinger

Die systemische Familientherapie, entwickelt vom Psychoanalytiker **Bert Hellinger**, ist eine Form der →Psychotherapie. Er geht davon aus, dass Menschen krank werden, weil sie innerhalb ihrer Familie in die Schicksale anderer Familienmitglieder verstrickt sind. Wenn diese Verstrickungen ans Licht gebracht werden, kann der Betroffene sich daraus lösen.

T

Tai-Ji-Quan (Tai-Chi)

In Deutschland ist Tai-Ji-Quan (sprich: Tai Tschü Tschüan) meist nur unter Tai-Chi bekannt. Für die Entstehung gibt es mehrere Legenden, doch gehen die Ursprünge auf einen chinesischen Kaiser der Hsia Dynastie (2205-1766 v. Chr.) zurück. Tai-Ji-Quan ist kein direktes Naturheilverfahren, sondern eher eine durch Bewegungen dargestellte Form der Symbole Ying und Yang (→Asiatische Heilkunde). Die Bewegungsabläufe erinnern zum Teil an Tanz, zum Teil an eine Form des asiatischen Kampfsportes. Wichtig bei allen Übungen ist das richtige Atmen, meditative Konzentration und eine ausgeglichene Balance.

Tai-Ji-Quan soll die Verbindung mit den Energien des Universums schaffen. Durch regelmäßiges Üben (meist morgens) sollen Körper, Geist und Seele in ein Gleichgewicht zueinander kommen. Die Auswirkungen auf die Gesundheit sind vergleichbar z.B. mit denen der Meditation, dem →Yoga oder anderen Formen der Gymnastik. In China machen allmorgendlich Millionen von Menschen aller Altersgruppen auf öffentlichen Plätzen ihre Tai-Ji-Quan Übungen, um so Kraft für die Arbeit zu sammeln.

THX (Thymusextrakttherapie)

Die Thymusdrüse sorgt bei Mensch und Tier maßgeblich für die Abwehr von Krankheitserregern. Mit zunehmendem Alter nimmt ihre Leistungsstärke ab. Der schwedische Forscher **Dr. Ellis Sandberg** entdeckte, dass ein Extrakt aus der Thymusdrüse junger Rinder Menschen mit Immunschwächen beim Aufbau einer stärkeren Abwehr helfen kann. Das Extrakt wird unter die Haut gespritzt.

Traditionell Chinesische Medizin (TCM)

Die Chinesische Medizin hat ihre Ursprünge im alten China. Das älteste Lehrbuch, der Klassiker der Inneren Medizin des gelben Kaisers, ist ca. 300 Jahre vor Beginn unserer Zeitrechnung geschrieben worden und gilt heute noch als wichtig. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) besteht aus verschiedenen Therapien:

→Akupunktur

→Moxibustion (Erwärmung der Akupunkturpunkte durch glühende Kräuter),

→Kräuterheilkunde (in China macht sie ca. 70% der Anwendungen aus), Diätetik (Ernährungstherapie), Tui Na und An Mo (Chinesische Massagen),

→Qi Gong und →Tai-Ji-Quan (Bewegungstherapien).

Transzendente Meditation

Die Transzendente Meditation TM wurde in den 60er Jahren von dem indischen Mönch **Maharishi Mahesh Yogi** im Westen bekannt gemacht. Sie fand schnell Millionen Anhänger. Über ein „Mantra“, ein leicht zu behaltendes Wort ohne Bedeutung, das ständig wiederholt wird, sollen unerwünschte oder beunruhigende Gedanken losgelassen werden. Das Mantra muss geheim gehalten werden. Geübt

Deutscher Heilpraktikerführer Redaktion VIDEL Tel. 04661 9001-0

werden sollte zweimal täglich 20 Minuten. Ziel der Meditation: innere Gelassenheit, bessere Beherrschung von Ängsten und Stresszuständen. Messbare Veränderungen: ruhige und tiefe Atmung, sinkender Blutdruck und ruhiger Puls, Veränderung des Hautwiderstandes und Sinken des Milchsäurespiegels.

V

Vegatest

Das Verfahren (vegetativer Reflexionstest) nach **H.W. Schimmel** ist eine Abwandlung der → EAV und entstand aus dem praktischen Anliegen, mit entschieden weniger Messpunkten auszukommen. Der Schwerpunkt liegt in der Testung von Medikamenten.

Verhaltenstherapie

Dieser Zweig der Psychotherapie will über einfache „Umerziehungsvorgänge“ (also weniger über das Erreichen des Unterbewusstseins) den Patienten in seinem Verhalten positiv ändern. Grundlagenforscher um die Jahrhundertwende war der russische Neurophysiologe und Nobelpreisträger **Iwan P. Pawlow**.

Er setzte Hunde widersprüchlichen Reizen aus, strafte sie beispielsweise, wenn sie Hunger hatten und gefüttert wurden. Hieraus entstanden bei den Tieren Neurosen. Durch erneutes Trainieren ließen sich die Verhaltensstörungen wieder beseitigen. Pawlow schloss daraus, dass auch bei Menschen fehlerhafte angeeignete Verhaltensweisen durch gegenteilig neu erlernte beseitigt werden können. Hieraus entwickelten sich verschiedene Formen der Verhaltenstherapie, u.a. die Aversions- oder Übersättigungstherapie.

Y

Yoga

Das Wort (altindisches Sanskrit) wird übersetzt mit „den Geist zur Ruhe bringen“. Verschiedene Meditationsübungen für Körper und Seele sollen Menschen und Schöpfungsmacht „vereinigen“. Das im Westen verbreitete Hatha-Yoga hat sich von den alten spirituellen Grundgedanken entfernt, ist jedoch noch immer eine gute Methode, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Hierzu werden meist in Kursen Übungen erlernt, die auch regelmäßig zu Hause gemacht werden sollen. Yoga bewirkt eine schonende, aber effektive Dehnung von Bändern, Sehnen, Bindegewebe und Muskeln. Als Erfolg stellt sich oft eine größere Ausgeglichenheit ein. Damit verbunden ist z.B. das Verschwinden von Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden, Durchblutungs- und Schlafstörungen.

Z

Zahnherdtestung

Krankmachende Herde (→Fokologie) finden sich auch an den Zähnen. Eine Zahnherdtestung ist u.a. möglich durch →Elektroakupunktur nach Voll (EAV) oder ähnlichen diagnostischen Verfahren.

Zell- und Organotherapie

Im westlichen werden hierbei Produkte aus tierischen und manchmal auch menschlichen Zellen gespritzt, eingenommen oder eingerieben. Die Begründer dieser Therapien gehen davon aus, dass sich Funktionen nicht mehr vorhandener körpereigener Zellen so ersetzen lassen, hauptsächlich zur Steigerung der Abwehrkräfte. Oftmals wird versucht, verjüngende Effekte zu erzielen. Zu den Zell- und Organotherapie zählt man auch die →Thymustherapie.