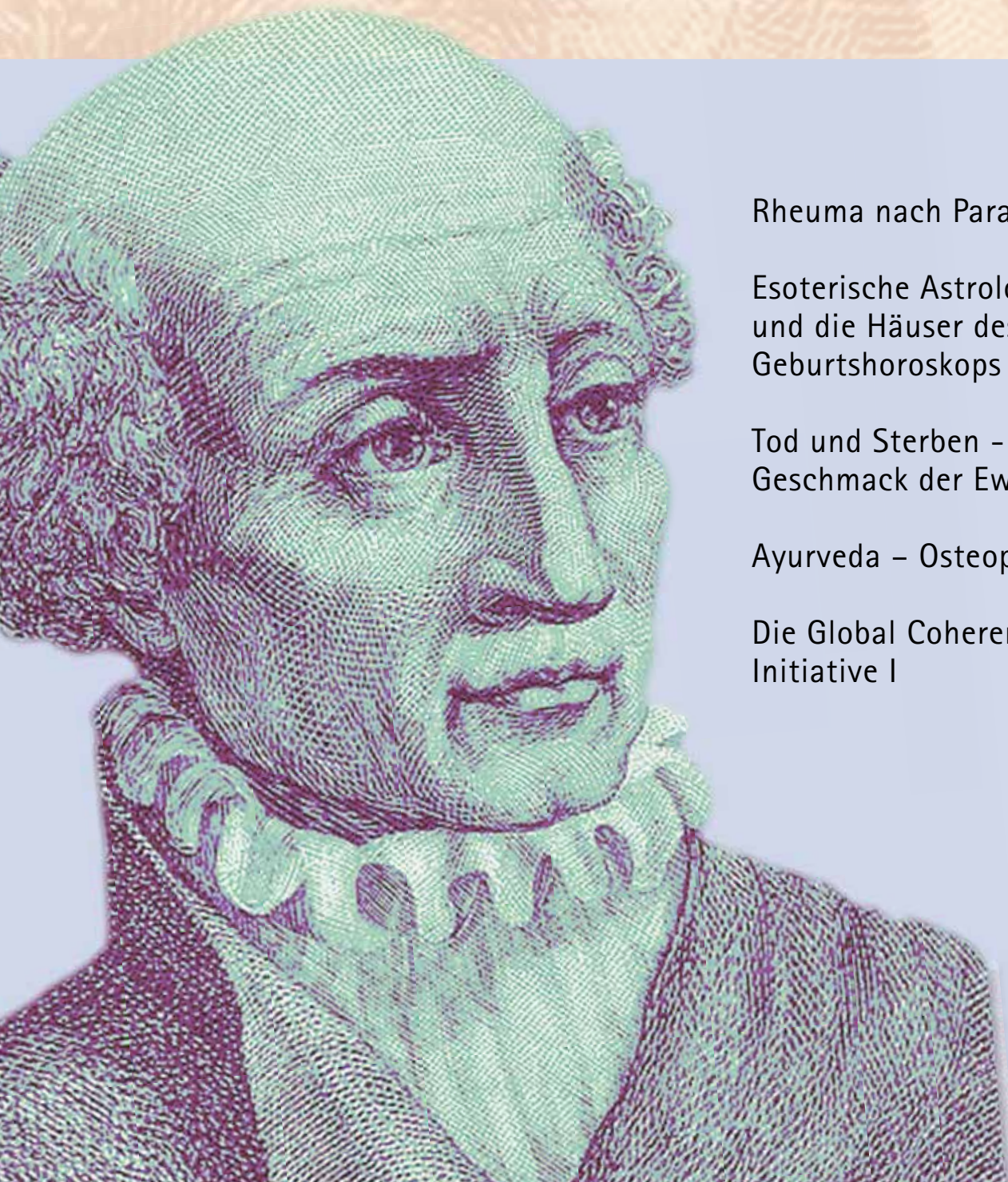




# PARACELSUS



*Health & Healing*



Rheuma nach Paracelsus

Esoterische Astrologie  
und die Häuser des  
Geburtshoroskops II

Tod und Sterben - ein  
Geschmack der Ewigkeit

Ayurveda - Osteoporose

Die Global Coherence  
Initiative I

Heft  
Nr. 11/X  
November  
2013



# Ayurveda

Ayurveda studieren in Zürich • authentisch • qualifiziert • praxisnah

## Ausbildungen

**Fachlehrgang ayurvedische Heilkunde**  
für Heilpraktiker, Ärzte & MedBerufe  
Ergänzungsstudium Master of Science

**Ayurveda-Spezialist\***  
3-jährige berufsbegleitende Fachausbildung  
in Ayurveda-Komplementärtherapie

**Ayurveda-Massage-Praktiker & -Therapeut\***

**Gesundheits- & Ernährungsberater\***

**Ayurveda-Koch**

**Psychologischer Ayurveda-Berater**

\*EMR-konform

## Seminare aktuell

**Abhyanga & Kalari** • Start 26.04.  
Die Ayurveda-Ganzkörpermassage

**Ayurveda-Psychologie** • 26.– 28.04.13

**Padabhyanga** • 03.– 04.05.13  
Die Ayurveda-Fußmassage

**Ayurveda-Basiskurs** • 16.– 21.05.13

**Ayurveda-Kosmetik und -Schönheitspflege** • Start 10.07.  
als Einzelkurs oder Fachlehrgang

17.05.13 ab 18.00 Uhr  
Ayurveda-Event & Infotreffen  
in Zürich  
Bitte vorab anmelden!



### Kostenloses Jahresprogramm 2013:

Europäische Akademie für Ayurveda · 8032 Zürich · Sempacherstr. 48  
Tel 044 260 70-70 · Fax -71 · [www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org)

# PARACELSUS

## Health & Healing

### ANZEIGENANNAHME

Auf der ersten oder letzten Innenseite können Sie folgende

Inserate buchen:

1/1 Seite (179mm / 236mm)	Euro 490.-
1/2 Seite (179mm / 110mm)	Euro 290.-
1/4 Seite ( 80mm / 110mm)	Euro 180.-

Paracelsus-Center: [info@paracelsus-center.ch](mailto:info@paracelsus-center.ch)  
Tel.: +41 / (0) 41 630 19 07

**ANZEIGEN**



## Editorial

Die Menschen bemühen sich sehr darum, Gesundheit und Harmonie zu erreichen. Danach streben sie auf jede erdenkliche Weise. Fieberhaft suchen sie nach Harmonie. Sie wissen, dass Harmonie die menschliche Gefühlslage bestimmt, und so spüren sie ein viel stärkeres Harmoniebedürfnis als früher. Durch die Weisheitslehren haben viele von den subtileren Harmonie-Aspekten gehört. Doch es gibt viele Harmonie-Lehrer, die selbst nicht harmonisch sind. Ja! Harmonie ist ein großes Konzept. Die Menschen glauben, sie könnten Harmonie mit Hilfe der äußeren Lebensumstände erreichen. Sie verändern ihre Ernährungsgewohnheiten, ihre Lebensbedingungen, ihren Kleidungsstil, ihre Art der Andacht und ziehen aus zivilisierten und industrialisierten Ländern weg, um nach Indien, Tibet oder sogar in den Himalaya zu gehen. Auf diese Weise entsteht ein geschäftiges Treiben, weil sie sich mit Harmonie umgeben möchten.

Darüber gerät jedoch das fundamentale Gesetz der Harmonie in Vergessenheit. Der Weg zur Harmonie liegt in der Kunst der eigenen Denkweise. Von innen her muss man den Vorschlag machen, harmonisch zu sein. Harmonie ist kein Ding, kein Gegenstand, den man

mit Euros oder Dollars kaufen kann. Sie muss von innen kommen, indem man seine eigenen Empfindungen umgrenzt. Dafür braucht man keine besondere Belesenheit oder Bildung. Manchmal kann eine formal ungebildete Person sie besitzen, während sie den belesenen Köpfen versagt bleibt. Dies mag wie ein plumper Lehrspruch wirken, aber es entspricht der Wahrheit.

Viele kennen das Sprichwort: „Es ist einfach, glücklich zu sein, aber es ist schwer, einfach zu sein.“

Die Menschen sind in Konkurrenzkampf und Habgier versunken. Solange Gewinne und Erfolge das Denken der Menschen erfüllen, drehen sie sich im Kreis, als würden sie einen Mühlstein antreiben. Ihr Denken ist vollauf damit beschäftigt, immer mehr und mehr zu bekommen. Auf diese Weise sind sie ganz in das Handeln und Tun vertieft, bis sie sich selbst verbrennen. In einer Welt des Konkurrenzdenkens und der Habgier bekommen sie als Nebenprodukte Eifersucht, Hass, Wut, Ärger, Sorge, Ablehnung, Geiz und Ähnliches. Diese Nebenprodukte überschatten und vergiften den Verstand und die Gedanken. Aus dem gleichen Grund werden Frieden, Harmonie und Gelassenheit schwer erreichbar.

Die Menschen sollten wissen, dass sie Seiende sind und einen Sinn für das Sein entwickeln müssen. Vom Sinn für das Bekommen sollten sie zum Sinn für das Sein gelangen. Zu Sein und zu handeln ist harmonisch. Nur zu handeln entfernt die Menschen vom Sein. Das Sein ist der Status der Harmonie. Man kann ihn entwickeln, indem man sein eigenes Denken verfeinert. Die Menschen müssen sich neu definieren.

*Dr. K. Parvathi Kumar*

## Inhalt

Rheuma nach Paracelsus.....	4
Heil - Rezepte.....	7
Rasa Shastra in der Ayurvedischen Medizin VII.....	12
Organon LV.....	16
Esoterische Astrologie und die Häuser des Geburtshoroskops II.....	20
Okkultes Heilen XCIV.....	26
Tod und Sterben - ein Geschmack der Ewigkeit.....	28
Die Schilddrüse und deren Erkrankungen II.....	33
Ayurveda - Osteoporose.....	36
Die Hefe VII.....	40
Die Global Coherence Initiative I.....	46
Heilsteine.....	49

# Rheuma nach Paracelsus



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

**Sabine Anliker, M.Sc. (Ayu)**

Im Volksmund versteht man unter Rheuma reißende und ziehende Schmerzen in Gelenken, Muskulatur oder der Wirbelsäule. Paracelsus schreibt, es sind Schmerzen, die „brennen, wie wenn ein Feuer der Hölle angezündet wird“. Rheuma gehört zu den ganz typischen *Tartarus*-Krankheiten. *Tartarus* bedeutet für Paracelsus Ablagerungen von endogenen und exogenen Giften, die zu Krankheiten führen.

In der heutigen Schulmedizin wird „Rheuma“ als Bindegewebserkrankung und immunologische Störung definiert, deren Ursache oft unklar ist. Es fallen über vierhundert verschiedene Krankheiten unter diesen Begriff!

„Rheuma“ kommt aus dem Altgriechischen und heißt „Strömung“, „Fluss“. Sowohl die Lokalisation, als auch die Symptomatik und der Schweregrad der Erkrankung befinden sich in ständigem „Fluss“ und unterliegen einem dauernden Wechsel. Gesundheit war in der Antike gleichbedeutend mit einem Gleichgewicht der Säfte (Eukrasie). Krankheit bedeutet eine „fehlerhafte Säfte Mischung“ (Dyskrasie). Aus der Humoralmedizin kennen wir die vier Säftelehre. Der Begriff der hypokratischen Humo-

ralmedizin (Humores = Säfte) bezieht sich darauf.

- Blut – Sanguis (feucht-warmes Prinzip)
- Schleim – Phlegma (feucht-kaltes Prinzip)
- Gelbgalle – Cholera (heiß-trockenes Prinzip)
- Schwarzgalle – Melancholia (kalt-trockenes Prinzip)

Daraus leitet sich die „antidyskratische Therapie“ ab, mit dem Ziel, die Zusammensetzung der Körpersäfte wieder zu harmonisieren. Diese Therapie ist bei der Behandlung rheumatischer Krankheiten von grosser Bedeutung. Durch entsprechende Ausleitverfahren, wie zum Beispiel Erbrechen, Abführen, Schwitzen, Aderlass und künstliche Wunden, wurden die überschüssigen oder fehlerhaften Säfte entfernt und ausgeleitet. In der Naturheilkunde dienen so zum Beispiel Hautausschläge und Geschwüre der Entgiftung des Körpers. Paracelsus sagt: „Die Natur hat eine Reinigung des Blutes durch Geschwüre.“ II, 770 Deshalb sollten Hautausschläge und Geschwüre nicht durch unterdrückende Maßnahmen und Medikamente behandelt werden.

Bei Rheuma und Gicht muss die „Verschlackung“ besonders beachtet werden. Der Mensch nimmt täglich durch Essen und Trinken große Mengen von körperfremden Stoffen zu sich. Wenn diese Stoffe nicht richtig und vollständig abgebaut und verdaut werden, lagern sich halbverdaute Nahrungsendprodukte im Bindegewebe und im Extrazellularen Raum ab. Im Laufe der Zeit verschlackt das umgebende Zellmilieu zunehmend. Die Zellatmung wird beeinträchtigt und die

Nährstoffversorgung der Zellen wird reduziert. Die Schlackenstoffe im Gewebe führen zu erhöhten entzündlichen Reaktionen. Die schlecht versorgten Zellen stellen auf „Notstoffwechsel“ um. Da die Zellen zu wesentlich weniger Leistung fähig sind, produzieren sie noch mehr Schlacken, die ebenfalls nicht abtransportiert werden können. Es entsteht ein Teufelskreis.

Auf dieser Basis entstehen Rheuma und Gicht. Der Körper deponiert an verschiedenen Stellen des Bindegewebes, am häufigsten aber an Synovien von Gelenken, Stoffwechselschlacken, die eigentlich über den Darm und die Nieren ausgeschieden werden sollten. Zu Beginn bereiten diese Ablagerungen noch keine Schmerzen. Erst wenn der Körper nicht mehr fähig ist, seine Selbstheilungskräfte zu mobilisieren, um die angelagerten Abfallstoffe herauszulösen, schreitet die Krankheit weiter fort, und es kommt zu entzündlichen Reizen und schmerzhaften Prozessen an den Gelenken. Dabei stellen sich Schmerzen an ständig wechselnden Stellen des Körpers ein. Professor Pischinger sagte deshalb, dass bei allen chronisch-degenerativen Erkrankungen die Therapie des Zelle-Milieusystems eine entscheidende Rolle spielt.

Paracelsus sagt: *„Alle Gelenks- und Hüftkrankheiten, soweit sie nicht Podagra (Gicht) sind, sind nichts anderes als tartarische Flüssigkeiten, welche in den Gliedern, in Hüftnerven und Bändern als fetter Saft liegen und Steinanfalle (und ähnliche Anfälle) hervorrufen. Wer den Stein richtig zu behandeln und zu kurieren versteht, kann auch diese Krankheit heilen und wer jenes nicht versteht, vermag auch dieses nicht.“* I, 168 Weiter sagt er: *„Wo im Körper genügend*

*Feuchtigkeit vorhanden ist, setzt sich kein Stein an. Kommt es aber zu einer zunehmenden Austrocknung, wird die Schmiere zu einer schmierigen Flüssigkeit und verfestigt sich immer mehr.“* I, 583f

Paracelsus sagt, dass eine Heilung dieser Krankheit in der Behandlung der Ursachen liegen muss und nicht in der Behandlung mit Medikamenten, die wohl eine vorübergehende Linderung schaffen können, aber keine wirkliche Heilung zulassen – und zudem noch unangenehme Nebenwirkungen mit sich bringen.

Eine Ausleittherapie der Giftstoffe unterstützt den Reinigungsprozess und bildet einen Grundpfeiler der Rheumabehandlung. Paracelsus wendete die Ausleitmethoden wie Abführen, Aderlass, Erbrechen, etc. sehr häufig und mit großem Erfolg an. Wichtig bei der Behandlung von Rheuma ist, dass der gesamte Stoffwechsel und das Verdauungsfeuer gestärkt werden. Eine gesunde Ernährung mit hochwertigen Nahrungsmitteln, die frisch zubereitet und warm gegessen werden, sind von großer Wichtigkeit. Warme Speisen regen die Verdauung und den Stoffwechsel an. Selbst Schwerverdauliches kann dann besser aufgespaltet und verwertet werden. Mindestens sollten die Hauptmahlzeiten (Mittag- und Abendessen) warm zubereitet werden. Das Essen soll gut durchgekaut werden.

Es sollte in Maßen gegessen werden, denn sowohl zu viel, als auch zu wenig Nahrung führen zu Störungen. Dazu kann das Fassungsvermögen des Magens in vier Teile geteilt werden: Zwei Teile sind für feste und ein Teil für flüssige Nahrung (wie Getränke oder Suppen) gedacht; der vierte Teil sollte frei

*„Paracelsus sagt, dass eine Heilung dieser Krankheit in der Behandlung der Ursachen liegen muss und nicht in der Behandlung mit Medikamenten...“*

## Rheuma nach Paracelsus

bleiben, damit die Verdauungsfunktionen nicht gestört werden.

Um das Verdauungsfeuer nicht zu löschen, sollte eine bis anderthalb Stunden vor und nach dem Essen nichts Kaltes getrunken werden. Zum Essen hat sich das schluckweise Trinken von einem Glas heißen Wassers als verdauungsfördernd erwiesen.

Am besten ist es, erst wieder zu essen, wenn die vorangegangene Mahlzeit verdaut ist. Nur so werden die Verdauungs- und Stoffwechselprozesse nicht belastet.

Auch die psychische Komponente ist beim Essen sehr wichtig. Deshalb sollen die Mahlzeiten in Ruhe, entspannter Atmosphäre und mit voller Aufmerksamkeit zu sich genommen werden.

Paracelsus erkannte, dass auch negative Gedanken wie ein Gift wirken können. Ärger, Wut, Zorn, Hass, Ängste bilden ein Gift, das sich an den Wänden der Nervenkanäle ablagert, was zu Entzündungen und Reizungen führt. Ärger wirkt sich auch direkt auf den Magen aus. Die Folge davon ist, dass entweder

zuviel oder zuwenig Magensäure gebildet wird. Paracelsus schreibt, dass, wenn der Magen nicht richtig funktioniert, der ganze Stoffwechsel fehlgeleitet wird, so dass Stoffwechselschlacken entstehen, die nicht abtransportiert werden können, was zu Rheuma, Gicht, zu Magen-Darm-, Verdauungs-, Leberbeschwerden, Blähungen und Völlegefühl führen kann. Die eigentliche Ursache liegt hier nicht direkt in der stoffwechselbedingten, sondern in der emotionalbedingten Verschlackung – dem Ärger.

So wirken auch alle negativen Gedanken und Gefühle belastend auf den Organismus und führen zu Krankheit. Deshalb sind ein fröhlicher Geist und ein liebevolles Herz ebenso wichtig für ein gesundes und ausgeglichenes Leben.

*Die Vier Temperamente*  
Vorbereitende Zeichnung für die  
Skulpturen des Grande Commande.  
Charles Le Brun (1619–1690)

Literatur  
Paracelsus *Sämtliche Werke*,  
Anger Verlag Eick, 1993, Bd. I, II



# Heil - Rezepte



Samuel Hahnemann (1755-1843),  
der Begründer der Homöopathie.

## Fälle aus der homöopathischen Praxis

### Schädigung durch Polioimpfung

Im Jahre 1981 kam ein 10jähriges Mädchen zur Polio-Behandlung in unsere Praxis. Ihre Symptome wurden wie folgt notiert:

#### Geschichte:

1. Von Geburt an bekam sie keine Muttermilch, sondern künstliche Milch. Nach einem Jahr bekam sie häufige wässrige Durchfälle. Sie wurde schwach und immer dünner. Die Eltern versuchten es mit vielen Medikamenten, aber die Neigung zu den Durchfällen blieb.
2. Im Alter von 3 Jahren bekam sie Polio-Tropfen. Am dritten Tag bekam sie hohes Fieber. Sie gingen zu einem Arzt und versuchten es mit allopathischen Medikamenten. Am 3. Tag konnte sie nicht mehr sitzen, da ihre Beine von Polio befallen waren. Wenn sie lag, konnte sie nicht mehr aufstehen. Sie klagte immer

über Schmerzen im Bauch und in den Beinen, die sich trotz mehrerer allopathischer und pflanzlicher Mittel nicht besserten.

3. Bis zum 7. Lebensjahr konnte sie sich nur in sitzender Haltung vorwärts bewegen. Das linke Bein wurde operiert und am rechten Oberschenkel ein kleiner Schnitt an der Sehne unternommen. Danach konnte sie langsam mit der Hilfe eines Stockes gehen. Am rechten Bein waren die Muskeln nur sehr schwach ausgebildet und es war sehr abgemagert. Die Muskeln des linken Beines waren etwas kräftiger entwickelt.
4. Im 4. Lebensjahr bekam sie eine Gelbsucht, die mit Ayurvedischer Medizin geheilt wurde.
5. Vom 2. bis 3. Lebensjahr litt sie unter häufigen Ohrenschmerzen mit starker gelber Eiterabsonderung aus beiden Ohren.
6. Vor zwei Wochen hatte sie Masern.

#### Gegenwärtige Beschwerden:

1. Das rechte Bein war langsam, sehr abgemagert und die Muskulatur kaum ausgeprägt. Sie konnte nur an einem Stock laufen, mit dem Schwerpunkt auf dem linken Bein. Die Empfindungsfähigkeit am rechten Bein war gut.
2. Das Mädchen war schwach, blass und dünn mit schmutziger Hautfarbe.
3. Manchmal hatte es Ohrenschmerzen.
4. Häufig schleimige und wässrige Durchfälle.
5. Häufige Fieberanfälle.
6. Sie hatte eine freundliche und hilfsbereite Natur.

## Heil – Rezepte

Am 11.4.81 begann ich die Behandlung mit *Thuja C30*, vier Gaben in einem Monat und *Calcarea phosphoricum D6* täglich. Diese Wahl traf ich aufgrund der blassen Gesichtsfarbe und der anämischen Hautfarbe mit Abmagerung. Darauf ging es ihr etwas besser. Es folgten drei weitere Monate mit gleichbleibender Mittelgabe.

Danach bekam sie *Thuja C30* alle zwei Wochen und weiterhin *Calc-phos D6* täglich.

Am 8.8. gab ich ihr noch eine Gabe *Thuja C30*, ohne weitere Wiederholung. Es ging ihr etwas besser, weniger Fieberschübe. Die Diarrhö und die wässrigen Durchfälle traten jedoch noch ab und zu auf. Die Beinmuskulatur und das Laufen blieben unverändert. Ich versuchte es mit *Medorrhinum C200* am 12.9.81, am 26.9.81, 17.10.81 und am 14.11.81 mit zusätzlich *Calc – phos D6* täglich. Aber es gab keine Veränderungen in der generellen Kondition oder am Bein.



Am 12.12. verschrieb Dr. Murthy zwei Gaben *Abrotanum C30* in einem Monat, weiterhin mit täglichen Gaben *Calc-phos D6*. Zum ersten Mal wurde ihr Allgemeinzustand besser.

Das Mittel wurde am 8.5. wiederholt, mit *Alfalfa Urtinktur* täglich, zwischendurch und danach. Vor der

1. *Abrotanum* Gabe fiel sie beim Laufen häufig hin, nach diesen zwei Gaben kam das nicht mehr vor. Nach der dritten Gabe ging auch das Laufen besser und die Muskeln am rechten Bein nahmen zu.

Am 11.9. bekam sie *Abrotanum C200* und anschließend Placebos.

Ab dem 9.10. bekam sie zusätzlich täglich *Calc-phos D6*.

Am 13.11. berichteten die Eltern, dass sie ohne Stock gehen konnte. Sie bekam weiter *Calc-phos D6* in täglichen Gaben. Sie hatte keine wässrigen Durchfälle, keine Diarrhö, kein Fieber und keine Ohrenscherzen mehr.

Das Mittel wurde am 13.3.83 wiederholt, mit täglichen Gaben von *Lecithin D6* zur generellen Besserung. Ihr ging es körperlich immer besser, sie entwickelte sich altersentsprechend.

Am 9.7. sahen wir sie wieder, ihre Beinmuskulatur war normal ausgebildet, sie hinkte gar nicht mehr. Sie lief wie ein ganz normales Kind ihres Alters. Sie ging jetzt zur Schule. Da sie keine Beschwerden mehr hatte, brauchte sie kein Mittel mehr.

Das große Mittel *Abrotanum* verhalf ihr zu einem neuem Leben. Dr. Murthy wählte dieses Mittel aufgrund der häufigen Diarrhö und Ruhranfälle seit ihrer Kindheit und letztlich auch aufgrund der abgemagerten Kondition. Dieses Mädchen wird dem großen Seher Dr. Samuel Hahnemann immer dankbar sein.

Dr. E.V.M. Acharia, DHMS

---

## Heilung durch spirituelle Kraft LI

### 3. Empfänglichkeit und Widerstand gegenüber der Kraft.

#### C. Anwendung der Kraft außerhalb des Körpers

**Die Mutter:** Nehmen wir ein ganz konkretes Beispiel: einen Hitzschlag. Der legt dich völlig lahm, er gehört zu den Dingen, die am meisten krank machen – ein Hitzschlag bringt alles durcheinander, er zerstört die inneren Funktionen, er bewirkt grundsätzlich einen Stau im Kopf und sehr hohes Fieber. Wenn das also geschieht, wenn er erfolgreich durch deinen Schutzwall in dich hineingekommen ist, dann geh zu einem ruhigen Ort und leg dich flach hin, geh aus deinem Körper heraus (natürlich musst du das erst lernen, es gibt Menschen die das spontan können und andere, für die eine lange Disziplin nötig ist), bleibe über deinem Körper, so dass du ihn sehen kannst (kennst du das Phänomen, deinen Körper von oben zu sehen, wenn du außerhalb bist? Das kann willentlich geschehen). Der Körper liegt auf dem Bett, dem Boden oder anderswo und du bist grad darüber und ziehst die Kraft von oben bewusst herunter. Wenn du daran gewöhnt bist und deine Aspiration stark genug ist, bekommst du Antwort. Achte dabei darauf, nicht wieder in den Körper einzutreten. Von dort oben also beginnst du nun die Kräfte in deinen Körper zu schieben, bis du bemerkst, dass dein Körper sie auch aufnimmt (zuerst gehen sie nicht hinein, da der Körper von der Krankheit so durcheinander ist, er ist nicht empfänglich,

er ist zu aufgedreht), und du schiebst sie sanft und vorsichtig, ruhig und ohne Hast, sehr friedlich in deinen Körper. Du solltest von niemandem gestört werden. Wenn jemand vorbei kommt, dich sieht und dich schüttelt, ist das extrem gefährlich. Du musst das also in absoluter Ruhe tun, bitte die Menschen dich nicht zu stören, ziehe dich dort hin zurück wo du ganz allein bist. Dann kannst du dich langsam konzentrieren (dieses dauert 10 Min, eine halbe oder ganze Stunde, oder auch zwei – das hängt von dem Ausmaß der Störung ab, die sich festgesetzt hat). Langsam konzentrierst du die Kräfte von oben bis du siehst, dass der Körper sie aufnimmt und die Kraft hineinfließt; die Störung wird sich wieder richten und im Körper entsteht Entspannung. Wenn das getan ist, kannst du wieder zurückkehren und du bist gesund. So kannst du es bei einem Hitzschlag machen, was wirklich ein sehr heftiges Geschehen ist, oder auch bei Typhus Fieber und vielen anderen Krankheiten ... Das heißt konsequenterweise, wenn man die spirituelle Kraft meistern und sie bewusst einsetzen kann, dann gibt es keine Krankheit, die nicht heilbar ist. Ich sage das nicht einfach nur so, ich sage es aus Erfahrung mit diesen Dingen. Natürlich wirst du sagen, dass du nicht weißt, wie du aus deinem Körper gehen, oder die Kraft lenken und konzentrieren kannst, wie du diese ganze Meisterschaft erlangen kannst ... Das ist nicht sehr üblich aber es ist nicht unmöglich. Und du kannst sicher sein, dass wenn dir geholfen wird ... Tatsächlich gibt es eine viel einfachere Methode: Du kannst um Hilfe bitten. Aber in jedem Fall, ob du es selbst tust und dich nur auf dich selbst verlässt oder jemanden um Hilfe bittest, es für

dich zu tun, gibt es eine erste Bedingung: keine Angst zu haben und ganz ruhig zu bleiben. Wenn du beginnst zu brodeln und in deinem Körper unruhig zu werden, dann ist es vorbei, dann kannst du nichts mehr tun.

Für alles – für eine spirituelle Lebensführung, für Heilungen von Krankheiten – für all das brauchst du innere Ruhe.



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

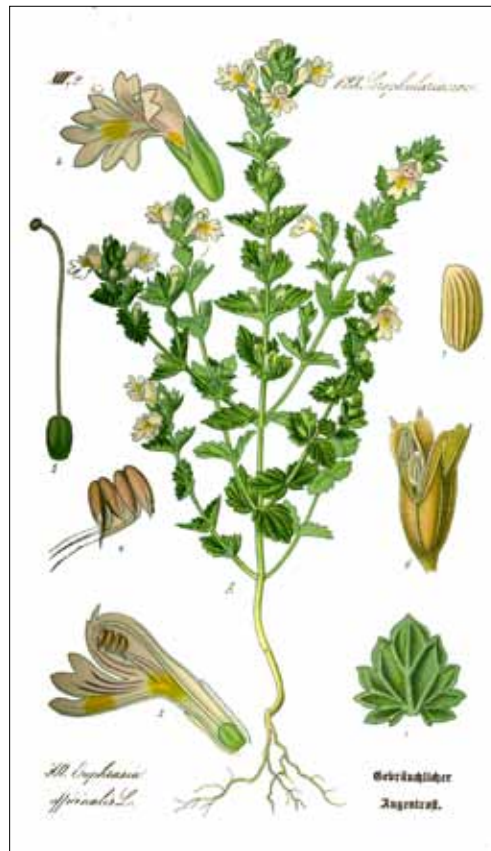
### Heil – Rezepte



*Philippus Theophrastus Aureolus  
Bombastus von Hohenheim,  
genannt Paracelsus,  
\* 1493 in Einsiedeln,  
† 1541 in Salzburg.*

### Fenchel bei Sehschwäche

„Foeniculi (lat. *Foeniculum vulgare* = Fenchel) 6 Unzen (180g), Euphrasiae (lat. *Euphrasia officinalis* = Augentrost) 2 Unzen (60 g), Florum centaureae (lat. *Centaureum minus* = Tausendgüldenkraut) ½ Unze (15g), Reduc in liquores.



*Euphrasia rostkoviana*

Aus:

*Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé Flora  
aus Deutschland, Österreich und der  
Schweiz, 1885, Gera, Deutschland*

Bei Greisen ist es für die Augen ein sehr gutes Arcanum. Dies soll mit Wein getrunken werden, wenn Sehschwäche besteht. Äußerlich ist es mit weißem Vitriol und Kampfer zu mischen und zu verordnen. Es entfernt Flecken und die weißen Felle der Augen (= Katarakt, Grauer Star)." III, 559

Paracelsus: *Sämtliche Werke*,  
Bd. III, Anger - Verlag Eick  
Sabine Anliker



Quelle: Deutsche Fotothek *Theosophie Et Alchemie Et Medizin von Johann Martin Stiller, 1685, Kupfergravur auf Papier*

# Rasa Shastra in der Ayurvedischen Medizin VII

Sabine Anliker, M.Sc. (Ayu)

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

## 3.6 Das Shodana-Verfahren im Rasa Shastra

*Shodhana* ist ein Verfahren, bei dem Unreinheiten und natürliche Makel durch pharmazeutische Prozesse wie *svedana* (Erhitzen oder Kochen in einem Flüssigkeitsbad), *mardana* (Verreibung) usw. mit speziellen Arzneimitteln beseitigt werden (Acharyas, 1956). Allgemein kann gesagt werden, dass '*shodhana*' ein reinigender und entgiftender Prozess ist, in dem physikalisch und chemisch schädliche Substanzen und giftige Materialien entfernt werden, sodass die gereinigten Substanzen zur weiteren Verarbeitung genutzt werden können.

In dem Buch „Ayurvedic Formulary of India“ des Department of Indian Systems of Medicine & Homoeopathy“ wird der *shodana*-Prozess wie folgt erklärt: „Im Ayurveda wird der Reinigungsprozess '*shodana*' genannt. Die chemische Reinigung unterscheidet sich von der medizinischen Reinigung. Bei der chemischen Reinigung werden nur Fremdmaterialien entfernt. Das Ziel bei der medizinischen Reinigung ist:

a) schädliche Materie vom Medikament zu lösen,

b) unerwünschte physikalische Eigenschaften des Medikaments zu verändern,

c) einige charakteristische Eigenschaften des Medikaments umzuwandeln,

d) den therapeutischen Einsatz zu steigern und dabei das Medikament zu potenzieren“ (The Ayurvedic Formulary of India, 2000).

Das Wort '*shodhana*' wird von der Sanskritwurzel '*shud*' abgeleitet (Monier-Williams, 2002), was 'reinigen' bedeutet. Die frühen Wissenschaftler, Alchemisten und Metallurgen entwickelten unzählige Reinigungsmethoden für die verschiedenen Metalle und Substanzen, um reine Metalle und Substanzen zu erhalten. Die Mittel (Kräuter, Asche, Steinsalz, Pflanzen usw.) spielen eine sehr wichtige Rolle in den *shodhana*-Prozessen. Manchmal haben sie eine auflösende Wirkung und Unreinheiten können sich lösen. Dies erleichtert anschließend den Prozess, sie von den Substanzen zu trennen. Andere wiederum beseitigen giftige Substanzen oder unterstützen die physikalische Umwandlung von Metallen und Mineralien. Bei jedem Prozess werden unterschiedliche Hilfsmittel verwendet.

Das eigentliche Ziel der Reinigungsmethoden besteht nicht nur darin, unerwünschte Eigenschaften zu klären und zu beseitigen sowie giftige Substanzen zu entfernen und zu minimieren, sondern auch positive, therapeutische und heilende Eigenschaften zu vermehren und zu steigern. Durch den Kontakt mit Hitze/Feuer und organischen, meist sauren Flüssigkeiten wandeln sich die Substanzen in pflanzlich-mineralische Verbindungen um. Bestimmte Substanzen können direkt für therapeutische Zwecke benutzt wer-

den. Es gibt allgemeine Reinigungsmethoden, die gewöhnlich sehr leicht und nicht zeitaufwendig sind. Von verschiedenen Wissenschaftlern unterschiedlicher Zeitperioden wurden zahlreiche Methoden entwickelt. Als Regel gilt, dass Quecksilber zusammen mit einigen Kräutern und mineralischen Substanzen mit einem Stößel in einem Steinmörser zerrieben wird. Danach wird es gewaschen und gefiltert, um das gereinigte Quecksilber zurückzugewinnen. Eine Reinigungsmethode ist z. B. das Zerreiben von Quecksilber mit Knoblauch und Steinsalz (Ayurveda Prakasha, 1999)<sup>33</sup>, (Shane, 1991).

Solche einfachen Methoden sind jedoch nicht ausreichend, wenn man darüber hinaus *rasayana*-Resultate (Gewebereneration, allgemeine Verbesserung der Gesundheit) erzielen will. In diesem Fall sind spezielle Reinigungsmethoden erforderlich und dann bewirkt das gereinigte Quecksilber sowohl einen *rasayana*-Effekt als auch verschiedene therapeutische Wirkungen (Dole, 2006)<sup>34</sup>, (Rasa Raja Sundara, 1984).

Es gibt achtzehn spezielle Verfahren zur Reinigung von Quecksilber. Diese achtzehn Schritte können in Untergruppen geteilt werden, die als die acht *samskaras* (*ashta-samskaras*) bezeichnet werden. Wird Quecksilber mithilfe dieser acht *samskaras* gereinigt, entwickelt es die therapeutischen Wirkungen und den *rasayana*-Effekt. Kommen die anderen zehn Methoden ebenfalls zur Anwendung, kann Quecksilber auch als *dhatuvada* genutzt werden, das heißt, Quecksilber kann unedle Metalle in Edelmetalle transformieren (z. B. Silber oder Gold).

Dieselbe Meinung vertreten verschiedene Gelehrte und in ihren entsprechen-

den klassischen Texten kommt zum Ausdruck: „Quecksilber mit Unreinheiten ist giftig, ohne Unreinheiten ist es *amrita* (Nektar). Das bedeutet, dass es hochwirksam ist gegen Krankheit, Verfall und Tod“ (Ayurveda, Prakasha, 1999)<sup>35</sup>. „So gibt es Alchemisten der Medizin, die von der Medizin das herausziehen, was nicht Medizin ist. Solcherart ist die Geschicklichkeit der Alchemie“, sagt Paracelsus (Paracelsus; 1993)<sup>36</sup>.

### 3.7 Die acht Samskaras des Quecksilbers

Die Namen der acht Samskaras:		
1. <i>Svedana</i>		Erhitzen oder Kochen in einem Flüssigkeitsbad
2. <i>Mardana</i>		Zermahlen in einem <i>tapta khalva</i> (Eisenmörser auf einer heißen Platte)
3. <i>Murchana</i>		Auflösen der Form
4. <i>Utthapana</i>		Wiedergewinnung der Form
5. <i>Patana</i>	: <i>Urdhva</i>	Sublimierung ansteigend
	: <i>Adhah</i>	Sublimierung absteigend
	: <i>Tiryak</i>	Distillation
6. <i>R(B)odhana</i>		Revitalisierung
7. <i>Niyamana</i>		Regulierung der Unbeständigkeit und Aktivität durch ein Bad
8. <i>Dipana</i>		„Appetit“ anregen durch ein Flüssigkeitsbad

In vielen Texten werden die „acht *samskaras*“ als die wichtigsten Prozesse beschrieben, weil sie sowohl für therapeutische als auch für alchemistische Zwecke bedeutsam sind. Vom therapeutischen Gesichtspunkt aus sind diese acht Reinigungsschritte sehr wichtig, da sie helfen, die äußeren und inneren

giftigen Eigenschaften des Quecksilbers zu beseitigen und Quecksilber zu potenzieren. Aus diesem Grund werden sie in fast allen alten Texten aufgeführt:

### Svedana Samskara von Quecksilber

*Svedana* ist der Prozess, bei dem *Parada* (Quecksilber) in *kshara* (basische Substanzen) oder *amla* (saure Substanzen) oder im Saft oder Dekokt von irgendwelchen anderen Arzneimitteln in einen *dolayantra* (Schwingapparat) zum Sieden gebracht wird. Dieser Prozess hilft, die im Quecksilber vorhandenen Ablagerungen *malas* (Makel) zu lösen (R.R.S., 1998)<sup>37</sup>.

Für diesen Vorgang werden *Shunthi* (Zingiber officinale), *Maricha* (Piper nigrum), *Pippali* (Piper longum), *Saindhava-lavana* (Steinsalz), *Asuri* (Brassica juncea), *Citraka* (Plumbago zeylanica), *Ardra* (Zingiber officinale) und *Mulaka* (Raphanus sativus) in *Kanji* (sour gruel = fermentiertes Reiswasser) zerrieben. Der Teig wird geknetet und zu einer Teigkugel mit einer Vertiefung geformt. In diese Vertiefung wird das Quecksilber vorsichtig eingefüllt, mit Bananenblättern von allen Seiten bedeckt und mit einem festen Baumwolltuch umwickelt. Es wird ein *pottali* (Beutel) hergestellt, der drei Tage lang in einem *dolayantra* (Schwingapparat) mit *Kanji* (sour gruel = fermentiertes Reiswasser) hängt, und so wird das *svedana* (Bad) durchgeführt (R.R.S., 1998)<sup>38</sup>.

### Mardana Samskara von Quecksilber

Die Verreibung von Quecksilber in Verbindung mit verschiedenen Zutaten und der Hinzufügung aller Arten saurer Substanzen und mit *Kanji* (sour gruel =

fermentiertes Reiswasser) wird als *Mardana*-Verfahren bezeichnet. Durch diesen Prozess werden die äußeren *malas* (Makel) beseitigt (R.R.S., 1998)<sup>39</sup>.

Zusammen mit Quecksilber werden *Grihadhuma* (Ruß vom Küchenofen), *Ishtika* (Backstein-Pulver), Joghurt, *Jaggery* (Rohrzucker), *Saindhava-lavana* (Steinsalz) und Senfkörner-Pulver genommen und drei Tage lang fortwährend verrieben. Jedes dieser Mittel soll 1/16 des Quecksilbers betragen (R.R.S., 1998)<sup>40</sup>.

### Murchana Samskara von Quecksilber

Quecksilber wird mit *Citraka* (Plumbago zeylanica), *Triphala* (Terminalia chebulica, Emblica officinalis, Terminalia belirica) und Aloe vera zermahlen, bis es seine ursprüngliche Form verloren hat. Das Quecksilber teilt sich und wird zu feinsten Kügelchen. Dieser Zustand wird *nashta pishta* genannt, und das Verfahren ist als *murchana* bekannt. Es entfernt die *doshas* (Makel) von Quecksilber, wie *naga* (Blei), *vanga* (Zinn) und andere Metalle, die in einer der sieben vorher beschriebenen Schichten (*kanchuka*) von *Parada* enthalten sind (R.R.S., 1998)<sup>41</sup>.

Die *maladosha* (Makel) von *Parada* werden völlig vom Saft der *Kumari* (Aloe vera) eliminiert; die *vahnidosha* (die schlechten Auswirkungen der Quecksilber-Hitze) werden von *Triphala* und die *vishadosha* (die giftigen Unreinheiten) werden von *Citraka* (Plumbago zeylanica) entfernt. Aus diesem Grund wird Quecksilber mit diesen drei Präparaten sieben Tage lang (insgesamt 72 Stunden) trituriert. Nach diesem Prozess ist das Quecksilber von sämtlichen schlechten Eigenschaften oder natürlichen Makel befreit (R.R.S., 1998)<sup>42</sup>.

Kontaktadresse

Sabine Anliker

Ayurveda Medizin M.Sc.

Naturheilerin NVS,

Homöopathie, Bioresonanz

Büelstrasse 17

6052 Hergiswil, Schweiz

www.ayush-naturheilzentrum.ch

## Utthapana Samskara von Quecksilber

Nun hat das Quecksilber den Zustand von *nashta pishtattva* (homogen) erlangt und wird jetzt in seinen ursprünglichen Zustand zurückgebracht und zwar mit Hilfe eines *dolayantra* durch *svedana* (Sieden) oder durch die Hitze des Sonnenlichts. Dieser Vorgang heißt *utthapana samskara* (R.R.S., 1998) <sup>43</sup>.

... wird fortgesetzt

### Literaturverzeichnis

Acharya, Y. T. (1956). *Dravya Guna Vigyanam*. Shree Baidyanath Ayurved Bhawan Limited, Calcutta, 1956, p. 130. *The Ayurvedic Formulary of India*. (2000). First English Edition, Part II, Government

of India Ministry of Health & Family Welfare, Department of Indian Systems of Medicine and Homoeopathy.

Monier-Williams. (2002). *A Sanskrit-English Dictionary, Searchable Digital Facsimile Edition*. The Bhaktivedante Book Trust.

Ayurveda Prakasha. (1999). *Shri Gulraj Sharma Mishra*. Chaukhamba Bharti Academy, Varanasi.

Shane, R. (1991). *HPLC Study of the ayurvedic process of purification of mercury using garlic juice*. Journal Indian Drugs, Vol. 28(2), pp. 81-85.

Dole, V. (2006). *A Text Book of Rasashastra*. Chaukhambha Sanskrit Pratishthan.

Rasa Raja Sundara. (1984). *Caukhambha Orientaliya*, 2/25.

Paracelsus. (1993). *Sämtliche Werke*. Anger - Verlag Eick.

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

### Quellenangabe

<sup>33</sup> Ayurveda Prakasha, 1/165

<sup>34</sup> Dole, p. 87

<sup>35</sup> Ayurveda Prakasha 1/22-24

<sup>36</sup> Paracelsus Vol. I p. 514

<sup>37</sup> Rasa Ratna Samuchchaya 8/59

<sup>38</sup> Rasa Ratna Samuchchaya 11/26

<sup>39</sup> Rasa Ratna Samuchchaya 8/60

<sup>40</sup> Rasa Ratna Samuchchaya 11/27-28

<sup>41</sup> Rasa Ratna Samuchchaya 8/61

<sup>42</sup> Rasa Ratna Samuchchaya 11/31-32

<sup>43</sup> Rasa Ratna Samuchchaya 8/62



Ein Sikh-Pilger nach einem rituellen Bad am Harmandir Sahib (Goldenen Tempel) in Amritsar, Indien

# Organon LV

## Die Kunst des Heilens

Dr. E. Krishnamacharya

*Dr. Ekkirala Krishnamacharya (1926 – 1984) war Universitätsdozent für vedische und orientalische Literatur, ein Heiler und praktizierender Homöopath. Er gründete zahlreiche spirituelle Zentren in Indien und Westeuropa sowie Schulen und mehr als 100 homöopathische Behandlungsstellen in Indien, wo die Kranken kostenlos behandelt werden. Dr. E. Krishnamacharya gab viele Bücher auf Englisch und Telugu heraus. Seine Schriften umfassen Veda und die alten Weisheiten, Yoga, Astrologie, Homöopathie und spirituelle Praxis. Eines seiner wichtigsten Ziele war die Fusion von Ost und West.*

### §180

Da wird nun die, zwar so gut wie möglich gewählte, aber gedachter Ursache wegen nur unvollkommen homöopathische Arznei, bei ihrer Wirkung gegen die ihr nur zum Theil analoge Krankheit - eben so wie in obigem (§. 162.) Falle, wo die Armuth an homöopathischen Heilmitteln die Wahl allein unvollständig ließ - Nebenbeschwerden erregen, und mehre Zufälle aus ihrer eignen Symptomenreihe in das Befinden des Kranken einmischen, die aber doch zugleich, obschon bisher noch nicht oder selten gefühlten Beschwerden der Krankheit selbst sind; es werden Zufälle sich entdecken oder sich in höherm Grade entwickeln, die der Kranke kurz vorher gar nicht oder nicht deutlich wahrgenommen hatte.

*Samuel Hahnemann, M.D.*

### §181

Man werfe nicht ein, daß die jetzt erschienenen Nebenbeschwerden und neuen Symptome dieser Krankheit auf Rechnung des eben gebrauchten Arzneimittels kämen. Sie kommen von ihm <sup>(1)</sup>; es sind aber doch immer nur solche Symptome, zu deren Erscheinung diese Krankheit und in diesem Körper auch für sich schon fähig war, und welche von der gebrauchten Arznei - als Selbsterzeugerin ähnlicher - bloß hervorgehoben und zu erscheinen bewogen wurden. Man hat mit einem Worte, den ganzen, jetzt sichtbar gewordenen Symptomen-Inbegriff für den, der Krankheit selbst zugehörigen, für den gegenwärtigen wahren Zustand anzunehmen und ihn hienach ferner zu behandeln.

*Samuel Hahnemann, M.D.*

*1) Wenn nicht ein wichtiger Fehler in der Lebensordnung, eine heftige Leidenschaft, oder eine stürmische Entwicklung im Organismus, Ausbruch oder Abschied des Monatlichen, Empfängniß, Niederkunft u.s.w. davon Ursache war.*

Alle neuen Symptome, die sich so manifestieren, können nicht nur als Mittelsymptome gebildet werden. Obwohl sie durch das Mittel hervorgerufen werden, sind sie die Symptome, die im Patienten verdeckt werden, weil natürlich die Gesamtheit der Symptome eines Mittels für einen Patienten, dessen Symptome denen des Mittels ähnlich sind, verdeckt wird. Sie werden durch den Einfluss des Mittels ausgelöst.

### Erklärung

Nehmen wir an, es gäbe nur zwei markante Symptome in einem Patienten. Das Mittel, das vollständige Ähnlichkeit aufweist, hat möglicherweise 10 Symptome. Wenn dieses Mittel angewendet wird, können sich einige der übrig bleibenden Symptome als Teil der künstlichen Krankheit zeitlich begrenzt manifestieren. Sie befinden sich latent in der Konstitution als Same der Krankheit, sonst könnten sie sich nicht mit der künstlichen Krankheit manifestieren. Dieses Prinzip wird nirgendwo vorher gefunden. Und dennoch ist es wahr. So lange es eine Gegenreaktion der Vitalkraft gibt, wird das Mittel nicht agieren. Warum wirkt die Medizin nicht, wenn sie in eine Flasche gefüllt wird? Weil die Konstitution einer Flasche keine Vitalkraft hat, die in der Lage wäre, eine Reaktion hervorzurufen. Wenn ein Mittel einem Menschen gegeben wird, werden der Primäreffekt und die Gegenreaktion nur aufgrund der Reaktionsfähigkeit hervorgerufen. Da die Reaktion zur Konstitution des Patienten gehört, weckt sie bestimmt die in ihm latent vorhandenen Symptome. Wenn das der Fall ist – wo werden in einem gesunden Menschen die Symptome produziert, wenn ein Mittel gege-

ben wird? Man kann damit argumentieren, dass Symptome nicht aus einem gesunden Zustand heraus produziert werden. Da das Mittel eine medizinische Substanz ist, die die Krankheit hervorruft, werden Symptome produziert, die eine Gegenwirkung hervorrufen. Wenn die Gegenwirkung in einem gesunden Menschen klar ersichtlich ist – auch ohne jede Krankheit –, werden die Symptome noch schneller und



*Schafherde im Frühnebel  
in Werben, Schoren, Deutschland*

heftiger in einem kranken Menschen produziert. Während einige Symptome nur auf das Medikament zurückzuführen sind, gibt es einige, die latent vorhanden, jedoch verdeckt sind. Laut Homöopathie besteht die grundlegende Qualität eines gut gewählten Mittels darin, dass sich kein latent vorhandenes Symptom verbergen kann. Bei chronischen Krankheiten ist es möglich, die latent vorhandenen Symptome sichtbar werden zu lassen. Latent vorhandene/verdeckte Symptome können sich in jeder chronischen Krankheit entfalten, jedoch nicht in akuten Krankheiten.

## Organon

### §182

So leistet die, wegen allzu geringer Zahl anwesender Symptome hier fast unvermeidlich unvollkommene Wahl des Arzneimittels, dennoch den Dienst einer Vervollständigung des Symptomen-Inhalts der Krankheit und erleichtert auf diese Weise die Auffindung einer zweiten, treffender passenden, homöopathischen Arznei.

*Samuel Hahnemann, M.D.*

ein zweites homöopathisches Mittel gewählt werden, was gerade auf den heutigen, auf den jetzigen Zustand paßt, welches um desto angemessener gefunden werden kann, da die Gruppe der Symptome zahlreicher und vollständiger geworden ist <sup>(1)</sup>

*Samuel Hahnemann, M.D.*

Wenn ein nicht optimales Mittel basierend auf einem oder zwei Symptomen gewählt wird, dann werden jene ein oder zwei Symptome gelöscht und die verbleibenden latenten Symptome ans Licht gebracht. Das wiederum erleichtert die Wahl eines zweiten homöopathischen Mittels, das besser als das erste passt.

*1) Wo der Kranke (was jedoch höchst selten in chronischen, wohl aber in acuten Krankheiten statt findet) bei ganz geringen Symptomen sich dennoch sehr übel befindet, so daß man diesen Zustand mehr der Betäubtheit der Nerven beimessen kann, welche die Schmerzen und Beschwerden beim Kranken nicht zur deutlichen Wahrnehmung kommen läßt, da tilgt Mohnsaft diese Betäubung des innern Gefühls-Sinnes und die Symptome der Krankheit kommen in der Nachwirkung deutlich zum Vorschein.*

### §183

Es muß also, sobald die Gabe der ersten Arznei nichts Vortheilhaftes mehr bewirkt, (wenn die neu entstandnen Beschwerden, ihrer Heftigkeit wegen, nicht eine schleunigere Hülfe heischen - was jedoch bei der Gaben-Kleinheit homöopathischer Arznei und in sehr langwierigen Krankheiten fast nie der Fall ist), wieder ein neuer Befund der Krankheit aufgenommen, es muß der Status morbi, wie er jetzt ist, aufgezeichnet, und nach ihm

Wenn mit dem ersten Mittel keine günstigen Ergebnisse erreicht werden konnten, einige neue Symptome hervorgerufen wurden und der Patient leidet, sollte ein zweites homöopathisches Mittel auf der Grundlage der aktuellen Symptom-Gesamtheit gewählt werden. Da eine größere Anzahl an Symptomen vorliegt, ist es leicht, ein genaueres homöopathisches Mittel zu wählen.

Original in Telugu von  
Dr. E. Krishnamacharya,  
englische Übersetzung  
von Dr. K.S. Sastry.

Entnommen dem Buch  
*Organon of the Art of Healing*  
Kulapati Ekkirala Krishnamacharya  
3rd Edition, 1999  
The World Teacher Trust  
Visakhapatnam, Indien.



*Bodennebel in Ostfriesland (Moordorf), Deutschland*

*„Möge Lächeln vorherrschen,  
um das Leben entspannter zu machen.“*

Dr. K. Parvathi Kumar

# Esoterische Astrologie und die Häuser des Geburtshoroskops

## II

Alan Oken

nern, damit der Wille der Absicht der Seele dienen kann.

### Das sechste Haus

Vom esoterischen Standpunkt aus gesehen, vermittelt uns das sechste Haus die Erfahrungen, die uns helfen, ein besseres Gefühl für das Ganze, sowohl in uns selbst, als auch für die Welt um uns herum, zu gewinnen. Es ist die Seele, die Organisationen ins Leben ruft, die der Umwelt dienen und sich für den Schutz



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

Das fünfte Haus	
Traditionelle Deutung	Seelen-zentrierte Deutung
Persönlicher kreativer Wille	Ausdruck des spirituellen Willens
Kreative Aktivitäten	Verwirklichung des höheren Selbst
Romanzen, Liebesaffären	Der Wille als Ausdruck der Liebe
Kinder	Die Seele als Eltern
Hobbys, bevorzugte Aktivitäten	Der Wille zu dienen

### Das fünfte Haus

Der Wille der Persönlichkeit ist sehr oft in Anspruch genommen mit dem Schutz und der Fürsorge derjenigen, die uns am nächsten sind: unsere Kinder, die wir oft als Erweiterung unserer eigenen Emotionen (was die romantischen Bedürfnisse nach Erfüllung betrifft) und unserer Begabungen ansehen. Liebe wird als Anhänglichkeit angesehen.

Die Seele sieht Kreativität als Ausdruck des Willens zu dienen. Sie liebt alle Kinder dieser Welt wie ihre eigenen. Sie setzt sich für solche Aktivitäten ein, die den Willensaspekt unseres Seins verfei-

der Mineralien, Pflanzen und Tiere einsetzen.

Es ist die Seele, die versucht solche Methoden, Arbeitsweisen und Fähigkeiten zu erwerben, die das niedere und höhere Selbst vereinigen. Die Arbeit, die wir ausführen, hört auf, nur „unser Job“ zu sein, stattdessen werden wir zu einem Teil der Einen Arbeit, die den Dienst an der Menschheit zum Ziel hat.

So wird das Gefühl von Getrenntsein und Gewalt, eine Folge eigennütziger Aktivitäten, vermindert. Wir sind in der Lage, dem Selbst zu dienen.

## Das sechste Haus

Traditionelle Deutung	Seelen-zentrierte Deutung
Diener	Dienen
Gesundheit	Synthese der niederen Träger, das Ganze
Angestellte	Jene die bedient werden
Haustiere	Dienst am Königreich der Tiere
Arbeit	Dienst an der Menschheit
Techniken und Fertigkeiten	Das Wissen über den Bau der Antahkarana

## Das siebte Haus

Der Hüter der Schwelle besteht aus all den Illusionen, dem Zauber, den Verblendungen, welche den Zwiespalt in uns hervorrufen. Im psychologischen Sinn ist es das Schattenselbst, "das Nicht -Selbst" und der "Andere". Es ist das eigene Spiegelbild, das wir oft in unserem Partner sehen. Im gewöhnlichen Horoskop ist es das idealisierte Bedürfnis der Waage und des siebten Hauses, den Seelen-Verwandten zu finden. Es ist unser Ziel, uns selber durch die Partnerschaft zu verwirklichen, unter Mitwirkung unseres Seelenfreundes. Von der Seelenperspektive aus betrachtet ist es die Vereinigung des höheren und niederen Selbst, das die wahre Heirat veranlasst. Was wir als unseren Feind wahrnehmen, ist lediglich ein Aspekt unserer eigenen Natur, die nicht durch Liebe erlöst worden ist und somit kein integraler Bestandteil unseres Selbst werden konnte. In der spirituellen Arbeit ist der Seelen-Verwandte Wirklichkeit, wird aber meistens als Mitarbeiter in



photo by Leon Brocard / [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Two\\_left\\_hands\\_forming\\_a\\_heart\\_shape.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Two_left_hands_forming_a_heart_shape.jpg)

## Das siebte Haus

Traditionelle Deutung	Seelen-zentrierte Deutung
Offene Feinde	Der Hüter der Schwelle
Partner	Seelen-Verwandte und/oder spezielle Mitarbeiter
Heirat	Der Pfad der Vereinigung

der Gruppe gefunden und ist mehr ein unpersönlicher denn ein persönlicher Ausdruck der Liebe. Das Zeichen an der Spitze des siebten Hauses erzählt uns viel über unseren Schatten, aber auch über unseren Seelen-Verwandten.

## Esoterische Astrologie und die Häuser des Geburtshoroskops

Das achte Haus	
Traditionelle Deutung	Seelen-zentrierte Deutung
Transformation und Regeneration	Der Pfad der Jüngerschaft
Sexualität	Träger der Wiedergeburt in das Bewusstsein der Seele
Transmutation und Werte	Transmutation der persönlichen Wünsche in die Bedürfnisse der Seele
Die Ressourcen anderer Leute	Ressourcen, die die Gruppe benötigt
Tod	Transformation der Form

### Das achte Haus

Der Pfad der Jüngerschaft ist der Pfad der Transformation und Regeneration. Es verlangt die Umorientierung der persönlichen Wünsche in die Erfüllung der Wünsche der Seele. Die Seele verlangt Bewusstsein und beansprucht eine wachsende Qualität allumfassender Liebe. So müssen Emotionen, Leiden-

schaft und Sexualität auf persönlicher Ebene in Intuition, Mitgefühl und Zusammenhalt verwandelt werden. Es ist keine leichte Aufgabe. Die wichtigsten und komplexesten Versuchungen und Anfechtungen finden immer im Skorpion und dem achten Haus statt. Eine der Belohnungen all dieser intensiven Anstrengungen ist die Erkenntnis, dass es so etwas wie den Tod nicht gibt. Leben währt ewig und Unsterblichkeit wird von dem Seelen-zentrierten Menschen als bedingungslose Liebe wahrgenommen. Ein anderes großes Geschenk, was erreicht wird, indem man dem Pfad folgt, ist die Befreiung von den eigenen Wünschen und dem Anhängen an der Form. So wird ein Leben ohne den Druck von emotionalen Bedürfnissen (erfüllten wie unerfüllten) geführt und der Unsicherheit, die der Furcht vor Verlust folgt. Das achte Haus in dem Seelen-zentrierten Horoskop legt die Art und Weise offen, wie der Mensch mit diesem Umwandlungsprozess umgeht.

Das neunte Haus	
Traditionelle Deutung	Seelen-zentrierte Deutung
Lange Reisen	Der Pfad
Religion und Philosophie	Quelle der universellen Wahrheit
Abweichende (sich unterscheidende) Lehrmeinungen	Die Synthese aller Glaubensrichtungen
Höhere Bildung	Höherer Geist
Legale Aktivitäten	Kosmisches Gesetz

## Das neunte Haus

Die Persönlichkeit neigt dazu zu glauben, dass ihre Religion und Lebensphilosophie die einzig wahre ist. Religiöse Kriege werden immer auf der Persönlichkeitsebene ausgefochten. Fanatische Führer rufen den Namen ihres Gottes an und töten in seinem Namen. Die Seele hat nicht solche philosophischen und spirituellen Unterscheidungen. Die Seelen-zentrierte Person sieht die Welt unter dem kosmischen Gesetz vereint.

Jünger mit einem starken neunten Haus sind gewöhnlich darin involviert, Erziehungsmethoden ins Leben zu rufen, die die Synthese aller Glaubensrichtungen unterstützen.

Im Hinblick auf die Reise ist der Pfad die längste Reise, die wir machen, sie führt uns überall hin und endet nie.

## Das zehnte Haus

Die Persönlichkeit sucht sich in der Welt durch berufliche Erfolge einzuordnen. Auf diese Weise erlangen wir Status und Position, Zweck und Ziel des Lebens. Unser (außer-) gewöhnliches Leben verlangt, dass wir ein gewisses Maß an sozialer Verantwortung übernehmen: Zahlen der Steuern, Kindererziehung, Befolgen der Gesetze unseres Landes. Wir werden durch soziale Anerkennung und soziale Sicherheit belohnt, wenn wir diese Anforderungen erfüllen, wenn nicht, bestraft durch soziale Ächtung und Verlust der Wertschätzung. Der Seelen-zentrierte Mensch versucht als Ziel seiner Karriere, einen Bereich des Dienstes zu etablieren. Auf diesem Weg mögen er oder sie die Anforderungen einer höheren Autorität erfüllen, während er oder sie zur gleichen Zeit anderen dient. Der Status wird durch

## Das zehnte Haus

Traditionelle Deutung	Seelen-zentrierte Deutung
Der Vater	Seelen-zentrierter Wille als Ausdruck der Zielsetzung
Autoritätspersonen	Die Meister, Hierarchie, dein Lehrer
Ehre und Status in der Welt	Gelegenheiten für geistige Entwicklung
Soziale Verantwortung	Durchsetzung des Willens der Meister
Karriere und Beruf	Ausgeweiteter Servicebereich
MC: Kulminationspunkt der Materie	MC: Punkt der Einweihung

die erreichte Bewusstseinsstufe (Liebe) gemessen und gipfelt in der spirituellen Einweihung.

## Das elfte Haus

Hoffnungen und Wünsche der Persönlichkeit werden gewöhnlich durch die Erfüllung der eigenen Wünsche angetrieben. Sie werden bedingt durch die

Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gesellschaftsschicht und deren Werte und Ideale. Wir werden von Freunden angezogen, die diese Ziele teilen und mit denen man gemeinsame soziale Wurzeln hat. Der Seelen-zentrierte Mensch ist jemand, der durch die Seelenenergien anderer Menschen angezogen wird. Die äußere Erscheinung, soziale und

## Das elfte Haus

Traditionelle Deutung	Seelen-zentrierte Deutung
Freunde	Mitglieder deiner Gruppe von Mitarbeitern
Hoffnungen und Wünsche	Spirituelle Visionen und Bestrebungen
Organisationen und Clubs	Die neue Gruppe der Weltdiener
Politische Aktivitäten	Dienst an der Menschheit

## Esoterische Astrologie und die Häuser des Geburtshoroskops

wirtschaftliche Zugehörigkeit zu einer bestimmten Klasse bedeuten wenig oder gar nichts. Die gemeinsame Ausrichtung zu dienen ist vorrangig. Das Bedürfnis nach Freundschaft ist bedingt durch das Verlangen, seinen individuellen Teil auf dem Pfad beizutragen. Aspiration und Visionen führen zu größerer Einbeziehung und verbesserten Methoden, um die Lehre über die Werte universellen Lebens, welche für alle Gesellschaften und überall gelten, zu teilen. Das elfte Haus im Horoskop des Seelen-zentrierten Menschen gibt Hinweise über die Natur unseres Begleiters auf dem Weg.

des unerlösten Karmas. Energetische Situationen schaffen Aktivitätsmuster, welche weiteres Fortkommen im Leben verhindern. Es sind diese Muster und Blockierungen, durch welche sich unsere verborgenen Feinde manifestieren. Doch beide, die Persönlichkeit und die Seele im zwölften Haus, sind reich an Ressourcen, wir müssen sie nur freisetzen. Der Schlüssel zu diesem Teil des Horoskops, wie alles andere im Leben, ist Bewusstsein (Liebe). Wenn einmal das Tor zum zwölften Haus durch die Seele geöffnet worden ist, wird der Mensch sich sowohl des Karmas vergangener Leben als auch des Dienstpfades

Das zwölfte Haus	
Traditionelle Deutung	Seelen-zentrierte Deutung
Verborgene Feinde	Unerlöstes vergangenes Karma
Eigenes Verhängnis	Umkehrung der Seelenkraft
Gefängnisse und Institutionen	Fesselung an die Persönlichkeit
Geheime Aktivitäten	Selbstloser Dienst an der Menschheit
Verborgene Ressourcen	Wahrnehmung vergangener Leben
Kreuzigung der Persönlichkeit	Dienst für den Erlöser der Welt

### Das zwölfte Haus

Das zwölfte Haus ist der faszinierendste Teil des Geburtshoroskops. Es enthält eine sehr spezielle Dualität und mehr Einfluss auf unser Leben als die meisten Studenten der Astrologie erkennen. Durch den Zustand des zwölften Hauses bleibt die Persönlichkeit an die Vergangenheit gefesselt. Es ist das Haus

bewusst, der für Selbst-Vergebung und Selbstverwirklichung erforderlich ist.

Kontakt  
[www.alanoken.com](http://www.alanoken.com)



*„Der Patient, der Arzt, die Krankheit, der Gesundheits-  
helfer und sogar die Medizin befinden sich im Menschen.“*

Dr. K. Parvathi Kumar

---

# Okkultes Heilen

## XCIV

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

*Dr. K. Parvathi Kumar ist Autor von mehr als 100 Büchern. Auf fünf Kontinenten hielt er über 500 Seminare. Seine Themenbereiche umfassen Meditation, Yoga, Philosophie, Astrologie, Heilen, Farbe, Klang, Symbolik der Weltsschriften, Zeitzyklen usw.*

Durch zwanghafte Fixierung auf die Gesundheit bzw. auf eine Krankheit vergiftet man sich selbst. Das ist ein okkultes Gesetz. Wenn sich jemand zu intensiv mit seiner Gesundheit oder Krankheit beschäftigt, vergiftet er sich selbst. Bisher wird kaum erkannt, dass übertriebenes Achten auf die Gesundheit bzw. Krankheit die Einladung für eine Erkrankung ist. In ihrer Fixierung auf die Gesundheit glauben viele, ihre Gesundheit zu bewahren, doch das Gegenteil ist der Fall. Die Energie folgt dem Gedanken, lautet ein weiteres un- ausweichliches Gesetz. Hinter dem Gesundheitswahn steht mit Sicherheit die Angst vor einer Krankheit. Diese Angst ist das Phantom, das die Menschen in die Fixierung auf die Gesundheit des Körpers treibt.

Weisheit ist, das zu tun, was für die Gesundheit getan werden muss und nicht ins Grübeln zu verfallen. Ständig über die Gesundheit nachzudenken fördert die Entwicklung der Krankheit. Solches Grübeln baut nervliche Anspannung auf und öffnet die Übertragungswege für verschiedenste Infektionen. Es gehört zum Allgemeinwissen, dass in einer Gruppe die Angst vor ei-

ner Ansteckung die Türen für Infektionen öffnet, so dass sie in die Personen eindringen kann. Wenn sich in einem Dorf eine Infektion ausbreitet, müssen sich nicht zwangsläufig alle Bewohner anstecken. Nur wer ihr sehr viel Aufmerksamkeit schenkt, wird angesteckt. Auf diese Weise wird die Infektion eingeladen, ohne dass man sich dessen bewusst ist.

Zwanghafte Fixierung auf die Gesundheit sollte als psychische Erkrankung verstanden werden. Sie steckt den gesamten Organismus an. Viele Krankheitswellen haben ihren Ursprung in einer Zwangsvorstellung.

Die Patienten sollten aufgeklärt werden, dass es unwürdig ist, sich zwanghaft mit seiner Krankheit zu beschäftigen. Stattdessen sollten sie die Krankheit mit einer gewissen Gelassenheit akzeptieren und mit ihr nicht ängstlich, sondern leidenschaftslos umgehen. Den Patienten sollte vermittelt werden, dass Krankheiten kommen und vorübergehen, sofern man sie nicht festhält. Bei manchen Krankheiten wie Diabetes oder Arthritis sollte den Patienten ein geeigneter Umgang mit ihnen gezeigt werden, so dass sie ihr Leben in freundschaftlicher Haltung ohne Schrecken oder Abneigung gegenüber der Krankheit führen können. Viele Krankheiten kommen und gehen wieder vorbei, manche kommen, um zu bleiben. Durch die innere Einstellung der betroffenen Person werden sie verschlimmert, geheilt oder behalten. Sinn und Bedeutung der Krankheit zu verstehen ist ein Teil der okkulten Heilung. Das richtige Verstehen ermöglicht die angemessene Ausrichtung der psychischen Energie, um der Krankheit zu begegnen. Somit ist jeder Patient auch

ein Mitarbeiter auf dem Gebiet der Gesundheit oder sogar ein Heiler.

Von Zeit zu Zeit hört man Sätze wie: „Meine Mutter hatte Arthritis, deshalb habe ich auch Arthritis“ oder: „Mein Vater war Diabetiker, deshalb bin ich auch Diabetiker.“ Wenn die Mutter an Arthritis oder der Vater an Diabetes litt, müssen die Kinder nicht zwangsläufig die gleichen Krankheiten haben. Die Kenntnis der Krankheiten von Eltern oder Großeltern sind für jeden wichtige Informationen, um dementsprechend die Ernährungsgewohnheiten, die Körperübungen, den Tagesablauf und die innere Einstellung zu verbessern und zu

berichtigen. Es ist weise, sich mit diesen Informationen vertraut zu machen und sich die entsprechenden Ernährungsgewohnheiten, Körperübungen und Einstellungen anzueignen. Das wird den betreffenden Personen helfen, solche Situationen zu bewältigen. Wenn auf einer Straße in einer besonderen Kurve häufig Unfälle passieren, müssen nicht alle Verkehrsteilnehmer an dieser Stelle unbedingt einen Unfall haben. Wenn man vorher darüber informiert wird, sollte man dies nicht als unheilbringend, sondern als wertvolle Orientierungshilfe betrachten. Es gibt viele psychische Ausrichtungen, um die

Krankheiten entweder zu überwinden oder sich gegen sie zu wehren oder sogar mit ihnen zu leben.

Psychische Anpassungen, entsprechend der Zeit und den Umständen, sind eine wichtige Fähigkeit, die den Patienten durch geeignete Beratung zugänglich gemacht werden muss.

In der heutigen modernen Medizin spielen Beratungen vor und nach jeder wichtigen Behandlung eine große Rolle, aber alle, die diese Beratungsgespräche führen, sollten umfangreiches Wissen über die psychische Energie haben.

*„Gesundheitswahn / schlechter Gesundheitszustand ist Gift für den Körper.“*



*Valentine Godé-Darel im Krankenbett, 1914, Ferdinand Hodler (1853–1918), Kunstmuseum Solothurn, Switzerland*

# Tod und Sterben - ein Geschmack der Ewigkeit

**Dr. med. Klaus-Dieter Platsch**



*Klaus-Dieter Platsch ist Internist, Arzt für Chinesische Medizin und Psychotherapeut. Als Dozent der Deutschen-Ärztegesellschaft für Akupunktur unterrichtet er im Rahmen von Seminaren und Vorträgen in Deutschland, Österreich, Schweiz und den USA. Er ist Direktor des Instituts für Integrale Medizin und Autor mehrerer Bücher über Chinesische Medizin und ganzheitliches Heilen. Nach 20 Jahren geistigen Trainings steht er heute für eine freie und unabhängige Spiritualität, die weit über jede spirituelle Tradition hinausgeht.*

*Vortrag von Dr. med. Klaus-Dieter Platsch gehalten auf der Tagung "Medizin und Spiritualität" vom 11.-13. April 2003 auf Frauenchiemsee*

Kurz nach der Tagung Medizin und Spiritualität im vergangenen Jahr schickte mir eine Teilnehmerin zwei Bücher des Sterbeforschers Bernard Jakoby und schrieb dazu, dass das doch ein gutes Thema für die nächste Tagung sein könnte. Es brauchte keine lange Überlegung meinerseits, denn was gibt es Zentraleres als die Frage von Leben, Sterben und Tod im Kontext von Medizin und Spiritualität für uns, die wir in ärztlichen und therapeutischen Berufen arbeiten?

So ist das Thema mühelos von allein entstanden - und ich bin froh um die persönliche Auseinandersetzung, die sie für mich im Vorfeld der Tagung gebracht hat, wie auch um die große Resonanz, allein gemessen an der Teilnehmerzahl dieser Veranstaltung, die auf eine offene Bereitschaft und einen deutlichen Bedarf nach dieser inneren wie äußeren Auseinandersetzung hinweist. In der Vorbereitung zur Tagung hat sich wie nicht anders zu er-

warten das Thema Tod und Sterben auf verschiedenste Weise konstelliert. Um mich herum starben mir liebe Menschen, ich wurde mehr oder weniger in ihren Sterbeprozess involviert. Auch mir selbst begegnete der Schatten - oder sollte ich sagen - das Licht des eigenen Todes oder der nahen, immerwährenden Möglichkeit, unmittelbar sterben zu können. So wachte ich einmal mitten in der Nacht auf mit einem Druck in der Brust und ich wusste, es könnte der Moment sein, gehen zu müssen. Auch wenn ich eigentlich nie herzkrank war, so war es nicht eine Frage der Einbildung - ich hatte auch keinerlei Angst in der Situation, auch wenn ich ganz allein war -, sondern ich spürte einen der Momente, die jeder und jede von uns bewusst oder unbewusst hat, wo der Tod neben einem steht. Ich nahm es wahr und ich spürte eine Art Einverständnis, die hieß: Wenn es denn jetzt sein soll, so ist es recht. Und in mir gab es eine stechend scharfe Klarheit meines Bewusstseins.

In den nächsten Tagen versuchte ich Bilanz zu ziehen und stellte mir Fragen wie: Lebe ich mein Leben so wie ich es leben möchte? Würde ich anders leben, wenn ich wüsste, dass ich bald zu sterben hätte? Oder wenn nicht ich stürbe, sondern z. B. der liebste Mensch, mit dem ich lebe, er nicht mehr wäre, würde ich ohne ihn anders leben als jetzt? Ich empfand ein Gefühl von tiefer Dankbarkeit und Lebensfreude, als ich merkte, dass ich offensichtlich mein Leben in großer Übereinstimmung mit meinen tiefsten Lebensimpulsen leben darf. Das empfinde ich als große Gnade. Nun, diese Bilanzen angesichts eines nahenden Todes sind für den betroffenen Menschen von größtem Wert für

seine innere und äußere Orientierung. Krankheit, Tod und Sterben sind in unserer Gesellschaft nach wie vor Themen, über die man lieber nicht spricht. Ich komme aus einer Familie, in der darüber nicht gesprochen werden konnte. Die Angst davor machte meine Eltern und Großeltern sprachlos. Natürlich spiegelten sie die Sprachlosigkeit der Gesellschaft, aber auch den nicht verarbeiteten Schock von zwei Weltkriegen, Tod, Hunger und Leid, die ihnen eine große Qual waren, und vor denen sie meinten, sich schützen zu müssen. Vielleicht war das ein mir lange unbewusster Grund, Arzt zu werden, um das zu heilen. In mir, in meiner Familie und in der Welt. Wollte ich versuchen, Leiden und Tod aus der Welt zu schaffen? Nun, die westliche Schulmedizin versteht sich genau in dieser Richtung. Krankheit und Tod werden als unerbittlich zu bekämpfende Gegner betrachtet und alles medizinische Streben ist danach ausgerichtet, das Leben um jeden Preis zu verlängern. Offensichtlich haben mir mein Medizinstudium und mein medizinisches Wissen keine wirklichen Antworten auf diese Fragen geben können.

Nun begegnen wir im Leben einer Menge kleinerer und größerer Tode, durch die etwas, was uns wertvoll war und an dem wir hingen, zu Ende geht, wir etwas verlieren. Meine Tochter erkrankte an Leukämie. Ich musste mit der Möglichkeit ihres Todes rechnen – sie hat zum Glück überlebt, und mein Enkelsohn ist jetzt schon ein Jahr alt. Meine erste Ehe ging auseinander usw. Jede und jeder von Ihnen hat in der einen oder anderen Weise solche Schicksalsschläge erfahren. Allmählich begann mir mehr noch unbewusst als bewusst zu däm-

mern, dass es in nichts in meinem Leben und auf der Welt so etwas wie Sicherheit durch Beständigkeit gibt. Dass sich alles immer wieder und teilweise sogar dramatisch ändert. Die Suche nach etwas, auf das ich ganz vertrauen konnte, begann – sowohl persönlich als spirituelle Suche als auch beruflich. So begegnete ich meinen zwei wichtigsten Lehrerinnen. Rhada Tambirajah eröffnete mir die Geheimnisse der chinesischen Medizin, in deren Zentrum das ewige eine Dao und der beständige Wandel aller Dinge in dieser dualen Welt stehen. Allein dadurch zeigte sich mir eine völlig neue Dimension in der Medizin, die das Leben immer noch als eine Ganzheit von Körper, Geist und Seele versteht – nicht nur theoretisch,



*Irina Tweedie (\* 1907 in  
Russia; † 1999 in London)  
was a Russian-English  
Sufi teacher.*

sondern auch ganz praktisch lebt – und die nicht den panischen Schrecken der westlichen Medizin vor Veränderung und Sterben teilt.

Irina Tweedie wurde meine spirituelle Lehrerin, die mich durch ihr einfaches Sosein und die grenzenlose Liebe, die

weit über ihre Person hinausging, die Weisheiten des Lebens lehrte. So stieß ich in neue Dimensionen vor, in denen sich eine alte, lebenslange Sehnsucht erfüllen konnte. Das musste selbstverständlich mein Bild vom Leben und Tod, aber auch meine Vorstellung von Medizin grundsätzlich verändern.

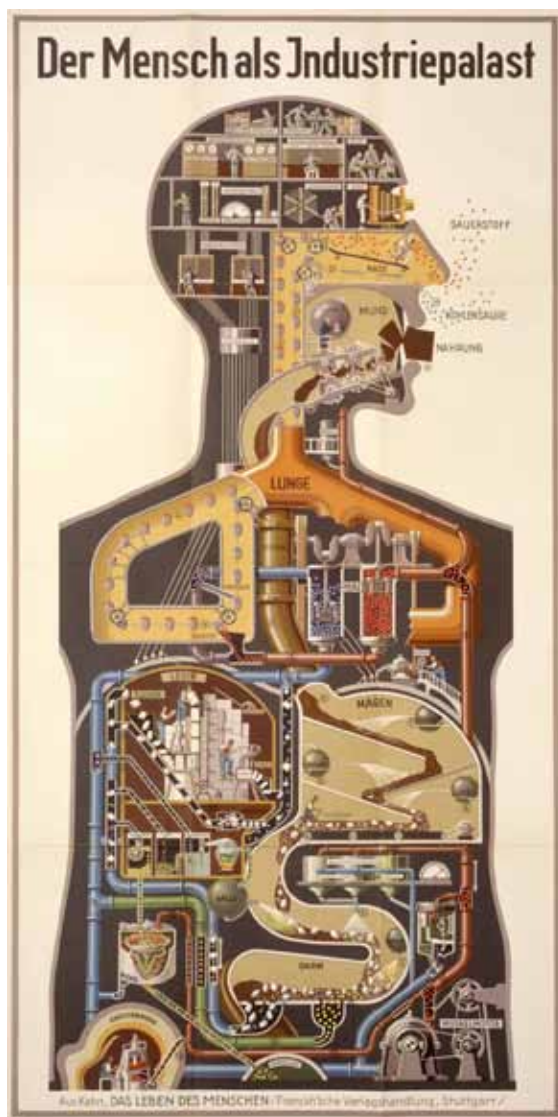
Die westliche Medizin hat durch ihr cartesianisch-Newtonsches Weltbild ein ausnahmslos materielles Gesicht angenommen. Wir betrachten noch heute in der westlichen Medizin den Menschen als Maschine, die wir nur mechanisch zu reparieren brauchen, wenn sie einmal nicht funktioniert. Solange wir ein gut sortiertes Ersatzteillager haben, kann uns nichts geschehen. Der Satz „Cogito, ergo sum“ – „Ich denke, also bin ich“ ist auch unserer westlichen Medizin zum Leitbild geworden. Das Gehirn ist zur wichtigsten und höchsten Zentrale aufgestiegen, das menschliche Bewusstsein auf die Funktion des Gehirns reduziert. Der Intellekt wird damit zur höchsten Instanz und dominiert alle anderen Seinsebenen. Ein dummer Mensch ist weniger wert als ein kluger. Geistige Behinderungen beklagen wir stärker als körperliche. Dabei kann jeder erleben, wie z. B. Menschen mit einer Trisomie 21 – so genannte Mongoloide – zwar intellektuell schwachsinnig sind; aber sie scheinen zu den glücklichsten Menschen zu gehören, die in unserer Gesellschaft existieren. Der westliche Mensch hat offensichtlich vergessen, dass sein Bewusstsein in seiner Essenz grenzenlos ist. Das Gehirn stellt lediglich einen Empfänger dar, wie ein Fernsehgerät, das ein paar wenige Kanäle empfangen kann. Dabei gleicht es nicht einmal der Spitze eines Eisberges im Verhältnis zum gesamten Bewusstsein.

## Tod und Sterben – ein Geschmack der Ewigkeit

Die mentale Dominanz und höchste Wertschätzung des Intellekts als einzige und wichtigste Bewusstseinskraft führt in der westlichen Medizin dazu, auch den Tod entsprechend zu definieren. Allgemein gilt heute ein Mensch als tot, wenn sein Gehirn tot ist. Die apallischen, so genannten

schinen und der Organentnahme auf. Inzwischen gibt es allerdings zunehmend Berichte von Menschen, die wider Erwarten wieder aufgewacht sind, oder es mehren sich Hinweise, dass Wachkoma-Patienten doch sensorisch wahrnehmen können – z. B. lächeln, wenn sie Musik hören und Ähnliches.

Das linear-kausale Denken, das sich im „Cogito, ergo sum“ spiegelt, führt zu einer materiell ausgerichteten Denkweise und Lebensauffassung. Damit hat der westliche Mensch keine Perspektive mehr – weder im Leben, noch im Tode. Er glaubt, vor der Geburt war nichts und nach dem Tode ist auch nichts. Erstaunlicherweise hält die so genannte aufgeklärte Welt an dieser Anschauung fest, obwohl sie dem physikalischen Gesetz von der Erhaltung von Materie und Energie zustimmt. Stellen wir einmal den eben zitierten Satz um und machen daraus: „Sum, ergo cogito“ – „Ich bin, darum denke ich“. Jetzt können wir etwas sehr Wichtiges viel klarer erkennen: Das Denken entspringt dem Sein. Es ist nur eine Facette dessen, was unser Menschsein ausmacht. „Ich bin“ in noch größerer Tiefe betrachtet heißt dann nicht mehr „ich bin“, sondern nur noch „bin“. Das Menschsein geht noch weit über sein Verständnis von Individualität hinaus. Es ist größer als das kleine Ich, das Ego. So wird aus dem „Ich bin“ einfach nur ein Sosein. Das Leben des Menschen ist einfaches Sosein, genauso wie das Leben überhaupt, die Quelle allen Seins ist das Sein. So nähern wir uns der Frage: Was ist Leben, Sterben und Tod? Transkulturell gibt es eine eindeutige Übereinstimmung in der Einheit von Körper, Geist und Seele, nur werden diese Dinge teilweise verschieden benannt. Auch der Westen stimmte



*Der Mensch als Industriepalast, Stuttgart, 1926. Chromolithographie. Nationalbibliothek der Medizin, Fritz Kahn (1888-1968). Kahns zeitgenössische Vorstellung des Verdauungs- und Atmungssystems als "Industriepalast", ein Chemiewerk, das in der Zeit entstand, als die chemische Industrie in Deutschland ihren höchsten Stand weltweit hatte.*

Wachkoma-Patienten werden als klinisch tot und nur noch vegetierend angesehen. So tauchen natürlich auch immer wieder die Fragen nach dem Abschalten der lebenserhaltenden Ma-

darin bis zur Zeit der aufklärerischen Entwicklung überein.

Die chinesische Medizin ist da für mich zu einem sehr anschaulichen Modell geworden. Wie jede energetische Medizin trennt sie in der Essenz nicht wirklich somatische, emotionale, psychische, mentale und seelische Manifestationen voneinander. Sie alle sind Ausdruck einer Lebenskraft – im Falle chinesischer Medizin des Qi. Ganz analog dazu sind heute die Ergebnisse der Quantenphysik zu sehen, die sich längst schon vom Konzept der Materie getrennt hat und sagt: Es gibt eigentlich nur Energiefelder und die Information dieser Felder. Energie ist Bewusstsein. So formt das Bewusstsein, dem alle Manifestation des Universums zugrunde liegt, den Leib, die Psyche, den Verstand und die Seele. Das emotionale Bewusstsein ist eng mit dem Körper verbunden und umfasst es. Die Psyche und der Verstand sind wiederum höher organisiert und feinstofflicheres Bewusstsein und hängen vom Leib und den Gefühlen ab und schließen sie ein.

Die Seele des Menschen schließt alle vorigen Ebenen mit ein. So haben wir eine Hierarchie der Ebenen von Körper, Geist und Seele, die sich gegenseitig in den Dienst stellen, wo jede Ebene so wichtig ist wie die anderen und keine der Ebenen ohne die anderen existent sein kann. Ken Wilber nennt das eine Holarchie.<sup>1</sup> Jedes ist Teil des Ganzen, steht aber in einem hierarchischen Funktionsprinzip zueinander. Der östliche Mensch hat ein anderes Verhältnis zum Tode als der westliche. Er betrachtet die Vollendung des Menschen darin, dass er nach und nach sein Ego, seine Ich-Bezogenheit, überwindet. In einer Weise lernt jemand, der die Wichtig-

keit seiner selbst relativiert, im Leben schon zu sterben.<sup>2</sup> Abraham a Santa Clara drückt das kurz und prägnant aus: Wer stirbt, bevor er stirbt, stirbt nicht, wenn er stirbt. Das Ego mit seinen Wünschen, Begierden, Konditionierungen und Schattenaspekten kann dann nicht mehr den Menschen kontrollieren und all seine Handlungen – ob er will oder nicht – bestimmen, sondern das Ego dient dem Menschen für die notwendigen Dinge seines Lebens und des Alltags. Durch die Erfahrung, dass wir weit mehr sind als nur unsere Individualität und unser begrenztes Erdenleben,

*„Wer stirbt,  
bevor er stirbt,  
stirbt nicht,  
wenn er stirbt.“*

Abraham a Santa Clara

durch die Erfahrung unseres Seins als Teil des ganzen Seins, wie wir sie auf einem spirituellen Weg und durch Meditation erlangen können, lernen wir, nicht mehr so sehr an all den vergänglichen Dingen des Lebens zu hängen. Wir messen ihnen nicht mehr diese Bedeutung zu. Und in diesem Loslassen liegt die Freiheit zum großen Loslassen, was auf der physischen Ebene auch das Loslassen zum Tode in den Übergang des individuellen Seins zum Sein des Universums bedeutet.

Der Mensch im Osten hat seinen Zugang dazu nicht verloren, obwohl wir auch heute kritisch sehen müssen, dass

der Osten die materialistische Lebensweise und den materiellen Wohlstandswillen inzwischen bedingungslos kopiert, was auf lange Sicht gewiss zu einer Erschütterung des östlichen Menschen- und Weltbildes führen kann. Die natürliche Haltung, in der das kleine Ich als Teil des ganzen Universums betrachtet wird, lässt die Individualität in einem anderen Licht erscheinen, in dem die Angst vor dem Sterben und dem Tod nicht von so großer Bedeutung ist. So führt das tägliche Sterben des kleinen Ich zur Integration des Todes zu Lebzeiten, und damit zu einem freien und intensiven Leben. Das Ergebnis formuliert der Philosoph Horace Kallen so: „Bei manchen Menschen prägt die Furcht vor dem Tod das Leben, bei anderen hingegen die Lebensfreude. Die Ersten genannten leben, vom Tod gezeichnet; letztere sterben, von Leben erfüllt.“<sup>3</sup> Der Umgang mit Sterben und Tod hängt maßgeblich von der Persönlichkeit, von ihrem Glauben oder ihrem spirituellen Ort ab.

Wiederum gibt es eine transkulturelle Übereinstimmung von einem Uranfang allen Seins, von einer Dimension, die jenseits unseres Verstandes liegt und deshalb nicht mehr benannt werden kann. Menschen brauchen allerdings Begrifflichkeiten, um sich verständlich zu machen. So benennen wir auch das, was nicht benannt werden kann. Dieser namenlose Urgrund wird im Sanskrit Shunyata, Leere oder Leerheit, in China Dao, im alten Griechenland Arche, Anfang, und in den monotheistischen Religionen Gott genannt. Aus dieser Leere entsteht die duale Welt und in sie geht sie wieder ein. Jeden Moment kommen die Erscheinungen aus diesem leeren Raum, jeden Moment versinken sie

## Tod und Sterben – ein Geschmack der Ewigkeit

„Die Welle ist das Meer.“

Willigis Jäger

wieder darin. Oft vergleichen wir diese Dimension, die jenseits von Raum und Zeit ist, mit der Weite und Tiefe des Meeres. Die Erscheinungsformen der dualen Welt sind nichts anderes als die Wellen, die geboren werden und im nächsten Augenblick schon wieder vergehen. Die Welle ist das Meer, wie Willigis Jäger es so schön und treffend in seinem gleichnamigen Buch ausgedrückt hat.<sup>4</sup> So gibt es das eine konstante, ewige Sein im Namenlosen und das Kommen und Gehen der Erscheinungen. Der daoistische Weise Zhuangzi sagte: „Der Weise kennt keine Unterscheidung zwischen Subjektivem und Objektivem. Vom Gesichtspunkt des Dao aus sind alle Dinge eins.“<sup>5</sup> Und auch Heraklit, der altgriechische Philosoph, hat in gleicherweise gesprochen: „Ganzes und Nicht-Ganzes, Gezeugtes und Nicht-Gezeugtes, Sterbliches und Unsterbliches, Vernunft und Ewigkeit, Vater und Sohn ... Anfang und Ende sind eins. Leben und Tod, Schlafen und Wachen, Jugend und Alter sind ein und dasselbe.“<sup>6</sup> Man kann sagen: Geburt

und Tod sind wie zwei Tore des Lebens. Der Lebensstrom floss schon immer vor unserer Geburt und fließt auch nach unserem Tod. In Wahrheit ist er aber nie geflossen und wird nie fließen, in Wahrheit fließt er einfach, hier und jetzt.

... wird fortgesetzt

### Literaturverzeichnis

- 1 Wilber, K.: *Ganzheitlich Handeln*, Arbor, 2001
- 2 Abraham a Santa Clara (1644-1709), österreichischer Augustiner-Mönch, zit. aus Kapleau: *Das Zen-Buch vom Leben und vom Sterben*
- 3 Zit. aus Kushner, H.S.: *Why I Am Not Afraid to Die*, Readers Digest, August 1986
- 4 Jäger, W.: *Die Welle ist das Meer*, Herder-Spektrum, 2000
- 5 Dschuang Dsi: *Das wahre Buch vom südlichen Blütenland*, übersetzt von R. Wilhelm, Diederichs, 1996
- 6 Zit. nach Kapleau, Ph.: *Das Zen-Buch vom Leben und vom Sterben*, S. 42



### Kontakt

Dr. med. Klaus-Dieter Platsch  
Traunsteiner Str. 11  
D – 83093 Bad Endorf  
info@drplatsch.de  
www.drplatsch.de

*Die Große Welle von Kanagawa*,  
Katsushika Hokusai (1760–1849)  
Teil der Serie 'Sechsdreißig  
Ausblicke auf den Berg Fuji', Nr. 21.  
Erstausgabe zwischen 1826 und 1833,  
diese Ausgabe: später.

# Die Schilddrüse und deren Erkrankungen



## Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Elisabeth Vos

*Elisabeth Vos beschäftigt sich seit 1986 mit der Naturheilkunde. Ihre Hauptanwendungsgebiete sind die Traditionelle chinesische Medizin (TCM), die japanische Akupunktur nach Manaka, die westlichen Heilpflanzen und die Augendiagnose. 1991 Niederlassung im Akupunkturzentrum Berlin, wo sie bis zum heutigen Tage praktiziert.*

### Behandlung in meiner Praxis

In meiner Praxis behandle ich nahezu alle Schilddrüsenerkrankungen. In schwerwiegenden Fällen therapiere ich auch unterstützend zur Schulmedizin. Der Abschnitt "A. Untersuchung und Diagnose" wurde im Heft 10/2013 publiziert.

### B. Behandlungsmethoden

Aufgrund der Diagnose wähle ich in Absprache mit dem Patienten eine oder mehrere Behandlungsformen aus. Bei Symptomen der hier angesprochenen Schilddrüse können folgende Therapien zum Einsatz kommen:

- Akupunktur (Nadeln bestimmter Akupunkturpunkte)
- Moxibustion (Erwärmen bestimmter Akupunkturpunkte)
- Schröpfen (Förderung der Durchblutung an bestimmten Akupunkturpunkten)
- Anwendung westlicher Heilpflanzen (als Tee oder Tinktur).

Die Behandlung ist nicht statisch, sondern wird bestimmt durch jeweils aktuelle Veränderungen der Gesamtbefindlichkeit der erkrankten Person.

### Fallbeispiel:

Die Patientin: Krankenschwester, Alter 38 Jahre, Größe 164 cm, Gewicht 52 kg. Geschieden, zwei Kinder: zehn und zwölf Jahre, alleinerziehend.

Schlank, redet schnell und viel, die Stimme ist eher schwach, ihre Hände bewegen sich nervös, im Gesicht und am Hals sind hektische rote Flecken vorhanden.

Sie kommt in meine Praxis wegen verstärkten Haarausfalls. Außerdem hat sie häufig starkes Herzklopfen, so als wolle ihr das Herz zum Halse herausspringen. Der Hautarzt hat ihr bereits ein durchblutungsanregendes Haarwasser verschrieben, der Herzspezialist hat sie mit den Worten beruhigt, das Herz sei vollkommen in Ordnung und ihr den Rat gegeben, die Schilddrüse untersuchen zu lassen.

Beim Internisten wurde dann nach einer Hormonuntersuchung eine Überfunktion der Schilddrüse festgestellt und daraufhin Medikamente im Sinne der Schulmedizin verordnet.

### C. Meine Anamnese (Befunderhebung)

Im Verlauf des Gespräches stellt sich heraus, dass sie sehr stark unter der Doppelbelastung von Familie und Beruf leidet. Sie arbeitet in zwei Schichten und kann nicht immer zu Hause sein, wenn die Kinder von der Schule heimkommen. Der älteste Sohn entgleitet ihr, sie ist den Kindern gegenüber ungehalten. Außerdem ist sie bei der Arbeit häufig entnervt, weil die Patienten sie zu sehr beanspruchen.

Ihr Stuhlgang ist meistens sehr weich, hin und wieder hat sie Durchfall. Dies ist häufig bei Aufregung der Fall.

## Die Schilddrüse und deren Erkrankungen

Als positiv empfindet sie, dass sie sehr schlank geworden ist, ohne unbedingt weniger zu essen. Sie geht sehr spät schlafen. Nur wenn sie Frühschicht hat, liegt sie eher im Bett. Das Einschlafen fällt ihr schwer, zu viele Gedanken und Sorgen gehen ihr durch den Kopf. Sie schwitzt relativ schnell, aber nicht übermäßig viel. Erkältungen hat sie häufig, besonders bei Wetterumschwung. Sie hat einen trockenen Husten, raucht zehn bis fünfzehn



Ein Gongfu Tee-Tablett mit Zubehör. (für eine chinesische Teezeremonie)

Zigaretten täglich. Tendenzmäßig hat sie eher ein warmes Körpergefühl. Sie bevorzugt deshalb kalte Getränke. Mahlzeiten nimmt sie sehr unregelmäßig zu sich. Die Puls- und Zungendiagnose ergaben: die Energie im Element Feuer ist relativ stark vorhanden, in den Elementen Wasser und Metall dagegen eher schwächer.

### D. Meine Diagnose

- zuviel Yang  
z. B. erkennbar an roten Flecken
- zu wenig Energie im Metall  
z. B. erkennbar an Durchfall
- zu wenig Energie im Wasser  
z. B. erkennbar an Haarausfall
- zu viel Energie im Feuer  
z. B. erkennbar an Herzklopfen

### E. Meine Behandlung

*(gilt nur für dieses Beispiel)*

Durch Setzen von Akupunkturnadeln an bestimmten Punkten schaffe ich einen energetischen Ausgleich zwischen den Elementen Wasser, Metall und Feuer. Desweiteren verordnete ich eine Teemischung aus unterschiedlichen Pflanzen. Zum Einen kommen Pflanzen mit kühlender Wirkung auf das Yang zum Einsatz, zum Anderen Pflanzen, die eine beruhigende, stärkende Wirkung auf Nerven und Psyche haben und auch hemmend auf den Schilddrüsenstoffwechsel einwirken.

Für den Abend schlug ich ihr eine Tropfenmischung zur Einnahme vor. Diese ebenfalls von mir zusammengesetzte Mischung soll das Einschlafen erleichtern. Um die energetischen Verhältnisse wieder in ein relatives Gleichgewicht zu bringen, sollte die Patientin versuchen, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Für die Patientin bedeutet dies tagsüber immer wieder auf kleine Ruhepausen zu achten und abends für ausreichend und regelmäßigen Schlaf zu sorgen. Ferner schlug ich ihr vor, nicht mehr spät abends fernzusehen oder am Computer zu arbeiten. Stattdessen könnte ein kleiner Spaziergang sie besser auf die Nachtruhe vorbereiten. Ich empfahl ihr weiter Entspannungsübungen,

wie z. B. Qi Gong, Yoga oder Autogenes Training, zu erlernen.

Zu ihrer Ernährung gab ich ihr den Rat, auf stark erwärmende Nahrungsmittel zu verzichten. Hierzu gehören Kaffee, Rotwein, hochprozentiger Alkohol, scharfe Gewürze, Schweinefleisch, Aufschnitt und scharf angebratene oder gegrillte Speisen.

Wir haben im Verlauf der Behandlung zehn Akupunktursitzungen zweimal wöchentlich absolviert. Nach der dritten Behandlung fühlte sie sich schon wesentlich entspannter und schon nach der fünften Sitzung konnte sie abends mit Hilfe des Autogenen Trainings und der verschriebenen Tropfen gut einschlafen. Die kleinen Teezeremonien verhalfen ihr zu täglich mindestens drei Pausen.

Ich bemerkte, dass sie ab der sechsten Behandlung meistens gut gelaunt in die Praxis kam und in guter Stimmung über ihre Kinder und die Patienten im Krankenhaus erzählte. Wenn sie wenig Zeit hatte oder ihr es an Geduld fehlte, schaffte sie es mittlerweile, die an sie herangetragenen Ansprüche abzuweisen. Es war eine völlig neue Erfahrung zu realisieren, dass diese Verhaltensweise von ihrer Umwelt auch akzeptiert wird. Sie lässt sich nun nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen. Selbst Herzrasen kommt nur noch ganz selten vor, lediglich der Haarausfall ist noch nicht deutlich verbessert.

Nach der zehnten Akupunktursitzung haben wir eine Pause eingelegt, damit der Körper Gelegenheit findet, selbstständig zu einem energetischen Gleichgewicht zu gelangen.

In meiner Weiterbehandlung folgten je nach Verfassung verschiedene Tee- und Tropfenrezepturen.

Langsam verminderte sich nun auch der Haarausfall und nach ca. vier Monaten hatte sie auch hier den Eindruck einer Normalisierung. Nach einem halben Jahr fand der Internist in ihrem Blut keine erhöhten Schilddrüsenwerte mehr vor.



Li Junfeng / [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Li\\_Junfeng\\_demonstration\\_Heaven\\_Nature\\_Gong.jpg?uselang=de](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Li_Junfeng_demonstration_Heaven_Nature_Gong.jpg?uselang=de)

Li Junfeng zeigt Himmel Natur Gong

## F. Meine Auswertung

In dem geschilderten Fall kam die Patientin frühzeitig genug zu mir, so dass Behandlungserfolge nicht lange auf sich warten ließen. Bei einem späteren Behandlungsbeginn hätte sich ein Erfolg sicherlich auch eingestellt, aber natürlich wäre dann auch ein längerer Behandlungszeitraum notwendig gewesen.

Abschließend gilt es die Vorteile von TCM in Kombination mit westlichen Pflanzen festzuhalten:

- Der Mensch wird in seiner Gesamtsituation eingeschätzt und gestärkt.

- Die Behandlung hat keine unerwünschten Nebenwirkungen.
- Vorbeugende Therapie ist jederzeit möglich.
- Nachhaltige Wirkung ist oft erkennbar.

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung  
Elisabeth Vos

Heilpraktikerin im Akupunkturzentrum

Tucholskystr. 22

10117 Berlin

Tel : +49-(0)30-28384368

[www.akupunktur-berlin-vos.de](http://www.akupunktur-berlin-vos.de)

# Ayurveda – Osteoporose

## Wenn das Luftelement unsere Knochen leichter werden lässt

Kerstin Tschinkowitz

*Als Krankenschwester und Ethnologin beschäftigt sich Kerstin Tschinkowitz seit vielen Jahren mit dem Studium der Naturheilkunde verschiedener Völker. Dabei gab ihr die Begegnung mit der Ayurveda-Medizin völlig neue Impulse im Umgang mit Gesundheitsförderung, ganzheitlicher Lebensorientierung und Lebensführung und bestimmt ihre Therapie seit vielen Jahren. Frau Kerstin Tschinkowitz ist Ayurveda-Spezialistin, Heilpraktikerin und Naturärztin in eigener Praxis in Biel CH.*

*Aus ayurvedischer Sicht können wir einiges dazu beitragen, damit das altersbedingt zunehmende Vata-Dosha nicht aus dem Ruder läuft. Gesunde Ernährung, das Vermeiden von Stress sowie viel Bewegung helfen, die Knochenbildung anzuregen.*

Seit einigen Jahren kann man eine interessante Entwicklung beobachten: Das gesellschaftliche Augenmerk fokussiert sich auf spezielle Krankheitsbilder. Die Aufklärung – in Form von Gesundheitsartikeln und Werbung – ist enorm, und sie richtet sich gezielt auf Themen wie Klimakterium, Osteoporose oder Krebsvorsorge. Man fragt sich, warum in unserer Zeit des Wohlstandes derartige Krankheitsbilder so präsent sind. Liegt es daran, dass sich unsere Lebenserwartung erhöht hat und sich diese Krankheitsbilder aus diesem Grund heute so darstellen können? Liegt es an der Erhöhung der Stressfaktoren oder gar an den Umweltschadstoffen, denen wir täglich ausgesetzt sind? Oder muss man die Frage stellen: Wer hat ein Interesse an diesen Krankheitsbildern?

Die Osteoporose gehört zu den Krankheitsbildern, auf deren Risiken in der

Gesundheitsvorsorge besonders hingewiesen wird. Dabei handelt es sich um eine Erkrankung des Skelettsystems, bei der das Knochengewebe durch einen erhöhten Knochenabbau oder einen verminderten Knochenaufbau reduziert wird. Die Abnahme des mineralischen und organischen Knochenanteils führt zu einer Belastungsminderung und Strukturveränderung. Im vierten Lebensjahrzehnt erreicht das menschliche Skelett die höchste Knochendichte. Danach beginnt ein allmählicher, natürlicher, altersabhängiger Knochenabbau, das heißt, die Knochendichte verringert sich. Die Abnahme des Kalksalzgehaltes ist jedoch im Regelfall keine Erkrankung, sondern eine physiologische Anpassung des Körpers an die herabgesetzten Bedürfnisse des Alters. Es kommt bei jedem Menschen zu einem altersabhängigen Knochenabbau, bei dem eine Reduktion der Knochenmasse auf 50 Prozent des Knochenbestandes eines 30-Jährigen erfolgt. Man spricht hierbei von einer Altersatrophy – sie verursacht keine Schmerzen und Symptome und muss vom krankhaften Knochenschwund, der Osteoporose, unterschieden werden.

Frauen sind von der Osteoporose häufiger betroffen als Männer. Nach der Menopause kommt es durch den Hormonabfall zu einem zuzüglichen Knochenabbau, der nach 10 Jahren zum Stoppen kommt. Ein erhöhter Knochenabbau kann aber auch die Folge von hormonellen und rheumatischen Erkrankungen sein. Ebenso können Bewegungseinschränkungen durch Lähmungen oder Frakturen, Diabetes, eine gestörte Nahrungsaufnahme, Tumore oder Medikamente erfolgen. In der Praxis erleben Therapierende immer

---

wieder, wie wichtig die Aufklärung über die einzelnen Krankheitsbilder für die Betroffenen ist. Viele Menschen setzen eine Diagnose mit einem Urteil gleich. Sie verharren im Schreck, der Blickwinkel verengt sich und lähmt nicht selten das klare Entscheiden und die Entwicklung von Lösungsansätzen.

Hier ist eine sehr kreative, einfühlsame Arbeit mit viel Fingerspitzengefühl gefordert: Die Perspektive öffnen, damit der Kreislauf von Starre und Angst überwunden werden kann, gemeinsam Strategien entwickeln, Mut machen und neben medizinischen Maßnahmen helfen, die Eigenverantwortung zu übernehmen. Dies ist herausfordernd, aber auch eine der schönsten Aufgaben für Ayurveda-Therapierende.

### **Beginn einer neuen Lebensphase**

In den klassischen Schriften des Ayurveda wird betont, dass man ab dem 40. Lebensjahr mit Rasayana, Verjüngungs- und Aufbaumitteln, beginnen solle. Der Körper ist zu diesem Zeitpunkt gereift und benötigt nun stoffwechselanregende Substanzen und stimulierende Aufbaumittel, um die Zellerneuerung aufrechtzuerhalten. Eine neue Lebensphase beginnt – sowohl für Frauen als auch für Männer. Bei Frauen äußern sich die Verschiebungen offensichtlich durch die Wechseljahre und den Eintritt in die Menopause, überschüssiges Kalzium wird abgebaut. Bei Männern wird es gerne Midlifecrisis oder die männlichen Wechseljahre genannt. Dabei verläuft der Alterungsprozess entsprechend der individuellen Konstitution und der Lebensweise. Zu berücksichtigen sind Umweltbelastungen, falsche Ernährung und natürlich auch genetische Faktoren. Nicht zu vergessen ist

der Stress, der eine einseitige Belastung des Hormon- und Nervensystems darstellt. Die Summe dieser Faktoren behindert die Aufnahme von Lebensenergie aus der Nahrung und vermindert so deutlich die Zellerneuerung und Geweberegeneration.

In dieser Lebensphase zieht sich die Pitta-Energie allmählich zurück. Das Hauptelement von Pitta ist das Feuer – mit dessen Hilfe haben wir uns eine Existenz aufgebaut und eine Familie gegründet. Das Vata-Dosha mit seiner Wind-Äther-Dominanz steigt auf natürliche Weise an. Die Fortpflanzungsgewebe ziehen sich zurück, das Unterhautfettgewebe nimmt ab, der Zellaufbau benötigt nun unsere Unterstützung und regeneriert sich nicht mehr von selbst. Die Zellstruktur der Gewebe verändert sich. Die körperliche Ebene reagiert mit einer erhöhten Sensibilität, Trockenheit und Schwäche. Auch auf geistiger Ebene vollzieht sich eine Veränderung: Es entsteht Raum für die so genannte Weisheit des Alters, die Sicht auf die Dinge kann die Einstellung zum Leben verändern.

### **Gegensätzliches Prinzip**

Der Ayurveda legt in diesem Lebensabschnitt besonderen Wert auf die Unterstützung des Körpers auf geistiger und physischer Ebene, um unsere geistige Kraft und physische Gesundheit zu fördern. Es entsteht Raum für die so genannte Weisheit des Alters.

Um das Gleichgewicht der Kräfte im Körper zu balancieren und wieder herzustellen, arbeitet Ayurveda mit dem gegensätzlichen Prinzip: wo Geschwindigkeit vorherrscht, wird Ruhe entgegengesetzt, wo Schwere und Trägheit vorherrschen, wirkt Dynamik

*„Es entsteht Raum  
für die  
so genannte Weisheit  
des Alters.“*

## Ayurveda – Osteoporose

energetisierend und belebend, Kälte wird mit Wärme ausgeglichen, Trockenheit mit Feuchte.

Die drei wichtigsten Faktoren im Ayurveda sind die Doshas Vata, Pitta und Kapha. Diese Funktionsprinzipien kommunizieren zwischen Körper und Geist und steuern alle physiologischen Prozesse im Körper. Sie formen die individuelle Persönlichkeit, unsere Konstitution. Bei einer Ayurveda-Behandlung wird darauf geachtet, die Doshas gemäß der individuellen Konstitution ins Gleichgewicht zu bringen.

Die Bioenergie Vata, gebildet aus den Elementen Äther und Luft, verkörpert das kinetische Prinzip der Bewegung.

Dem Vata-Dosha werden Eigenschaften wie trocken, leicht, kalt, beweglich, klar und rau zugeordnet, und die meisten Vata-bedingten Symptome beziehen sich auf das Nervensystem, die Psyche und den Bewegungsapparat.

Aus ayurvedischer Sicht ist die Osteoporose auch eine Erkrankung des Bewegungsapparates und wird von einem stark erhöhten Vata-Anteil verursacht.

### Die Knochenbildung anregen

Der Ayurveda verfügt über eine breite Palette von Empfehlungen und Anwendungen, um den Alterungsprozess prophylaktisch zu unterstützen und einer Osteoporose vorzubeugen. So können

### Tipps zur Tagesroutine

Überprüfen Sie Ihre Lebensweise um herauszufinden, wo Sie sich täglich kleine Glücksinseln schaffen können. Beginnen Sie am Morgen mit einer Tagesvorschau, bauen Sie sich bewusst Ruhepunkte in den Tag ein, die Sie stärken, nähren und aufbauen, um Ihre Vata- Energie zu beruhigen und Pitta zu besänftigen. Sonne und frische Luft sowie ein regelmäßiges Bewegungsprogramm, bei dem Sie ins Schwitzen kommen, aktivieren den körpereigenen Kalziumhaushalt. Mineralstoffreiche Nahrungsmittel wie Milch, Fisch, grüne Blattgemüse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Mungbohnen und Rohkostsäfte enthalten viel Kalzium und unterstützen den Knochenaufbau. Vorbeugend sollten Nahrungsmittel wie Alkohol und Kaffee gemieden werden, auch der Genuss von Zucker, Fleisch und zu vielen Weißmehlprodukten sollte maßvoll sein, um einer Übersäuerung vorzubeugen. Ölmassagen versorgen die Haut mit Vitamin E und helfen dem Körper, das Sonnenlicht in Vitamin D und Kalzium umzuwandeln. Sie nähren die Körpergewebe, entspannen und regen den Stoffwechsel an. Eine Mischung aus Sonnenblumenöl, Nachtkerzenöl und Weizenkeimöl ist besonders zu empfehlen für die tägliche Eigenmassage vor Ihrem Bewegungsprogramm an der frischen Luft oder dem Sonnenbad. Eine warme Dusche danach und Entspannung vollenden das Wohlfühl. Mineralstoffreiche Nahrungsmittel wie beispielsweise Milch und Mandeln enthalten viel Kalzium und unterstützen den Knochenaufbau.

wir aktiv an der Gesunderhaltung und Stabilisation teilhaben. Als nahe liegende Prophylaxe können wir darauf achten, dass das Vata- Doshā nicht übermäßig ansteigt. Neben einer gesunden Ernährung und Stressvermeidung wird auch viel Bewegung empfohlen, ebenso angemessene Kraftübungen, um die Knochenbildung anzuregen. Dazu eignet sich Yoga besonders gut. Bei den therapeutischen Maßnahmen stehen die Reduktion des Vata-Doshā und die Stabilisation des Knochengewebes im Vordergrund. Dafür versuchen wir herauszufiltern, wo beispielsweise Ruhepole in unsere Lebensführung eingebaut werden können. Oftmals können durch minimale Veränderungen in der Ernährung Reserven aufgebaut oder dazu genutzt werden, beruhigend auf die Bioenergie Vata zu wirken.

### **Gesundheits- und Ernährungsberatung unterstützen die therapeutischen Maßnahmen.**

Bei der Ernährung ist besonders darauf zu achten, dass die Speisen frisch zubereitet werden. Bei einem Vata Überschuss sollte man auf Rohkost oder auf schwer verdauliche Produkte verzichten. Da das Vata-Doshā als äußerst wechselhaft gilt, ist es wichtig, regelmäßig zu essen. Um der Eigenschaft der Kälte entgegenzuwirken, soll Nahrung warm sein, und um den Abbau zu verzögern, darf sie gut nährend sein. Zudem soll sie unsere Sinne befriedigen – durch Ästhetik, Geschmack und Geruch. Besonders in den Jahreszeiten, die Vata erhöhen – im frühen Winter und Spätherbst –, ist es wichtig, den Körper durch wärmende Nahrung, angemessene Kleidung, warme Bäder und Eigenmassagen zu unterstützen.

Die ayurvedischen Massagen mit ihren speziellen Ölen wirken auf der physischen und psychischen Ebene. Gerade in der Behandlung der Osteoporose haben sie eine starke therapeutische Wirkung über die Haut, das größte Organ des Menschen. Sie unterstützen die Regeneration der Gewebe, nähren

Kontaktadresse  
Kerstin Tschinkowitz  
Heilpraktikerin / Naturärztin  
AYURVEDA BALANCE  
Freiestrasse 44  
2502 Biel / Bienne - Schweiz  
[www.ayurvedabalance.ch](http://www.ayurvedabalance.ch)



ארתור חנניהו / Wild Flowers of Israel via the PEXELS - Israel free image collection project.

*Mandelblüte in Israel.*

*Mandeln sind reich an Mineralien und gut für die Knochen.*

die Seele und aktivieren die Selbstheilungskräfte.

Wichtig ist, dass man die Osteoporose nicht als reines Krankheitsbild betrachtet. Ebenfalls wichtig ist, sie von der Altersatrophie zu unterscheiden und allfällige Symptome, die für eine Osteoporose sprechen, auch auf andere Ursachen abzuklären. Vor allem aber: Nähren Sie Ihre Lebensfreude, denn Ihr Glück und Ihre Zufriedenheit sind die wichtigsten Komponenten Ihrer Gesundheit.

Dieser Artikel wurde auch in: *YOGA! Das Magazin*, Nr. 4/11, August/September publiziert.

# Die Hefe VII

**Univ.-Prof. a. D. Dr.-Ing. Günter Bärwald**

Fachgebiet: Gärungstechnologie (kommissarischer Leiter)

Technische Universität Berlin, Fakultät III – Prozesswissenschaften

*Prof. Dr.-Ing. Günter Bärwald, geboren 1934 in Berlin, gelernter Mälzer und Brauer, studierte Landwirtschaftliche Technologie an der Technischen Universität Berlin, wurde 1964 promoviert und habilitierte sich dort für das Fach „Gärungstechnologie“. Von 1970 bis 2000 dort Universitätsprofessor. Dann ehrenamtliche Wahrnehmung des Fachgebietes bis jetzt.*

Die Artikel Reihe über die Hefe wurde in den Jahren 2011 – 2013 publiziert.

Teil 1 (8/2011), Teil 2 (3/2012),

Teil 3 (4/2012), Teil 4 (12/2012),

Teil 5 (1/2013),

Teil 6 im Oktober 2013.

*Die Hefen gehören zu dem biologischen Material, welches seit 150 Jahren am besten untersucht wurde. Dies bezieht sich nicht nur auf die gesundheitsrelevanten Studien der letzten Jahre, als sich zeigte, dass parasitäre Vertreter bei von Infektionen vorgeschädigten Menschen, insbesondere in Krankenhäusern, vermehrt nachgewiesen wurden. Das wurde in der Folge V besprochen. Abschließend zum Themenkreis Hefe soll ein Einblick in die weit gefächerte Anwendung in der Lebensmittelindustrie den Abschluss bilden.*

## **Hefe in der Lebensmitteltechnologie heute**

Die Ernte-Bierhefe war Ausgangsmaterial für vielfältige Anwendungen seit Justus von Liebig (1803 - 1873). Dieser schuf nicht nur den Fleisch- sondern entwickelte auch Hefeextrakt. Seit den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts wird

Abfallhefe in Deutschland bei der Wirtschaftlichkeitsberechnung zu den Kostenverursachern gezählt. Das geschah, als Abwassergebühren nach dem Verschmutzungsgrad des z. B. auch lebende und tote Hefe enthaltenden Abwassers erhoben wurden. Obwohl, wie in den früheren Mitteilungen beschrieben, die physiologischen Werte der Bierhefe längst bekannt waren, wurde die Verwertung der Brauerei-Bierhefe dann wirklich aktuell. Sammel- und Verarbeitungsbetriebe wurden gegründet, Transport ab Brauerei zum Hefe verarbeitenden Betrieb organisiert. Die Hefe wurde überwiegend getrocknet. Die dabei anfallenden Brüden aus Wasserdampf+Alkohol erlaubten die Rückgewinnung des Ethanols, der verkauft werden kann. Für die Brauereien war das positiv, weil die Abwasserfracht einmal weitgehend von Alkohol befreit wurde. Zum anderen konnte die organische Komponente „Hefe“ drastisch reduziert werden. Die Abwasserkosten waren gemindert.

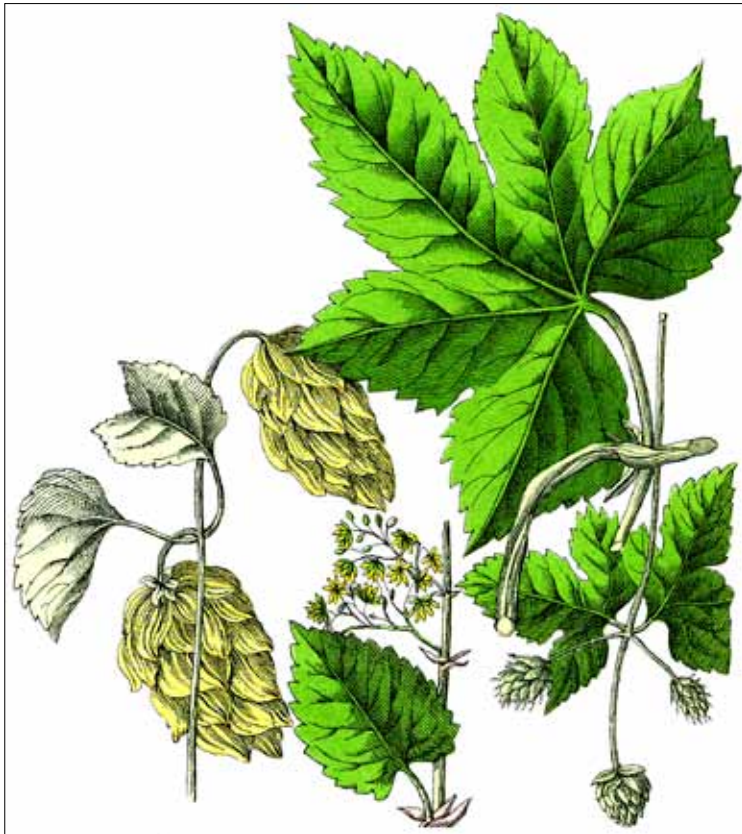
Die Verarbeitungsbetriebe hatten es weitgehend in der Hand, obergärrige Erntehefen, die einen geringeren Proteingehalt (Nx6,25) aufweisen, anders weiter zu verarbeiten als untergärrige Hefen. Letztere können bis zu 56 % Rohprotein enthalten. Es lag nahe, das aus der Hefe isolierte Protein in der Lebensmittel- und Futtermittelindustrie anzubieten. Es war dazu nur eine Geschmacksfrage zu lösen, ob die vom Brauprozess eingebrachten Hopfenbitterstoffe vom Konsumenten angenommen werden, oder ob sie durch Auswaschen, Alkalibehandlung ganz oder teilweise entfernt werden müssen. Seit den frühen 70er Jahren des 20. Jahrhunderts gelang es, auch ohne Chemikalienzusatz mittels Kohlendi-



oxid im überkritischen Zustand – ähnlich wie bei der Entcoffeinierung von Kaffeebohnen – durch dieses physikalische Verfahren die Hefe zu entbittern. CO<sub>2</sub> – Gas entsteht ja als zweites Produkt bei der alkoholischen Gärung und ist weder lebensmittelrechtlich noch bei ökologischer Herstellung von Hefeprodukten zu beanstanden.

Reine noch Hopfenbitterstoffe enthaltende Hefesuppen schmeckten nicht besonders. Hefe wurde getrocknet und in Form von Flocken dann beispielsweise mit geschmacklich akzeptablem Trockengemüse, Salz sowie Gewürzen vermischt. Die Bitternote musste dabei überdeckt werden.

Etwas anders verhält es sich bei einem seit 1902 in England beliebten Brotaufstrich Marmite. Hier liefern traditionell ausgesuchte Brauereien Erntehefe an den Lebensmittelbetrieb. Die Hefe wird entbittert, mit Salz, Gewürzen und Sellerieextrakt vermischt. Es wird die Paste zusätzlich mit B-Vitaminen angereichert und unter Druck homogenisiert. Sie dient schon über 110 Jahre als gesunder, vegetarischer Brotaufstrich. Getoastetes, gebuttertes Brot wird zum Frühstück mit Marmite dünn bestrichen und verzehrt. Für Kontinentaleuropäer ist dies äußerst gewöhnungsbedürftig, da sie dieses Marmite ähnlich Konfitüre oder Pflaumenmus meistens viel zu dick auftragen.



Weil B-Vitamine dem Erzeugnis, auf den Tagesbedarf abgestimmt, zugesetzt werden, ist Marmite auch als Nahrungsergänzungsmittel einzustufen. Zwischen Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel und Arzneimittel bestehen rechtlich Unterschiede, dazwischen sind aber noch Grauzonen. In der EU wird die Einstufung nach bestimmten Kriterien dieser Gruppen geprüft und von den einzelnen Staaten später von deren Gesetzgebung übernommen. Die Hefe *Saccharomyces cerevisiae* selbst ist sowohl Lebensmittel, aber versetzt mit definierten, auf Tagesration bezogenen Mikroanteilen an Selen oder Chrom dann Nahrungsergänzungsmittel oder gar als ausgewählte Spezies *S. boulardii* bzw. *S. cerevisiae* mit Angabe des Anteils an lebenden Hefen in einem Dragee zur oralen Zufuhr unter Angabe der „Risiken und Nebenwirkun-

*Humulus lupulus*, Abbildung aus «Naturgeschichte des Pflanzenreichs», Tafel XLIX (Teilansicht), veröffentlicht 1887, Gotthilf Heinrich von Schubert



## Die Hefe

gen" zu den Arzneimitteln zu rechnen. Bei Vegetariern und Veganern sind Hefeextrakte als Bestandteile pflanzlicher Kost bestens bekannt und gebräuchlich. Dabei werden sowohl proteinhaltige Extrakte als auch reine Aromastoffe aus der Hefe gewonnen und in diesen Lebensmitteln auf Pflanzenbasis eingesetzt. Zur Geschmackskonstanz über das übliche Mindest-Haltbarkeitsdatum des Erzeugnisses hinaus werden z. B. flüchtige Aromastoffe durch Mikro-Einkapselung fixiert. Oxidationsempfindliche Substanzen wie Vitamine und *Coenzyme* werden zusätzlich unter Stickstoff als Schutzgas eingekapselt und können exakt dem Lebensmittel zudosiert werden. Durch diese Technik wird die Mindesthaltbarkeit des Lebensmittels verlängert und dabei eingehalten.

Möglich ist auch die Herstellung von Bio-Hefezeugnissen nach der EG-Öko-Verordnung 834/07. Analog zur Bio-Backhefe, über die zuvor berichtet wurde, kann z. B. ausgewählte *Saccharomyces cerevisiae*-Hefe in Pasten- oder Flockenform durch physikalische Methoden überführt werden. Diese dienen dann in der Lebensmittelindustrie als Zugabe für Saucen, Suppen, Aufstriche, Gemüse, Reis oder Beimischungen von Gebäck. Der technologische Vorteil besteht dann darin, dass diese Hefe weder gewaschen, entfärbt noch von Begleitstoffen separiert werden muss. Deshalb findet kein Kontakt mit Chemikalien in Form von Zusätzen oder Rückständen statt.

Als Beispiele für eine solche Anwendung seien hier aufgeführt:

- a) Bio-Tomatenhefeflocken,
- b) Käsearoma und
- c) Räucheraroma aus oder mit Hefeextrakt.

Zu a) Eine bekannte Bio-Flocke aus dem Handel enthält rund 60 % Tomatenmark (Püree), 30 % Hefeflocken und als Träger 10 % Maisstärke. Abgerundet wird mit Gewürzen. Sie dient als Beigabe von kalten und warmen Speisen. Sie ist beliebt bei Pizzen.

Zu b) Hier wird angereicherter Hefeextrakt fermentativ in einen Zustand versetzt, dessen Aromaeindruck im Zusammenspiel mit Gewürzen nach Käse tendiert. Diese Produkte erlauben die Zusammensetzung von Lebensmitteln ohne Milch bzw. andere tierische Bestandteile und sind deshalb bei Laktose-Intoleranz interessant. Allerdings sind stark aromareiche Käsesorten nicht leicht nachzuahmen.

Typisches süßlich-nussartiges Aroma von Schweizer Hartkäsen wird fermentativ aus Rest-Milchsäure in der Käsemasse durch *Propionibacterium shermanii* gebildet. Diese Milchsäure fehlt in Hefe und ihrem *Autolysat*. Bei Käseimitat aus Hefeprotein enthaltender Grundmasse ist Milchsäure zuzufügen. Bei der Nachahmung von Aromen der Edelpilzkäse, wie Roquefort, Stilton, Danish blue oder Gorgonzola, wird der Grünschimmel *Penicillium (P) roquefortii* auf die Oberfläche der Käsemasse geimpft. Bei den weichen Weißschimmelkäsen wie Camembert oder Brie wird *P. camembertii* zur Oberflächenfermentation verwendet. Anhand von Züchtungen mit käsearomabildenden



Mikroorganismen auf anderen Eiweißen aus mikrobiologischen sowie pflanzlichen Substraten wie Hefeprotein oder auch dem Tofu (Sojabohnenquark) sind käsetypische Aromen erzeugbar. Ob echter Käse als tierisches Produkt oder pflanzliches Käseimitat: die zur Fermentation verwendeten Bakterien und Schimmelpilze besiedeln die Rinden. Diese sind aus Haltbarkeits- und Hygienegründen vor dem Verzehr zu entfernen. Diese Maßnahme muss besonders älteren Konsumenten mit schwächerem Immunsystem nahe gebracht werden. Zu c) Unter anderem wurde Raucharoma künstlich erzeugt und dem Lebensmittel zugesetzt, ohne dass das Produkt auf klassische Weise geräuchert wurde. Sogar Getränke wurden mit Raucharoma versetzt, was die Vorbehandlung der Rohstoffe überflüssig machte. Kosten konnten gesenkt werden. Die Zulässigkeit solcher Verfahren ist umstritten. Oft werden Verbraucher getäuscht. In Hefeextrakt wurde schon in den 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts Räucheraroma erzeugt. Ziel ist, das Raucharoma in dem Lebensmittel zu binden. Wenn also der Vegetarier nicht auf typische Aromen aus der Fleisch-, Wurst- und Fischverarbeitung zu Räucherwaren verzichten will, bieten sich Räucheraroma enthaltende Hefeextrakte in der Rezeptur des Lebensmittels an. Es ist bekannt, dass Hefeextrakte das Fleischaroma verstärken. Der Grund hierfür liegt an dem Gehalt an Glutaminsäure in der Hefe sowie an den 5'-Nukleotiden. Somit werden Hefeextrakte mit angereicherter Glutaminsäure sowie Ribonukleinsäure (RNS) für Fleischimitat hergestellt. Vorab sei erinnert, dass das Räuchern wie Salzen (2 bis 10 % Zusatz zum

Lebensmittel) und Pökeln zu den natürlichen Konservierungsmethoden gehört. Räuchern, Salzen und – in eingeschränkter Form – Pökeln mit einer Mischung aus Kochsalz, Natriumnitrit (etwa 0,5 % Zusatz) und Natriumnitrat (0,9 bis 1 % Zusatz) können direkt mit verfestigtem Hefeprotein konserviert werden. Die konservierende Wirkung bei Salz beruht auf den dissoziierten Natrium- und Kaliumionen, welche auf Mikroorganismen toxisch wirken und deren Enzymaktivitäten hemmen. Bekannt ist, dass Salz dem Lebensmittel und auch der Hefezelle Wasser entzieht. Bei Hefe führt es zur *Plasmolyse*. Nitrit ist ein starkes Zellgift und wird daher nur in geringer Konzentration angewandt. Räuchern über Laubhölzern ist neben dem als angenehm empfundenen Binden von Raucharomen auf den Oberflächen der Lebensmittel aber auch toxikologisch nicht unbedenklich. Abgesehen von der Entwicklung krebserregender *Nitrosamine*, wenn früher direkt befeuert wurde, auf den



Räucherker im Dorf Donis,  
Galicia, Spanien.

denen Binden von Raucharomen auf den Oberflächen der Lebensmittel aber auch toxikologisch nicht unbedenklich. Abgesehen von der Entwicklung krebserregender *Nitrosamine*, wenn früher direkt befeuert wurde, auf den

## Die Hefe

*Was ist Gesundheit?  
„Gesundheit ist,  
wenn die Organe  
schweigen.“*

Oberflächen der Räucherwaren, gibt es auch bei vorsichtiger Räucherung noch immer andere bedenkliche Substanzen. Zu diesen gehören u. a. Methanol, Formaldehyd, Ketone, Phenole und Kresole. Diese wirken antimikrobiell zusammen mit im Rauch enthaltenen Ameisen-, Essig- und Propionsäuren. Abschließend sei nochmals darauf hingewiesen, dass aus der aufgeschlossenen Hefe nicht nur Protein und B-Vitamine isoliert und getrennt verarbeitet werden. Die Zellwandbestandteile Mannan stehen im Focus von immunaktiven Anwendungen als Substitut für prophylaktisch verabfolgte Antibiotika in der Massentierhaltung wie auch das Glucan in der Form von -(1,3)-(1,6)-Glucan. Letzteres wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus, indem es das LDL- sowie Gesamtcholesterin senkt. Daneben wirkt es als Radikalfänger und beeinflusst die Glucoseaufnahme. Hefe mit hohem Ribonukleinsäuregehalt (RNS) wird speziell für die Substitution von Fleisch gezüchtet. RNS wird salzfrei isoliert und angeboten. Native Hefe kann ein Wirtsorganismus für die Interleukin-Herstellung (Interferon) durch Genübertragung sein. An diesem Beispiel zeigt sich eine Zukunftsforschung.

### **Nachwort des Verfassers.**

Es sei mir erlaubt, an dieser Stelle allen Hefeforschern und denjenigen, die an dem technisch, apparativ und analytisch notwendigen Umfeld dieser Mikroorganismen in ihrer Vielfältigkeit gearbeitet hatten, zu danken. - In dieser losen Folge von Betrachtungen über die Hefe ist die Medizin miteinbezogen worden, obwohl sie sich heute von den Naturstoffen in der Hefe und denjeni-

gen, die aus Hefe isoliert werden, bezüglich der Anwendungen ziemlich fern hält. Wir „Hefeexperten“ sehen das kritisch. Denn: Was ist Gesundheit? „Gesundheit ist, wenn die Organe schweigen“ (Zitat von Medizinexperten aus ARD, „Hart aber fair“, moderiert von Plasberg am 26. Mai 2010.) Es gibt aus dieser Sendung noch ein weiteres Zitat eines Medizinprofessors: „Vorsorge gibt es nicht -sondern Früherkennung aufgrund gezielter Untersuchungen“ - Dazu gehören auch gentechnische Untersuchungen des Menschen. Geeignete Hefe sollte in die Prophylaxe eingefügt werden.

Bei Hefestämmen werden heutzutage gentechnische Untersuchungen angestellt, um schneller Leistungsstämme verfügbar zu haben. Das heißt aber nicht, dass die Hefen, mit denen wir in der Lebensmittelindustrie arbeiten, gentechnisch manipuliert sind. Dieses bedarf der Kennzeichnung, das Kürzel hierzu ist GMO. Dem heutigen Konsumenten ist an GMO-freier Kost in jeder Beziehung gelegen.

Möge das historische Wissen um die Gesundheitswirkung vieler Hefen den nachfolgenden Generationen erhalten bleiben.

Kontaktadresse

Prof. Dr.-Ing. Günter Bärwald  
Karmeliterweg 73/75  
13465 Berlin  
phone/fax: +49/30-401 83 21  
baerwald-prof@web.de  
www.baerwald-prof.de



*„Der Mensch soll wissen, wer er ist, was er ist und warum er ist, bevor er nach Erkenntnis des Ursprungs der Weisheit aller Dinge trachtet.“*

Quelle: Dr. Aschner, Bernhard: *Paracelsus, Sämtliche Werke*,  
Band IV, vgl. Seite 398 (Complete works, Volume IV)

# Die Global Coherence Initiative

## Schritt halten mit der planetarischen Wende

**Deborah Rozman**



*Dr. Deborah Rozman ist Präsidentin und CEO von HeartMath Inc. Seit 40 Jahren beschäftigt sich Deborah Rozman in aller Tiefe mit Bewusstsein und persönlichem Wachstum und Entwicklung. Zusammen mit dem Gründer von HeartMath, Doc Childre, ist sie Ko-Autorin der Transforming-Buchreihe, u.a. Verwandle deine Wut, Transforming Stress, Transforming Anxiety, Transforming Depression und Stopping Emotional Eating. Sie unterhält auch einen Blog auf Care2.com und auf der Huffington Post.*

Viele Menschen spüren, dass ein planetarischer Wandel vor sich geht. Da ist die globale wirtschaftliche Instabilität, der Klimawandel, die vermehrte Sonnenaktivität, die ungewöhnlichen Magnetfeldveränderungen und das häufigere Vorkommen von extremen Wetterlagen, wie geologischen Ereignissen.

Die meisten Menschen wissen nicht genau, was da vor sich geht, spüren aber, dass das Leben sich tatsächlich verändert. Viele von uns erleben auch einen Wandel im Inneren und registrieren, dass die Zeit sich beschleunigt, und manchmal fällt es schwer, da mit zu halten. Wir sehen uns ständig mit einer unaufhörlich wachsenden Anzahl von Auswahlmöglichkeiten bombardiert. Innerhalb von Stunden, ja Minuten können die Gefühle in höchste Höhen steigen und dann wieder abnehmen. Die Unsicherheit in Bezug auf unsere ganz persönliche Entwicklung und die der Welt an sich scheint auf dem Vormarsch zu sein.

Inmitten von Stress und Chaos wächst das Bewusstsein dafür, wie wir Menschen global miteinander verbunden/

vernetzt sind. Es entsteht ein Impuls unter den Menschen, zusammenzukommen, um etwas zu verändern, der Gesellschaft etwas zurückzugeben und sich gegenseitig und unseren Planeten zu schützen und zu bewahren. Es liegt ein energetischer Funke in der Luft, so wie ein wachsendes Gefühl der Hoffnung, dass etwas Neues aus den rasanten Veränderungen, die wir alle erleben, entstehen wird.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass diese Hoffnungsschimmer Qualitäten des Herzens und des Geistes sind. Die Herzensgefühle von emotionalem Wohlbefinden, Anteilnahme und Mitgefühl werden gefördert durch

- Spirituelle Praktiken wie Meditation und Gebet, die uns mit dem, was größer ist als wir selbst, in Verbindung bringen
- Herzensverbindungen mit anderen – enge Freundschaften innerhalb und außerhalb der Familie
- Regelmäßige Zusammenkünfte mit erhebender Qualität mit anderen erleben wie in der Kirche, zu sozialen Anlässen etc.

Wir nennen diese Aktionen, die dazu beitragen, uns emotional, geistig, körperlich und spirituell zu nähren, „Aspekte eines herzbewussten Lebens“. Mit dem kontinuierlichen planetarischen Wandel und dem Mehr an Stress, Reizüberflutung, Überlastung und stressbedingten physischen und psychischen Gesundheitsproblemen, die die Menschen erleben, wächst die Forderung nach einem herzbewussten Leben.

---

## Emotionen erzeugen Wellen

Das HeartMath Institut (IHM) hat fast zwei Jahrzehnte lang Forschungen über Stressabbau und emotionales Wohlbefinden betrieben mit dem Augenmerk auf folgende Bereiche:

### Inkohärenz

Wenn ein Mensch Stress empfindet, Überforderung, Sorgen, Unsicherheit oder Angst, sendet das Herz chaotische und inkohärente (unzusammenhängende) Signale an das Gehirn und den Verstand, und löst so noch mehr Stressreaktionen aus. Die höheren kortikalen Funktionen sind unterbunden, was bedeutet, dass Herz und Hirn nicht aufeinander abgestimmt sind, so dass Lösungen für persönliche Schwierigkeiten und globale Probleme nur schwer gefunden werden können.

Die negativen Emotionen werden im elektromagnetischen Feld des Herzens und des Gehirns aufgezeichnet und verursachen kollektiv eine Welle von globalem Stress und Disharmonie.

Die elektromagnetischen Felder dieser negativen Gefühle von Herz und Gehirn werden im Kollektiv registriert und erzeugen eine globale Welle von Stress und Disharmonie (Inkohärenz), die sich um die Menschen in unserem Umfeld und um den Globus herum ausbreiten. Stress und Inkohärenz werden verstärkt durch die Berichte der Sofort-Nachrichten-Medien, die Neuigkeiten über Naturkatastrophen, soziale Unruhen, wirtschaftliche Turbulenzen und vieles mehr verbreiten.

### Kohärenz (Stimmigkeit, Harmonie)

Wenn wir echte Hoffnung, Anteilnahme und Mitgefühl empfinden, sendet das Herz harmonische und stimmige (kohärente) Signale an das Gehirn und den Verstand und ersetzt Gefühle von Trennung mit Gefühlen von Verbundenheit. Herz und Hirn sind in Übereinstimmung und synchron. Die höheren kortikalen Funktionen werden gestärkt und ermöglichen sowohl eine objektive, nüchterne Einschätzung wie auch intuitive Wahrnehmung. Wir fühlen mehr Ganzheit, und Lösungswege offenbaren sich klarer.

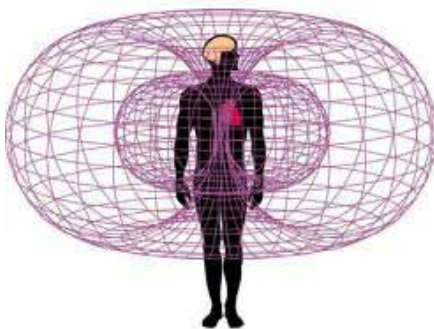
Positive Emotionen wie Hoffnung, Anteilnahme, Mitgefühl und Wertschätzung können eine Welle kollektiver, globaler Kohärenz erzeugen, die ein elektromagnetisches Feld um die Menschen in unserem Umfeld und um die ganze Erde herum aussendet. Das Fördern der Herzenergie und die Konzentration auf ein herzbewusstes Leben haben die Kraft, eine globale Kohärenzwelle zu erzeugen, die das Finden neuer Lösungsansätze für die Probleme der Welt erleichtert.

Die Forschungen in den Laboratorien des HeartMath Institutes haben bestätigt, dass das Herz eines Menschen, der in Herzkohärenz ist, ein kohärentes elektromagnetisches Feld ausstrahlt, von dem andere Menschen, Tiere und das Umfeld profitieren können.

Eine wachsende Anzahl von wissenschaftlichen Erkenntnissen bestätigt auch, dass kohärente Gruppenarbeit zu erhöhtem Fluss und Effektivität führt und das Potential für mehr Ergebnisse schafft. Die Dynamik einer Gruppe scheint derart zu sein, dass die Mitglieder nicht nur in Synchronizität

*„Viele Wissenschaftler glauben, dass es eine Rückkopplungsschleife zwischen allen Menschen und den Energiesystemen der Erde gibt.“*

## Die Global Coherence Initiative



Copyright © Institute of HeartMath Research Center

miteinander sind, sondern dass auch eine Art unsichtbare oder energetische Kommunikation stattfindet.

Wenn wir in einem Zustand persönlicher Kohärenz (Ausgeglichenheit) sind, können wir unseren Familien, Kollegen, Freunden, Haustieren und anderen Gutes tun, einfach indem wir in ihrer Nähe sind.

Aus unseren Forschungen wissen wir, dass Herzkohärenz kein passiver Zustand ist, sondern dass sie sich ausweitet und andere in vielerlei wohltuender Weise beeinflusst und unterstützt.

Sie ist ein energetischer Ausgangszustand, der sich in soziale Kohärenz entfaltet. Gemeinsam können wir lernen, durch eine herzbewusste, kooperative Ausrichtung zu gedeihen.

Eine bedeutende wissenschaftliche Entdeckung des vergangenen Jahrhunderts war, das im Universum alles miteinander verbunden ist. Nichts kann als getrennt oder für sich allein betrachtet werden. Wissenschaftliche Beweise stützen die Tatsache eines globalen Feldes, das alle lebenden Systeme und Bewusstseins Ebenen miteinander verbindet.

Viele Wissenschaftler glauben, dass es eine Rückkopplungsschleife zwischen allen Menschen und den Energiesystemen der Erde gibt. Wenn genügend Menschen ihre Herzkohärenz erhöhen, führt dies zu einer erhöhten sozialen Kohärenz, und wenn eine kritische Masse von Kulturen und Nationen harmonischer aufeinander abgestimmt ist, kann dies schließlich zu einer erhöhten globalen Kohärenz führen.

Das „Institut of HeartMath“ ist eine international anerkannte, gemeinnützige Organisation für Forschung und Bildung“. HeartMath widmet sich der Aufgaben, Menschen zu helfen, ein glückliches und gesundes Leben aufzubauen, Stress zu reduzieren, Emotionen zu regulieren und mehr Energie zur Verfügung zu haben.

Die Methoden von Heartmath sowie deren Technologien und Weiterbildungsangebote, bauen auf die Intelligenz des Herzens, um mit den Anforderungen zu Hause, in der Schule, bei Arbeit und Spiel, gewachsen zu sein. Die Mission von HeartMath ist es, Menschen zu helfen ein Leben auf zu bauen, das auf den Eigenschaften des Herzens beruht und einer globalen Verbindung mit inspirierenden Menschen, die sich ebenfalls auf die Intelligenz und die Führung des Herzens verlassen.

[www.heartmastery.com/about-us/deborah-rozman](http://www.heartmastery.com/about-us/deborah-rozman)  
[www.heartmath.org/](http://www.heartmath.org/)

... wird fortgesetzt

---

# Heilsteine

## Carneol

### Das große Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter

*Das Große Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter ist nicht das Werk eines Autors, sondern eine gemeinschaftliche Errungenschaft vieler Autoren und erfahrener Menschen weltweit, die sich über Jahrzehnte um die Erkenntnisse heilender Steine bemüht haben. Es spiegelt demnach keine vorangegangene Literatur wieder, worauf in einem Quellenverzeichnis hingewiesen werden könnte, sondern die tatsächlichen Erfahrungen unzähliger geheilter Menschen, deren Bemühungen um die Kräfte der heilenden Steine die wahren Quellen dieses Buches sind.*



#### **Farbe:**

Orangerot bis dunkelrot durchscheinend, teilweise gestreift

#### **Chemische Zusammensetzung:**

SiO<sub>2</sub>

#### **Geologie:**

Der Carneol gehört in die Familie der Quarze und hat die Härte 7. Durch Anreicherungen von Eisen erhält der Carneol, wie auch unser Blut, seine wundersame rote Farbe. Die Hauptfundgebiete liegen auch heute noch in Australien, Südafrika, Brasilien, Uruguay und Indien.

#### **Geschichtliche Überlieferung:**

Der Carneol gehört mit zu den wertvollsten Schmucksteinen der Antike. Die Ägypter trugen diesen Stein als den

Stein der Erneuerung und der Treue stets bei sich. Die Pharaonen dieser Zeit bemaßen dem Carneol göttlichste Kraft bei, mit welcher sie sich gerne schmückten. Neben wunderbaren Ziergegenständen und Ketten wurde der Carneol als Grabbeigabe für ein sorgenfreies Leben nach dem Tode beigegeben. Seinen Namen erhielt der Carneol durch das lateinische Wort *Corneolus*, da er aussieht wie die Kirsche. Er erinnert in seiner Farbe an den Sonnenuntergang und beinhaltet deshalb seit den Griechen das Symbol der wiederkehrenden Sonne.

#### **Heilwirkungen auf den Körper:**

Der Carneol hilft besonders gegen Bluterkkrankungen und Blutstauungen. Er senkt den Blutzuckerspiegel, regeneriert die Blutkörperchen und hilft schnell bei Nasenbluten, blutenden Wunden und Blutvergiftung. Der Carneol bewirkt eine bessere Durchblutung der Organe und stärkt über die Blutkörperchen die Sauerstoffversorgung und das Abwehrsystem. Menschen mit häufig kalten Füßen sollten eine Carneol-Kette über der Brust tragen, da diese den Kreislauf aktiviert und somit eine bessere Blutversorgung bis in die äußeren Gliedmaßen bewirkt. Ebenfalls als Kette oder als Carneol-Tee wird über den Blutkreislauf auch die Haut ausreichender mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Pickel, Flechten und faltige Alterserscheinungen der Haut können so mit Carneol gelindert und geheilt werden. Durch seine heilenden Eigenschaften auf das Blut entlastet der Carneol dadurch, dass er das Blut geschmeidiger durch die Adern gleiten lässt, auch das Herz. Die Herzmuskulatur muss nicht so viel Druck ausüben, um den gesamten

## Heilsteine

Kreislauf mit ausreichend Blut zu versorgen. Das Herz wird mehr geschont und der Blutdruck wird trotzdem konstant gehalten. Zu niedriger wie auch zu hoher Blutdruck werden durch den Carneol reguliert. Der Carneol reinigt das Blut, indem er die Milz kräftigt und unterstützt. Die Milz steht mit dem Blut



*Carnelian intaglio mit einer ptolemäischen Königin, die ein Zepter hält, frühes 1. Jh. v. Chr.; Gold, Granat, Smaragd und Glaspaste, 1724 Cabinet des Médailles, Frankreich.*

und dessen Funktion in einem engen Zusammenhang. Sie bildet die Lymphozyten (Teilchen der weißen Blutkörperchen) und reinigt das Blut von Giftstoffen. Darüber hinaus ist die Milz das größte Organ des Lymphsystems, welches an der Antikörperbildung beteiligt ist. Der Carneol steuert diesbezüglich in der Milz auch die Produktion hormonartiger Wirkstoffe, welche im Knochenmark für die gesunde Blutbildung verantwortlich sind. Durch die entgiftende Wirkung behebt der Carneol Beschwerden im Unterleib wie z. B. Verdauungsprobleme, Darmerkrankungen, Nieren-, Leber- und Gallenleiden. Carneol-Wasser hilft bei Parodontose und Zahn-

fleischbluten und bewahrt vor Mundfäulnis. Es stärkt die Augen und verleiht der Haut bei regelmäßigem Einnehmen (zwei bis drei kirschgroße Carneole über Nacht in 0,3 l Wasser ziehen lassen und morgens auf nüchternen Magen trinken) jugendlicheres Aussehen. Als Badezusatz werden die regenerierenden und stimulierenden Kräfte des Carneols sehr wirkungsvoll empfunden. Unter dem Kopfkissen wirkt der Carneol gegen Schlaflosigkeit und Niedergeschlagenheit.

### Heilwirkungen auf die Psyche:

Der Carneol ist ein Stein der Erneuerung, welcher uns mehr Vitalität und Lebensfreude beschert.

### Sternzeichen:

Widder, 21. März bis 20. April, Stier 21. April bis 20. Mai und Skorpion, 24. Oktober bis 22. November

### Chakra:

Durch Auflegen auf das Wurzel- oder Sakralchakra bewirkt der Carneol eine besondere Wärme im Unterleib. Diese Schwingungen übertragen sich besonders heilend auf Unterleibsbeschwerden und sind vorsorglich in der Schwangerschaft. Der Carneol dringt kräftigend in die Bedürfnisse des Herzens ein und hilft uns zur richtigen Entscheidung in Liebe und Partnerschaft.

### Wie erhalte ich einen Carneol und wie pflege ich diesen?

Der Carneol ist erhältlich als Rohstein, Trommelstein, Handschmeichler, Kette, Anhänger, Kugel, Pyramide, Obelisk, Donuts, Geode und in vielen phantasievollen Teilchen für Halsreifen und Lederband. Der Carneol sollte

mindestens einmal im Monat unter fließendem, lauwarmem Wasser gereinigt und entladen werden. Ketten sollten über Nacht in einer trockenen Schale mit Hämatit-Trommelsteinen entladen werden. Arbeiten Sie mit dem Carneol besonders intensiv, so empfiehlt es sich, für die Entladung eine Hämatitkugel heranzuziehen. Das Aufladen an der Sonne oder in einer Bergkristall-Gruppe ist empfehlenswert, und da der Carneol nicht überladen werden kann, können Sie diesen auch für längere Zeit an der Sonne aufladen.

Mit freundlicher Genehmigung entnommen aus dem Buch

*Das Große Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter*“.

Methusalem Verlags-Gesellschaft mbH.

D - 89231 Neu-Ulm

*„Du kannst die Vögel des Leids nicht davon abhalten, über deinen Kopf zu fliegen, aber du kannst sie davon abhalten, ein Nest in deinen Haaren zu bauen.“*

Chinesisches Sprichwort

**PARACELSUS – Health & Healing (Gesundheit & Heilen)**  
Die Zeitschrift für Heilmethoden und traditionelles medizinisches Wissen in Ost und West

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

#### **Chefredaktion:**

Dr. K. Parvathi Kumar, Indien

#### **Chef-Koordination:**

Sabine Anliker, Ayurveda Medizin M.Sc.,  
Naturärztin NVS, Schweiz

#### **Redaktion:**

Dr. K. Parvathi Kumar, Indien ·  
Sabine Anliker, Ayurveda Medizin M.Sc.,  
Naturärztin NVS, Schweiz  
Dr. med. Josep Parés, Spanien ·

#### **Kontakt:**

- Redaktion und Inserate:  
Paracelsus-Center, Büelstrasse 17,  
CH-6052 Hergiswil  
Tel.: +41-(0)41-630 19 07  
e-mail: info@paracelsus-center.ch  
www.paracelsus-center.ch
- Abonnements und Rechnungen:  
e-mail: sb.anliker@bluewin.ch
- Bildmaterial: e-mail: anna.beutler@gmx.ch

#### **Bankkonto:**

- **Schweiz**  
UBS-Bank Einsiedeln 80-2-2  
Paracelsus-Center Konto Nr. 216-514422.01V  
IBAN-Code: CH32 0021 6216 5144 2201 V  
Swift-Code: UBSWCHZH80A
- **Deutschland**  
Paracelsus-Center, Konto Nr. 758368-464  
Postbank Dortmund BLZ: 440 100 46  
IBAN DE 98440100460758368464  
SWIFT/BIC: PBNKDEFF

#### **Abonnementpreise** (einschl. Versandkosten und MwSt.):

1 Jahr: 84,00 Euro  
2 Jahre: 160,00 Euro

Erscheinungsweise: monatlich  
Kündigungsfrist: Ein Monat vor Ende der Abo-Dauer,  
ansonsten automatische Verlängerung um ein weiteres Jahr.  
Einzelheft: 10,00 Euro

**ISSN 1660-4466; Druck und Copyright:** Paracelsus-Center

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

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

A SYNTHESIS BETWEEN



THE EAST AND WEST