



Naturheilschule Isolde Richter

Ausgabe 1 / 2024



Stark durch Naturheilkunde



HP, HPP, Berater, Coach
oder Geistheiler? S. 4



Frühling, das kostenlose
Powerpaket S. 24

Leben,
Beraten,
Therapieren,
Heilen



Ernährungsumstellung mit
10-Schritt-Anleitung S. 12



Inhaltsverzeichnis

Hoffnung & Neubeginn

Inhaltsverzeichnis.....	02
Isolde Richter - Editorial: Jedem Neuanfang liegt ein Zauber inne!.....	03
Isolde Richter - Was passt für mich? HP/HPP/Berater/Geistheiler/Selbstanwender.....	04
Bilderrätsel zum Thema Haut.....	10
Giterrätsel zum Thema Atmung.....	10
Gudrun Nebel - Ernährungsumstellung: mit 10-Schritt-Anleitung.....	12
Attila Budai - Karma – die ewige Wiederkehr.....	16
Kostenlose Onlinetagungen.....	19
Gudrun Nebel - Zellerneuerung – Ein Leitfadens.....	20
Petra Nadolny - Frühling, das kostenlose Powerpaket	24
Christina Benner - Hoffnung und Neuanfang.....	27
Stephanie Meurer - Gemmotherapie und der Weg zum richtigen Knospenmazerat.....	30
Gudrun Nebel - Bachblüten für Hoffnung und Neubeginn.....	36
Sebastian Niklaus - Frische Kräfte für das Wesen Mensch.....	39
Webinar-Veranstaltungskalender.....	42
Kleinanzeigen.....	44
Kostenloser Gastzugang.....	49
Unser Partner-Online-Shop.....	50
Bilderrätsel Lösungen.....	15
Giterrätsel Lösung.....	50
Impressum.....	51



Probieren
kinderleicht

Gastzugang

Sie können ohne Anmeldung, kostenlos und unverbindlich bei jedem Kurs, der mehr als 3 Term. hat

- am ersten Termin live schnuppern oder wenn das Webinar bereits gehalten wurde und als Mitschnitt zur Verfügung steht.
- die Aufzeichnungen des ersten Termins ansehen.



Infopaket
anfordern

Infomaterial

Wir senden Ihnen gerne die Infopakete zu unseren Ausbildungen kostenlos zu. Machen Sie sich ein Bild von unserem Angebot! Unser Erfolgsrezept für Sie: hervorragende Online-Ausbildungen und Weiterbildungen, die Sie bequem von zu Hause aus absolvieren können.



Newsletter

Newsletter

Bleiben Sie mit unserem Newsletter immer auf dem neuesten Stand. Sie erfahren von neuen Webinaren, kostenlosen Vorträgen und Gewinnspielen. Und bekommen nebenbei auch noch interessante Tipps von Isolde Richter und ihrem Dozententeam. Sie können die Zustellung des Newsletters jederzeit wieder stoppen.



Jedem Neuanfang liegt ein Zauber inne!



Isolde Richter

Schulleiterin, Autorin,
Heilpraktikerin

Wir leben in einer Welt, die sich rasant verändert! Und so ist das lebenslange Lernen zu einer unabdingbaren Notwendigkeit geworden. Die Bereitschaft Neues zu lernen, steht an der Spitze der unverzichtbaren Möglichkeiten.

Die Entscheidung eine Aus- oder Weiterbildung zu beginnen, ist ein kühner und ein notwendiger Schritt, denn nur so ist eine persönliche und eine berufliche Entwicklung möglich. Es ist eine Investition in sich selbst, die weit über den Erwerb neuer Fähigkeiten hinausgeht; es ist eine Reise zur Selbstentdeckung, zum Aufbau von Selbstvertrauen und zur Erweiterung des eigenen Horizonts. Nur so bleibt die eigene Arbeit jeden Tag interessant und erfüllt uns immer wieder mit Sinn. Steckt man erst einmal in Routine fest, tötet das jede Motivation ab und man stumft unweigerlich ab.

Jede Bildungsreise beginnt mit einem ersten Schritt - dem Schritt, sich über die eigenen Grenzen hinauszuwagen und die Komfortzone zu verlassen. Dieser Schritt mag zunächst einschüchternd erscheinen, doch die Belohnungen sind unermesslich.

Durch das Erlernen neuer Fähigkeiten oder das Vertiefen bestehender Kenntnisse öffnen sich nicht nur neue berufliche Türen; es eröffnet sich auch ein neuer Blick auf die Welt und unsere Rolle in ihr.

In einer Zeit, in der der Austausch von Wissen und Fähigkeiten einfacher und zugänglicher ist als je zuvor, gibt es unendlich viele Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln. Ob online oder vor Ort, in Vollzeit oder Teilzeit – für jeden Lebensstil und jede Lernpräferenz gibt es passende Angebote. Die Herausforderung besteht nicht darin, die richtige Gelegenheit zu finden, sondern den Mut zu haben, sie zu ergreifen.

Wir ermutigen Sie, diesen Schritt zu wagen. Seien Sie mutig, seien Sie neugierig, und vor allem seien Sie offen für die Veränderungen, die das Lernen mit sich bringt. Die Entscheidung für eine Aus- oder Weiterbildung ist mehr als nur ein Bildungsweg; es ist ein Weg des Wachstums, der Erkundung und der unendlichen Möglichkeiten. Lassen Sie uns gemeinsam diese Reise antreten und die Türen zu neuen Abenteuern, Erkenntnissen und Erfolgen öffnen.

Hier ein Rezept für jeden, der sich beruflich neu orientieren oder weiterbilden möchte:

Nehmen Sie eine Handvoll Ihres angestrebten Zieles und legen Sie es behutsam in eine hübsche Schüssel, picken Sie nun sorgfältig die Angst, den Geiz, die Sorgen und negativen Gedanken heraus und werfen Sie diese weg.

Kneten Sie nun alles mit Frohsinn, Optimismus und Toleranz kräftig durch. Garnieren Sie zum Schluss diese Köstlichkeit mit viel Aufmerksamkeit, Liebe und vor allem mit Heiterkeit und Humor.

Lehnen Sie sich nun entspannt zurück und genießen Sie das wunderbare Gefühl, dass sich für Sie nun neue Türen mit vielen spannenden Erlebnissen öffnen werden.





Isolde Richter
Schulleiterin

Was passt für mich?

- Heilpraktiker?**
- Heilpraktiker für Psychotherapie?**
- Berater?**
- Coach?**
- Humanenergetiker (Geistheiler)?**

Was für Sie passt, hängt davon ab, was Sie später beruflich tun möchten!

Viele meinen, dass die Aufgabenbereiche nicht leicht voneinander abgrenzbar sind. Das ist aber nicht der Fall. Ja, es gibt Einzelfälle, bei denen die Abgrenzung schwierig sein kann. Aber vom Grundsatz her ist es einfach:

	Aufgabenbereiche	Was er nicht darf	Bestehen einer staatlichen Überprüfung erforderlich	Berufsbezeichnung geschützt?	Gewerbesteuerpflichtig
Heilpraktiker (HP)	Körperliche und seelische Erkrankungen behandeln und Beratungen durchführen	Es bestehen für bestimmte Infektionskrankheiten aufgrund des IfSG Behandlungsverbote und er darf keine verschreibungspflichtigen Medikamente verordnen.	Ja	Ja	Nein
Heilpraktiker für Psychotherapie (HPP)	Seelische Erkrankung behandeln und Beratungen durchführen	Körperliche Erkrankungen behandeln, Arzneimittel verordnen.	Ja	Ja	Nein
Berater (z.B. Lebens-, psychologische-, Gesundheitsberater)	Beratungen durchführen	Körperliche und seelische Erkrankungen behandeln.	Nein	Nein	Ja
Coach	Beratungen durchführen und Prozesse begleiten (Z. B. Abnehmen)	Körperliche und seelische Erkrankungen behandeln.	Nein	Nein	Ja
Humanenergetiker	Den geistigen Aspekt von körperlichen Erkrankungen behandeln.	Diagnosen stellen, Krankheiten auf der körperlichen und seelischen Ebene behandeln	Nein	Nein	Ja
Selbstanwender	Darf sich und seine ihm nahestehenden Angehörigen behandeln.	Entlohnung dafür nehmen	Nein	Nein	Nein



Typische Aufgabengebiete von Heilpraktikern (HP)

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

Heilpraktiker therapieren zwar ganzheitlich, aber nicht einheitlich. „Ganzheitlich“ bedeutet, dass der Heilpraktiker den Patienten in seiner Gesamtheit als Körper, Seele und Geist betrachtet und darüber hinaus nimmt er ihn in all seinen Facetten als Mitglied einer Gemeinschaft in beruflicher und privater Hinsicht wahr. Jeder hat seine individuellen Schwerpunkte und Fähigkeiten!

Diese ganzheitliche Behandlung kann aber bei den verschiedenen Heilpraktikern völlig unterschiedlich aussehen. So kann der eine Heilpraktiker z. B. arztähnlich mit Neuraltherapie behandeln, ein anderer arbeitet als Osteopath, als Heilpflanzenkundiger, als TCMler oder mit (klassischer, komplex oder miasmatischer) Homöopathie. Eines ist aber allen Heilpraktikern gemeinsam! Sie nehmen sich viel Zeit für Ihre Patienten und sehen bei Ihnen nicht nur das Symptom, sondern immer die Gesamtsituation, in der sich der Mensch befindet.

Heilpraktiker behandeln in erster Linie chronische Erkrankungen und funktionelle Störungen, bei denen die Ursache im seelischen Bereich liegt. Die Aufgabe des Heilpraktikers liegt nicht in der

Behandlung schwerer, akuter Erkrankungen, denn hier hat die Schulmedizin große Erfolge vorzuweisen. Denken wir nur an die Erfolge der antibiotischen Behandlung und der großen chirurgischen Erfolge. Das bereits vorstehend schon erwähnte Infektionsschutzgesetz besagt, dass die meisten Infektionskrankheiten nur von Ärzten behandelt werden dürfen.

Ein Beispiel für eine chronische Erkrankung ist eine Arthrose. In diesem Fall darf nicht nur das Symptom behandelt werden, sondern es muss untersucht werden, warum sich eine Arthrose entwickeln konnte. Bestehen hier vielleicht langjährige Ernährungsfehler, Bewegungsmangel, Fehlbeanspruchungen, Übersäuerung oder sind im Gewebe Abbauprodukte angelagert, die nicht ausreichend ausgeschieden werden konnten?

Bei einer funktionellen Störung - einer weiteren sehr wichtige Domäne des Heilpraktikers - ist es beim Betroffenen noch zu keiner

Organveränderung gekommen, sondern es liegt eine Störung in der Funktion des Organs vor. So könnte es sein, dass ein Patient aus seelischen Ursachen heraus unter Magenbeschwerden leidet. Er geht nun zum Arzt und lässt eine Magenspiegelung machen. Der Arzt findet keinerlei Veränderung und teilt dem Patienten den Befund mit: „Es ist alles in Ordnung, bei Ihnen sind die Beschwerden vermutlich psychisch bedingt“. Damit wird der frustrierte Patient entlassen und oft hat er das Gefühl, dass mit ihm etwas nicht stimmt. Hier setzt eine wichtige Arbeit des Heilpraktikers ein.

Funktionelle Beschwerden können in der Naturheilkunde sehr gut behandelt werden, z. B. mit Homöopathie, TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) oder Phytotherapie (Pflanzenheilkunde). Unterbleibt die Behandlung in diesem Stadium der Erkrankung, so wird sie eventuell weiter fortschreiten und beim Betroffenen schwere Schäden verursachen.





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

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

Die Berufszeichnung „Heilpraktiker“ ist gesetzlich geschützt. Heilpraktiker gehören zu den sogenannten „freien Berufen“, wie z.B. Ärzte und Rechtsanwälte und sind deshalb nicht gewerbesteuerpflichtig.

Typische Aufgabengebiete von Heilpraktikern für Psychotherapie (HPP)

HPPs führen Untersuchungen durch, um psychische Störungen zu identifizieren und damit zu diagnostizieren, sie in ihrer Krankheitsschwere zu beurteilen und einzuschätzen, ob sie sich für die Behandlung durch einen HPP eignen, oder ob es sich um einen Notfall handelt bzw. um eine schwere Erkrankung, die die Diagnosestellung und Behandlung

durch einen Psychotherapeuten oder Psychiater erfordert.

HPPs können auch in der Prävention tätig werden, um die psychische Gesundheit zu fördern und psychischen Erkrankungen vorzubeugen. Bei Bedarf arbeiten sie mit Ärzten, Psychotherapeuten und anderen Gesundheitsdienstleistern zusammen, insbesondere wenn es um komplexe Fälle oder die Notwendigkeit einer medizinischen Behandlung geht.

HPPs können eine Vielzahl von Behandlungstechniken einsetzen. Häufige Methoden von HPPs sind Gesprächstherapie, Systemische Therapie, Verhaltenstherapie, Entspannungstechniken, Hypnosetherapie, Körperorientierte Verfahren (z.B. Atemtherapie), Traumatherapie, Kunsttherapie. Dabei kann die Beratung und Therapie grundsätzlich als Einzel-, Paar- oder Gruppensitzung erfolgen. Welche Methode der HPP anwendet, hängt von den Erfordernissen, seiner Ausbildung und Spezialisierung ab.

HPPs dürfen keine Arzneimittel verordnen, denn Arzneimittel wirken auf der körperlichen Ebene und das Einsatzgebiet der HPPs liegt im seelischen Bereich. Das ist der Grund, warum der HPP in den meisten Bundesländern auch keine homöopathischen Mittel verordnen darf.

HPP sind verpflichtet, ihre Kenntnisse durch regelmäßige Fortbildung aktuell zu halten und können sich in Supervision begeben, um die Qualität ihrer Arbeit zu sichern.

Die Berufsbezeichnung „Heilpraktiker“ ist eingeschränkt auf das Gebiet

der Psychotherapie“ ist gesetzlich geschützt. HPPs gehören zu den sogenannten „freien Berufen“, wie z.B. Ärzte und Rechtsanwälte und sind deshalb nicht gewerbesteuerpflichtig.

Typische Aufgabengebiete von Beratern

Psychologische Berater können verschiedene nicht-klinische, psychologisch wirksame Verfahren anwenden, um ihre Klienten zu unterstützen und zu beraten. Diese Methoden sind in der Regel darauf ausgerichtet, das Wohlbefinden zu fördern, persönliche Ressourcen zu stärken und bei der Bewältigung alltäglicher Herausforderungen zu helfen.

Ein Berater darf z.B. Entspannung herbeiführen, Ernährungsempfehlungen aussprechen, bei der Gewichtsregulierung helfen, bei Schlafstörungen Ratschläge geben, Empfehlungen für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln aussprechen, Bewegungspläne erstellen, um die Fitness zu steigern, eine nicht krankheitswerte Raucherentwöhnung durchführen, Tipps zur Förderung eines gesunden Lebensstils und zur Körperpflege geben und Stress abbauen und vorbeugen. Letzteres könnte er z.B. durch EFT, Massagetechniken, Atemtechniken und vieles mehr unterstützen.

Zu den Verfahren, die ein Psychologischer Berater typischerweise anwenden darf, gehören:

1. Gesprächsführungstechniken: Einsatz von empathischer, nicht-wertender und klientenzentrierter Kommunikation, um Klienten zu



unterstützen, ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken und Lösungsansätze zu entwickeln.

2. Coaching-Methoden: Anwendung von Coaching-Techniken zur Zielfindung, Motivationssteigerung und zur Unterstützung bei der persönlichen oder beruflichen Entwicklung.

3. Stressmanagement-Techniken: Einsatz von Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelentspannung, Atemübungen oder Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion.

4. Ressourcenorientierte Ansätze: Fokussierung auf die Stärken und Potenziale der Klienten, um ihnen zu helfen, ihre Ressourcen effektiver zu nutzen.

5. Systemische Beratungsansätze: Betrachtung und Analyse der Interaktionen innerhalb von Systemen (z.B. Familie, Arbeitsplatz), um das Verständnis für Beziehungsdynamiken zu verbessern.

6. Konfliktlösungsstrategien: Unterstützung bei der Entwicklung

von Strategien zur Konfliktbewältigung und Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten.

7. Zielsetzungs- und Planungstechniken: Hilfe bei der Definition von Zielen und der Entwicklung von Plänen zur Zielerreichung.

8. Beratung bei Lebensübergängen: Unterstützung bei der Bewältigung von Veränderungen im Leben, wie Karrierewechsel, Ruhestand oder Lebenskrisen.

9. Positive Psychologie: Nutzung von Techniken und Ansätzen aus der positiven Psychologie, um das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit zu fördern.

Diese Verfahren sind in der Regel beratend und unterstützend und nicht darauf ausgerichtet, psychische Störungen zu diagnostizieren oder zu behandeln. Psychologische Berater sollten darauf achten, die Grenzen ihrer Qualifikationen zu respektieren und Klienten bei Bedarf an qualifizierte Therapeuten verweisen.

Im Einzelfall ist es allerdings nicht ganz einfach zu entscheiden, ob ein

Berater etwas darf oder nicht. Nehmen wir als Beispiel Schlafstörungen. Diese dürfen vom Berater behandelt werden, solange sie keinen Krankheitswert besitzen. Sind die Schlafstörungen das Symptom einer Erkrankung, wie z.B. einer Schilddrüsenüberfunktion oder von Bluthochdruck, so gehören die in die Hand eines Arztes oder eines Heilpraktikers. Im Einzelfall ist es also manchmal doch nicht so einfach zu entscheiden, was man darf oder nicht darf. Aber eines ist ein wichtiger Hinweis: Verschwinden die Schlafstörungen nicht, nachdem man die „üblichen“ Empfehlungen gegeben hat, muss man diese Beschwerden durch einen Heilpraktiker oder einen Arzt abklären lassen.

Ein Berater kann Schulungen, Workshops und Seminare zu verschiedenen Gesundheitsthemen anbieten, um Menschen zu informieren und zu motivieren. So könnte z.B. ein Berater einen Workshop zum Thema „Bluthochdruck“ anbieten und hier alles unterrichten, was gegen Bluthochdruck hilft, wie z.B. Atemtechniken, EFT, Meditation und eine bestimmte Ernährung.

WICHTIG: In einem solchen Kurs darf nur ALLGEMEIN über Bluthochdruck gesprochen werden. Fragt z.B. ein Teilnehmer nach dem Unterricht um Rat, was er gegen seinen Bluthochdruck machen soll, muss der Berater den Betroffenen an einen Heilpraktiker oder an einen Arzt verweisen, damit dieser die genaue Ursache des Bluthochdrucks feststellt und aufgrund der Diagnose einen Behandlungsplan vorschlägt.



Wichtig!

Ein Berater darf allgemein über eine bestimmte Krankheit dozieren, aber er darf bei keinen Betroffenen eine Krankheitsdiagnose stellen und/oder wegen dieser Krankheit behandeln.

Die Berufsbezeichnung „Berater“ ist gesetzlich nicht geschützt. Ein Berater muss ein Gewerbe anmelden und unterliegt von daher der Gewerbesteuer.

Typische Aufgabengebiete von Coaches

Die Aufgabengebiete von Coaches sind ähnlich wie die der Berater, allerdings gibt es doch wichtige Unterschiede.

Ein Berater konzentriert sich in der Regel auf die Lösung eines bestimmten Problems, der Coach da-

gegen fördert eher die persönliche oder berufliche Entwicklung einer Person, wie persönliches Wachstum, Selbstbewusstsein und die Entwicklung von Fähigkeiten, z.B. eine spirituelle Weiterentwicklung. Dazu stellt er dem Klienten Fragen, damit dieser seine eigenen Lösungen findet, um seine Fähigkeiten zu verbessern und seine selbst gesteckten Ziele zu erreichen. Der Kunde bleibt immer selbst der Experte für sein eigenes Leben. Ein Coach begleitet die Prozesse meist über einen längeren Zeitraum, wie lange, das hängt von den gesteckten Zielen des Klienten ab.

Typische Arbeitsbereiche von Coaches sind Paar- und Familien-coaching, Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitscoaching und Business-Coaching. Gerade letzteres ist ein interessantes und sich in neuerer Zeit stark entwickeltes

Aufgabengebiet. Hier gehen die Coaches in Betriebe und unterstützen Geschäftsleute ihre Führungsstärke und die Teamarbeit zu verbessern, um die Unternehmensleistung zu steigern.

Die Berufsbezeichnung „Coach“ ist gesetzlich nicht geschützt. Ein Coach muss ein Gewerbe anmelden und unterliegt von daher der Gewerbesteuer.

Typische Aufgabengebiete von Humanenergetikern (Geistheilern)

Ein Humanenergetiker, stellt keine Diagnosen, darf aber auf den geistigen Aspekt von Störungen und Krankheiten auf der geistigen Ebene einwirken. Voraussetzung ist, dass er den Klienten darauf hingewiesen hat, dass dieser seine körperlichen und seelischen Beschwerden von einem Arzt/HP abklären und behandeln lassen soll, da dies nicht seine Wirkebene

	Berater	Coach
Aufgabengebiete	Lösung bestimmter Probleme oder die Verbesserung bestimmter Abläufe	Fördert die persönliche oder berufliche Entwicklung. Unterstützt den Klienten, seine Ziele zu erreichen und Fähigkeiten zu verbessern.
Methoden	Analysiert und schlägt Lösungen vor, hilft bei der Umsetzung.	Hilft dem Klienten seine eigenen Lösungen zu finden, indem er nachfragt und bei der Reflexion hilft.
Beziehungsdynamik	Er ist ein Fachmann mit Expertenwissen, sodass er Ratschläge und Strategien anbieten kann.	Er ist ein Partner, der Prozesse unterstützt, aber der Klient bleibt selbst der Fachmann für sein Leben und seine Ziele
Zeitraum und Dauer	Sie haben meist einen fest umrissenen Zeitrahmen, mit einem bestimmten Ziel und einer angestrebten Lösung.	Der Prozess zieht sich über einen längeren Zeitraum, je nach dem angestrebten Ziel.
Arbeits-schwerpunkt	Der Schwerpunkt liegt auf einem messbaren Ergebnis und in der Umsetzung von Lösungen.	Der Schwerpunkt ist prozessorientiert und liegt auf persönlichem Wachstum, Selbstbewusstsein und in der Entwicklung von Fähigkeiten.



ist. Einen solchen Hinweis kann er gut sichtbar z.B. im Wartezimmer anbringen oder noch besser, er nimmt diesen Hinweis in den Behandlungsvertrag mit auf und lässt diesen vom Klienten unterschreiben, z.B. zusammen mit der Datenschutzerklärung und Datenerfassungseinwilligung.

Humanenergetiker sehen sich als gleichberechtigtes Angebot NEBEN der Schulmedizin und nicht als Alternative in Konkurrenz stehend. Ein Geistheiler ist, wie andere Berufe auch, an die Datenschutzverordnung und die allgemeinen Gesetze gebunden. Er muss das Heilmittelwerbegesetz, z.B. auf seiner Homepage einhalten und unterliegt der Sorgfaltspflicht und der Verpflichtung, seine Klienten über die Natur und Grenzen seiner Methoden aufzuklären.

Die Berufsbezeichnung „Humanenergetiker“ ist gesetzlich nicht geschützt. Ein Humanenergetiker muss ein Gewerbe anmelden und unterliegt von daher der Gewerbesteuer.

Wirkungsbereich

Geistige Heilweisen sind (lt. Dachverband Geistiges Heilen e.V.) z.B.

Besprechen (Heilgebete), Gebetsheilung, Handauflegen, Meditation, Reiki, Schamanismus und Yoga. Es gehören nicht dazu: Energiemedizin, Energetische Medizin, Informationsmedizin, Systemische (Familien-)Aufstellungen, Wahrsagerei, Zukunftsdeutung, mediale Auskünfte und Beratungen jedweder Art.

Typische Aufgabengebiete von Selbstanwendern

In Deutschland dürfen die Heilkunde grundsätzlich nur Personen ausüben, die eine entsprechende Erlaubnis besitzen, wie Ärzte, Zahnärzte, Psychotherapeuten und Heilpraktiker. Allerdings gibt es dabei die Ausnahmen, dass man sich selbst behandeln darf. Dies bezeichnet man als Selbstbehandlung bzw. Selbstanwender. Ein Selbstanwender darf aber nicht nur sich selbst, sondern gelegentlich auch „ihm nahestehende Personen“ behandeln. Voraussetzung für eine solche Behandlung ist, dass dafür kein Entgelt genommen wird. Sie darf also nicht „berufs- oder gewerbsmäßig“ erfolgen.

Leider ist nicht näher präzisiert, was eine „nahestehende Person“

ist. Dazu gehören auf jeden Fall direkte Familienmitglieder wie Ehemann und Ehefrau, Kinder, Eltern und Großeltern, aber auch Freunde und Lebenspartner können dazu gehören.

Bei der Tante und der Schwägerin wird es schon weniger eindeutig. Rechtlich ist nicht genau geklärt, welche Verwandtschaftsgrade abgedeckt sind. Hier kommt es vielmehr darauf an, ob die Behandlung darauf angelegt ist, regelmäßig und mit eigenen Vorteilen erfolgen soll.

Für einen Selbstanwender ist es wichtig, die Grenzen der eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten zu kennen und zu wahren. Eine „Selbstbehandlung“ erfolgt stets auf Verantwortung und Risiko des Selbst- bzw. Familienbehandlers. Entsteht durch ihn ein Schaden, könnten rechtliche (auch strafrechtliche) Konsequenzen drohen.

Beispiel: Ein Säugling nimmt nur unzureichend an Gewicht zu und liegt deutlich unter der Norm. Die Eltern suchen keinen Arzt auf und lassen keine Vorsorgeuntersuchungen durchführen, sondern versuchen v.a. durch intensives Beten das Kind zu behandeln, obwohl die Krankheitsentwicklung des Kindes sich progressiv entwickelt (ist so tatsächlich in den USA passiert). Das Kind stirbt, da es krankheitsbedingt verhungert. Die Eltern wurden vor Gericht gestellt und wegen fahrlässiger Tötung verurteilt.





BILDERRÄTSEL

Rätsel 1:

Abgebildet ist ein Gürtelroseerkrankter. Erreger ist das Varizella-Zoster-Virus, das Windpocken und Gürtelrose auslösen kann. Was stimmt für die Ansteckungsfähigkeit der Erkrankungen?

- 1: Windpockenranke sind hoch infektiös, Gürtelrosekranke sind schwach infektiös.
- 2: Windpockenranke sind schwach infektiös, Gürtelrosekranke sind hoch infektiös.
- 3: Windpockenranke sind schwach infektiös, Gürtelrosekranke sind schwach infektiös.
- 4: Windpockenranke sind hoch infektiös, Gürtelrosekranke sind hoch infektiös.



©shutterstock_518078797_AnuKoolManoton



©shutterstock_1759430315_kipgodi

Rätsel 2:

Der junge Mann präsentiert die abgebildeten Flecken auch perioral und an den Füßen bis zur Knöchelregion. Es besteht leichtes Fieber. Welche der folgenden Diagnosen ist am wahrscheinlichsten?

- 1: Allergie
- 2: Scharlach
- 3: Cholera
- 4: Hand-Fuß-Mund-Krankheit

Rätsel 3:

Abgebildet ist ein Kind mit einer Herpes-labialis-Infektion durch das Herpes-simplex-Virus Typ 1. Welche der folgenden Krankheiten kann der Erreger NICHT hervorrufen?

- 1: Keratitis
- 2: Enzephalitis
- 3: Stomatitis
- 4: Influenza



©shutterstock_53580727_Levent Konuk



©shutterstock_1059887081_ARZTSAMUI

Rätsel 4:

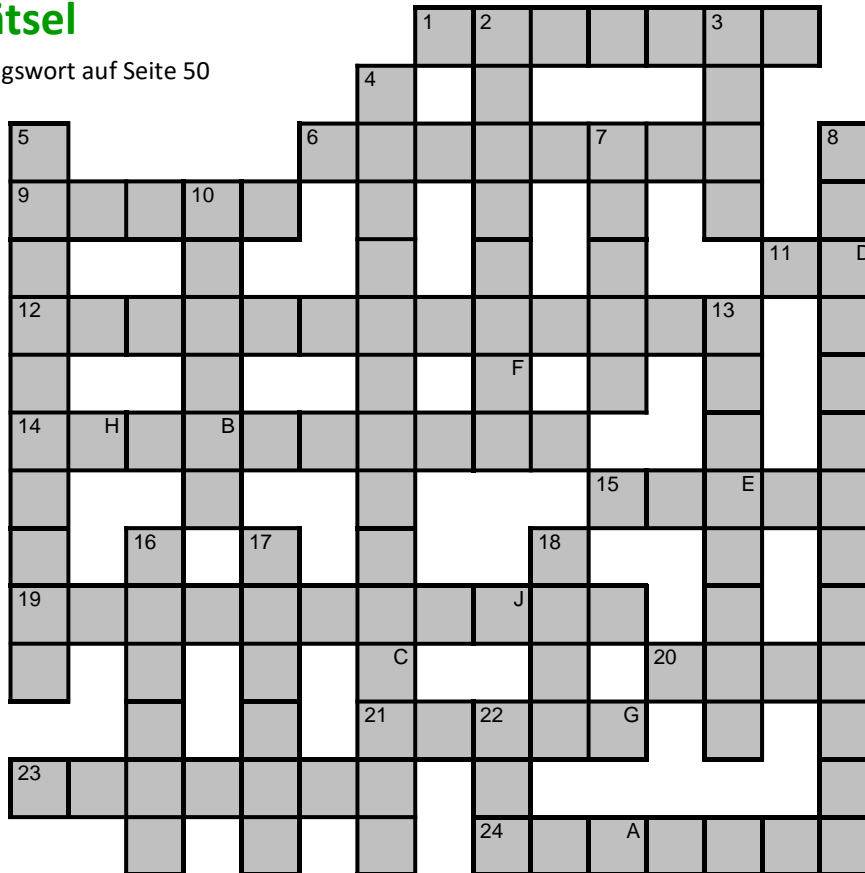
Welche Diagnose ist am wahrscheinlichsten?

- 1: Konjunktivitis
- 2: Keratitis
- 3: Keratokonjunktivitis
- 4: Dakrozystitis



Giterrätsel

Sie finden das Lösungswort auf Seite 50



Waagerecht

- 1** innere Nasenöffnungen, beim Übergang in den Rachen
- 6** Lungen
- 9** Leuchtmittel
- 11** kurz für okay
- 12** Schaukelatmung (2 Worte)
- 14** Atemmessgerät zur Feststellung v.a. der Vitalkapazität
- 15** gewölbte bzw. gehöhlte Struktur, z.B. der Nebenhöhlen oder der Teilungsstelle der Karotis

- 19** Stelle an der medialen Lunge, an der die Bronchien, Nerven, Blut- und Lymphgefäße durchtreten
- 20** kurz für chronisch obstruktive Lungenerkrankung (chronic obstructiv pulmonary disease)
- 21** lauter, anhaltender, tiefer Perkussionsklang über der gesunden Lunge
- 23** Nasenmuscheln
- 24** violette bis bläuliche Hautverfärbung

Senkrecht

- 2** größere Mengen Blut befinden sich im Sputum (ä)
- 3** englisch: einfach, leicht, locker
- 4** Lungenüberblähung, durch irreversible Erweiterungen von Alveolarräumen
- 5** flüssigkeitsgefüllter Spalt zwischen Rippen- und Lungenfell
- 7** Nase
- 8** zystische Fibrose, Erbkrankheit mit der Bildung von zu viel und zu zähem Schleim

- 10** Brustfell
- 13** knötchenförmiges Gebilde aus Granulationsgewebe
- 16** Fachbegriff für Einengung, Enge
- 17** hochansteckende Infektionskrankheit, die zu schwerer Erkrankung (Siechtum) führt
- 18** Wortteil mit der Bedeutung "ohne fremdes Zutun"
- 22** kurz für Nierentransplantationszentrum

Hier das Lösungswort einfügen. Tragen Sie dazu den vor dem jeweilig richtigen Begriff stehenden Buchstaben ein.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J



Gudrun Nebel

Heilpraktikerin,
Ernährungsberaterin,
Dozentin und Autorin.

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte:

- Aromatherapie
- Ayurveda
- Bachblüten
- Beratungspraxis
- Darmgesundheitsberatung
- Ernährungsberatung
- Fasten
- Kinderheilkunde
- Schlafberatung
- Schönheitsberatung
- Vitalstoffberatung
- Wechseljahresberatung

Ernährungsumstellung:

Mit meiner 10-Schritt-Anleitung schaffen Sie die dauerhafte Umstellung in Ihre neue Ernährungsreform

Eine bewusste Ernährung legt den Grundstein für ein vitales und ausgewogenes Leben. Dabei kommt es in erster Linie nicht darauf an, ob Sie zukünftig zuckerfrei, vegan oder vollwertig essen möchten. Die Frage, die mir immer wieder gestellt wird, ist: „Wie schaffe ich den Einstieg in meine neue Ernährung und wie bleibe ich dabei?“ Hier habe ich Ihnen meine zehn Tipps und Ratschläge zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen, die alltäglichen Herausforderungen Ihrer neuen Ernährungsumstellung erfolgreich zu bewältigen.

Schritt 1: Die Kraft der Motivation

Bevor Sie sich auf den Pfad der Ernährungsumstellung begeben, ist es entscheidend, die richtige Motivation zu finden. Setzen Sie sich klare und realistische Ziele. Positionieren Sie dabei zunächst Ihre Prioritäten. Was soll Ihr wichtigster Punkt sein:

- Gewichtsverlust
- verbesserte Gesundheit

- mehr Energie
- ethische Gründe, wie Tierhaltung oder Umweltschutz

Ihre Motivation wird der Antrieb sein, der Sie auf Kurs hält. Notieren Sie Ihre Ziele. Dann schreiben Sie dazu, wie sich Ihre gesündere Ernährung positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken wird.

Schritt 2: Informationsquelle Ernährung

Ein fundiertes Wissen über verschiedene Ernährungsansätze ist unerlässlich. Informieren Sie sich ausführlich über die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Diäten und Ernährungsformen. Sei es eine zuckerfreie, mediterrane, vegetarische, vegane, vollwertige oder basische Ernährung. Nur wenn Sie die für sich richtige Ernährungsweise finden, werden Sie die Umstellung auf Dauer schaffen. Achten Sie auf die Bedürfnisse Ihres eigenen Körpers und wählen Sie die Ernährungsweise, die genau zu Ihnen und Ihrem Lebensstil passt.





Schritt 3: Allmähliche Umstellung statt radikaler Veränderungen

Der Weg zu einer nachhaltigen Ernährungsumstellung sollte schrittweise erfolgen. Statt sich abrupt umzustellen, beginnen Sie mit kleinen Veränderungen. Optimieren Sie zunächst eine Mahlzeit pro Tag und integrieren Sie nach und nach gesündere Alternativen. Dies ermöglicht es Ihrem Körper, sich allmählich an die Veränderungen anzupassen und verhindert Frustration. Fangen Sie beispielsweise mit dem Frühstück an. Statt Toastbrot mit Marmelade gibt es ab sofort Ihre Lieblingsfrüchte mit einem Porridge aus Hafer oder Hirse. Süßen Sie mit Honig oder einigen getrockneten Datteln. Denken Sie daran, dass Ihre Augen mitessen.

Wenn Ihnen schon der Anblick Ihres neuen Frühstücks Freude macht, dann fällt die Umstellung viel leichter. Dabei gibt es noch zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie Ihr Frühstücksporridge zusätzlich verfeinern können:

- Geröstete Leinsamen oder Sesamsaat
- Walnüsse, Mandeln oder Cashewkerne
- Trockenfrüchte wie Rosinen oder Aprikosen
- Gewürze wie Zimt, Kardamom oder Sternanis
- reine Kakaonips oder schwach entölten 100 %-igen Kakao

Schritt 4: Die Kunst der ausgewogenen Mahlzeiten

Eine ausgewogene Ernährung ist fundamental für die Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils. Gewährleisten Sie, dass jede Mahlzeit sämtliche notwendigen Nährstoffe enthält, um Ihren Körper angemessen zu versorgen. Eine ausge-

wogene Ernährung stellt sicher, dass Ihr Körper die erforderlichen Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen und anderen essenziellen Nährstoffen erhält.

Proteine: Bausteine für Stärke und Reparatur

Proteine spielen eine entscheidende Rolle bei der Stärkung von Muskeln, der Reparatur von Gewebe und der Produktion von Enzymen und Hormonen. Integrieren Sie proteinreiche Lebensmittel - je nach Ernährungsform - wie mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und Milchprodukte in Ihre Mahlzeiten.



Vitamine: Energie und Abwehrkräfte stärken

Vitamine sind essenziell für die Energieversorgung und die Stärkung des Immunsystems. Achten Sie darauf, dass jede Mahlzeit eine ausgewogene Mischung an frischem Obst und Gemüse enthält, um eine Vielzahl von Vitaminen sowie Ballaststoffen und Antioxidantien bereitzustellen.

Mineralstoffe: Stabilität von innen heraus

Mineralstoffe wie Kalzium für starke Knochen, Eisen für den Sauerstofftransport im Blut und Magnesium für die Muskelfunktion, bilden das grundlegende Fundament. Vollkornprodukte, Nüsse, Ölsaaten, Ölfrüchte und grünes Gemüse sind hervorragende Quellen für diese lebenswichtigen Mineralstoffe.

Gesunde Fette: Energie und Schutz für Zellen

Gesunde Fette liefern Energie und schützen die Zellen. Wählen Sie mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus Avocados, Nüssen, Samen und Oliven- oder Leinöl, um das Herz-Kreislauf-System zu unterstützen und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine zu fördern.

Kohlenhydrate: Energie für den Alltag

Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle für den täglichen Bedarf. Entscheiden Sie sich für komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse, um eine langanhaltende Energieversorgung zu gewährleisten. Reduzieren oder besser vermeiden Sie den Konsum von einfachen Kohlenhydraten wie Zucker und Weißmehlprodukten.

Wasser als Lebenselixier

Die Bedeutung von ausreichender Flüssigkeitszufuhr kann nicht genug betont werden. Wasser ist die frische Brise, die den Körper von innen reinigt und alle Prozesse am Laufen hält. Trinken Sie ausreichend, mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser, Kräuter- Gewürz- oder Früchtetees, um Ihren Körper zu hydratisieren.

Insgesamt ist eine ausgewogene Mahlzeit wie eine gelungene Komposition, bei der jede Zutat ihre eigene einzigartige Rolle für die optimale Versorgung des Körpers spielt.

Durch die bewusste Auswahl und Kombination dieser Elemente schaffen Sie eine ausgewogene Ernährung als Grundlage für einen gesunden Lebensstil.



Schritt 5: Planung und Vorbereitung als Erfolgsfaktor

Die Planung von Mahlzeiten im Voraus und die entsprechende Vorbereitung sind essentiell für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung. Vermeiden Sie spontane, unüberlegte Entscheidungen und gewährleisten Sie stattdessen eine vielfältige, gesunde Ernährung.

Planungshilfe:

- Erstellen Sie einen Wochenplan für Ihre Mahlzeiten.
 - Berücksichtigen Sie dabei eine ausgewogene Verteilung von Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten.
- Bereiten Sie Snacks vor, um Heißhungerattacken vorzubeugen.

Schritt 6: Unterstützung suchen und teilen

Der Weg zu einer gesünderen Ernährung wird erleichtert, wenn man ihn gemeinsam geht. Teilen Sie Ihre Ziele mit Freunden oder der Familie. Schaffen Sie gemeinsam eine unterstützende Umgebung, tauschen Sie Rezepte aus und motivieren Sie sich gegenseitig. Eine positive soziale Unterstützung kann entscheidend sein, um am Ball zu bleiben.

Schritt 7: Experimentieren Sie mit neuen Geschmacksrichtungen

Die Vielfalt der Lebensmittelwelt bietet zahlreiche Möglichkeiten, neue Geschmacksrichtungen zu entdecken. Experimentieren Sie mit frischen Kräutern, Gewürzen und exotischen Früchten. Dies verleiht Ihren Mahlzeiten nicht nur eine kulinarische Note, sondern kann auch dazu beitragen, dass gesunde Ernährung Spaß macht und besser schmeckt als Ihre bisherigen Speisen.



Schritt 8: Rückschläge als Lernmöglichkeiten

Rückschläge sind normal und gehören zum Prozess der Veränderung dazu. Akzeptieren Sie sie als Lernmöglichkeiten und nicht als Scheitern. Analysieren Sie, was schiefgelaufen ist, und nehmen Sie sich vor, es beim nächsten Mal besser zu machen. Der Weg zu einer gesunden Ernährung ist ein Marathon, kein Sprint.

Schritt 9: Regelmäßige Bewegung integrieren

Eine gesunde Ernährung geht Hand in Hand mit regelmäßiger körperlicher Aktivität. Finden Sie eine Bewegungsform, die Ihnen Freude bereitet, sei es Joggen, Radfahren, Yoga oder Tanzen. Dies trägt nicht nur zur Gewichtskontrolle bei, sondern fördert auch das allgemeine Wohlbefinden.

Schritt 10: Achtsam essen und genießen

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und essen Sie bewusst. Genießen Sie jeden Bissen, und hören Sie auf Ihren Körper. Das bewusste Essen kann dazu beitragen, Überessen zu verhindern und ein besseres Verständnis für die Bedürfnisse Ihres Körpers zu entwickeln. Eine Ernährungsumstellung erfordert Zeit, Geduld und Durchhalte-

vermögen. Mit einer klaren Motivation, fundiertem Wissen, schrittweisen Veränderungen und der Unterstützung Ihres sozialen Umfelds steht einer erfolgreichen Umstellung jedoch nichts im Wege. Beginnen Sie noch heute Ihren Weg zu einer gesünderen Lebensweise und gönnen Sie Ihrem Körper die bestmögliche Pflege!

Ach ja: Vergessen Sie nicht, sich auch zu belohnen. Für jeden Tag, den Sie mit Ihrer Ernährungsreform geschafft haben. Natürlich feiern Sie nicht mit Süßigkeiten oder Fastfood. Genießen Sie ein schönes Bad mit wertvollen ätherischen Ölen oder eine ganz besondere Gesichtspflege.



Lösungen Bilderrätsel:



Rätsel 1: Anzukreuzen ist 1.

Anmerkung : zu 1, 2, 3, 4: Das Varicella-Zoster-Virus wird erstmalig meistens durch Tröpfcheninfektion, gelegentlich aber auch durch Kontaktinfektion oder aerogen aufgenommen. Danach kommt es meist zur Windpockenerkrankung. Nach Überstehen der Erkrankung kann das Virus in den Gliazellen der Spinalganglien persistieren. Dort wird es durch Zellnukleasen an einer weiteren Ausbreitung gehindert. Zur Gürtelrose kommt es häufig durch endogene Reinfektion (Virus wird durch Immunschwäche reaktiviert) oder selten durch exogene Reinfektion. Dabei erfolgt eine erneute Ansteckung durch einen an Windpocken oder Gürtelrose Erkrankten, denn die Viren in den Spinalganglien nutzen diese günstige Gelegenheit und werden wieder aktiv. Beides zusammen, die Ansteckung von außen und die Reaktivierung der eigenen Viren, führen zum Ausbruch der Erkrankung.



Rätsel 2: Anzukreuzen ist 4.

Anmerkung: zu 1: Eine allergische Reaktion ist nicht auszuschließen, aber es ist unwahrscheinlich, dass die Hauterscheinungen gerade um den Mund herum und an Händen und Füßen auftreten. Von daher ist Nr. 4 wahrscheinlicher.

zu 2: Bei Scharlach kommt es nach Abheilung der Hauterscheinungen zur großlamelligen Schuppung der Handflächen und Fußsohlen. Damit passen die abgebildeten Hauterscheinungen nicht zu Scharlach. Außerdem kommt es bei Scharlach zur perioralen Blässe und nicht zu perioralen Flecken.

zu 3: Bei Cholera gehören Hauterscheinungen nicht zum Krankheitsbild. An den Händen kann es durch die Exsikkose zu Waschfrauenhänden mit schrumpeligem Aussehen kommen.

zu 4: Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit passt am besten, da hier das Auftreten der Flecken an Händen und Füßen zutrifft. Auch kann es zu leichtem bis hohem Fieber kommen, außerdem können im Mund aphthenähnliche Veränderungen auftreten.



Rätsel 3: Anzukreuzen ist 4.

Anmerkung: zu 1: Eine Keratitis ist eine Hornhautentzündung des Auges. Sie kann durch unterschiedlichste Erreger verursacht werden und somit auch durch das Herpesvirus.

zu 2: Eine Enzephalitis (Gehirnentzündung) kann durch unterschiedlichste Erreger wie Viren, Bakterien und Pilzen verursacht werden. Dazu gehört auch das Herpes-simplex-Virus, das die Herpes-simplex-Enzephalitis verursachen kann.

zu 3: Eine Stomatitis (Mundhöhlenentzündung) kann durch unterschiedliche Erreger verursacht werden. Das Herpes-simplex-Virus spielt vor allem bei kleinen Kindern eine wichtige Rolle.

zu 4: Influenza (echte Grippe) wird durch Influenzaviren verursacht. Grippale Erscheinungen dagegen können von unterschiedlichsten Erregern verursacht werden.



Rätsel 4: Anzukreuzen ist 3.

Anmerkung: zu 1: Bei einer Konjunktivitis (Bindehautentzündung) sieht man einzelne, dicke, verschiebliche Bindehautgefäße von den Umschlagstellen der Lider in Richtung Iris ziehen. In Richtung Iris nimmt die Intensität der Rötung ab. Ist eine intensive Rötung um die Iris herum zu sehen, so weist das auf Keratitis hin.

zu 2: Für eine Keratitis (Hornhautentzündung) spricht die heftige Rötung um die Iris herum. Da aber auch die übrige Bindehaut gerötet ist, spricht das zusätzlich für eine Konjunktivitis (s. Nr. 1).

zu 3: Die Diagnose ist am wahrscheinlichsten, weil man die Zeichen der Konjunktivitis (s. Nr. 1) und die einer Keratitis (s. Nr. 2) sieht.

zu 4: Bei einer Dakryozystitis (Tränensackentzündung) sieht man eine entzündliche Schwellung und Rötung der Haut im Tränensack- und Unterlidbereich.



Attila Budai

Dozent, freier Autor,
Spirituelle Lehrer
und Philosoph

Seine

Ausbildungsschwerpunkte:

- Spirituelle Beratung
 - Chakren - Räder unseres Lebens
 - Enneagramm
 - Fünf Elemente der Tibeter
 - I-Ching
 - Innere Alchemie
 - Intuition und Hellsichtigkeit
 - Karma, Praxis und Rückführung
 - Numerologie
 - Tarot
 - Traumdeutung und Klarträumen
 - Yoga für die Seele
- Spirituelle Beratung in der Praxis
- Spirituelle Heilung

Karma – die ewige Wiederkehr

“Man lebt nur einmal!” Wie oft hören wir diesen Satz oder sagen ihn selbst. Doch was wir dabei meistens vergessen ist, dass wir dies nur deshalb behaupten können, weil wir uns selbst ein wenig wie ein Betrachter unseres Lebens empfinden. Was ist denn wohl vor diesem “Einmal” passiert? Und was kommt danach? Was geschieht rund um dieses “eine Mal”? Was ist das Umfeld, in dem dieses “eine Leben” sich ereignet?

Die Konzepte von Karma und Reinkarnation sind faszinierende Bestandteile der unterschiedlichsten spirituellen Traditionen und finden heute immer mehr Anhänger weltweit. Ich lade Sie ein, mit mir durch die indische, buddhistische, kabbalistische, alchemistische und christliche Perspektive dieses tiefgreifenden Themas zu reisen.

Indische Spiritualität:

Karma als Lebenskunst

Die indische Philosophie mit ihren reichen Traditionen sieht Karma

nicht nur als Gesetz von Ursache und Wirkung, sondern als eine subtile Lebenskunst. Im Herzen des Mahabharata-Epos offenbart sich das Konzept des Karmas in der Lehre des göttlichen Krishna an den Prinzen Arjuna. Hier wird gelehrt, dass wir unser Karma (unser Tun) nach dem Dharma (dem ewigen Gesetz unserer Verbundenheit mit allen Lebewesen) ausrichten sollten. Dharma lädt uns ein, unsere mitmenschlichen Pflichten zu tun, ohne Anhaftung an die Früchte unserer Handlungen. Diese Philosophie unterstreicht nicht nur die Bedeutung unserer Handlungen, sondern auch die Kunst, sie ohne egoistische Erwartungen auszuführen.

Buddhismus: Karma als Architekt der Gedanken

Der Buddhismus sieht die Gedanken als Architekten unseres Karmas an. Buddha, der das Leben als eine endlose Reise der Anhaftungen betrachtete, lehrte, dass durch das Verständnis und die Überwindung





von Begehren das Rad der Wiedergeburt durchbrochen werden kann. Hier wird Karma zu einer subtilen Kraft, die durch Selbsterkenntnis und ethisches Handeln transformiert werden kann. Die buddhistische Perspektive auf Reinkarnation betont den Zyklus von Geburt und Tod als einen Weg zur Erlösung und letztendlich zum Nirvana.

Kabbala: Buchstaben als Schlüssel zu höheren Sphären

In der Kabbala, einem Zweig der jüdischen Mystik, wird Karma nicht nur als persönliches Schicksal betrachtet, sondern als göttliches Gleichgewicht, welches die Welt beeinflusst. Die mystische Lehre der Kabbala führt uns durch den "Tzimtzum", die göttliche Zurücknahme, die Raum für die Schöpfung schafft. Die Kabbalisten verwenden Buchstaben und Zahlen nicht nur als Mittel der Kommunikation, sondern als Schlüssel zu höheren Sphären. Karma wird hier als Teil der göttlichen Weisheit betrachtet, die es den Eingeweihten ermöglicht, die Welt auf einer spirituellen Ebene zu beeinflussen.

Alchemie: Karma als Rohmaterial für spirituelle Transformation

In der Welt der Alchemie steht Karma im Zentrum der spirituellen Transformation. Hier geht es nicht nur um Ursache und Wirkung, sondern auch um die alchemistische Verarbeitung des persönlichen Schicksals. Die Alchemisten suchten den Stein der Weisen, das Elixier der Unsterblichkeit. Karma wurde als das grundlegende Material betrachtet, das durch Destillation und Verfeinerung in spirituelle Weisheit umgewandelt werden konnte. Die Alchemie betont die Suche nach höheren Wahrheiten

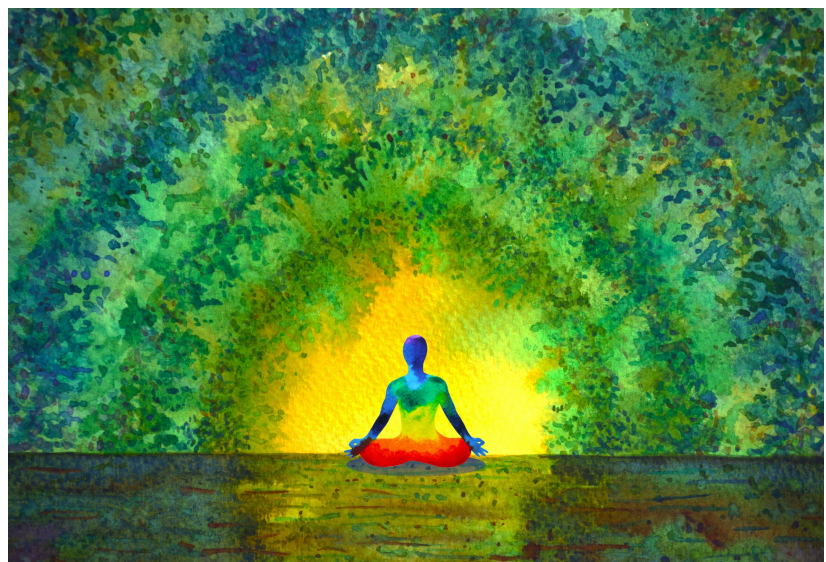
ten und das Streben nach einer transzendentalen Vollkommenheit, die über das materielle Dasein hinausgeht.

Christentum: Erbsünde und Erlösung

Im Christentum war Reinkarnation ein fester Bestandteil der Vorstellungswelt, bis es schließlich im 5. Jh. in die Auferstehungslehre umgewandelt wurde. Die Erbsünde, die von Generation zu Generation weitergegeben wird, kann aber immer noch als eine Form von kollektivem Karma betrachtet werden. Die christliche Lehre betont die Erlösung durch den Glauben an Jesus Christus. Sein Opfertod am Kreuz wird als die Befreiung von der Erbsünde angesehen, ein göttlicher Neuanfang für die Menschheit.

Die vielschichtige Welt von Karma und Reinkarnation

Die Welt von Karma und Reinkarnation ist wahrlich vielschichtig und nuancenreich. In der indischen Spiritualität wird Karma als Lebenskunst zelebriert, während der Buddhismus es zu einem Mittel der Selbsttransformation macht. Die





Kabbala nutzt es als Schlüssel zu höheren Sphären, die Alchemisten als Rohmaterial für spirituelle Weisheit und das Christentum als Weg zur Erlösung. Diese Reise durch die Welt von Karma und Reinkarnation offenbart uns nicht nur die Vielfalt menschlichen Denkens, sondern auch die zeitlose Suche nach tieferer Bedeutung und spiritueller Erfüllung in unserem Leben. Doch tauchen wir noch ein wenig tiefer ein.

mus und als Anatta im Buddhismus bezeichnet wird, durchläuft zahlreiche Wiedergeburten, die durch die karmischen Konsequenzen vergangener Handlungen bestimmt werden. Das Bewusstsein, aus welchem unsere Taten geboren werden, lässt die uns umgebende Welt entsprechend entstehen. Leben wir im inneren Frieden, werden unsere Begegnungen von diesem Frieden beseelt sein. Leben wir in inneren Konflikten,

lauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt strebt die Seele schließlich nach Erlösung, indem sie sich von der endlosen Wiederholung des Lebenszyklus befreit.

Sinn des Lebens - Die Suche nach Bedeutung

Die Suche nach dem Sinn des Lebens ist ein zentrales menschliches Bemühen, dem viele Menschen auf unterschiedliche Weise begegnen. In den spirituellen Traditionen



Karma, eine universelle Kraft

Der Begriff "Karma" stammt aus dem Sanskrit und bedeutet wörtlich übersetzt "Handlung" oder "Tat". Es wird gerne als Gesetz von Ursache und Wirkung gesehen, doch der Begriff Karma umfasst mehr. Er sagt: Wir kommen auf die Erde, um etwas auszuführen, etwas zu tun und abzuschließen. Unser deutsches Wort Schicksal trägt eine ähnliche Bedeutung in sich.

Im Hinduismus und Buddhismus spielt Karma eine zentrale Rolle im Verständnis des Lebenszyklus. Die Seele, die als Atman im Hinduis-

wird uns die ganze Welt konfliktbeladen erscheinen. Die Vorstellung der Reinkarnation ist eng mit dem Konzept des Karmas verbunden. Sie besagt, dass die Seele nach dem Tod eines Individuums nicht vergeht, sondern sich einen neuen Körper erschafft, um einen weiteren Lebenszyklus zu beginnen, in welchem sie erneut die Möglichkeit hat, den in ihr angelegten Frieden zu entfalten. Die Idee der Reinkarnation ermöglicht eine kontinuierliche spirituelle Entwicklung, da die Seele die Gelegenheit hat, aus vergangenen Erfahrungen zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Durch den Kreis-

des Ostens wird der Sinn des Lebens oft als das Streben nach spiritueller Erleuchtung oder Befreiung von der Illusion des materiellen Daseins betrachtet. Die Erkenntnis des wahren Selbst, das Erreichen von innerem Frieden und Mitgefühl für alle Lebewesen sind wichtige Elemente in der Suche nach Sinn. Durch die Akzeptanz des Karmas und die bewusste Gestaltung positiver Handlungen strebt der Einzelne danach, eine höhere Ebene des Bewusstseins zu erreichen und damit den Zyklus von Geburt und Tod zu durchbrechen. Das heißt nicht unbedingt, dass der Mensch nicht mehr geboren wer-



den oder sterben kann. Es bewirkt aber, dass er Geburt und Tod als natürliche Übergänge des Lebens akzeptieren kann. Ohne Tod gibt es kein Leben. Ein Gedanke, mit dem gerade der moderne Mensch am meisten kämpft.

Im Hinduismus wird die Seele als Atman betrachtet, ein unvergängliches, göttliches Selbst, das mit dem absoluten Brahman verschmilzt, wenn die Befreiung erreicht wird. Im Buddhismus wird die Anatta-Doktrin gelehrt, die besagt, dass es kein dauerhaftes Selbst gibt, sondern lediglich eine Ansammlung von Aggregaten, die das individuelle Bewusstsein bilden. In der westlichen esoterischen Tradition wird die Seele oft als unsterbliches, spirituelles Wesen betrachtet, das durch verschiedene Inkarnationen auf der Suche nach Erkenntnis und Vollkommenheit wandert. Unabhän-

gig von der kulturellen oder religiösen Perspektive betont die Idee der Seele die Existenz einer tiefgreifenden und zeitlosen Dimension des menschlichen Seins.

In unserer heutigen Zeit haben sich viele Menschen von traditionellen religiösen Strukturen gelöst und suchen nach individuellen spirituellen Wegen. Dies hat zu einer Vielzahl von modernen Interpretationen von Karma, Reinkarnation, Sinn und Seele geführt. Einige integrieren diese Konzepte in eine spirituelle Praxis, während andere sich auf philosophische oder psychologische Ansätze stützen, um eine tiefere Bedeutung im Leben zu finden. Allerdings gibt es auch Herausforderungen in der Akzeptanz dieser Konzepte in einer Welt, die von wissenschaftlichen Erklärungen und materialistischer Weltanschauung geprägt ist. Der Glaube an Karma und Re-

inkarnation kann als esoterisch oder irrational betrachtet werden, was zu Skepsis und Ablehnung führt.

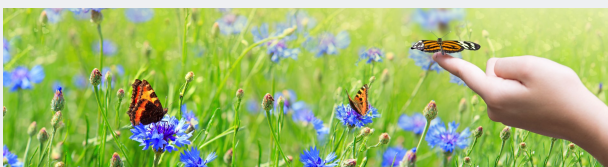
Die Themen Karma, Reinkarnation, Seele und die Frage nach dem Sinn des Lebens bieten eine faszinierende Sicht auf die menschliche Existenz und haben in verschiedenen Kulturen und Zeitaltern tiefe Spuren hinterlassen. Unabhängig von der persönlichen Überzeugung ermöglichen sie uns eine tiefere Reflexion über das eigene Handeln, das Finden von Sinn und die Verbindung zu einer transzendentalen Dimension des Seins. In einer Welt, die von Vielfalt geprägt ist, können diese spirituellen Ideen als Quelle der Inspiration und der inneren Orientierung dienen, während sie gleichzeitig Raum für individuelle Interpretationen und persönliche Wege lassen.

Kostenlose Online-Tagungen 2024

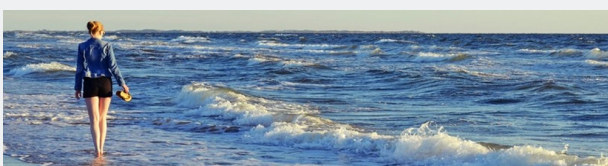
www.isolde-richter.de/online-tagungen



Orientierungstag - Ernährung am 09.04.2024



Online-Tagung Kinder stärken am 14.09.2024



Online-Tagung Frauenheilkunde am 09.11.2024



Gudrun Nebel

Heilpraktikerin,
Ernährungsberaterin,
Dozentin und Autorin.

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte:

- Aromatherapie
- Ayurveda
- Bachblüten
- Darmgesundheitsberatung
- Ernährungsberatung
- Fasten
- Kinderheilkunde
- Vitalstoffberatung
- Schlafberatung
- Schönheitsberatung
- Wechseljahresberatung

Zellerneuerung – Ein Leitfaden für Frische und Vitalität durch Mikronährstoffe und bewusste Ernährung

Die gezielte Förderung der Zellerneuerung durch präzise Ernährung ist ein essenzieller Schlüssel für ein jugendliches Erscheinungsbild und anhaltende Vitalität. Diese kleine Anleitung soll Ihnen zeigen, wie Sie mit spezifischen Lebensmitteln, die Sie ganz einfach in Ihre Ernährung integrieren, und Mikronährstoffen Ihre Zellregeneration unterstützen.

1. Kollagenreiche Nahrungsmittel für Hautelastizität und Gelenkgesundheit

Kollagen ist ein essenzielles Protein für die straffe Haut und gesunde Gelenke. Diese Lebensmittel sind kollagenreich:

- **Fisch:** Lachs, Thunfisch, Sardinen sind reich an Kollagen und Omega-3-Fettsäuren.
- **Hühnerbrühe:** Hausgemachte Brühen aus Knochen und Knorpeln sind eine hervorragende Quelle für natürliches Kollagen.

- **Kollagenpräparate:** Mit Nahrungsergänzungen können Sie gezielte Mengen einsetzen.

2. Antioxidantien für den Schutz vor oxidativem Stress

Antioxidantien spielen eine entscheidende Rolle im Schutz vor oxidativem Stress. Dieser beeinträchtigt die Zellerneuerung und die Zellreparatur. Mit diesen Superfoods erhalten Sie immer einen hohen Gehalt an Antioxidantien:

- **Beeren:** Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren sind voller Antioxidantien.
- **Grünes Gemüse:** Spinat, Brokkoli, Grünkohl liefern nicht nur Vitamine, sondern auch Antioxidantien.
- **Nüsse:** Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse bieten Vitamin E und zusätzliche Antioxidantien.





Ihre Haut strahlen und Sie fühlen sich und sehen jünger aus.

- **Avocado**

Die Avocado entpuppt sich als wahres Multitalent für die Zellerneuerung und Schönheit von innen heraus. Durch die gezielte Zufuhr von Biotin, den essentiellen Fettsäuren, den Vitaminen B6, A und E, können Sie nicht nur Haut und Haar verwöhnen, sondern auch aktiv zur Förderung der Zellerneuerung beitragen.

- **Braunhirse**

Im Gegensatz zu der bekannten Goldhirse ist Braunhirse ein Spelzgetreide, nicht zum Schälen geeignet. Braunhirse ist reich an Silizium (Kieselsäure), das für gesunde Knochen, Zähne, Haut, Nägel und Bindegewebe wichtig ist.

3. Omega-3-Fettsäuren für Ihre gesunden Zellmembranen

Omega-3-Fettsäuren sind wesentlich für Ihre Gesundheit der Zellmembranen. Integrieren Sie folgende Lebensmittel:

- **Fisch:** Lachs, Makrele, Hering sind hervorragende Quellen für Omega-3-Fettsäuren.
- **Leinsamen:** Leinsamen und Leinsamenöl sind pflanzliche Alternativen.
- **Walnüsse:** Frische Walnüsse bieten nicht nur Omega-3-Fettsäuren, sondern auch Antioxidantien.

4. Vitamine als Schlüsselakteure für die Kollagenproduktion und Hautschutz

Vitamine spielen eine entscheidende Rolle bei der Zellerneuerung. Diese beiden sind sehr wichtig:

- **Vitamin C (Kollagenproduktion):** Hagebutten, Sanddorn, schwarze Johannisbeeren, Petersilien, Paprika, Orangen, Mandarinen, Grapefruits, Zitronen, Kiwis.
- **Vitamin E (Hautschutz):** Mandeln, Sonnenblumenkerne, Erdnüsse, Haselnüsse, Olivenöl, grünes Gemüse wie Brokkoli oder Spinat.

5. Q10 (Coenzym) für die Zellenergie

Q10 unterstützt die Energieproduktion in den Zellen. Hier sind einige Lebensmittel, die reich an Coenzym Q10 sind:

- **Tierische Produkte:** Rotes Fleisch, Leber, Geflügel, Fisch, Eier, Butter, Joghurt, Sahne.
- **Nüsse:** Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse.
- **Gemüse:** Spinat, grüne Bohnen, Kohl, Knoblauch.

6. Weitere Superfoods für Ihre Zellerneuerung

Wenn Sie diese Superfoods täglich zu sich nehmen, stärken Sie ebenfalls Ihre Zellerneuerung. Das lässt

Weitere wichtige Mikronährstoffe sind:

- ◇ **Eisen:** Wichtig für Sauerstofftransport und Muskelspeicher. In Kombination mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln verbessert sich die Eisenaufnahme.





- ◇ **Kupfer:** Unentbehrlich für Zellstoffwechsel und Bindegewebe, verbessert die Haarstruktur und unterstützt die Eisenresorption.
- ◇ **Magnesium:** Essenziell für Muskeln und Nervenfunktionen.
- ◇ **Pantothensäure:** Fördert schöne Haut und gesundes Haar.
- ◇ **Vitamin B1:** Unterstützt einen gesunden Stoffwechsel, versorgt Muskeln und Nerven optimal.
- ◇ **Vitamin B6:** Stärkt Nerven- und Immunsystem, essentiell für die Eiweißverwertung.

- **Kakaobohnen/Kakaopulver**
Kakaobohnen enthalten viele Antioxidantien, insbesondere an Flavonoiden und Flavonolen, denen in Untersuchungen positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System nachgewiesen werden konn-

ten. Kakaobohnen sind extrem effektiv und können bereits entstandene Hautschäden rückgängig machen. Schon vier Teelöffel Kakaopulver täglich sollen genügen, um sichtbare Veränderungen zu erzielen.

7. Präzise Ernährung für die Zellerneuerung im Alltag

So könnte Ihr Tagesplan für eine Zellerneuerungs-Ernährung aussehen:

- **Frühstück:**
 - ◇ Joghurt mit Beeren und einem Löffel Leinsamen und schwach entöltem 100-igen Kakao
 - ◇ Vollkornbrot mit Avocado und Lachs.
- **Mittagessen:**
 - ◇ Salat mit dunklem Blattgemüse, Paprika, Hühnerbrust und einem Dressing aus Olivenöl.
 - ◇ Quinoa-Schüssel mit buntem Gemüse und Walnüssen.

- **Snacks:**
 - ◇ Eine Handvoll Mandeln oder Walnüsse.
 - ◇ Frisches Obst wie Orangen oder Beeren.
- **Abendessen:**
 - ◇ Gegrillter Fisch mit Brokkoli und Quinoa.
 - ◇ Gemüsepfanne mit Süßkartoffeln und einer Portion Spinat.

8. Die richtigen Mikronährstoffe für Ihre Zellerneuerung und Ihren Vitalitätserhalt

Unser Alterungsprozess beginnt theoretisch mit dem Tag der Geburt. Praktisch ungefähr mit 30 Jahren. Wenn Sie Ihre Zellerneuerung mit der Ernährung und den Mikronährstoffen unterstützen, tun Sie gleichzeitig etwas für Ihr Anti-Aging. Diese Mikronährstoffe helfen Ihnen dabei, Ihre Haut länger jung und faltenarm zu bewahren. Gleichzeitig wird Ihnen mehr innere Jugendlichkeit geschenkt.





Diese Mikronährstoffe können Sie zur Unterstützung täglich einnehmen:

Mikronährstoff	Tägliche Empfehlung	Hautvorteile
Vitamin C	Bis 1,000 mg	Fördert die Kollagenproduktion, schützt die Haut vor freien Radikalen
Vitamin D	Bis 600 I.E.	Unterstützt die Hautregeneration, reguliert den Hautzellstoffwechsel
Vitamin K	Bis 100 µg	Reduziert Rötungen und Hautunreinheiten, stärkt die Blutgefäße der Haut
Vitamin B-Komplex	Folsäure: bis 1 mg Biotin: bis 500 µg, Niacin: bis 300 mg, B1, B2, B6: je bis 40 mg, B12: bis 100 µg	Unterstützt die Zellregeneration, fördert die Hautelastizität
Vitamin A	Bis 2,000 I.E.	Verbessert die Hautstruktur, schützt vor vorzeitiger Hautalterung
Vitamin E	Bis 300 mg	Wirkt als starkes Antioxidans, schützt die Haut vor Umweltschäden
Omega-3-Fettsäuren	Bis 3 g	Unterstützt die Hautfeuchtigkeit, reduziert Entzündungen in der Haut
Coenzym Q10	Bis 120 mg	Antioxidative Wirkung gegen Hautalterung, fördert die Energieproduktion der Hautzellen
OPC	Bis 200 mg	Starkes Antioxidans, schützt die Haut vor schädlichen Einflüssen
Magnesium	Bis 300 mg	Reguliert den Feuchtigkeitsgehalt der Haut, wirkt entzündungshemmend
Kalzium	Bis 500 mg	Unterstützt die Zellregeneration der Haut, stärkt die Hautstruktur
Zink	Bis 30 mg	Heilt Hautverletzungen, reguliert die Talgproduktion
Eisen	Bis 50 mg	Verbessert den Sauerstofftransport in der Haut
Selen	Bis 200 µg	Schützt die Haut vor UV-Strahlung, besitzt antioxidative Eigenschaften

9. Zusätzliche Tipps für eine optimale Zellerneuerung

- **Wasser trinken:** Mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag für optimale Hydratation.
- **Bewegung:** Regelmäßige körperliche Aktivität, wie z.B. Joggen, Yoga oder Krafttraining, fördert die Durchblutung und damit die Zellerneuerung.
- **Schlaf:** Sorgen Sie für ausreichenden und qualitativen Schlaf, um den natürlichen Regenerationsprozess zu unterstützen.

Zusammenfassung: Ihr Weg zu mehr Jugendlichkeit und Vitalität

Eine optimale Zellerneuerung durch präzise Ernährung und den notwendigen Mikronährstoffen ist machbar. Diese Vorschläge sind maßgeschneidert für Ihre individuellen Bedürfnisse. Durch kollagenreiche Lebensmittel, Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren, Vitamine und Q10 in Ihrer Ernährung, der täglichen Einnahme von Mikronährstoffen, sowie der Berücksichtigung Ihrer Lebensstilfaktoren, können Sie die Zellregeneration gezielt fördern.

Fazit: Die Förderung der Zellerneuerung ist keine kurzfristige Maßnahme, sondern eine kontinuierliche Reise zu zeitloser Schönheit und Wohlbefinden. Indem Sie die hier vorgestellten umfassenden Ansätze in Ihre Lebensweise integrieren, können Sie nicht nur äußerlich strahlen, sondern auch ein nachhaltiges Gefühl der Vitalität erleben. Experimentieren Sie, finden Sie Ihren eigenen Weg und genießen Sie die Vorteile einer bewussten Pflege Ihrer Zellen für ein erfülltes Leben.



Petra Nadolny
Burnout-Coach, Wild- und
Heilpflanzenfachfrau

Ihre
Ausbildungsschwerpunkte:

- Hochsensibilität
- Wildkräuter
im Jahreskreis

Frühling, das kostenlose Powerpaket

Der Frühling erschien mit all seiner Kraft:

Die Tage wurden spürbar länger und draußen wird es bunter. Jetzt finden wir wieder einiges an Wildkräutern, die unseren Speiseplan bereichern. Vor allem finden wir Pflanzen, die uns helfen zu entschlacken und zu entgiften – das Hauptthema der Frühlingskräuter.

Für die meisten Menschen hat der Beginn des Frühlings ein festes Datum, die einen richten sich nach dem kalendarischen Frühlingsanfang am 20. März, andere nehmen eher den meteorologischen Frühlingsanfang am 01. März.

Die Menschen früher kannten dies alles nicht, sie richteten sich danach, wann bestimmte Pflanzen blühten. Wenn die Haselnuss, die Kornelkirsche und die Schneeglöckchen anfangen zu blühen, begann es Frühling zu werden.

Schon ab Lichtmess, Anfang Februar, kehrt die Göttin Brigid aus den Tiefen der Erde zurück und zieht über das Land um die schlafenden Samen zu wecken, sie rüttelt an den Bäumen, damit ihr Saft zu fließen beginnt.

Eine der ersten Pflanzen, die wir draußen finden ist der Giersch (*Aegopodium podagraria*). Für viele Gartenbesitzer eine Last. Die zarten jungen Blätter duften etwas wie Maggi und sind ein Schatz für die Küche.

Giersch besitzt einen sehr hohen Kaliumanteil und ist reich an Mineralstoffen wie Magnesium, Calcium, Eisen, Zink und Kupfer. Eine wertvolle Pflanze zum Ausgleich unseres Säure-Basen-Haushaltes. Eine prima Frühjahrskur, um den wintergestressten Körper früh mit wertvollen Pflanzenstoffen zu versorgen. Giersch hat außerdem einen hohen Vitamin C-Gehalt.

Auch die jungen, noch leicht rötlichen Triebe der Großen Brennnessel (*Urtica dioica*) zeigen sich bereits früh im Jahr. Die Brennnessel ist ein altes, vielfältig eingesetztes Heilkraut und Nutzpflanze. Die Pflanze hat viele gute Eigenschaften, so wirkt sie unter anderem entwässernd, entzündungshemmend und immunstabilisierend auf uns. Jetzt im Frühjahr eignet sie sich hervorragend als Kur zum Entwässern und ihr hoher Gehalt an Eiweiß, Mineralien und Vitaminen macht sie so gesund für uns.





Ein kräuterkundiger Mensch sagte einmal, dass die Brennnessel bei so vielen wichtigen Nährstoffen ohne ihre wehrhaften Brennhaare längst ausgestorben wäre, da jeder sie ständig nutzen würde.

Rezept:

Deftiger Brennnesselkuchen

Zutaten

Teig:

300 g Vollkorn-Dinkelmehl

1 TL Salz

1/2 Würfel Hefe

1/2 TL Zucker

etwas Wasser

Füllung:

1 EL Olivenöl

1 feingehackte Zwiebel

1 feingeschnittene Knoblauchzehe

8 bis 10 Handvoll feingeschnittene

Triebspitzen der Brennnessel

200 g Schafskäse

2 Eier

Ca. 100 g gewürfelter Schinken

200 ml Sahne

Ggf. etwas Wasser

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Aus den Teigzutaten einen Hefeteig herstellen und an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen. Danach ausrollen und in eine gefettete Backform oder in ein Blech mit hohem Rand auslegen. Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten und die Brennnesselspitzen hinzugeben und mit etwas Wasser ablöschen und zusammenfallen lassen. Den Schafskäse zerkrümeln und unterheben. Die Schinkenwürfel dazugeben,

mit Salz und Pfeffer würzen. Danach Eier, Sahne und Gewürze in einer Schüssel verquirlen. Die Brennnessel-Schafskäse-Mischung in die Form füllen und schließlich die Ei-Sahne-Mischung gleichmäßig darübergeben.

Bei 175 Grad etwa 35 Minuten backen.

Mit Pflanzenfarbe der Brennnessel malen.

Für Kinder eine schöne Beschäftigung, auch wenn es etwas anstrengend sein kann, bis sie endlich malen können. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten mit Pflanzen Farbe herzustellen.

Die einfachste Art ist die Pflanzenteile in einem Mörser zu pürieren.

Bei den Blättern der Brennnessel brauchen wir bei dem Verreiben im Mörser schon mehr Kraft und mehr Geduld. Meist müssen wir noch eine wirklich kleine Menge Wasser dazugeben, um eine farbige Flüssigkeit zu bekommen. Sei nicht enttäuscht, dass die entstandene Farbe nicht so klar und intensiv ist wie das Pflanzenmaterial.

Anfang Mai, so sagten die Kelten, beginnt die Herrschaft des Lichtgottes Belenos und seiner Braut, der Blumengöttin Belisana. Mit ihrer Herrschaft beginnt die helle Jahreshälfte.

Auch wenn wir nicht mehr an die Götter glauben, so beginnt auch für uns die helle und warme Jahreszeit, eine Zeit, in der uns die Natur viel zu schenken hat.

Die Laubbäume werden langsam grün. Die jungen Blätter der essbaren Laubbäume schmecken ganz mild und sind vielfältig verwendbar.

Die jungen Blätter der Eberesche (*Sorbus aucuparia*) duften, wenn man sie zerreibt, nach Bittermandel. Ein paar dieser jungen, noch nicht entfaltenen Blätter mit Zucker in einem Mörser verreiben, schenkt uns Zucker, der nach Marzipan duftet und auch danach schmeckt.

Junge Linden- und Ahornblätter (*Tilia* und *Acer*) werten jeden Salat auf und die leicht süßen *Ahornblüten*, evtl. in etwas Ahornsirup getaucht, sind ein wunderschönes Topping für den Salat.

Gerade die jungen Blätter werden vom Baum mit wertvollen Inhaltsstoffen versorgt, die für das gesunde Wachstum der Blätter wichtig sind und auch uns Menschen mit vielen wichtigen Stoffen versorgen. In den jungen Blättern sitzt die meiste Kraft der Pflanze, sie sind reich an Aminosäuren, Nukleinsäuren und Antioxidantien.



Wenn wir junge Blätter pflücken, ist es ganz wichtig, dass wir dem Baum damit nicht schaden! Bitte sorgsam und nur wenige Blätter von einem Baum pflücken.

Rezept:

Straffendes Hautöl aus jungen Birkenblättern

Zutaten:

Junge Birkenblätter

Rosmarin

Mandel- oder Olivenöl

1 Schraubglas

Vitamin E

Äth. Öl nach eigener Wahl



Zubereitung:

Birkenblätter und den Rosmarin zerschneiden und locker in ein sauberes Schraubglas füllen.

Darauf achten, dass die Birkenblätter und der Rosmarin nicht feucht oder gar nass sind!

Das Öl aufgießen. Hierbei ist es ganz wichtig, dass das Pflanzenmaterial sich unterhalb des Öls befindet, da ansonsten Schimmelgefahr besteht. Das Ganze etwa 4 Wochen ausziehen lassen, danach absieben und auf 100 ml Öl 2 Tropfen Vitamin E zur Verlängerung der Haltbarkeit geben. Das Öl kann jetzt mit einem ätherischen Duft nach eigenem Belieben beduftet werden, etwas 5 Tropfen auf 100 ml. Das Pflanzenöl in Flaschen füllen. Dieses Körperöl ist stoffwechselanregend und strafft das Bindegewebe.



Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Eine weitere wichtige Pflanze im Frühling ist der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*). Seine gelben Blüten lassen oftmals stark überdüngte Weiden goldgelb erstrahlen.

Wer den Löwenzahn schon einmal probiert hat, der weiß, dass eine seiner Hauptinhaltsstoffe die Bitterstoffe sind. Gerade diese machen den Löwenzahn so wertvoll. Die Pflanze hat einen Bitterwert von 100, was besagt, dass 1 g



Löwenzahn 100 g Wasser gerade noch bitter schmecken lässt.

Jetzt im Frühjahr hilft uns der Löwenzahn unseren Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Die Bitterstoffe regen die Sekretion der Verdauungssäfte an und auch unsere Leber profitiert von diesen Stoffen. Der Löwenzahn leitet Giftstoffe aus – alles in allem eine tolle Pflanze für unser Wohlergehen, die wir komplett nutzen können.

Kindern kann man die hohlen Blütenstiele, nachdem man den Blütenkopf abgetrennt hat, als Trinkhalm anbieten – manch ein Kind nutzt diesen ‚Trinkhalm‘ jedoch lieber als Blasrohr zum Verschießen von Pflanzensamen.

Für alle Pflanzen, die jetzt im Frühling gesammelt werden gilt, nur saubere Pflanzenteile sammeln, nicht an Straßen- und Feldrändern und bitte sorgsam pflücken, sodass die Pflanze weiterwachsen kann. Es versteht sich von selbst, dass wir ausschließlich Pflanzen sammeln, die wir ganz sicher kennen, zu hoch

ist die Gefahr ungenießbare oder gar giftige Pflanzen zu erwischen.

Zum Abschluss noch ein Rezept, das bei meinen Wanderungen immer sehr beliebt ist:

Rezept:

Wildkräuterpesto

Zutaten:

- 200 g Käse gemischt (Parmesan, Schafskäse, Gouda)
- 80 g gehackte Mandeln
- 1 große Knoblauchzehen gepresst
- 300 ml Olivenöl
- 1 Bund Wildkräuter, z. B. Brennesel, Quendel
- Schafgarbe, Giersch, Sauerampfer, Löwenzahn fein gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kräuter und Käse fein hacken in Olivenöl einrühren. Alle übrigen Zutaten dazugeben und abschmecken. Vorsichtig mit dem Salz, wenn Schafskäse verwendet wird, was bei mir immer der Fall ist, dann muss kein zusätzliches Salz zugefügt werden.



Hoffnung und Neuanfang

Als ich die Anfrage zu diesem Artikel erhielt, fand ich sie gleichsam herausfordernd und absolut treffend, denn das Thema ist Hoffnung und Neubeginn. Und was wäre motivierender als Hoffnung und Neubeginn nach einem Trauerfall? Die Trauerbegleitung gehört zu einem der Standbeine meiner Praxis, weshalb sich gerade deshalb auch viele Menschen vertrauensvoll an mich wenden.

Spannenderweise denken diese Menschen selten an Neubeginn. Trauer erinnert uns an Verlust, an einen Schmerz, der nicht besser wird und der uns hoffnungslos stimmt. Trauer, das ist den Boden unter den Füßen verlieren, hohe Wellen, die über den Kopf zusammenschlagen und mir die Luft zum Atmen nehmen. Trauer ist eine Krise, die mich hilflos und ohnmächtig zurücklässt.



Christina Benner
Sozialpädagogin,
Heilpraktikerin
für Psychotherapie,
EMDR-Therapeutin



Ihre
Ausbildungsschwerpunkte

- Trauerbegleitung

Gerade deshalb braucht es so dringend Menschen, die Trauernden beistehen. Denn es gibt Situationen im Leben, da brauchen wir von außen diesen positiven Blick, diese Hoffnung, die uns nur jemand geben kann, der gerade stabil im Leben steht. Der weiß, dass nach einem langen, dunklen Tal wieder ein helles Licht am Ende des Horizonts aufscheint und der vielleicht sogar bereit ist, ein paar Schritte mit mir zu gehen und Licht in dieses dunkle Tal zu werfen.

Ich habe mich oft in meiner Praxis in dieser Position gesehen. Die Fragen, die meine Klienten mir immer wieder stellten waren:

Wird es wirklich besser?

Kann ich wirklich wieder aufhören zu weinen?

Macht das Leben wirklich wieder Sinn?

Kann ich wieder lachen?

Kann ich Freude empfinden?

Und die Antwort ist ja.

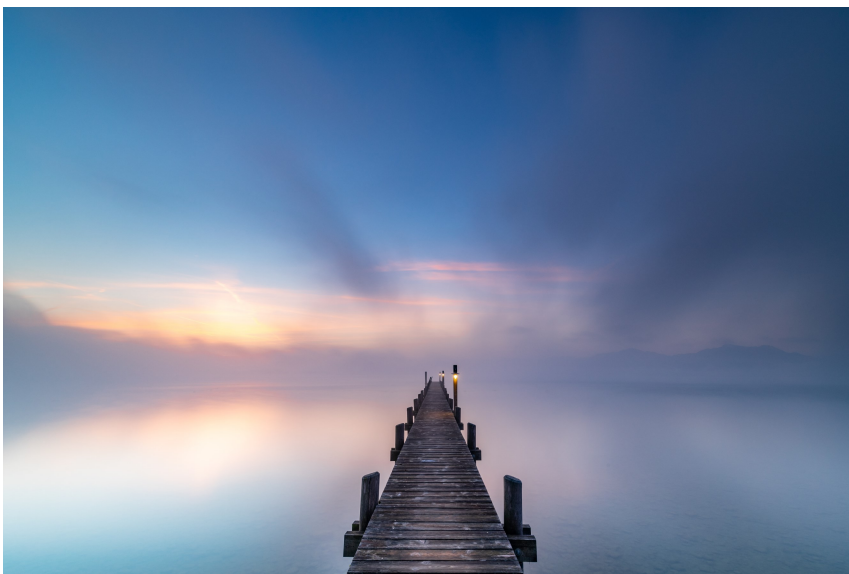


Denn glücklicherweise sind wir Menschen genauso angelegt. Wir sind dazu programmiert und erschaffen, großen Schmerz und Verluste zu ertragen, uns wieder zu berappeln und weiter unser Leben zu leben.

Das mag manchmal nicht so wirken oder aber es stimmt uns vielleicht sogar etwas vorwurfsvoll. Denn wie schöner wäre ein Leben, bei dem alles rund und glatt läuft. Muss es denn nicht Ereignisse geben, die so schlimm sind, dass niemand darüber hinwegkommen kann? Macht das den Verlust nicht klein, wenn wir wieder am Leben der anderen teilnehmen?

Das sind die Fragen derer, die suchen, nach Antworten ringen und die Nächte durchwachen.

Aber gleichzeitig darf es uns eben auch Hoffnung machen. Denn wir sind mit einer enormen Resilienz geboren worden, um uns Kraft und Durchhaltevermögen für dieses Leben und seine Herausforderungen zu geben. Doch wie verhält es sich?



Wie könnte das aussehen – dieser Wandel vom großen Verlust hin zur neuen Hoffnung?

Die Schweizer Psychologin Verena Kast beschreibt vier Phasen im Trauerprozess:

1) Phase: Nicht-Wahrhaben-Wollen

2) Phase: Aufbrechende Emotionen

3) Phase: Suchen und Sich-Trennen

4) Phase: Neuer Selbst- und Weltbezug

Damit Sie ein Verständnis erlangen, welche Reaktionen in den einzelnen Phasen ablaufen, habe ich diese in Stichpunkten zusammengefasst:

1. Phase: Nicht-Wahrhaben-Wollen

Die erste Phase ist begleitet von Schock. Die trauernde Person fühlt sich isoliert, hilflos, überfordert und allein gelassen. Die Verzweiflung ist so stark, dass der Verlust geleugnet wird, um mit der Situation umzugehen.

2. Phase: Aufbrechende Emotionen

In der zweiten Phase brechen die Gefühle auf, die zuvor verdrängt oder abgespalten wurden. Wut, Zorn, Verzweiflung und Aggression beherrschen die Gefühlswelt. Sei es gegen die Umstände, gegen den Verstorbenen, aber auch gegen sich selbst. In dieser Phase sind auch starke Schuldgefühle möglich, welche als besonders quälend empfunden werden.

3. Phase: Suchen und Sich-Trennen

In dieser Phase wird die Nähe zum Verstorbenen gesucht. Es werden bewusst alte Erinnerungen neu durchlebt. Der Trauernde sucht geliebte Orte auf und verbindet sich emotional mit dem Verstorbenen. In dieser Phase ist ein Entscheidungsprozess im Gange: Soll man weiter trauern oder sich neu orientieren?

4. Phase: Neuer Selbst- und Weltbezug

In dieser Phase tritt der Schmerz zunehmend in den Hintergrund. Der innere Friede kehrt langsam zurück. Der Tod des Verstorbenen wird akzeptiert. Die ersten Pläne für die Zukunft werden geschmiedet und Aktivitäten aufgenommen.

Das Modell von Verena Kast hilft dabei, die Abläufe in der Trauer besser nachvollziehen zu können.

Dieses Modell ist ebenfalls weit verbreitet. Es kann dabei helfen, sich in Trauernde einzufühlen und den eigenen Trauerprozess besser zu verstehen. Hier ist wichtig zu betonen, dass die einzelnen Phasen nicht zwingend nacheinander ablaufen, wie in



der Theorie angedeutet, sondern dass diese Zustände variabel wechseln können.

Gerade diese Unvorhersehbarkeit macht Trauer aus. Mal sind wir traurig, dann betäubt, daraufhin wieder funktionsfähig und in der Lage, über Dinge im Leben zu lachen. Plötzlich kann uns jedoch der Schock aus heiterem Himmel treffen.

Wie das Modell von Verena Kast gibt es viele weitere Modelle, welche durchaus nicht frei von Kritik sind. Wichtig ist, dass alle eine Bewegung darstellen, von einem überforderten negativen Zustand hin zu einer neuen Lebenswirklichkeit. Dies bestätigen auch Studien. Über 90 % der Menschen sind in der Lage, mit ihrer Trauer selbst umzugehen, was nicht bedeutet, dass sie keine Unterstützung gebrauchen können.

Aber prinzipiell haben wir alles in uns – in unserer Psyche, in unserem Körper, in unserer Seele –, was uns dabei helfen kann, wieder völlig gesund und heil zu werden. Das finde ich einerseits sehr beruhigend, weil es unsere Arbeit entlastet. Therapeutinnen wie ich müssen nicht dafür sorgen, dass unsere Klienten wieder heil werden, sondern sie haben bereits alles in sich verankert, das wir reaktivieren und unterstützen dürfen, damit sie wieder gesunden.

Gleichzeitig ist es auch entlastend für die eigene Lebensperspektive. Es sind nicht nur unsere Klienten von schlimmen Verlusten gebeutelt, sondern auch wir erleben

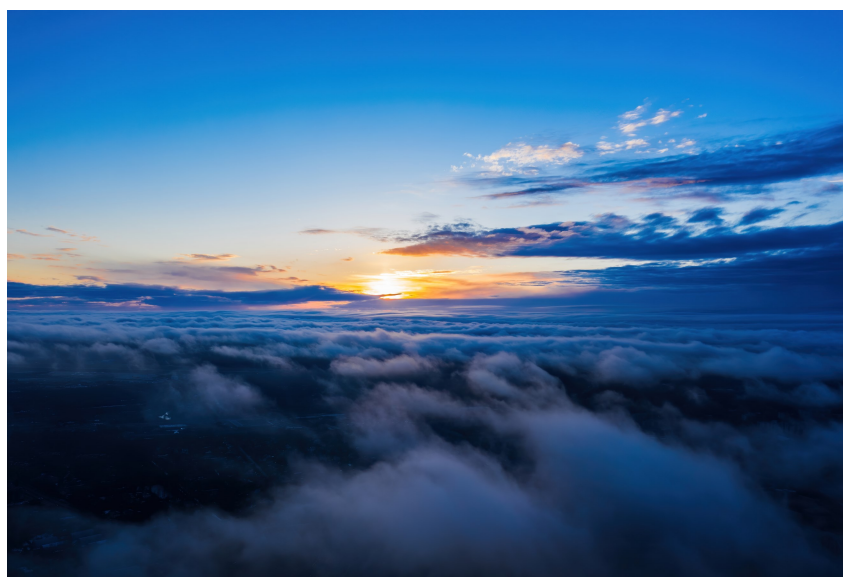
schmerzliche Verluste und den Wechsel von Lebensabschnitten. Trauer ist etwas, dem wir nicht entkommen können, denn alle Menschen sind auf Bindung ausgelegt. Wir gehen Bindungen ein – zu Menschen, zu Orten, zu anderen Lebewesen. Wir connecten uns, fühlen uns sinnhaft und als Einheit. Alles, was an Bindung entsteht, kann auch wieder aufbrechen und verloren gehen. Das muss nicht immer etwas Schlechtes sein. Meinen Klienten erkläre ich das so:

Alle unsere Bindungen binden uns auch. Selbst der wunderbarste Ehemann oder die wunderbarste Partnerin beschränken uns in manchen Gebieten. Z. B. der Witwer, der nicht reisen konnte, weil seine Frau ungern weite Distanzen zurücklegte. Oder die Witwe, die seit vielen Jahren auf das Tanzen verzichtete, weil sie zuhause einen Tanzmuffel hatte. Das ist etwas, was

man auch mit den Klienten gut aufdecken und erkunden kann.

Welche Möglichkeiten bietet mir jetzt diese neue Lebensphase, die ich vorher nicht hatte, und die vielleicht Ressourcen aktivieren kann?

Gleichzeitig möchte ich aber diese Erlebnisse nicht kleinreden. Es ist nicht einfach, Hoffnung in einer absoluten Hoffnungslosigkeit zu bewahren. Ich kenne das Gefühl dieser tiefen, inneren Einöde, dieses desillusionierten Blicks nach vorne und des wehmütigen Blicks zurück. Ja, ich habe alles in mir, um wieder am Leben teilzunehmen. Aber es ist ein langer und steiniger Weg. Trotzdem bin ich der Meinung, es lohnt sich unbedingt, sich aufzumachen und diese neuen und (nur zu Beginn) fremden Ufer zu erforschen. Ich bin dankbar für die Menschen, die sich mir auf dieser Reise anvertrauen.





Stephanie Meurer
Heilpraktikerin

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte:

- Ausleitung / Entgiftung / Darmsanierung
- Homöopathie
- Pflanzenheilkunde

Gemmotherapie und der Weg zum richtigen Knospenmazerat

Einleitung

Bereits Hildegard von Bingen arbeitete im 11. Jahrhundert mit Knospenausügen, nachdem sie in Knospen eine unbändige Heilkraft erahnte. Rund 900 Jahre später – in den 1960er Jahren – begann der belgische Arzt Dr. Pol Henry (1918 – 1988) die Lebens- und Wachstumskräfte der Knospen konkret zu erforschen und für den Menschen nutzbar zu machen. Dazu entwickelte er spezielle Knospenmazerate, die erst als Phytoembryotherapie, dann unter dem Namen Gemmotherapie (Gemma = Knospen) zunächst in Frankreich und später in ganz Europa Verbreitung fand.

Im Gegensatz zur klassischen Phytotherapie und anderen Heilzweigen werden in der Gemmotherapie also ausschließlich Knospen zur Anwendung gebracht. In ihnen sind alle Potenziale der Pflanzen gebündelt vorhanden. Damit sich aus einer Knospe eine gesunde Blüte entwickelt, welche wiederum die Fort-

pflanzung der Mutterpflanze garantiert, findet sich in ihr eine Vielzahl von Stoffen, die sie vor schädlichen Einflüssen schützen und fehlerhafte Zellteilungen reparieren kann. So betrachtet kann die Knospe als eine nahezu unermüdliche und „selbstheilende“ Vitalquelle dargestellt werden, die als Gemmomazerat für die Menschen anwendbar wird. Auch die Wissenschaft interessiert sich inzwischen für die Gemmotherapie und bestätigt in konkreten Studien ihre Bedeutung für die Gesundheit. Ob naturphilosophisch, erfahrungsheilkundlich oder wissenschaftlich betrachtet, die gesundheitlichen Effekte der Gemmomazerate sind erstaunlich.

In diesem Artikel wird die Gemmotherapie vorgestellt und mit anderen Betrachtungsweisen der europäischen Naturheilkunde verglichen. Sie wird mit dem Denkmodell von Signatur und Wesen der Pflanzen verknüpft, das den Einsatz der Knospen erleichtert.





Der Weg zum passenden Gemmomazerat

Wie in den meisten schul- und komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden können auch Gemmomazerate nach den bekannten Indikationen ihrer Arzneimittelbilder ausgewählt werden. Dennoch ist eine umfassendere Betrachtungsweise hilfreich, weil sie eine viel gezieltere Mittelwahl ermöglicht und nicht nur die offensichtliche Symptomatik, sondern auch tieferliegende Ursachen (Causa) miteinbezieht.

Um die Knospen mit all ihren Eigenschaften zu erfassen, lohnt sich zum Beispiel ein Blick in die naturphilosophischen Denkmodelle der europäischen Naturheilkunde. Ein bedeutendes Grundkonzept für das Verständnis der Natur des Universums und alles in ihm Geschaffene liefern die sieben hermetischen Prinzipien. Ihre Entstehung wird bereits in der Zeit des alten Ägyptens vermutet, erstmals öffentlich publiziert wurden sie im frühen 19. Jahrhundert.

Die sieben hermetischen Prinzipien lauten wie folgt:

Das Prinzip des Geistes: Alles ist aus einem Geist.

Das ganze Universum ist geistig. Der Geist ist die treibende Kraft hinter allem, einschließlich Materie, Energie und Bewusstsein. Zwischen dem individuellen und dem universellen Geist besteht eine Verbindung.

Das Prinzip der Entsprechung: Wie oben, so unten; wie unten, so oben.

Wie innen, so außen; wie im Großen, so im Kleinen. Für alles, was existiert, gibt es auf der Ebene des

Daseins eine Entsprechung – ein Spiegelbild.

Das Prinzip der Schwingung: Nichts ruht, alles bewegt sich, alles schwingt.

Geist schwingt am höchsten. Alles hat seine individuelle Schwingung.

Das Prinzip der Polarität: Alles hat seine Gegensätze.

Wo Licht ist, ist auch Schatten. Gleich und ungleich ist dasselbe. Gegensätze sind ihrer Natur nach identisch. Ein Extrem kann nur in Beziehung zueinander bestimmt werden.

Das Prinzip des Rhythmus: Alles fließt aus und ein, alles hebt sich und fällt.

Wie der Schwung des Pendels verlagert sich der Schwerpunkt ständig von einem Pol zum anderen, wodurch ein immerwährender Kreislauf entsteht.

Das Prinzip von Ursache und Wirkung: Nichts passiert ohne Grund – alles geschieht gesetzmäßig.

Jede Ursache hat ihre Wirkung, jede Wirkung ihre Ursache. Zufall ist nur der Name für eine unerkannte Ursache.

Das Prinzip des Geschlechts: Alles hat sein männliches und sein weibliches Prinzip in sich, Geschlecht offenbart sich in allem.

Aktivität und Passivität – Durchsetzungsvermögen und Hingabe ist nötig, um Schöpfung, Veränderung und Entwicklung zu ermöglichen.

Paracelsus schreibt hierzu besonders schön zusammenfassend, dass der Allgeist (Prinzip des Geistes; alles ist aus einem Geist) alle Mineralien, Pflanzen, Tiere und Menschen im Aussehen unterschiedlich erschaffen hat. Er hat sie in Gestalt,

Farbe und Form gekennzeichnet, damit wir sie erkennen und anwenden können. Dabei haben die großen Himmelskörper (Prinzip der Entsprechung; wie oben, so unten) über ihre Bewegung und die damit verbundene Schwingung (Prinzip der Schwingung; nichts ruht, alles schwingt) einen Einfluss auf das äußere und innere Aussehen aller Dinge (Prinzip der Entsprechung; wie außen, so innen). Somit können auch Dinge zusammengebracht werden, die auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun haben, aber doch zusammengehören.

Nun gibt es zahlreiche weitere Betrachtungsweisen aus der europäischen Naturheilkunde, die uns ein tieferes Verständnis einzelner Naturheilmittel und ihrer Wirkungen – Knospen eingeschlossen – ermöglichen. Hervorheben möchte ich die Planetenlehre und die Lehre der drei alchemistischen Prinzipien, die nachfolgend, straff zusammengefasst, beschrieben werden. Aber auch andere Modelle wie die Lehre der Humoralpathologie, die Elementenlehre und weitere können in die Auswahl miteinbezogen werden.



Planetenlehre

In der Planetenlehre beeinflussen sieben Planeten alles, was existiert. Auch wenn die Sonne und der Mond naturwissenschaftlich nicht zu den Planeten zählen, bil-



den sie gemeinsam mit Saturn, Jupiter, Mars, Venus und Merkur die kosmische Siebenheit. Die einzelnen Planetenkräfte geben nicht nur zeitliche Rhythmen vor – sie werden ihrer individuellen „Fluggeschwindigkeit“ dem menschlichen Alter zugeordnet – sie haben auch Bezug zu einzel-

nen Organen, zeigen sich in spezifischen Farben, Formen und Qualitäten etc. Die 7 Planeten haben jeder seine eigene Geschwindigkeit. Sie brauchen unterschiedliche Zeiten, um am Himmel eine bestimmte Strecke zurückzulegen. Der Mond braucht ca. 29 Tage (weibl. Menstruation, es gibt viele

Mittel dafür mit Mondsignatur) – der Saturn braucht ca. 29 Jahre (er ist für alle langwierigen Erkrankungen zuständig). Man kann die Planeten deshalb auch mit den Lebensaltern der Menschen in Verbindung bringen – **siehe Tabelle:**

Planet	Mond	Merkur	Venus	Sonne	Mars	Jupiter	Saturn
Lebensalter	Geburt - 7 Jahre	7 – 14 Jahre	14 – 21 Jahre	21 – 42 Jahre	42 – 49 Jahre	49 – 56 Jahre	56 Jahre - Tod
Pflanzenmerkmale und -eigenschaften	Weiß	Gelb, Braun	Grün, Rosa, Pastellfarben	Orange, Gold	Rot	Blau	Grün, Schwarz
	Wasserhaltig, Große Blätter, Große, saftige Früchte, Schleimstoffe oder Milchsaft	Intensive ätherische Öle, Hohle Stängel, Gefiederte Blätter, Fruchtbare Pflanzen.	Liebliche Pflanzen, Weiche, üppige Blüten, Rundliche Blätter, Süße, essbare Früchte.	Schnelles Wachstum, Wohlriechende Düfte, Früchte, Samen mit hohem Ölanteil.	Dornen, Stacheln, Brennhaare Schärfe Brennend	Kräftige und große Pflanzen, Verholzt, Ledrige Blätter, Fette und nahrhafte Früchte, Bitterstoffe.	Unangenehme Gerüche, Giftig, Hart und spröde, Trotzen Dürre, Eis und Dunkelheit, Klar strukturiert.
Wirkungen	Beruhigend, Entzündungshemmend, Kühlend, Befeuchtend, Nährend Besänftigend.	Regulierend, Nervenstärkend, Umstimmend, Bewegend,	Diuretisch, Erweichend, Harmonisierend, Entzündungshemmend, Entspannend, Krampflösend.	Tonisierend, Stimulierend, Wärmend, Schweißtreibend.	Aphrodisierend, Stimulierend, Tonisierend, Blutbildend, Entzündungshemmend.	Belebend, Krampflösend, Erweichend, Leberschützend.	Beruhigend, Mineralisierend, Zusammenziehend, Knochenbildend.
Passende Knospen	Birke Silberlinde Feige Himbeere Hasel Weinrebe Walnuss	Birke Silberlinde Hasel Weinrebe Schwarze Johannisbeere Esche Wacholder	Silberlinde Schwarze Johannisbeere Himbeere Heidelbeere Weinrebe Hagebutte	Esche Bergkiefer Wacholder Walnuss	Himbeere Hasel Hagebutte	Feige Walnuss Heidelbeere Eiche	Bergkiefer Wacholder Eiche

Anmerkung: Um die Übersichtlichkeit der Tabelle zu wahren, wurden ausschließlich die prägnantesten Planetenprinzipien je Knospe aufgeführt.



Lehre der drei alchemistischen Prinzipien

Die Alchemie lehrt, dass alles Geschaffene, ganz gleich ob organischer oder anorganischer Natur, aus drei Grundprinzipien besteht: Sal (materielle Grundsubstanz; Körper), Mercurius (geistige Grundsubstanz; Geist) und Sulfur (individualisierende Grundsubstanz; Seele). Diese drei Grundprinzipien bilden eine untrennbare Einheit und haben auch in Pflanzen ihre Repräsentanten. So können Inhaltsstoffe, aber auch Geschmack und Geruch sowie Aussehen auf die drei Prinzipien hindeuten und die Wahl der entsprechenden Knospe vereinfachen.

	Pathologien	Entsprechende Knospen
Sal Prinzip «Körper» oder „Form“ Merkmale: <ul style="list-style-type: none"> • Grüntöne, Grau, Schwarz • Kräftige / große Wurzeln, starke Rinde • Mineralstoffe, Stärke, Tannin • kalt, trocken, langlebig, gehaltvoll, salzig, herb, adstringierend, erdig 	Pathologischer Abbau von Geweben Degenerative Erkrankungen Chronische Erkrankungen Gut- und bösartige Neubildungen Ablagerungen und Steinbildung Rheumatische Erkrankungen	Eiche, Wacholder, Bergkiefer, Walnuss, Heidelbeere
Merkurielles Prinzip «Geist» oder „Eigenschaft“ Merkmale: <ul style="list-style-type: none"> • Weiß, Rosa, Violett, Blau • Auffallende Blätterformen und/oder -größe und Stängel • Saponine, kühle äth. Öle • wechselhaft, leicht, kühlend, feucht, fruchtbar 	Krankheiten mit wechselhaften Symptomen Psychische und psychosomatische Erkrankungen Nervenleiden Krankheiten der Oberflächen (Haut und Schleimhäute)	Birke, Silberlinde, Feige, Himbeere, Hasel, Weinrebe, Walnuss, Schwarze Johannisbeere, Esche, Wacholder
Sulfurisches Prinzip «Seele» oder „Idee“ Merkmale: <ul style="list-style-type: none"> • Rot, Orange, Gelb • Ausgeprägte Blüten, Dornen, Stachel • Bitterstoffe, Scharfstoffe, Harze • intensiv, warm, scharf, bitter, würzig, aromatisch 	Alle akuten entzündlichen Erkrankungen Fieber Geschwüererkrankungen Erkrankungen der Hohlorgane Muskelerkrankungen	Esche, Hasel, Wacholder, Walnuss, Silberlinde, Schwarze Johannisbeere, Himbeere, Heidelbeere, Weinrebe, Hagebutte

Die oben grob umrissenen naturphilosophischen Prinzipien und Lehren können uns dabei helfen zu verstehen, wie und warum welche Krankheiten entstehen (z. B. Einfluss von bestimmten Planeten, Ungleichgewicht in den Prinzipien, Über- und Unterbetonung von einzelnen Elementen usw.). Das heißt konkret, dass ein Symptom nur die sichtbare Wirkung einer oft verborgenen Ursache ist. Der Therapeut muss also die der Krankheit zugrunde lie-

gende Causa und die Begleitumstände (Modalitäten) in seine Arzneimittelwahl miteinbeziehen. Das hat uns die Homöopathie wunderbar erklärt, ist jedoch wegen des Prinzipes der Ursache und Wirkung auf alle Therapieformen anwendbar. Durch den Einfluss von Planeten oder Prinzipien bilden sich, wie in den obigen Tabellen gut erkennbar, auch die Signatur und das Wesen aller Pflanzen und damit unsere geschätzten Arzneipflan-

zen. Doch nicht nur Farbe, Form, Geruch und Geschmack werden von ihnen geprägt; ihr Einfluss lässt sich beispielsweise auch daran erkennen, wo und wie eine Pflanze wächst, welche Überlebensstrategien sie entwickelt und welchen Umweltbedingungen sie sich wie anpassen kann. Analogien zwischen einer Pflanzeigenschaft und einer Krankheitserscheinung ermöglichen eine äußerst passende und wirksame Arzneimittelwahl.



Zu berücksichtigen ist schließlich auch die Symbolik von Pflanzen. Da viele Heilanwendungen aus alten Zeiten stammen, als ein Großteil der Menschen nicht lesen und schreiben konnte, gehören diese Legenden und Geschichten rund um die Pflanzen dazu. Durch sie konnten die Wirkungen der vielen unterschiedlichen Heilmittel veranschaulicht und besser im Gedächtnis verankert werden und die Mittelwahl wurde einfacher. So waren auch Menschen fähig die Apotheke der Natur anzuwenden, die in alten Zeiten nicht privilegiert waren und daher nicht lesen und schreiben konnten.

Wirkebene der Gemmotherapie im Vergleich zu anderen Therapieformen

Wie im letzten Kapitel beschrieben, besteht unser Universum und alles darin Befindliche ganzheitlich betrachtet aus einem Geist und unterliegt festen Gesetzen und Prinzipien. Trotzdem haben sich unterschiedliche Formen, Gestalten und Inhalte daraus entwickelt; so auch die unterschiedlichen Therapieformen und Heilmittelherstellungen. Hierbei handelt es sich um verschiedene Ansätze, einen erkrankten Organismus wieder in Gesundheit zu bringen.

Im Wesentlichen kennen wir in der westlichen Medizin energetische und stoffliche Heilmittelzubereitungen.

In rein energetischen Heilmitteln ist mit der heutigen Technik nichts mehr vom verarbeiteten Ausgangsstoff nachzuweisen, wie z. B. in homöopathischen Aufbe-

reitungen ab D23 oder C12. Wo wenig Materielles zu finden oder der Ausgangsstoff noch in Spuren vorhanden ist, spricht man auch von einer feinstofflichen Wirkung, etwa bei der Spagyrik oder den Salzen nach Dr. Schüssler. Hier soll die Energetik durch die Aufbereitungsweise auf die Schwingung im Organismus wirken (Prinzip der Schwingung).

In stofflichen Heilmitteln wirken Stoffgemische aus dem Ausgangsmaterial allopathisch auf den Körper ein - hauptsächlich Teezubereitungen oder alkoholische Auszüge (Tinkturen und Urtinkturen) aus der Phytotherapie (Prinzip von Ursache und Wirkung).

Auch Gemmomazerate sind stoffliche Auszüge und können daher grundsätzlich als stofftherapeutisch betrachtet werden. Grundlage für die Arzneimittelherstellung ist seit 1965 die Pharmacopée française, das Herstellverfahren wurde 2011 jedoch auch ins europäische Arzneibuch (Pharmacopoea Europaea) aufgenommen und dort den homöopathischen Arzneimitteln zugeordnet. Sie geschieht nach festen Re-

geln: Mischungsverhältnisse, Auszugdauer und Auszugsmittel sind genau vorgegeben. Das garantiert einerseits eine gleichbleibende Qualität und ein festes Mischungsverhältnis im Endprodukt (D1; entspricht der Verdünnung 1:10). Andererseits können neue Erkenntnisse, die sich beim Arbeiten mit den Knospen in Therapie und Herstellung ergeben, nicht berücksichtigt werden. Und solche Erkenntnisse offenbaren sich zwangsläufig, wenn viele Therapeuten regelmäßig damit arbeiten oder gezielt weitergeforscht wird (z. B. Finnover-Projekt der Universitäten Genua, Turin und Nizza).

Die Einnahme - Das Spray-Prinzip

Da die wertvollen Mazerate schnell und ohne Belastung des Magen-Darm-Traktes über die Mundschleimhaut aufgenommen werden, bietet sich eine Einnahme mittels Mundspray an. Sie ist einfach, praktisch und in jeder Lebenssituation einsetzbar. Zudem kann sich so auch der angenehme Geschmack der einzelnen Gemmomazeraten optimal entfalten.

Empfohlene Einnahme:

Erwachsene:	Von 5 x 2 Sprühstöße pro Tag bis zu max. 20 x 2 Sprühstöße pro Tag
Kinder ab 7 Jahren:	Von 2 x 2 Sprühstöße pro Tag bis zu max. 7 x 2 Sprühstöße pro Tag
Kinder von 6* Monaten bis 7 Jahre:	Von 2 x 1 Sprühstoß pro Tag bis zu max. 3 x 1 Sprühstoß pro Tag *evtl. nicht direkt in den Mund sprühen, sondern sanft auf die Bauchdecke oder in die Ellenbogenbeuge einmassieren



Bei akuten Erkrankungen werden die Gemmomazerate bis zum Abklingen der Beschwerden, wie oben aufgeführt, über den Tag verteilt (= rhythmisiert) eingenommen. Um Rezidive zu vermeiden lohnt es sich, die Einnahme ein paar Tage über Beschwerdefreiheit hinaus zu verlängern. Die Therapiedauer beträgt für akute Themen in der Regel maximal 4-6 Wochen. Halten die Beschwerden an, muss die Dynamik und Art der Erkrankung neu bewertet werden.

Bei chronischen Erkrankungen muss die Einnahme für einen längeren Zeitraum anders gestaltet werden. Weil Rhythmus ein wichtiges Grundprinzip darstellt, sollte er sich in den Gaben wiederfinden. Bewährt hat sich die Einnahme für jeweils zwei Wochen mit anschließender zweiwöchiger Pause, oder aber die Einnahme

während fünf Tagen mit anschließender Pause von 2 Tagen. So können Gemmomazerate, wenn notwendig, auch über mehrere Monate eingenommen werden.

Autorin:

Stephanie Meurer ist eine erfahrene Heilpraktikerin mit herausragender Expertise im Bereich der Naturheilkunde. Ihre umfassende Ausbildung in Homöopathie und Spagyrik hat sie sowohl in Deutschland als auch in der Schweiz absolviert, wo sie ein tiefgreifendes Verständnis für die ganzheitliche Naturheilkunde erlernte. Insbesondere während ihres Aufenthalts in der Schweiz entdeckte sie die Gemmotherapie und war von ihrer kraftvollen und dynamischen, therapeutischen Wirkung sofort begeistert.

Seit 2005 führt Stephanie Meurer ihre eigene Naturheilpraxis im malerischen Bayerischen Wald. Neben ihrer erfolgreichen Praxisarbeit und Zusammenarbeit mit verschiedenen Herstellern von Naturheilmitteln zeichnet sie sich auch durch ihre spezialisierte

Ausbildung in körperbetonter Traumaarbeit, insbesondere Somatic Experiencing, aus. Diese innovative Therapieform ermöglicht es ihr, auf einzigartige Weise auf die Bedürfnisse ihrer Patienten einzugehen. Ihr Feingefühl für die Verbindung von Körper und Geist ermöglicht es ihr, Menschen auf ihrem Weg zur Heilung nachhaltig zu unterstützen.

Stephanie Meurers Streben nach fortwährender Weiterbildung und ihre Fähigkeit, unterschiedliche Therapieansätze zu integrieren, zeugen von ihrem Engagement für eine progressive Naturheilkunde. Dieser Wissensdurst treibt sie dazu an, ständig nach innovativen Lösungen und wirksamen Methoden Ausschau zu halten, um ihre Patienten optimal betreuen zu können, und sie gibt dieses große Fachwissen als Dozentin an verschiedenen Ausbildungsinstituten auch an andere Fachpersonen weiter.

„Nachdem ich in meiner Praxis die Gemmomazerate einzusetzen begann, konnte ich bei meinen Patienten nochmals einen dynamischeren Heilungsweg beobachten.“





Gudrun Nebel

Heilpraktikerin,
Ernährungsberaterin,
Dozentin und Autorin

Ihre

Ausbildungsschwerpunkte:

- Aromatherapie
- Ayurveda
- Bachblüten
- Darmgesundheitsberatung
- Ernährungsberatung
- Fasten
- Kinderheilkunde
- Vitalstoffberatung
- Schlafberatung
- Schönheitsberatung
- Wechseljahresberatung

Bachblüten für Hoffnung und Neubeginn: Eine Tiefenreise zu Ihrem inneren Wandel

Dr. Edward Bach, ein britischer Arzt und Homöopath, lebte von 1886 bis 1936 und hinterließ der Welt ein wertvolles Erbe in Form der Bachblütentherapie. Sein tiefes Verständnis für die Verbindung zwischen Emotionen und körperlicher Gesundheit führte ihn zu der Überzeugung, dass die Natur die Heilung für seelische Disharmonien bereithält. In den frühen 1930er Jahren widmete er sich intensiv der Erforschung von Pflanzen und Blüten, um deren heilende Energien zu nutzen.

Dr. Bach glaubte, dass die Wurzel vieler Krankheiten in einem Ungleichgewicht der emotionalen Zustände liegt. Als Antwort darauf entwickelte er die Bachblütentherapie. Sie zielt darauf ab, die seelische Harmonie wiederherzustellen und so den Weg zur physischen Gesundheit zu ebnen. Sein Konzept war innovativ: Er extrahierte die Essenz der Blüten, um heilende Tinkturen herzustellen, die auf subtile Weise das emotionale Gleichgewicht beeinflussen.

Dr. Bach hinterließ uns 38 einzelne Bachblüten und eine einzige Mischung: die Rescue-Tropfen. Sie sind eine Kombination aus fünf Bachblütenessenzen, die zur Soforthilfe bei akuten Stresssituationen dienen. Diese Mischung, bestehend aus Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose und Star of Bethlehem, ist weltweit bekannt. Von vielen Menschen wird sie als universelles Werkzeug zur Linderung von Stress und Panik betrachtet.

Die Einzigartigkeit der Bachblütentherapie liegt in ihrer Individualität. Jeder Mensch wird als einzigartige Persönlichkeit betrachtet. Somit sind auch seine emotionalen Herausforderungen individuell. Diese Prämisse schlägt sich auf die Zusammenstellung der Bachblüten nieder. Es ist nicht nur wichtig, die spezifischen Blüten für eine bestimmte Emotion zu kennen, sondern auch die Einzigartigkeit der Person und die subtilen Nuancen ihrer Gefühle zu berücksichtigen.





Während Rescue-Tropfen eine breite Palette von Emotionen abdecken, ist die persönliche Kombination von Bachblüten für eine tiefgehende, langfristige emotionale Balance unerlässlich. Der individuelle Ansatz ermöglicht es, die Essenz auf die spezifischen Bedürfnisse und den persönlichen Lebenskontext abzustimmen. Damit kann eine maßgeschneiderte Unterstützung auf dem Weg zu innerem Wandel geboten werden.

Dr. Bachs Hingabe für die Naturheilkunde und seine bahnbrechenden Entwicklungen in der Bachblütentherapie haben seinen Einfluss über die Jahrzehnte nicht verloren. Heute setzen Menschen auf der ganzen Welt die Bachblütentherapie als sanfte und ganzheitliche Methode ein. Unter anderem auch, um emotionale Herausforderungen zu überwinden und den Weg zu Hoffnung und Neubeginn zu ebneten.

Bachblüten – eine sanfte Anleitung für Ihre Veränderung

Bachblüten dienen als sanfte Wegweiser auf Ihrer Reise zu innerem Wandel. Durch das Erkennen und Ansprechen tiefer liegender emotionaler Muster unterstützen sie bei der Überwindung von Hindernissen. Gleichzeitig ermutigen sie auch zur Akzeptanz und zum Loslassen. In Phasen des Umbruchs eröffnen sie Möglichkeiten, sich auf das Neue einzulassen. Sie helfen das Vertrauen zu schenken, dass Veränderungen auch bereichernd sein können.

Die Rolle der Bachblüten bei Hoffnung und Neubeginn ist nicht nur auf die Linderung von Symptomen beschränkt. Bachblüten fungieren

als kraftvolle Katalysatoren für eine tiefgreifende, positive Transformation. Durch ihre subtile Wirkung auf die Emotionen schaffen sie Raum für Selbstreflexion, persönliches Wachstum und die Entfaltung eines erfüllten Lebens.

So fügen Sie Bachblüten in den Alltag ein

Die Verwendung von Bachblüten im Alltag ist eine bewusste Entscheidung. Sie ebnet Ihnen den Weg zu innerem Wandel. Dazu gehört auch die regelmäßige Einnahme, das bewusste Reflektieren der Situationen und das Aufbauen einer Verbindung zu den Essenzen. Das sind wichtige Teile des Prozesses. Bachblüten unterstützen uns dabei, unsere eigenen Gefühle und Gedanken zu verstehen. Somit sind sie die Werkzeuge, die uns helfen, aktiv an unserer emotionalen Gesundheit zu arbeiten.

Die vier Bachblüten für Ihren inneren Wandel

Gorse – Stechginster – Bachblüte Nr. 13 Die Blüte der Hoffnung



Charakteristik:

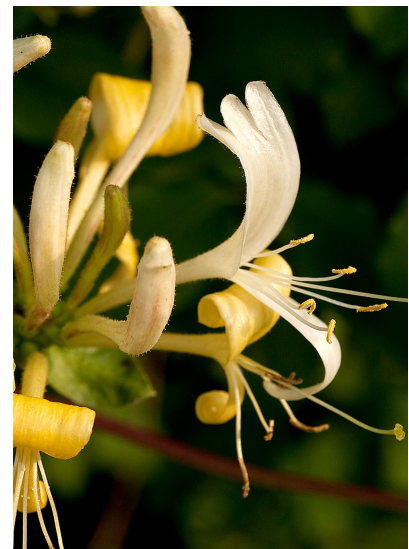
Gorse ist besonders für Menschen geeignet, die von tiefgreifender

Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit geprägt sind. Dies kann sich in einem starken Gefühl der Ausweglosigkeit und einer pessimistischen Sicht auf die Zukunft äußern. Gorse ist die Blüte, die Licht in die dunkelsten Ecken der Seele bringt.

Wirkung:

Die Essenzen von Gorse fördern einen optimistischen Blick in die Zukunft. Sie schenken Ihnen auch die Kraft, in den dunkelsten Stunden noch Hoffnung zu finden. Gorse wirkt stärkend auf den Glauben an positive Veränderungen. Es hilft dabei, selbst in scheinbar aussichtslosen Situationen das Licht am Ende des Tunnels zu erkennen. Die Einnahme von Gorse hilft, die Energie für einen Neubeginn zu mobilisieren.

Honeysuckle – Waldgeißblatt – Bachblüte Nr. 16 Die Kraft der Gegenwart



Charakteristik:

Honeysuckle ist ideal für Menschen, die in der Vergangenheit verhaftet sind. Sie haben Schwierigkeiten im Hier und Jetzt zu leben. Diese Blüte hilft, die Fesseln vergangener Ereignisse zu lösen.



Wirkung:

Die Essenzen von Honeysuckle fördern die Fähigkeit, die Gegenwart bewusst zu erleben, ohne von vergangenen Erinnerungen belastet zu sein. Sie unterstützen einen Neubeginn, indem sie den Fokus auf aktuelle Chancen und Herausforderungen lenken. Somit schafft Honeysuckle Raum für positive Veränderungen.

Mustard – Wilder Senf –

Bachblüte Nr. 21

Das Licht in der Dunkelheit



Charakteristik:

Mustard ist für Menschen geeignet, die unter plötzlichen, unerklärlichen Stimmungsschwankungen leiden. Die Phasen der Dunkelheit können von einer bleiernen Schwere begleitet sein, die ohne klaren Grund auftritt.

Wirkung:

Die Essenzen von Mustard wirken wie ein aufhellendes Licht in der Dunkelheit. Sie durchdringen die Schwermut, lösen die düsteren Wolken auf und fördern die Freisetzung von positiven Energien. Mustard bringt Klarheit und erleichtert das Überwinden von düsteren Phasen. Mustard

stärkt die Fähigkeit überhaupt zu hoffen.

Walnut – Walnuss –

Bachblüte Nr. 33

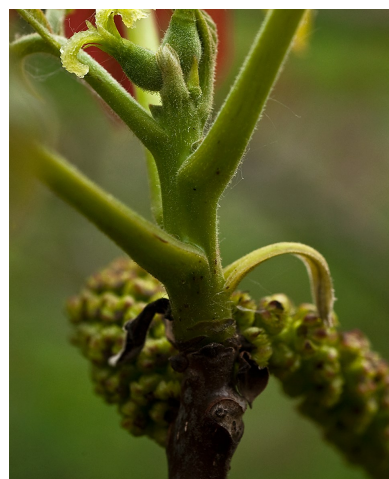
Der Schutz des Neuen

Charakteristik:

Walnut ist die Blüte des Übergangs. Sie eignet sich für Menschen, die Veränderungen und neue Lebensphasen durchmachen. Walnut schützt vor Unsicherheiten und äußeren Einflüssen in Zeiten des Wandels.

Wirkung:

Die Essenzen von Walnut bieten nicht nur Stabilität, sondern schaffen auch eine schützende Barriere. Somit wird der Übergang zu Neuem erleichtert. Walnut fördert die Widerstandskraft und gibt die nötige Unterstützung. So können den positiven Veränderungen ohne unnötige Belastungen begegnet werden. Walnut ist besonders in Zeiten des Wandels und Umbruchs empfehlenswert.



Die Rolle der Bachblüten bei Hoffnung und Neubeginn –

Bachblüten bieten eine einzigartige Möglichkeit, emotionale Blockaden zu lösen und Hoffnung und Neubeginn zu fördern. In der Summe eröffnen Gorse, Honeysuckle

Mustard und Walnut einen Weg zu innerem Wandel. Dieser Weg ist von Stabilität, Hoffnung und Zuversicht geprägt. Bachblüten sind nicht nur Heilmittel, sondern Begleiter auf dem Weg zu einer tieferen Verbindung mit sich selbst und der Welt. Das kann eine Reise werden, die zu innerem Frieden und einem erfüllten Leben führt.

Zusammenfassung:

Die Bachblüten Gorse, Honeysuckle, Mustard, und Walnut eröffnen Wege zu innerem Wandel, indem sie gezielt auf emotionale Herausforderungen eingehen. Ihre subtile, aber kraftvolle Wirkung macht sie zu wertvollen Begleitern auf Ihren Weg zu einem erfüllten und hoffnungsvollen Leben.

Fazit:

Im Dschungel der emotionalen Herausforderungen erweisen sich die Bachblüten als Wegweiser zu Hoffnung und Neubeginn. Die Betrachtung von Gorse, Honeysuckle, Mustard und Walnut verdeutlicht ihre einzigartigen Eigenschaften und ihre kraftvolle Unterstützung auf der Reise zu innerem Wandel. In der Welt der Bachblüten finden Suchende einen reichen Schatz für ein erfülltes und hoffnungsvolles Leben.



Frische Kräfte für das Wesen Mensch – Die Wirkung anthroposophischer Heilmittel

Wenn Patienten Heilmittel einnehmen, ist das oft verbunden mit einer Hoffnung auf Erneuerung der leiblichen (Regelungs-)Kräfte und in besonderen Situationen vielleicht sogar auf einen Neubeginn. Jemandem fehlen Kräfte, beispielsweise um Essen gut zu verdauen oder um den Kreislauf in Schwung zu bringen. In vielen Fällen greifen wir zu Heilmitteln, in der Hoffnung, dass die Kräfte, die dem Körper über Arzneien zugefügt werden, auch vom Körper aufgenommen werden.

Aber ist nicht jeder Mensch verschieden? Der eine verträgt etwas nicht, was den anderen bestens fördert. Wäre es nicht wichtig, das Individuelle eines Menschen zu berücksichtigen, also auch in einem inneren Sinne, so wie der Mensch sich fühlt? Und es ist auch wichtig zu verstehen, ob ein außerhalb des Menschen hergestelltes Heilmittel auch von diesem Menschen in seinem individuellen Inneren wirklich aufgenommen werden kann.

Anthroposophische Heilkunde berücksichtigt das Individuelle und betrachtet reale Lebenszusammenhänge

Die anthroposophische Heilkunde berücksichtigt das Individuelle des Menschen. Wie macht sie das? Entscheidend ist, dass alles jeweils in den realen Lebenszusammenhängen betrachtet wird. Und wenn wir Menschen in ihren realen Lebenszusammenhängen betrachten, lernen wir, dass alle Menschen verschieden sind. Natürlich gibt es gewisse Muster und Ähnlichkeiten, und je mehr Menschen wir in ihrer Situation der Krankheit und Gesundheit verstanden haben, desto besser werden wir auch weitere Menschen verstehen können. Aber letztendlich ist jeder unterschiedlich. Ganz einfach kann man sich vergegenwärtigen, dass zwar jeder die Zunge eines anderen Menschen sehen kann, aber dennoch kann man nicht miterleben, wenn jemand anderes mit dieser Zunge beispielsweise einen leckeren Nachtisch isst.



Sebastian Niklaus

- Heilpraktiker

Sein

Ausbildungsschwerpunkt:

Anthroposophische Heilkunde





Man kann sagen, dass jeder Mensch ein „Ich“ ist und jeder kann auch nur zu sich selbst „ich“ sagen. Es ist nicht möglich, einen anderen Menschen „ich“ zu nennen. Das Individuelle eines Menschen wird daher von Rudolf Steiner auch „Ich-Organisation“ genannt.

Aber das ist auch in der Beschreibung des Menschen relevant, denn nicht nur die Menschen selbst sind unterschiedlich, sondern auch ihr Lebensumfeld. Ein Gewichtheber braucht beispielsweise eine ganz andere Knochendichte als eine Malerin. Und man kann vermuten, dass ähnliches auch beispielsweise für Blutwerte oder die optimale Ernährung gilt. Trotzdem kann es sinnvoll sein, statistische Durchschnittswerte zu bilden, um sich zu orientieren.

Aber man darf nie von einem Durchschnittswert darauf schließen, dass er auch für eine individuelle Person gilt: Wenn ein Mädchen statistisch aktuell also eine Lebenserwartung von 83,2 Jahren hat, heißt das nicht, dass sie genauso alt werden muss. Man kann und darf von Durchschnittswerten nicht auf einen einzelnen Menschen schließen, es sind nur Größenordnungen, um sich daran zu orientieren.

Tote Materie wird von unterschiedlichen Kräftezusammenhängen geformt und bewegt

Wenn nun aber die Menschen so verschieden sind, wie stellen wir sicher, dass ein Heilmittel auch wirklich vom individuellen Körper aufgenommen werden kann? Ist es nicht eine Gefahr, dass Reaktionen, die im Reagenzglas ablaufen, innerhalb des Körpers vielleicht ganz anders ablaufen?

Natürlich will man die Anzahl der Versuche am Menschen reduzieren. Deswegen werden viele Arzneien im Reagenzglas getestet. Wenn man aber reale Lebenszusammenhänge betrachtet, verhält sich ein Stein innerlich ganz anders als eine Pflanze oder als ein Tier. Selbstverständlich mag es auch zwischen Tieren und Menschen Ähnlichkeiten geben, aber es gibt auch Unterschiede, sodass auch die Wirkung einer Substanz im Körper eines Tieres nicht gleich sein muss, wie in einem Menschen.

Ein Stein liegt normalerweise mehr oder weniger reglos am Boden, er ist Gegenstand der Schwerkraft. Bei einer Pflanze ist das nicht so klar, denn sie wächst nach oben,

der Sonne entgegen. Kann man sagen, dass die Pflanze die Schwerkraft überwindet, die den Stein noch gefangen hält, und nach oben, weg von der Erde wächst?

Das ist ähnlich, wie wenn man Kochsalz im Nudelwasser auflöst: Vorher verhält sich das Salz wie ein Mineral und „liegt am Boden“. Aber wenn sich das Salz im Wasser auflöst, dann wirkt eben in gewisser Hinsicht die Schwerkraft nicht mehr auf das Salz, denn es „fällt nicht mehr herunter“, es „schwimmt im Wasser hin und her“. In ähnlicher Weise scheint auch die Pflanze die mineralischen Substanzen und deren Bindung an die Schwerkraft überwunden zu haben. Und was heißt das nun, dass ein Gehirn immer in Wasser schwimmt? Darf man die Funktionalität eines Gehirns, ob man sie nun in separaten Arealen oder holistisch beschreibt, auch außerhalb des realen Lebenszusammenhangs, nämlich das Getragen-sein in Wasser, dem Liquor, betrachten? Darf man das einfach weglassen und frei Theorien über isolierte Einzeltatsachen erfinden?

Ein Tier kann sich auch von einem Ort zu einem anderen bewegen, denn es ist ein abgeschlossenes Ganzes und hat gewissermaßen ein Innenleben. Eine Pflanze kann das nicht, sie ist in viel höherem Maße von der Erde und dem Ort, an dem sie wächst, abhängig. Und das Tier hat eine Kraft, die es hin und her zu gehen treibt, man kann sie „Begierde“ nennen. Ein Hund läuft beispielsweise herum und sucht etwas zu essen.





Ein Mensch unterscheidet sich unter anderem vom Tier, nicht nur dadurch, dass er eine vertikale Wirbelsäule und freie Hände hat, sondern auch, dass Menschen unterschiedliche Biografien haben. Wenn man beispielsweise Tiere einer bestimmten Hunderasse hat, so können einzelne Tiere natürlich durchaus unterschiedliche Charaktere haben. Aber die Biografien der Tiere sind nicht so unterschiedlich. Beim Menschen wird der eine Bäcker, jemand anderes will vor allem für die Kinder da sein und noch jemand anderes wird Soldat. Natürlich gibt es Übergänge, aber die Kräfte, die sozusagen einem Menschen zu seiner spezifischen, individuellen Biografie treiben, sind eben insgesamt in Tieren ganz anders als in Menschen.

Was heißt es nun, dass die Kräfte-Organismen, welche Steine, Pflanzen, Tiere und Menschen formen und die auch einzelne menschliche Individuen unterschiedlich formen, jeweils unterschiedlich sind? Sollten solche realen Lebenszusammenhänge und die Individualität von Menschen nicht berücksichtigt werden?

Gesundheit heißt, alle Substanzen, Formen und Funktionen des Menschen folgen der individuellen Kräfte-Organisation eines Menschen

Tatsächlich betrachtet man in der anthroposophischen Heilkunde, wie in der Naturheilkunde üblich, eher die Kräfte und Formen, die in den natürlichen Organismen und Formen liegen. Und man geht davon aus, dass – sagen wir – ein Kohlenstoffmolekül – in einer Pflanze in einen anderen Kräfte-Organismus eingebunden ist als in

einem Menschen. Eine Substanz, die als Heilmittel dem Menschen zugeführt wird, muss dem Menschen also „ähnlich“ gemacht werden, damit ein individueller Organismus ihn aufnehmen kann. Es geht sogar noch weiter, denn in der anthroposophischen Heilkunde betrachtet man alle Nahrungsstoffe und Organe des Menschen so, dass die Substanzen in den individuellen Kräfteorganismus eingegliedert werden müssen. Ein Mensch ist dann gesund, wenn die einzelnen Substanzen nicht machen, was sie wollen, sondern wenn sie in dem individuellen Kräfteorganismus eingegliedert sind.

Heilmittel müssen dem individuellen Kräfte-Organismus „ähnlich“ gemacht und eingegliedert werden

Um auch tatsächlich den individuellen Kräfte-Organismus zu fördern – und keine Belastung für ihn zu sein –, müssen Heilmittel dem Kräftegefüge des individuellen menschlichen Organismus „ähnlich“ gemacht werden, denn sie werden eben nicht einer Pflanze oder einem Tier, sondern einem bestimmten „Ort“ im Organismus des Menschen zugeführt. Und je leichter die Ich-Organisation eines Menschen diese Substanz eingliedern kann, desto förderlicher ist sie für die Gesundheit.

Was fördert nun allgemein die individuelle Kräfte-Organisation eines Menschen, also sozusagen als allgemeines Heilmittel? – Nehmen wir das Beispiel Eisen. Auch aus der Sicht der Schulmedizin spielt das Eisen eine wichtige Rolle, obwohl sie auch weiß, dass Eisen als solches für den Men-

schen eigentlich toxisch ist. Die anthroposophische Heilkunde weiß aber, dass Meteoreisen (als eine spezielle Form von Eisen) von anderen Kräften gebildet ist. Die Kräfte von Meteoreisen können vom Wesen Mensch besser aufgenommen und der Ich-Organisation besser eingegliedert werden als das „schwerere“ Eisen. Meteoreisen stärkt die Präsenz des Wesens Mensch im Körper, es sorgt also dafür, dass die Verbindung von Ich-Organisation und den vielen Prozessen im physischen Körper besser verbunden sind, wodurch auch alle Regelungs-Prozesse besser eingebunden werden und der Mensch also insgesamt „gesünder“ wird.

Alternativ kann man bei Eisenmangel Prunuseisen in einer niedrigen Potenz (z. B. D3) nehmen, um den Eisenspeicher wieder aufzufüllen. Auch dies bewirkt eine allgemeine Stärkung der Konstitution, wobei die pflanzlichen Eisenkräfte aus der Schlehe (*Prunus spinosa*) dem menschlichen Organismus „ähnlicher“ sind als äußerliches Eisen, das für den menschlichen Organismus als solches ein zu bewältigender äußerer und „unähnlicher“ Prozess ist. Eine dritte Alternative, insbesondere über die dunklen Wintermonate, ist Ferrum phosphoricum, das zusätzlich zum „leichter gemachten“ Eisen auch noch Lichtkraft enthält.





Webinar-Veranstaltungskalender - human

Webinar	Anfang	Kosten
Ernährungsberater*in für Hunde und Katzen	02.04.2024	450 €
Klangschalenmassage Block 2	06.04.2024	189 €
Human Design und Methoden des Mentaltraining, Modul 1	06.04.2024	210 €
Testen - Bioenergetisch	08.04.2024	295 €
Transformation hinderlicher & Gestaltung hilfreicher Glaubenssätze	09.04.2024	180 €
Meditationslehrer, Block 3: Energiemeditationen	09.04.2024	320 €
Trauerbegleiter Block 2	09.04.2024	249 €
Chakren - Räder unseres Lebens (Spirituelle Berater)	09.04.2024	375 €
Kraftzentrum Beckenboden und Beckenbodentraining	09.04.2024	150 €
Wildkräuter-Frühling	11.04.2024	140 €
TCM Fachausbildung: Gynäkologie Teil 5 Infertilität	11.04.2024	240 €
Praxiskurse zur HP-Ausbildung: Untersuchungstechn., Erstuntersuchung, Injektionstechn.	11.04.2024	590 €
Ernährungs- und Gesundheitsberater, Block 2 Ernährungsformen und Ernährungsberatung	11.04.2024	590 €
Vitalstoffberater, Block 1 Ernährungslehre & Ernährungsberatung	11.04.2024	485 €
Ernährungs- und Gesundheitsberater, Block 1 Ernährungslehre & Ernährungsberatung	11.04.2024	485 €
Mentaltrainer, Modul 1: Vollkommen sein - anstatt perfekt zu werden	11.04.2024	290 €
EB für vegetarische und vegane Ernährung, Block 1 Ernährungslehre & Ernährungsberatung	11.04.2024	485 €
Waldachtsamkeitstraining-Waldbaden	12.04.2024	280 €
Buteyko-Atmung	15.04.2024	65 €
Systemische Beratung und Coaching, Grundkurs	15.04.2024	449 €
Vitalstoffberater, Block 2 Basiswissen Mikronährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel	16.04.2024	240 €
Frauenheilkunde , Block 4 Nebenniere, Neurotransmitter und Stresserkrankungen	17.04.2024	189 €
Phytotherapie für Hunde und Katzen - im Sommer	18.04.2024	160 €
TCM/Akupunktur-Ausbildung, Praxiskurs 4:	19.04.2024	365 €
Shibashi Qigong - 18 Harmonien (Qigong-Trainer Stufe 1)	22.04.2024	299 €
EFT Kompakt - Klopfende Selbsthilfe bei Panikattacken	22.04.2024	54 €
Qigong für Kinder und Jugendliche (Medizinisches Qigong, Qigong-Trainer Stufe 2)	23.04.2024	199 €
Stressberatung	23.04.2024	199 €
Differenzialdiagnose-Kompass für HPP	23.04.2024	480 €
Prüfungsvorbereitung für HPA, Block 1: Schriftliche Prüfungsfragen	24.04.2024	360 €
Entspannungspädagoge, Entspannungsverfahren	25.04.2024	240 €
Naturgarten	03.05.2024	215 €
EFT Kompakt - Glaubenssätze klopfend verändern	06.05.2024	54 €
Human Design und Methoden des Mentaltraining, Modul 2	11.05.2024	210 €
Energieessenzen	11.05.2024	120 €
Aromatherapie / Aromapraxis, Block 1: Basis und Einführung	14.05.2024	175 €
Hypnose anwenden	15.05.2024	299 €
Schönheitsberater Block Haut - Haare - Nägel	15.05.2024	195 €
WechseljahresberaterIn Block 2	16.05.2024	220 €
Praxisstart für BeraterInnen und HPP	24.05.2024	350 €
Die Wunderfrage und die Magie der "richtigen" Fragen	28.05.2024	180 €



Webinar	Anfang	Kosten
Prüfungsvorbereitung für HPA, Block 2: Fallbeispiele I	29.05.2024	360 €
Klangschalenmassage Block Kristallklangschaalen	01.06.2024	189 €
Emotionscode nach Dr. Nelson	03.06.2024	495 €
Autogenes Training, Oberstufe	04.06.2024	210 €
Reiki 2	04.06.2024	150 €
Energiearbeit mit Symbolen und Neue Homöopathie	05.06.2024	150 €
THP Fachfortbildung: Sterbebegleitung des Tieres	05.06.2024	130 €
Ernährung und Vitalstoffe bei Depressionen	05.06.2024	99 €
Qigong für Frauen - Yin-Qigong (Medizinisches Qigong, Qigong-Trainer Stufe 2)	11.06.2024	199 €
Schamanischer Heiler, Schutzrituale	12.06.2024	205 €
Hunde verstehen	13.06.2024	85 €
Heilpendeln im morphischen Feld	15.06.2024	150 €
TCM/Akupunktur-Ausbildung, Block 5 Akupunkturpunkte	17.06.2024	260 €
Human Design und Methoden des Mentaltraining, Modul 3	22.06.2024	210 €
Wildkräuter-Sommer	27.06.2024	140 €
Aha-Kurs zur HP-Ausbildung	28.06.2024	360 €
Onlinetools für die Beratungsarbeit	28.06.2024	99 €
Entspannungspädagoge, Progressive Muskelentspannung	04.07.2024	240 €
Mentaltrainer, Modul 2: Raus aus der Problemtrance - hin zum Flow	04.07.2024	290 €
Ausbildung in Telepathischer Tierkommunikation: Aufbaukurs I	05.07.2024	330 €
Aromatherapie, Block 2: Einsatzgebiete bei Kindern, Frauen etc.	09.07.2024	175 €
Schönheitsberater Block Abnehmen und Gewicht halten	10.07.2024	260 €
Frauenheilkunde , Block 5 Thementage	10.07.2024	189 €
Praxisgründung und Praxisführung für HP und HPP, Die erfolgreiche Praxis	11.07.2024	175 €
Ausbildung in Telepathischer Tierkommunikation: Aufbaukurs I	12.07.2024	330 €
Energetische Aufstellungsarbeit	20.07.2024	150 €
Heilsteine	23.07.2024	49 €
Numerologie (Spirituelle Berater)	23.07.2024	265 €
Humanenergetiker	30.07.2024	580 €
Human Design und Methoden des Mentaltraining, Modul 4	03.08.2024	210 €
Frauenheilkunde , Block 6 Praxisfälle	07.08.2024	189 €
Abrechnung nach GeBüH, Die erfolgreiche Praxis	09.08.2024	175 €
Arbeit mit dem Tensor - Testen, Befunden und Einschwingen	17.08.2024	150 €
Säure-Basen-Berater, Grundregulationen des Körpers	21.08.2024	130 €
Phytotherapie für Hunde und Katzen - im Herbst	22.08.2024	160 €
Tarot (Spirituelle Berater)	22.08.2024	375 €
Ayurveda, Block 3: Krankheit aus ayurvedischer Sicht, Krankheitsbilder, passende Behandlung	27.08.2024	205 €
Qigong für Waldachtsamkeit und Naturcoaching (Medizinisches Qigong, Qigong-Trainer St. 2)	27.08.2024	80 €
TCM Fachausbildung: Gynäkologie Teil 6 Wechseljahre	29.08.2024	120 €

Kleinanzeigen



• ERNÄHRUNGSBERATUNG
 • TRAININGS- & BEWEGUNGSPLANE
 • GEWICHTSMANAGEMENT
 • LIFESTYLEANPASSUNG
 • BLUTBILD- & LABORANALYSE
 • NAHRUNGSERGÄNZUNG
 • MIKRONÄHRSTOFFOPTIMIERUNG
 • SCHMERZFREIE LASER-BEHANDLUNG

☎ 0163-3854408
 ✉ CONVITAL.COACHING@WEB.DE
 📷 CONVITAL.COACHING

CONSTANCE SCHMITT-HAHN
 GANZHEITLICHE GESUNDHEITSBERATUNG

buon viando® Schweizer Frischfleisch, Trockenbarf und Nahrungsergänzungen für BARFER.

Wir sind eine Schweizer Firma mit einem BARF-Sortiment aus 100% Schweizer Fleisch.

Die Inhaberin füttert seit 20 Jahren frisch, hat Ausbildungen bei Swanie Simon u. der Isolde Richter Schule vorzuweisen, ist Referentin von Seminaren u. hat als Autorin ein Büchlein verfasst. Ehrlichkeit u. hohe Qualität zu fairen Preisen begleitet die Firma seit 2009. www.buonviando.ch +41 76 366 05 45




Lars Richter
Heilpraktiker für Psychotherapie

Ihre Praxis bei Trauma, Stress und Ängsten in Dresden
T 0351 45277001 F 0351 45277002

Online-Terminvereinbarung für ein kostenloses 15minütiges
Vorgespräch unter <https://lars-richter.eu>
Hypnose - Yager-Code – Atemtherapie - EMDR

Positive Vibes Coaching
Eva Stocker




Einzelcoaching mit und in der Natur
 Achtsamkeitscoaching
 Stressmanagement & Burnout-Prophylaxe
 Resilienz-Workshops
 Begleitung von Eltern autistischer Kinder
 Konflikt-Mediation
 Trauerbegleitung

Klingelgasse 5
79331 Teningen

www.pos-vibes.de
eva@pos-vibes.de



Verena Ott
Hundeernährungsberatung
Hundetraining und -verhaltensberatung
im Raum Ludwigshafen am Rhein
gewaltfrei – kooperativ – respektvoll
E-Mail: info@pfotenheil.com
Telefon: 0179-66 90 869
Internet: www.pfotenheil.com

Ganzheit für Körper, Geist & Seele



Das Buch nimmt den Leser mit auf eine mystische Reise durch Körper, Geist und Seele, bis in die unergründlichen Tiefen der eigenen Seele. Die hermetischen Prinzipien und das Zahlenmodell von Tesla dienen als Schlüssel, um Schritt für Schritt neue Bewusstseinsräume zu öffnen.

Als Taschenbuch und ebook auf Amazon

boostyourhealth.de



Erlebe die Kraft des Naturcoachings!
In einem geschützten Umfeld lade ich dich dazu ein, deine persönlichen Themen behutsam zu erkunden. Ob online oder vor Ort – wähle die für dich passende Form.

www.StefanieHennig.de
naturcoaching@yahoo.com




Vitalpraxis Lietz
Gesundheit von Anfang an!



Beraterpraxis für:
Ernährungsberatung · Vitalstoffberatung
Psychologische Beratung

Carmen Lietz
Jenny-Rothschild-Straße 10
61130 Nidderau
06187 2030681

info@vitalpraxis-lietz.de
www.vitalpraxis-lietz.de

Hypnose
PRAXIS
LINDA WEISE

Das Bewusstsein ist klug, das Unterbewusstsein ist weise.

Alles, was du brauchst, liegt bereits in dir.

Hypnosetherapie, Coaching und Geburtsvorbereitung

www.weise-hypnosepraxis.de

Heilpraktikerin (Psychotherapie) Hypnosetherapeutin Hebamme
58708 Menden (Sauerland) Tel: 0155 - 6642 9327

Kleinanzeigen

Mission: Schwanger werden

Deinen Kinderwunsch ganzheitlich unterstützen

Fruchtbarkeit | Hormone | Zyklus | uvm.



Nancy Mergenthaler | deinwunderkind



QUELLENFLUSS
Psychologische Beratungspraxis

BERATUNG, COACHING & SUPERVISION

Systemische Einzel-, Familien- und Paarberatung

KATHLEEN KRÜGER-OUKAIL

Marktstraße 19, 65428 Rüsselsheim am Main
beratung.krueger.oukail@gmail.com
0170-8215483

Antje Holzer
Heilpraktikerin für Psychotherapie

- Familienaufstellung
- Systembrettarbeit
- pragmatische Traumatherapie mit EMDR
- Burnout-Prävention

Unterstützung in Lebenslagen, die alleine nicht zu bewältigen sind.

Ich freue mich auf Ihren Anruf oder Ihre online Kontaktanfrage.

☎ 07655 - 9 333 094 | 🌐 www.antjeholzer.de

Tauchen Sie ein in die Welt der Heil- und Edelsteine.

Das besondere Heilstein - Kartenset mit detaillierter Beschreibung auf körperlicher und seelischer Ebene.



Außerdem biete ich an:

Austestungen von Heilsteinen / Symbolen

Harmonisierungen von Körper / Geist / Seele

Individuelle Schmuckstücke mit persönlich für Sie ausgetesteten Heil- und Edelsteinen, Zahlen und Symbolen

Bestellungen & Infos: heilsteinfreude@web.de

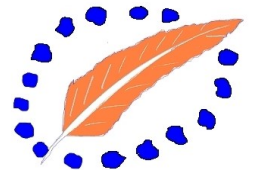


Hi, mein Name ist Carmen und ich habe 2020/21 die Ausbildung zur psychologischen Beraterin an der Isolde-Richter-Schule bei Savina absolviert. Seitdem bin ich selbstständig und biete in meinem Shop unter anderem auch nützliche Ratgeber für Coaches, HPPs etc. an. Schau doch einfach mal rein unter www.missiontraumjob.com/shop.



Heilpraxis Roswitha Herbst

Schamanische Heilweisen – Gesprächstherapie – Systemisches Familienstellen – den eigenen Dämonen begegnen – Antworten finden – neue Wege beschreiten – Coaching



Zentrum für schamanische Heilweisen :

Diverse Kurse und Weiterbildungen für Frauen (siehe homepage)

Unterer Kirschbäumleuck 13, 79379 Müllheim, Telefon 07631 1833630, www.heilpraxis-herbst.de

Johanna Karola Luyken

Schamanische Seelentherapie

☎ 0176/ 65006613

E-Mail: kraftderseele@yahoo.com

www.seelentherapie.info



Ich, Karin Ostertag, biete Live-

Online-Qigong-Kurse über ZOOM an >

mit anschließender Videoerstellung nach jeder Stunde und zusätzlichem Versand an die TeilnehmerInnen über E-Mail (für die Dauer des gesamten Kurses abrufbar!)

Bei Interesse schickt mir eine E-Mail an:

kontakt@qigong-ostertag.de

Lillian Raphaela



MANUFAKTUR FÜR FEINES & FARBENFROHES

ONLINE STÖBERN: www.lillianraphaela.de



Recurve28

Bogenschießen ist Abenteuer



www.Recurve28.de

Indoor Bogenschießen (auch ohne Vorkenntnisse)
Hauptstrasse 20, 73650 Winterbach



Kleinanzeigen



Begegnung-mit-Dir

Praxis für

Ernährung, Gesundheit und Entspannung

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

Isabelle Friedrich

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



Daniela Einhell
Tierheilpraxis

Mit der Natur im Einklang - Ihrem Tier zuliebe!

- Mykotherapie
- Ernährungsberatung für Hunde
- Tierkommunikation
- Reiki
- Magnetfeldtherapie
- Bach-Blütentherapie
- Maulhygiene & Krallenpflege
- Klangschalenmassage für Pferde
- Sterbebegleitung für Hunde & Katzen
- Farblichttherapie

www.tierheilpraxis-einhell.de • info@tierheilpraxis-einhell.de • 0176-95158639

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



Karlheinz Lang
Dein Coach & Begleiter

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



Entscheide selbst, wohin
dein Weg dich führt

Life coaching
www.lindariede.de



PSYCHOLOGISCHE
BERATUNG & COACHING

Daniela Marchal - Heilpraktikerin für Psychotherapie

...weil manchmal ein
empathischer Blick von Außen
dein Innen verändern kann.



Daniela Marchal
Heilpraktikerin für Psychotherapie
www.daniela-marchal.de
0175/128 0 128
daniela-marchal@t-online.de

Hasenbau

Genussvolle Ferien im Breisgau

Zirbenholz trifft Heilerde<

3 ökologische Ferienappartements
im Holzhaus in versch. Größen

Entspannung in Sauna und Bio-Energie-Pool

Nachhaltige Ferien mit geringem CO₂-Abdruck; Fahrradverleih

Familie Färber – Hasenacker 2 – 79336 Wagenstadt

Email: ferienappartementshasenbau@web.de

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

Buchbar über Airbnb

MEDIALE BERATUNG

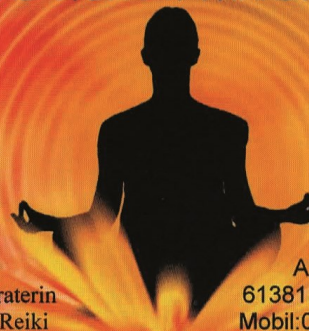
*Ich bin hellstichtig, hellhörend,
hellfühlend für dich da!
Telefonisch, per Video, per Mail und
vor Ort.*



~ Mediale Beratung und
Channelings zu allen deinen Herzensthemen
~ Angeleitete innere Reisen
~ ThetaHealing™ zur Ursachen- und Blockadenlösung

Birgit Mills
Terminvereinbarung und Beratung:
+49 (0) 8247/ 997 42 32
www.gut-tun.de, info@gut-tun.de

ERFAHRE WER DU WIRKLICH BIST!



Kerstin Sperl
Spirituelle Beraterin
Energiearbeit/Reiki
Energ. Wohnungsreinigung
Wellnessmasseurin

Am Sauerborn7
61381 Friedrichsdorf
Mobil: 017620740594
Info@s-l-m.eu
www.s-l-m.eu

Kleinanzeigen



Energetik & Geistiges
Heilen für Mensch & Tier
Tierernährung
Leben und Heilung mit
dem Geist der Natur

Heilung ist immer und
grundsätzlich eine Selbstheilung
oder Selbstregulation
des Empfangenden

Aura-, Chakra- und Meridianarbeit,
Reiki, Handauflegen, Heilströmen,
Fernwendungen, Coach für essba-
re Wildpflanzen

Yamuna

SuzanSchaetzle@gmx.de
www.wurzel-geist-energie.com



TIERHEILPRAXIS
UND ERNÄHRUNGSBERATUNG
Jenny Pirker



Mobile Tierheilpraxis mit dem
Schwerpunkt Ernährung
im Kreis Tuttlingen

www.tierheilpraxis-tuttlingen.de
0160 159 4889



Lasenda
PRAXIS

Traumasesibles
Kinder- & Jugend-Coaching

Nicole Hevert
Psychologische Beraterin
Legasthenie-/Dyskalkulie-Trainerin

01575 4337353
www.lasenda.de



Du willst mit Deinem Traumjob starten,
doch irgendetwas hält Dich noch zurück?
Ich unterstütze HPs und HPPs dabei
sich zu „zeigen“:
www.dirk-schumacher.de



Michaela Schwöd
Heilpraktikerin für Psychotherapie

zurück ins Leben

Telefon: 09233/4120
Lehmannstr. 5, D-95659 Arzberg
michaela.schwoed@web.de



Zurück ins Leben

Psychologische Begleitung & Lebenshilfe

Beziehungs-, Bindungs-, und Konfliktberatung
Trauer- und Verlustbegleitung
Mentaltraining und Prävention

Diagnose, Behandlung & Therapie

psychische Erkrankungen
Beratung zur psychischen Gesundheit
Traumabehandlung, Behandlung von Traumafolgestörungen
körperorientierte Traumatherapie



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

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

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

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

Die Sonne strahle in Dein Gemüt!
Meditationslehrerin, Mental/NLP-Trainerin
gibt euch Meditations- & Wohlfühlwochenenden,
in München mit Umgebung
+
Onlinetrainingsmöglichkeiten,
in Kleingruppen & Solo.
Betrete einen liebevollen Raum, der Platz schafft:
für Deine Ziele, Deine Wünsche, Deine Herausforderungen.
Dich persönlich kennen zu lernen ist mir eine große Freude.
Schreibe mir gerne an: Morgenlichtachtsamkeit@gmail.com

SETZ DEINE EIGENE MAGIE IN BEWEGUNG
Holistisches Erfolgskonzept:

- Beauty- und Health Coaching
- Mind- and Body-Detox
- Wachstums-Mindset
- Energiearbeit Mensch und Tier



BIST DU BEREIT FÜR DEIN ABENTEUER?
Dann melde dich gerne telefonisch unter: 0171-2917464
oder per E-Mail an: Alexandra.Griebel-Coaching@gmx.de



**Finde Deinen Weg
&
lebe Deine Träume**

Verwandle Deine Wünsche & Träume in greifbare Ziele mit
meinem maßgeschneiderten, persönlichen Online - Programm.
Erreiche Deine Ziele mit Leichtigkeit und Freude in
Deinem ganz eigenen Tempo.
Alle Infos unter:
www.Liuta.de

Kleinanzeigen

Erlebe die Kraft der Bio Aloe Vera in jedem unserer Produkte.

- Naturkosmetik, auf Basis des reinen Bio Aloe Vera Saftes
 - Über 90 % der Inhaltsstoffe biozertifiziert
 - Kein Pulver-Wasser-Gemisch, kein Extrakt
- Jedes Produkt ist ein Versprechen an Dich:
Hochwertige Inhaltsstoffe, perfekt aufeinander abgestimmt.

Bio Aloe Vera, Naturkosmetik & Nahrungsergänzung:
<https://bio-aloeeleben.mivita.care>



Shop



Gabriele Friemelt

Entfalte dein Licht

und werde Energiewandler (Ausbildung)

Lichtfelderhöhung, Atem-Wald-und-Bewusstseins-Coaching, Feng Shui-Clearing

www.fengshuitreff.de · oase@fengshuitreff.de
Tel.: 0172 63 82 788 – Ich freu mich auf dich!

Raus aus dem Stress ...

... mit Bio-Tuning, personalisierter Null-Stress Frequenz, Vibroakustik, Binauralen Beats und Brainwave-Entrainment.

Damit werden die Frequenzen Ihres Gehirns in einen bestimmten Rhythmus gebracht, was Entspannung und bessere Konzentration fördert. Es hilft eine bessere Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

www.aellyline.de



Dr. Anke Tappe-Theodor
zertifizierte neuroakustische Klangtherapeutin
(nach Dr. Jeff Thompson, bekannt aus dem Film HEAL)



Heilpraktikerin + Schamanische Heilerin in Frankfurt

Ich biete ursachenorientierte Hilfe zur Selbsthilfe an – auf Deutsch, Englisch + Französisch. Meine Schwerpunkte sind Bioresonanztherapie und spirituell-psychologische Lebensberatung. Ich helfe Menschen, ihre Lebensqualität zu verbessern – auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

HP Franca Zachert Tel. 069 15610047

naturopath@mail.de



Burnout-Prävention - Stressmanagement - Aromaberatung

- Persönliche Aromaberatung bei Stress und Burnout
- Coaching für mehr Gelassenheit und Lebensfreude (auch Remote)



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



wegamed Test Expert Plus

Wenig gebrauchtes, sehr gut erhaltenes und voll funktionsfähiges wegamed-Gerät von 2014 mit Bedienungsanleitung, viel Zubehör und Originalrechnung

VB 1700.– Euro
nur zur Abholung in 79664 Wehr
Tel.: 07762 806372

Coaching zum Glück

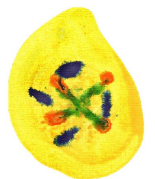
Eine Ausbildung zur psychologische Lebensberaterin und ein Studium zur Happiness Trainerin haben mich zur Expertin werden lassen, Dich zum Experten für DEIN Glück und DEIN Wohlbefinden werden zu lassen. . Ich freue mich auf DEINE Fragen, Wünsche und Ziele... Lass es uns angehen!

happinesstrainerin.beckernicole@gmail.com

Heilpraxis human rose resources

Andrea Kempkes

Heil-Kunst Begleitung Spiritualität



Miasmatische - Homöopathie, Schüssler Therapie ...

D-79875 Dachsberg, Tel.: +49 (0) 175 541 38 18

www.heilpraxis-kempkes.de, mail@heilpraxis-kempkes.de



Helga Maria Craubner

Psychosynthese, Psychologische Beratung und Coaching für Künstlerseelen & andere feinsinnige Freigeister

- Wo stehe ich & was will ich wirklich
- Zu mir selbst finden & entspannen
- Umsetzen & Gestalten
- Freudig sichtbar sein trotz Lampenfieber

Freiburg & online | hmcraubner.de | info@hmcraubner.de | 01525 3497706



Hypnose-Coaching Cabinet Neie Wee – Karin Krausch

Individuelles Hypnose-Coaching bei Burnout, Depressionen, Stressmanagement und damit verbunden Themen, wie Ängste, Panik, Trauer, Innere Unruhe, Stärkung Selbstwert sowie ergänzend dazu:
-Waldbaden kombiniert mit Qigong
-Chakra Balance Hypnose

Weitere Infos unter:
www.cabinet-krausch.lu

Kontakt: info@cabinet-krausch.lu

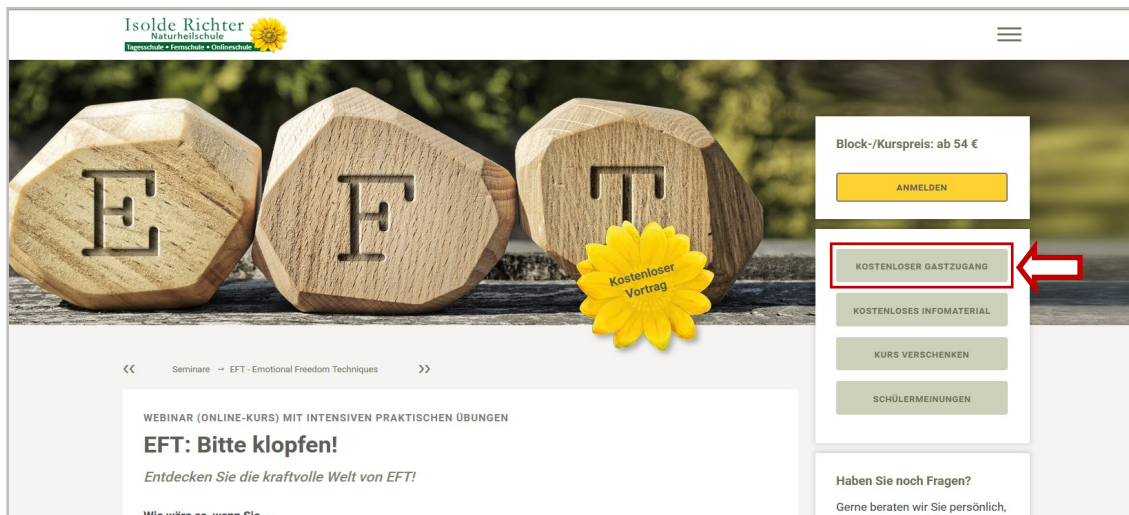
Nutzen Sie unseren Gastzugang!

Das ist Ihre Zufriedenheitsgarantie!

Bei uns können Sie bei allen Webinaren, die aus mindestens 4 Schulungseinheiten bestehen, am ersten Termin kostenlos teilnehmen. Erst danach entscheiden Sie, ob der Kurs für Sie der richtige ist. So können Sie ganz entspannt zunächst den Dozenten und die Methode kennenlernen und sehen, ob alles für Sie passt – vor allem, ob das Webinar Ihrem Wissensstand entspricht, oder ob es für Sie zu „einfach“ ist, weil Sie schon Vorkenntnisse besitzen, oder ob es für Sie zu schwer ist, weil schon bestimmte Kenntnisse vorausgesetzt werden.

Wie kommen Sie zum Gastzugang?

Öffnen Sie die Webinarseite, die Sie interessiert, z.B. „EFT“.
Klicken Sie dann rechts ins graue Feld „Kostenloser Gastzugang“.



Grundsätzlich haben Sie zwei Alternativen:

1. Sie können beim ersten Termin **live dabei** sein. Das geht natürlich nur, wenn Sie sich zur angegebenen Webinarzeit über den Direktlink einloggen.
 2. Sie können den **Mitschnitt** der ersten Schulung vom letzten Ausbildungsblock ansehen.
- Selbstverständlich können Sie auch **beides** machen.

Block 1

- **Live-Teilnahme:** Kursstart: [] 2024 um 10:00 Uhr. Bitte loggen Sie sich **15 Minuten vor dem Kursbeginn** ein um sicher zu stellen, dass Ihre Technik funktioniert. **live teilnehmen**
- **Aufzeichnung:** Basiskurs EFT - Emotional Freedom Techniques: Bitte klopfen!, Aufzeichnung vom 19.02.2024: **Aufzeichnung ansehen**

Block 2

- **Live-Teilnahme:** EFT Kompakt - Klopfende Selbsthilfe bei Panikattacken, Keine automatische Teilnahme möglich da dieser Block entweder weniger als 4 Termine oder schon begonnen hat. Wenn Sie schnuppern möchten, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.
- **Aufzeichnung:** EFT Kompakt - Klopfende Selbsthilfe bei Panikattacken, Keine Aufzeichnung verfügbar, da der Block weniger als 4 Termine hat.

Sie möchten sich auch von **anderen Webinaren** die Aufzeichnung ansehen?

Scrollen Sie dazu etwas weiter nach unten zur alphabetischen Auflistung und wählen Sie so viele Aufzeichnungen aus, wie Sie möchten. Es gibt keinerlei Begrenzung!

Weitere Kurse

Webinar Aufzeichnungen

Hier können Sie sich **kostenlos** die erste Schulungseinheiten aller gelaufenen Webinare als Aufzeichnung ansehen. Sie sind alphabetisch aufgelistet:

Seminare: Aufzeichnungen alphabetisch

Unsere Seminaraufzeichnungen, alphabetische Auflistung

Lernen Sie die Kurse und die Dozenten kennen. So können Sie am besten beurteilen, ob das Webinar Ihren Wünschen und Vorstellungen entspricht. Wählen Sie aus der folgenden alphabetische Auflistung alle Webinare aus, für die Sie sich interessieren!

Link Legende: 🏠 Link zur Homepage. 🗓️ Live Teilnahme an einer Schulungseinheit. 📄 Zum Anmeldeformular. 🎥 Aufzeichnung ansehen.

Abnehmberater und Gewichtscoach	🎥 🏠 📄
Block 1 Ernährungslehre & Ernährungsberatung ab 31.08.2023	🎥 🏠 📄
Block 2 Grundlagen, Ziele, Therapiemöglichkeiten, Webinar ab 14.09.2023	🎥 🏠 📄
Achtsamkeitscoach	🎥 🏠 📄
Webinar ab 29.02.2024	🎥 🏠 📄
Akupressur	🎥 🏠 📄

Viel Spaß
beim Stöbern!

Unser Partnershop

Kennen Sie schon unseren Partnershop?

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

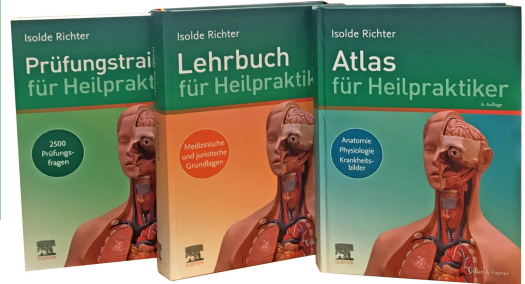
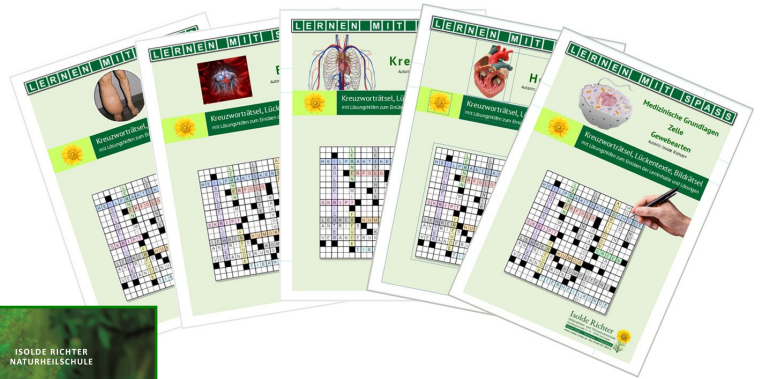
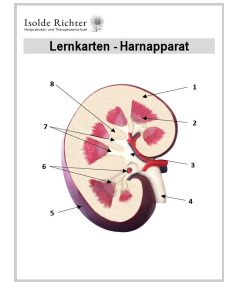
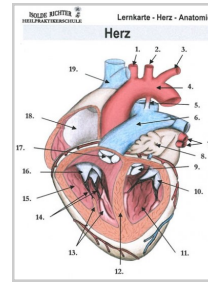
Hier erhalten Sie z. B. die aktuellen **Lehrbücher** von Isolde Richter, **Hörbücher** (als Download) und **Lernkarten** zu den wichtigen Themen Ihrer Heilpraktikerausbildung. Für noch mehr Spaß beim Lernen sorgen die liebevoll gestalteten **Rätselhefte**, in de-

nen Sie themengebunden Kreuzworträtsel, Gitterrätsel und Lückentexte finden.

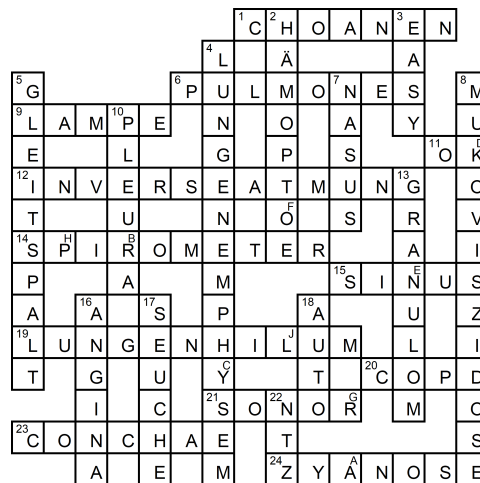
Aber auch für die Praxistätigkeit gibt es einiges zu finden, wie z.B. gebundene **Skripte** zu unseren Therapie-Ausbildungen, **Fachbücher** zur Naturheilkunde, **Kartensets** zu Bachblüten und Heilsteinen.

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

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



Gitterrätsel Lösung



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
A	R	Y	K	N	O	R	P	E	L



Unsere bisher erschienenen Zeitschriften:



Impressum

Herausgeber

Naturheilschule Isolde Richter
Tages-, Seminar-, Therapeutenschulungen,
Üsenbergerstraße 11-13 / 79341 Kenzingen
Tel. 07644 / 927 883-0, Fax 07644 / 927 883 - 40,
E-Mail: Info@Isolde-Richter.de, www.Isolde-Richter.de

Verantwortlich für den Inhalt

Isolde Richter, Schulleiterin, Adresse siehe vorstehend

Erscheinungsweise

2 x jährlich

Benutzerhinweise

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

Manuskripthinweise

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

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

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

Copyright

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

Bildnachweise

Titelbilder: ©shutterstock_2326750639_Doidam, ©shutterstock_557762935_LedyX
Bilder: ©Isolde Richter, ©shutterstock_1408183538_Benjavis Ruangvaree Art, ©shutterstock_1564391098_Benjavis Ruangvaree Art, ©shutterstock_214358356_Yuganov Konstantin, ©iStock-927966770_swkunst, ©shutterstock_245317696_Mostovyi Sergii Igorevich, ©shutterstock_725609170_nadianb, ©shutterstock_1681522405_andreyphoto63 ©shutterstock_185469512_Gts, ©shutterstock_1132520180_Kuttelvaserova, ©shutterstock_1276910641_Chamille White, ©shutterstock_1707351922_fizkes, ©shutterstock_1063994879_PopTika©shutterstock_1747916597_Max4e, ©shutterstock_1335643751_sun ok, ©shutterstock_475231117_adempercem, ©shutterstock_1786783613_Lightcube, ©shutterstock_2229186053_Nikki Zalewski, ©shutterstock_1075845719_Dmytro Zinkevych, ©iStock-638278560_herjua, ©shutterstock_1063994864_PopTika, ©shutterstock_1966153972_MAXSHOT.PL, ©shutterstock_244406542_Olinchuk, ©shutterstock_1131908747_Pavel Gabzdyl, ©shutterstock_1519367630_jjomathadesigns, ©Rosalie-P.-Fotolia, ©shutterstock_1290494158_RossHelen, ©shutterstock_1131908747_Pavel Gabzdyl ©shutterstock_2366071959_Maria Jacobs, ©shutterstock_1965338890_Art_Pictures, ©shutterstock_1937399083_OlegRi, ©shutterstock_2070629744_Tommes Frites, ©shutterstock_1249613986_KeongDaGreat, ©shutterstock_1028139991_RossHelen, ©shutterstock_1078529807_marilyn barbone, ©shutterstock_1408060067_Scisetti Alfio, ©shutterstock_1044892951_Sveta Lagutina, ©shutterstock_1946807158_Yuliiia Kapustynska, ©shutterstock_322151567_Anetlanda, ©shutterstock_1721571181_DUSAN ZIDAR, ©shutterstock_1933590803_Mimma Key, ©shutterstock_1519367630_jjomathadesigns, ©shutterstock_2053355903_spb2015, ©shutterstock_2223003731_BLACKDAY, ©shutterstock_53073880_Dalibor Sevaljevic

Rechte

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Stand: 14. März 2024



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

Isolde Richter
Naturheilschule

Onlineschule



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