



PARACELSUS



Health and Healing



Das Geistartige der
Arznei [I]

Die drei Kreuze des
Tierkreises und das
Bewusstsein [I]

Traditionelle Europäische
Naturheilkunde – TEN [II]

Cordyceps:
Königliches Heilmittel
und Universaltonikum

Lachdepot auffüllen statt
ausbrennen

Engelwurz

Heft
Nr.3|XII
Mai|Juni
2015

NATURA NATURANS

Arbeitsgemeinschaft für
Traditionelle Abendländische Medizin






**Vorträge • Exkursionen
Seminare • Ausbildungen
Seminare in der Natur**




**Kräuterheilkunde
Homöopathie
Alchimie & Spagirik
Astromedizin
Frauenheilkunde
Geomantie**

**Gesamtprogramm
bitte anfordern**
Tel.: 089 / 2725902
Fax: 089 / 27349566
www.natura-naturans.de



K. Parvathi Kumar

Er hat ein tiefes Wissen der Symbolik der Welt-
schriften und ist ein ausgezeichnete Kenner
der Astrologie und Homöopathie. In seinen
Vorträgen und Seminaren zeigt er Zusam-
menhänge und Übereinstimmungen zwi-
schen den vedischen Schriften, den theoso-
phischen Büchern von H.P. Blavatsky und A.A.
Bailey und der christlichen Lehre.

Gesundheit und Harmonie Band I+II




In seinem Streben nach sozialer und wirtschaftlicher Entwicklung weicht der Mensch immer stärker von der Natur ab. Infolgedessen hat er die natürliche und rhythmische Lebensweise verloren sowie das Verstehen der Zeit, Natur, jahreszeitlichen Besonderheiten und gesunden Ernährungsgewohnheiten. Die Menschen brauchen eine harmonische Lebensweise, die häufigen Erkrankungen vorbeugt, und medikamentöse Behandlungen, die nicht zu giftig sind oder die nicht mehr Nebenwirkungen als Heilung bringen. Band I enthält 66 Editorials. Band II enthält 69 Editorials.

Band I: 224 Seiten, gebunden
ISBN: 978-3-930637-44-7

14,00 €

Band II: 240 Seiten, gebunden
ISBN: 978-3-930637-65-2

15,00 €



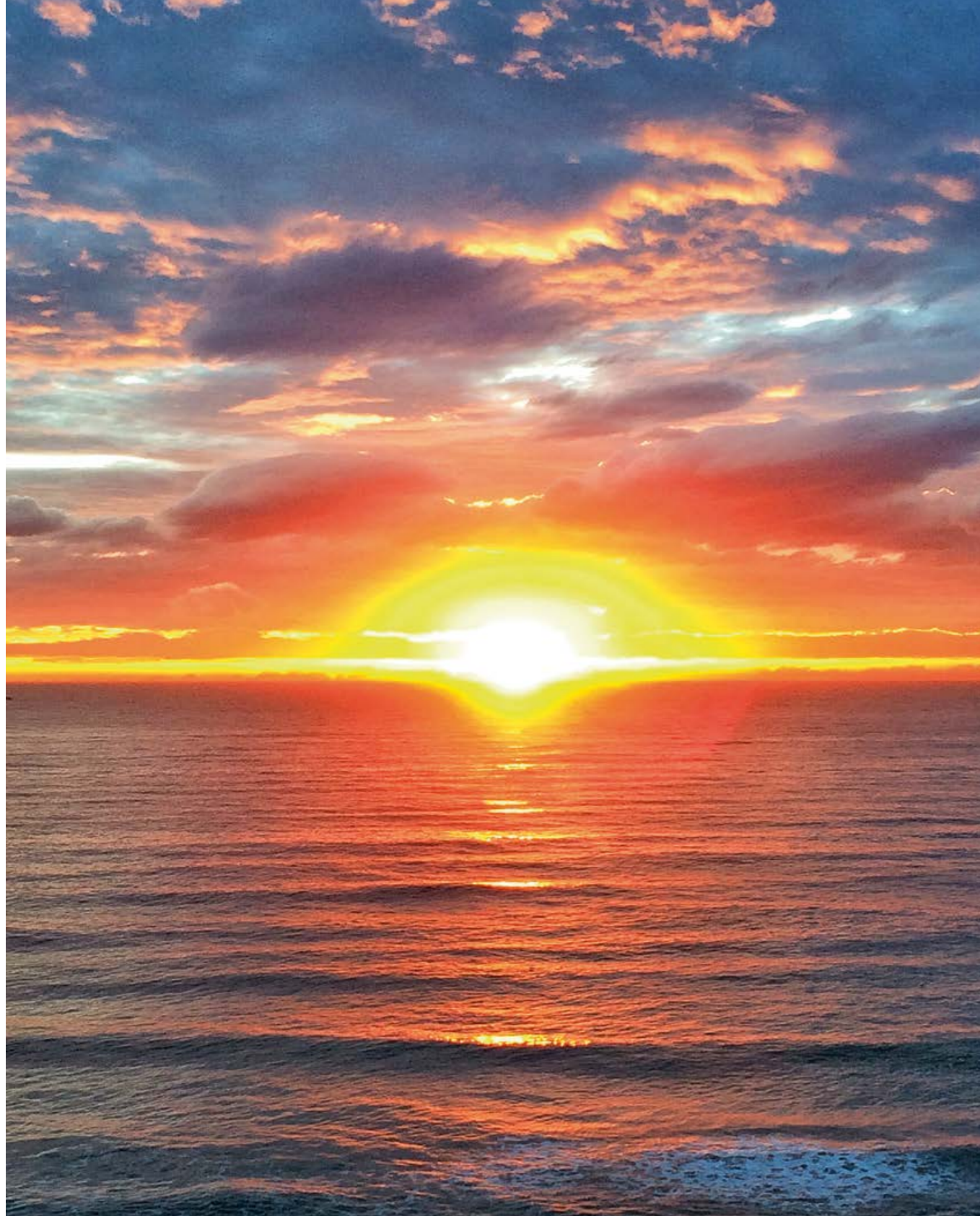
Editorial

Ein Meister der Weisheit sagt: „Krebs kann mit psychischer Energie behandelt werden. Ein Mangel an psychischer Energie im Blut verursacht die Krankheit.“ Häufig wird die psychische Energie infolge eines übermäßigen Energieaufwands aufgebraucht, wobei der individuelle Wille zugunsten der Umgebung ausgeströmt wird. Der Kehlkopfkrebs von Ramakrishna entstand aus seinem überaus starken Ausstrahlen und Verbreiten der Spiritualität. Bei normalen Menschen kann intensives Abfließen der psychischen Energie durch Angst, Gereiztheit, Ärger, Empörung, Zorn, Eifersucht, Hass usw. zum Austrocknen der psychischen Energie führen. Auch spirituelle Lehrer stehen in dieser Gefahr aufgrund der gewaltigen psychischen Energie, die sie abgeben, indem sie Gedanken des Dienens, Heilens und Wohlergehens bis in entfernte Länder aussenden. Es ist wichtig und notwendig, die Energien für das Wohlergehen der Gesellschaft im Allgemeinen zu verwenden, doch es sollte eine Möglichkeit geben, die verausgabten Energien wieder aufzufüllen. Genauso wie man seinen Magen mit Essen und Trinken auffüllt, sollten auch die abgegebenen psychischen Energien durch die richtige Verehrungs-, Gebets- und Meditationstechnik wieder aufgefüllt werden. Die Energiemenge, die verbraucht wurde, muss wieder nachgefüllt werden. So ist das normale

Gesetz. Wenn ein Psychiater die psychischen Energien in seiner eigenen Person nicht nachfüllt und auffrischt, indem er sich mit der umgebenden subtilen Welt verbindet, wird er schließlich selbst psychiatrische Behandlung brauchen. Wenn Ärzte krank werden, zeigt dies nur, dass sie sich nicht der höheren Dimension des Heilens zuwenden. Ein Arzt sollte wissen, dass die Heilungsenergien, die er übermittelt, täglich wieder aufgefüllt werden müssen. Dies sollte nicht nur durch den Schlaf, sondern auch durch die passenden Gebete und Meditationen geschehen. Man kann sogar zu einem Kanal werden, der Heilungsenergien in sich aufnimmt und sie während der Heilungsarbeit in reichem Maße weitergibt. Wenn Ärzte sich Krankheiten wie Krebs zuziehen, dann zeigt dies nur ihren Mangel an Kenntnis darüber, wie sie sich mit den nötigen psychischen Energien wieder auffüllen können. Es gibt Beispiele, wo Psychiater selbst psychisch krank wurden, nachdem sie über längere Zeit Patienten behandeln mussten, die unter Angst und Depression litten. Da der Psychiater mit dieser Angst umgeht und sie behandeln möchte, ist es nicht unwahrscheinlich, dass er selbst mit der Angst-Energie in Berührung kommt. Wenn er bei seinen Patienten mit Hass, Eifersucht und Misstrauen zu tun hat, ist es nicht ungewöhnlich, dass er ebenfalls diese Energien in seinem

Inhalt

Das Geistartige der Arznei [I].....	5
Heilrezepte.....	10
Rasa Shastra in der Ayurvedischen Medizin [XVII].....	15
Organon [LXV].....	19
Die drei Kreuze des Tierkreises und das Bewusstsein [I].....	21
Okkultes Heilen [CIV].....	24
Psycho- Neuro-Endokrinologie [III].....	26
Cordyceps: Königliches Heilmittel und Universaltonikum.....	32
Schulschwierigkeiten [II].....	37
Traditionelle Europäische Naturheilkunde – TEN [II].....	40
Lachdepot auffüllen statt ausbrennen.....	43
Engelwurz- Angelika archangelika.....	47



Inneren entwickelt. Genauso wie ein Polizist sogar zu Hause Verdächtiges entdeckt, können auch Ärzte zu Opfern jener Energien werden, die sie bei ihren Patienten behandeln. Es gab Ärzte, die Fälle zu behandeln hatten, in denen die Patienten von Schrecken und Entsetzen gepackt waren. Danach fielen jene Ärzte selbst diesen Energien zum Opfer.

Aus diesem Grund ist es wichtig, täglich die Energien zu reinigen, von denen man umgeben ist und sich reichlich mit lebensnotwendigen Heilungsenergien aufzufüllen. Die Ärzte sollten nicht den Krankheiten erliegen, mit denen sie zu tun haben. Deshalb sollten Ärzte von der Existenz der göttlichen, subtilen Energien überzeugt sein. Außerdem

sollten sie mit der Technik vertraut sein, wie sie sich mit den subtilen Energien verbinden können. In diesem Zusammenhang ist die tägliche Meditation über goldenes Licht oder das Morgenlicht außerordentlich wichtig.

Dr. K. Parvathi Kumar



Das Geistartige der Arznei [I]

Olaf Rippe



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

Die alchemistische Herstellung von Arzneien, die Spagirik, gehört zu den ältesten, noch heute verwendeten Verfahren in der Heilkunde. Die Weltvorstellung der Alchimisten reicht bis zu den Mysterienkulten der altägyptischen Kultur zurück. Aus der Zeit der Pharaonen sollen auch die Lehrsätze des Eingeweihten Hermes Trismegistos stammen, die "Tabula smaragdina" (siehe Kasten). Seine Gedanken bilden die geistige Grundlage von Magie, Astrologie und Alchimie, der Mutter aller Wissenschaften. Dieser Meinung war auch der Alchimist Kunckel: "Die Chymie (Alchimie) ist ohnstreitig eine der vornehmsten und nöthigsten Künste in der Welt und nicht unbillig eine Mutter und Ernährerin aller anderen Künste zu nennen (...) so ist wohl einem vernünftigen Menschen, nebst der Gottesgelahrtheit und Sorge vor seiner Seele, nichts nöthiger und nützlicher, als die Erkenntnis der Natur, welche durch die Chymie einzig und allein erlernt wird. Daher ist es auch kommen, dass diese Kunst alsbald nach Erschaffung der Welt ihren Anfang genommen" (Kunckel, 1716, zitiert nach Gebelein)

Die TABULA SMARAGDINA des Hermes Trismegistos

(zitiert nach Gebelein/Burckhardt, 1991; Klammertext von Olaf Rippe)

"In Wahrheit, gewiss und ohne Zweifel: Das Untere ist gleich dem Oberen und das Obere gleich dem Unteren, zu wirken die Wunder eines Dinges."

(Die Schöpfung - *Natura naturata* - ist ein Spiegelbild der Schöpferkraft - *Natura naturans*; Grundlage des analogen Weltbildes und der Astrologie)

"So wie alle Dinge aus einem und durch die Betrachtung eines einzigen hervorgegangen sind, so werden auch alle Dinge aus diesem Einen durch Abwandlung geboren."

(Jede Form der Existenz ist miteinander geistig verwandt und alles hat eine Beziehung zu seinem geistigen Ursprung, dem Logos)

"Sein Vater ist die Sonne, und seine Mutter ist der Mond. Der Wind trug es in seinem Bauche, und seine Amme ist die Erde."

(Die Polarität des Seins und die Stoffwerdung der Quintessenz = Logos)

"Es ist der Vater aller Wunderwerke der ganzen Welt."

(Die Quintessenz in den Naturreichen bewirkt das Leben und jede Art von Eigenschaft)

"Seine Kraft ist vollkommen, wenn es in Erde verwandelt wird."

(Die Einheit von Geist und Materie)

"Scheide die Erde vom Feuer und das Feine vom Groben, sanft und mit großer Vorsicht."

(Scheidkunst = Alchimie; Lösen des Geistartigen oder der Quintessenz aus der Materie)

"Es steigt von der Erde zum Himmel empor und kehrt von dort zur Erde zurück, auf dass es die Kraft der Oberen und der Unteren empfangen. So wirst du das Licht der ganzen Welt besitzen, und alle Finsternis wird von dir weichen."

(Alchimistische Operationen wie Destillation und Sublimation; solve - lösen und coagula - niederschlagen; Erkenntnis durch die Arbeit im Labor)

"Das ist die Kraft aller Kräfte, denn sie siegt über alles Feine und durchdringt das Feste."

(Durch die Vergeistigung entsteht die vollendete Arznei = Arkanum)

"Also wurde die kleine Welt nach dem Vorbild der großen Welt erschaffen."

(Das Arkanum enthält die angereicherte Quintessenz und wirkt ordnend auf den Mensch als Mikrokosmos; die Gestirne sind dabei zu beachten)

"Daher und auf diese Weise werden wunderbare Anwendungen bewirkt."

(Transmutation - Verwandlung des Groben/Krankheit in das Feine/Gesundheit durch die Heilung)

"Und darum werde ich Hermes Trismegistos genannt, denn ich besitze die drei Teile der Weisheit der ganzen Welt."

(Heilung ist Erkenntnis oder die Harmonie von Körper, Seele, Geist oder Sal, Sulfur, Mercurius)

"Vollendet ist, was ich vom Werk der Sonne gesagt habe."

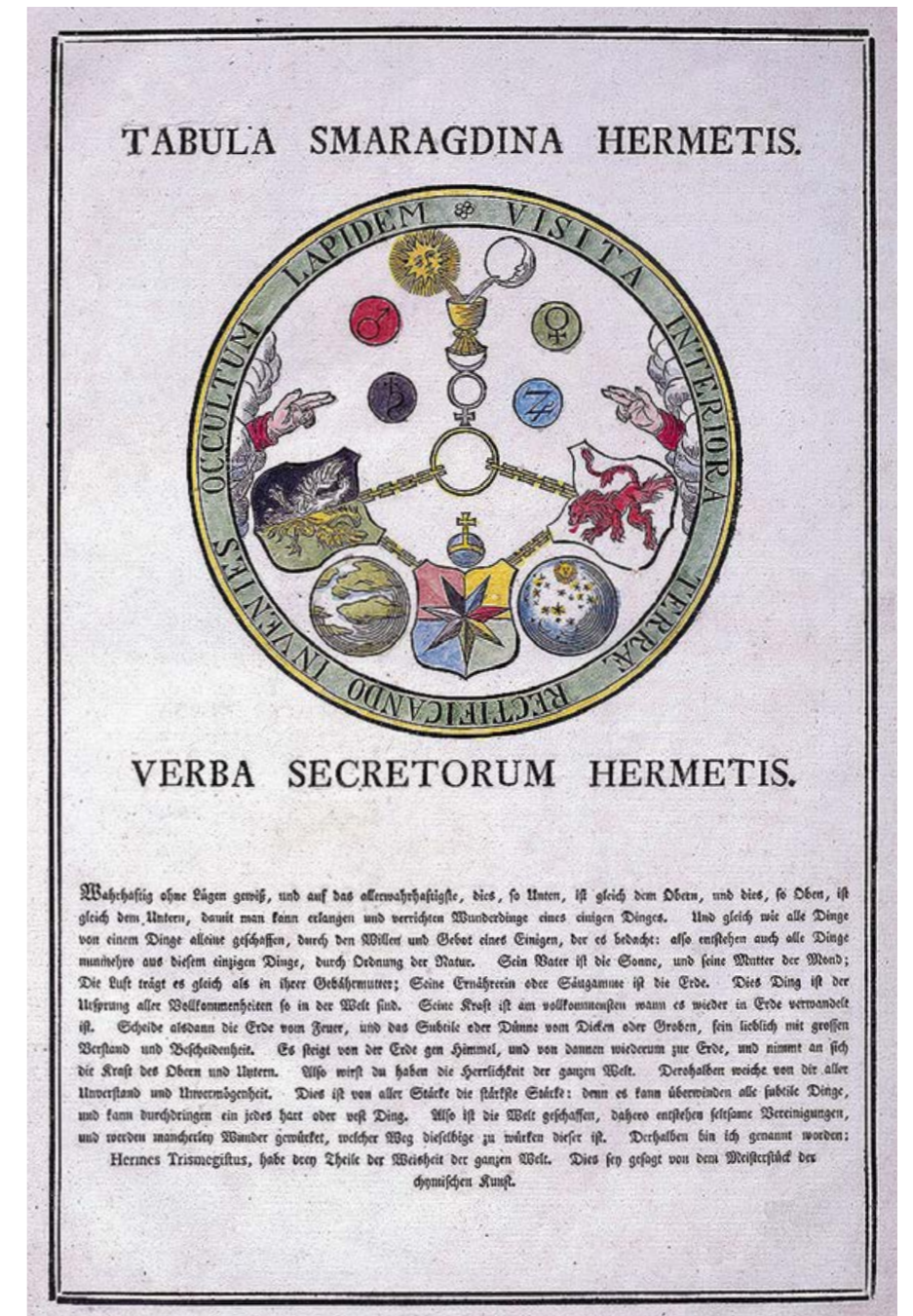
(Die Sonne ist der Logos und der erwachte Mensch)

(Übersetzerischer Hinweis: wir verwendeten die Übersetzung von Isaac Newton)

Das hermetische Weltbild

Das Weltbild des Hermes Trismegistos ist geprägt von der Vorstellung einer allumfassenden Harmonie. Alles steht mit allem in einer wechselseitigen energetischen Beziehung. Die sinnlich wahrnehmbare Natur bildet dabei das Spiegelbild einer kosmischen Urkraft, auch Logos, Weltgeist, Baumeister oder Gott genannt. Diese übersinnliche Urkraft bildet eine Einheit, die sich in der sinnlich wahrnehmbaren Welt als Vielheit darstellt. Sie offenbart sich den Sinnen im Mineral als Stoff, in der Pflanze als Vitalität, im Tier als Gefühl und im Menschen als Geist. Nach hermetischer Auffassung bildet der Mensch in dieser Vielheit wiederum eine Einheit, denn er ist gleichzeitig Mineral, Pflanze und Tier und darüber hinaus ein vernunftbegabtes Wesen, das über sich selbst und seinen Ursprung reflektieren kann. Wie Paracelsus bemerkte, bilden die Naturreiche die Buchstaben, aus denen sich das Wort Mensch zusammensetzt. Der Mensch ist also ein Abbild des Weltenlogos, der sich zwar in allen Naturreichen offenbart, aber als solches nur vom Menschen wahrgenommen werden kann.

"Alle Erkenntnis der Welt, die wir Menschen auf Erden besitzen, stammt nur aus dem Lichte der Natur. Dieses Licht der Natur reicht vom Sichtbaren zum Unsichtbaren und ist hier so wunderbar wie dort. Im Lichte der Natur ist das Unsichtbare sichtbar." (Paracelsus) Obwohl ein Spiegelbild des Göttlichen, ist der Mensch unvollkommen geblieben, denn er soll durch eigenes Nachdenken und durch seine schöpferischen Fähigkeiten selbstständig den Weg zur Vollkommenheit finden. In seiner Unvollkommenheit ist er wie alles in der



Natur, dem Prinzip der Vergänglichkeit unterworfen. Mit der Vergänglichkeit, dem Gesetz des Gottes Kronos/Saturn, ist aber nicht nur das Alter, sondern auch die Krankheit und der Tod verbunden. Für den Alchimisten bilden diese Drei nicht unbedingt etwas negatives,

sondern das Fegefeuer, in dem sich die unsterbliche Seele läutern kann. Alter bedeutet auch Reifung, Krankheit auch Auflösung und erst der Tod bietet die Möglichkeit zur Wiedergeburt auf einer höheren Bewusstseinsstufe, ähnlich den Metamorphosen eines Schmetterlings.

Das Geistartige der Arznei

Diese Transmutation des Bewusstseins ist allerdings auch schon im Leben selbst möglich. In den Mysterienkulten der Antike wurde der Adept dazu in einen todesähnlichen Zustand versetzt, um als neuer Mensch zu erwachen. Nach den Vorstellungen der Alchimisten kann ähnliches auch durch eine alchimistisch zubereitete Arznei geschehen. Hierzu muss man wissen, dass für den Alchimisten die sinnlich wahrnehmbare Natur ein stoffliches Gefäß darstellt, in dem sich das Geistartige unsichtbar verborgen hält, vor allem gilt dies für Mineralien. Ziel des alchimistischen Arbeitens ist es, das Geistartige aus dem Stoff zu extrahieren, um es mit geeigneten Verfahren anzureichern – dies ist dann die Arznei, die Krankheit in Gesundheit verwandeln kann. Paracelsus hierzu: "Was die Augen am Kraut sehen, ist nicht Arznei, oder an Steinen, oder an Bäumen. Sie sehen nur die Schlacke, innen aber unter der Schlacke, da liegt die Arznei. Nun muss zuerst die Schlacke der Arznei genommen werden. Dann ist die Arznei da. Das ist Alchimie und die Aufgabe Vulcani." In unserer vom Reduktionismus geprägten Betrachtungsweise der Welt glaubt der moderne Wissenschaftler, durch Analyse des Stofflichen das Unsichtbare zu erfahren. Die Ergebnisse sind beeindruckend, vor allem was die Herstellung synthetischer Dinge angeht, aber dem Wesen des Unsichtbaren ist der Wissenschaftler nicht einen Millimeter näher gekommen. Um es mit Goethe zu sagen: "Geheimnisvoll am lichten Tag / Lässt sich Natur des Schleiers nicht berauben / Und was sie deinem Geist nicht offenbaren mag, / Das zwingst du ihr nicht ab mit Hebeln und mit Schrauben." Um zu wissen, was in diesem Artikel steht, genügt es eben nicht, das Papier

zu analysieren, auf dem er gedruckt wurde, sondern man muss ihn gelesen haben, dies erfordert keine chemische, sondern eine al-chemische Sichtweise. Das Geheimnisvolle und Unsichtbare bezeichnete Paracelsus als Quintessenz. Darunter verstand er eine Kraft jenseits der vier Elemente Feuer, Erde, Wasser und Luft, die als die vier Mütter des Sichtbaren gelten. Dieses "fünfte" Element ist der Geist im Stoff, Paracelsus nannte es auch Tugend oder das Licht in der Natur. Ein anderer Begriff ist "Mercurius", nach dem Götterboten Merkur. Mercurius ist die geistartige Eigenschaft, die in einer körperlichen Form, dem Sulfur, schläft, die wiederum durch das Mineralische, dem Salz, sichtbar existiert. Merkur, Sulfur und Salz (Sal) sind für den Alchimisten Ausdruck des Sichtbaren. Sie bilden den Gegenpol zum Logos, der ebenfalls eine Trinität darstellt, denn "Gott ist dreifach" (Paracelsus). Einmal wird die göttliche Trinität als Gott-Vater, Sohn und Heiliger Geist bezeichnet, ein anderes Mal als Brahma, Vishnu und Shiva oder als Isis, Osiris und Horus. In der Hermetik ist es die Trinität von Unendlichkeit, Leere und Licht (Ain-Soph-Aur). Die Kunst der Alchimie besteht nun darin, dieses Merkurische, Geistartige oder Quintessentielle vom Stofflichen zu scheiden, es gleichsam zu erwecken. Paracelsus meinte hierzu: "Quinta Essentia ist eine Materie, die körperlich aus allen Gewächsen und aus allem, in dem Leben ist, extrahiert wird. Sie wird von jedem verunreinigenden und vergänglichen Stoff geschieden und subtil sehr rein von allen Elementen gesondert. Es ist nun zu verstehen, dass Quinta Essentia nur die Natur, Kraft, Tugend und Arznei ist, die in dem Din-

ge ohne eine herbe und fremde Beimengung enthalten ist. Sie ist auch die Farbe, das Leben und die Eigenschaft des Dinges. Sie ist ein Geist, der dem Lebensgeist gleicht. (...) Dass es einen so trefflichen und richtigen Namen hat, wird dadurch verursacht, weil es ein Arcanum ist, das unkörperlich, unsterblich und ewig lebend ist. Seine Natur kann vom Menschen nicht verstanden werden. (...) Es hat die Macht uns zu verändern, zu verwandeln, zu erneuern und wieder herzustellen, wie die Arcana Gottes. (...) Arcanum ist jede Tugend des Dinges tausendfach verbessert. (...) Sie

erhalten den Körper in Gesundheit, sie vertreiben die Krankheiten, sie befreien das traurige Gemüt, sie bewahren vor jeder Ungesundheit und Krankheit (...)." ...wird fortgesetzt

(Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift Naturheilpraxis)

Kontakt
Olaf Rippe · Barerstr. 48
80799 München / Germany
Phone: +49-(0)89-2725902
www.natura-naturans.de
www.olaf-rippe.de
info@olaf-rippe.de

unten:
Eine fantasievolle Darstellung der Smaragdtafel aus dem 17. Jhd. von Heinrich Khunrath



Heilrezepte

Dr. Sastry



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

Homöopathie IX

4. Fieber durch Fadenwürmer

Zunächst tritt eine schmerzlose Schwellung an einer Hand oder einem Bein auf. Nach mehreren Fieberanfällen entstehen starke Kälteschauer mit Schweißbildung. Während des Fiebers lässt die Schwellung der Gliedmaßen nach und ein schmerzhaft brennendes Gefühl entsteht. Eine Gabe *Arsenicum album* C200 bringt schnelle Erleichterung. Wenn während des Fiebers weder Brennen noch Schwitzen erscheint, wird das Fieber mit einer Gabe *Phytolacca* C200 zurück gehen. In den meisten Fällen entstehen Blasen in der Leistenbeuge. Ohne angemessene Behandlung treten diese quälenden Symptome periodisch wieder auf. Wenn eine Behandlung auf Grundlage der Konstitution, der Allgemeinsymptome, stattfindet, wird das Fieber geheilt, und wenn eine solche Behandlung gleich nach dem ersten Auftreten der Schwellungen erfolgt, werden auch diese geheilt. In manchen Konstitutionen verschlechtern sich die Schwellungen jedoch in einem solchen Ausmaß, dass die Haut aufplatzt, begleitet von Eiterbildung, Fieber und Schweregefühl, auch treten jetzt Würmer auf. Diese Schwellungen sind schwer zu behandeln. Aber durch eine gute homöopathische Behandlung können Eiter, Verwesung und die Hautrisse geheilt und eine normale Gesundheit wieder hergestellt werden. In diesen

Fällen können Mittel wie *Lachesis*, *Aurum-met*, *Pyrogenium*, *Crotalus*, *Syphilinum*, *Tuberkulinum* und *Medorrhinum* angezeigt sein. Entsprechend der Konstitution und der Totalität der Symptome sollten die Mittel in angemessenen Intervallen verordnet werden.

5. Malaria Fieber

- Dieses Fieber entsteht durch den Biss der *Anopheles* Mücke. Das Fieber steigt an begleitet von Schüttelfrost und Durst. Normalerweise schwitzt der Patient zum Zeitpunkt der Umkehr. Diese Fieber treten mit einer gewissen Regelmäßigkeit wieder auf. In den meisten Fällen reicht eine Gabe *China* 1M aus. Gibt es zusätzlich noch Verdauungsstörungen mit Appetitlosigkeit und einem weißen Belag auf der Zunge, kann mit *Antimonium crudum* C200 begonnen und bis 1M erhöht werden, je nach Notwendigkeit. Manchmal entsteht nach Malaria noch eine Gelbsucht.
- Hat der Patient einen miasmatischen Hintergrund – Sykose oder Syphilis – sollte eine entsprechende Behandlung in wirksamer Weise angeschlossen werden, um eine cerebrale Erkrankung zu vermeiden.

6. Typhoides Fieber

- Diese Fieber entstehen aus verschiedenen Gründen:
 - + eine bakterielle Entzündung durch eine verseuchte Umgebung, durch
 - + anhaltendes Fieber, das nach schlechter oder falscher Behandlung sich in Typhus verwandelt.
- Dieses Fieber dauert 7, 14, oder 21 Tage. Normalerweise zeigen sich in den pathologischen Untersuchungen während der ersten sieben Tagen noch keine Hinweise auf Typhus. Wenn das Fieber in der ersten Woche

schon hoch ist, sollte *Baptisia* oder *Pyrogenium* in C200 gegeben werden. Dadurch wird die Fieberphase verkürzt oder auch das spezifische Mittel deutlicher. In der ersten Woche steigt das Fieber zum Abend hin weiter an, morgens ist es um 1°-2° weniger hoch. Trotz bester Mittelgabe bleibt das Fieber hoch, dadurch entstehen jedoch keinerlei Komplikationen. In der zweiten Woche steigt das Fieber häufig bis auf 40°C, mit Stuhlgang/Durchfällen, die auch blutig sein können. Bei ordnungsgemäßer Behandlung treten diese Symptome nicht auf. Manchmal entstehen auch Husten, eine verschleimte Brust und Atembeschwerden. In diesen Fällen sollte geprüft werden, ob sich eine Pneumonie eingestellt hat. Dann kann an *Antim tartaricum*, *Lycopodium* und *Hepar sulfuricum* gedacht werden, die zu sicheren Ergebnissen führen. Wenn der Zustand unter Kontrolle ist, fällt die Temperatur jeden Tag kontinuierlich ab. In einigen Fällen kann akute Verstopfung auftauchen, die einen Stillstand des Fiebers verhindert. Hier gebe man *Nux vomica* C200. Wenn jedoch das Fieber steigt und wieder fällt, sollte *Tuberculinum* oder *Bacillinum* gegeben werden, um das Miasma zu überwinden. Gibt es keine Symptome mehr und das Fieber steigt dennoch wieder an, kann *China* 1M notwendig sein. *Aconit* sollte nicht während der Kur gegeben werden, nur wenn es das erste Mittel ist. Es kann sonst zu Herzschäden führen.- Bei weiter ansteigendem Fieber in der zweiten Woche fällt der Patient manchmal ins Delirium. Das ist ein schreckliches Symptom, aber in der Homöopathie kann es recht einfach behoben werden. Der Patient spricht verwirrt, meist über Situationen oder

Eindrücke, die während gesunder Zeiten im Unterbewusstsein gespeichert wurden. Diese Eindrücke tauchen unter hohem Fieber wieder auf. Der Patient redet völlig chaotisch und spricht scheinbar zu jemandem in unzusammenhängenden Sätzen. Manche Patienten sehen Geister, den Teufel oder Hunde und sind völlig verstört. Andere Patienten sprechen eine diplomatische und doch unanständige Sprache, singen Liebeslieder und entkleiden sich selbst. In diesen Fällen bringen *Stramonium*, *Hyoscyamus* oder *Opium* den Patienten wieder in die Normalität. In diesem Stadium kann auch eine mentale Schwäche oder Verblödung einsetzen, hier möge *Acidum phosphoricum* gegeben werden, um die Situation zu verbessern/kontrollieren. In Fällen mit blutigem Stuhlgang sollte anstatt *Podophyllum Acidum phosphoricum* oder *China* gegeben werden, um die negativen Folgen abzuwenden.- Diese Erkrankung wird kompliziert, wenn eine unpassende Medizin oder ein Mittel in zu hoher Potenz gegeben wird. Die Totalität der Symptome ist dann sehr schwer zu ermitteln, sogar bei einer guten homöopathischen Diagnose. Die Krankheit dauert länger. Entsprechend der Totalität der Symptome kommen folgende Mittel in Frage: *Antimonium crudum*, *Arsenicum album*, *Antim tartaricum*, *Bryonia*, *Pulsatilla*, *Rhus-tox*, *Arnica*, *Lachesis*, *Lycopodium*, *Acidum muriaticum* oder *Sulfur*.
- Besteht das Fieber über drei Wochen, kann der Patient sehr geschwächt sein, so dass die Situation lebensgefährlich werden kann – nicht wegen des Fiebers, sondern durch die Erschöpfung. *Acidum-mur* ist in diesen Fällen angezeigt und wird die Gefahr

abwenden und den Patienten wieder auf den Weg der Heilung bringen. Bei Typhus ist grundsätzlich die Leber fühlbar. Es ist nicht ratsam, die Leber durch zu starkes Abdrücken am rechten Rippenrand zu untersuchen, das kann sie verletzen. In diesen Fällen sind *Chelidonium* oder *Lycopodium* angebracht.- Typhus-Patienten sollten abgekochtes oder sterilisiertes Wasser trinken und leichtverdauliches Essen bekommen. Auch gekochte Milch und natürlicher Joghurt sind bekömmlich. Säure belastet die Leber. Poppreis und Apfelsaft können auch gegeben werden. Wenn der Patient nach dieser Diät noch geschwächt ist, nehme man angebratenen Reis, koche ihn in nicht saurer Buttermilch und drücke dann die Buttermilch heraus; die so gewonnene Milch bietet ein Nahrungsmittel für den Patienten. Ausgedrückter Saft aus Rosinen, die vorher eine Stunde in Wasser eingelegt waren, kann auch gegeben werden. Länger als eine Stunde eingeweichte Rosinen bringen alkoholische Eigenschaften hervor (entsprechend der Gärung) und bewirken Trägheit im Patienten. Das könnte den Arzt und die Besucher des Patienten beunruhigen.

... wird fortgesetzt





Medizin und Heilen [LXII]

1. Medizinische Behandlung und das Körperbewusstsein

E. Medizinische Wissenschaft und die heilende Wirkung in uns

Sri Aurobindo: Der einzige wirklich erfolgreiche Arzt ist die geistige Kraft (spirit) in uns und das alleinige Wundermittel ist, unseren Körper dieser Kraft anzuvertrauen.

Medikamente können den Körper oft nur dann heilen, – und nicht nur stören und vergiften – wenn der physische Angriff auf die Krankheit von der geistigen Kraft unterstützt wird. Wenn es dieser Kraft ermöglicht wird, frei zu fließen, werden Medikamente sogleich überflüssig.

Es ist ein langer Weg, die Medikamente durch Selbstheilung zu ersetzen, da die medizinische Wissenschaft unseren Verstand und unsere Körper beeinflusst hat und Ängste, Selbstzweifel und Abhängigkeit von Medikamenten zu unserer zweiten Natur wurden.

Die Mutter: Die Herrschaft des Verstandes hat die Menschheit zu Sklaven der Ärzte und ihrer Medizin gemacht. Die Folge davon ist, dass es immer mehr und schwerwiegendere Krankheiten gibt. Die einzig wahre Lösung für die Menschen bleibt, sich von der mentalen Dominanz zu lösen und sich für den göttlichen Einfluss zu öffnen.

Wir können dem Leid, das durch den mentalen Glauben an die Notwendigkeit von Medikamenten entstanden ist, nicht mit irgendwelchen äußeren Mitteln entgegentreten. Ein Entkommen aus dem mentalen Gefängnis und ein

Hineinwachsen in das Licht der geistigen Kraft ist nur durch ein bewusstes Verbinden mit dem Göttlichen möglich, so dass wir IHM ermöglichen, uns das Gleichgewicht und die Gesundheit wiederzugeben, die wir verloren haben.

F. Krankheiten, Störungen und Ärzte

Die Mutter: Ärzte würden ohne Krankheiten gar nicht existieren, verstehst du? Ich sage nicht, dass sie sie bewusst verstärken, aber sie haben ein freundliches Verhältnis miteinander. Das ist sehr subtil, aber absolut wahr. Ich nehme eine Erscheinung als Schwingung der Zellen mit dem Bewusstsein wahr – nennen wir es universales Bewusstsein – und dann die gleiche Erscheinung mit dem medizinischen Bewusstsein – wenn ihr wüsstet, wie groß der Unterschied ist! Sie nimmt zu Beginn einen sehr konkreten Charakter an (den sie sonst nicht hat) und wird dann zu etwas zwischen „fatal“ und „unausweichlich“. Ich weiß nicht, wie ich es erklären soll. Es ist eine Art starres Schicksal. Sie sagen z.B.: „Oh, das ist eine Krankheit“ – fertig. Das ist nicht wahr, es gibt nicht so ein Ding wie „eine Krankheit“, keine zwei Fälle sind gleich ...

Wisst ihr, ich kann es deutlich in mir spüren: In mir besteht die Möglichkeit, fünf oder sechs fatale Krankheiten zu bekommen (ich erkenne es an den Schwingungen). Hätte ich das Pech, nicht in ein Krankenhaus zu gehen, sondern nur einem Arzt zu vertrauen, hätte ich unheilbare Krankheiten. Das richtet sich nicht gegen irgendeinen bestimmten Arzt (sie selbst leiden an der Atmosphäre, ohne es zu wissen): Es ist die Medizineratmosphäre.

Krankheit gibt ihnen ihre Existenzberechtigung: Ohne Krankheiten gäbe es keine Ärzte. Sie würden nicht ge-

braucht, sie würden etwas Anderes sein, sie würden etwas Anderes werden, keine Ärzte, etwas Anderes sehr Nützliches, vielleicht Wissenschaftler der menschlichen Kondition, Wissenschaftler für gute Ernährung, Wissenschaftler für alles mögliche, aber keine Ärzte. Ärzte sind für Krankheiten zuständig; es muss also Krankheiten geben, um Ärzte zu benötigen. Ich bin nicht ganz sicher, ob es Krankheiten gab, bevor es Ärzte gab – es gab Funktionsstörungen, Unfälle und alle möglichen Dinge, aber nicht etwas, das den Namen „Krankheit“ hatte. Je mehr gelernte Ärzte es gibt und je mehr sie ihr Handwerk (trade) verstehen, desto mehr (Mutter macht eine Faust) massive und feststehende Krankheiten entstehen. Der Nutzen der Ärzte ist, sie zu heilen – ohne Krankheiten wären sie nicht nützlich.

Sie sollten über das Leben forschen. Die Chinesen hatten diese Idee in einer gewissen Weise. Ich weiß nicht, wie es heute ist, aber in der Vergangenheit hatte jede Familie einen Arzt – ein Arzt konnte viele Familien betreuen – und er wurde nur dann bezahlt, wenn alle sich guter Gesundheit erfreuten. Wenn jemand krank wurde, gab es keine Bezahlung mehr für den Arzt.

In dem Moment, wo du in deren Krankenhäuser gehst, wirst du krank! Wie ich schon sagte: Es ist die medizinische Atmosphäre. Jules Romains sagte es so: „Ein gesunder Mensch ist gesund, wenn er nicht weiß, dass er krank ist.“ Du bist also a priori krank – du brauchst gar nicht zu sagen, dass du krank bist. Und wenn sie nicht sofort herausfinden, was du hast, dann hast du das Talent, es zu verbergen. Oh, wie viele kleine Erfahrungen hatte ich damit und so interessante! Irgendetwas stimmt nicht in deinem Körper, etwas Kleines – solange wie du es niemandem erzählst und

keine weitere Aufmerksamkeit darauf lenkst, und du gibst es ab an IHN (wenn es beginnt zu schmerzen, gibst du es in Seine Hände), ist alles gut, du bist nicht krank, es ist irgendwo eine Störung, aber du bist nicht krank. Wenn du unglücklicherweise ein Wort zu irgend jemandem darüber verlierst, besonders zu einem Arzt, wer auch immer, wird es sofort zu einer Krankheit. Und ich weiß warum: Die Zellen, die durcheinander geraten sind, fühlen sich plötzlich als sehr wichtige und sehr interessante Personen! Und sie müssen sich noch viel wichtiger machen. Wenn da eine unharmonische Bewegung ist, übertreiben sie diese, so dass noch weniger Harmonie besteht, um mehr Bedeutung zu bekommen. Das hört sich wie ein Witz an, aber es ist wahr! So ist es, ich weiß es. Ich habe es in meinen Zellen sehr aufmerksam beobachtet. Wenn ich ihnen erzähle (Mutter klatscht sich auf ihren Arm) „Ihr Narren/Pappnasen, das ist nicht eure Aufgabe, ihr macht euch lächerlich“, dann sind sie still. Wie ein Schauspiel, es ist herrlich ...

Der Arzt stellt die Krankheit fest (kristallisiert) und hinterher bekommt er Geld dafür, sie zu heilen ..., wenn er das kann! Wenn der Körper nun ein wenig weiß und etwas falsch ist oder schief läuft (wegen einer Veränderung, einem Anfall ... es gibt unzählige Gründe), beginnen meine Zellen zu sagen: „Oh kein Doktor, nein, nein!“ Sie merken, dass er die Störung kristallisieren, verfestigen, verhärten will und damit die nötige Flexibilität verloren geht, auf die tieferen Kräfte zu reagieren. Dann wird die Störung einem äußeren, materiellen Grund folgen, der ewig lang dauern kann. Ich habe nicht die Zeit darauf zu warten. Ich erzähle das niemals den Menschen, die zu mir kommen und mich fragen. Ich sage ihnen immer: „Geh und such

dir einen Arzt und tu das, was er dir sagt.“ Erst wenn der Körper selbst sagt „nein, ich will das nicht!“, ist er soweit. Wenn aber der Körper dir weiterhin erzählt „vielleicht kann mir der Arzt hier weiterhelfen, vielleicht wird er etwas finden ...“, geh hin, tu, was er sagt. Einmal betreute ich hier für eine lange Zeit einen Arzt, der alle medizinischen Kenntnisse hatte, mit dem ganzen Wissen über den menschlichen Körper und die jeweiligen Heilungsmethoden, und mit der Fähigkeit, sich mit dem höheren Bewusstsein zu verbinden. Mit so einem Instrument kann man sehr, sehr interessante Dinge versuchen – sehr interessant! Es gibt einen Bereich, in dem es so etwas wie Krankheit und Heilung nicht mehr gibt; dort gibt es nur noch Störung, Irritation, und Harmonie, Organisation ... Oh, ich würde sehr gern mit jemandem sprechen, der sich mit bestimmten Feinheiten der Körperfunktion und -organisation auskennt und auch gut über Anatomie, Biologie, physische und körperliche Chemie und all diese Themen Bescheid weiß. Wichtig wäre auch das Verstehen, dass all diese Dinge eine Projektion anderer subtiler Kräfte sind, und in der Lage zu sein, diese Dinge im Körper wahrzunehmen, wie ich es tue. Das wäre sehr interessant! Versteht du, all diese materiellen und zellulären Fragen zu kennen, zusammen mit dem Wissen über alle Einzelheiten und dann noch gleichzeitig die Vision zu haben – wer das alles zusammenbringt, wäre ein göttlicher Arzt. – Das wäre wunderbar!

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

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



*Mirra Alfassa, bekannt als DIE MUTTER (*1878 in Paris; † 1973 in Pondicherry) war die geistige Partnerin des Philosophen und Yogi Sri Aurobindo, dessen Ashram sie mit einer Handvoll Jünger gründete und diesem als spirituelle Führerin der Gemeinschaft vorstand. Sie war auch die Begründerin des Projekts Auroville und konzipierte das Matrimandir.*

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



Paracelsus – Heilmittel

Frauenmantel

(lat. *Alchemilla vulgaris*)

Der Frauenmantel war bereits bei den Germanen eine geschätzte Heilpflanze und Frigga, der Fruchtbarkeitsgöttin, geweiht. Später wurde sie auch "Marienmantel" genannt. In der Volksheilkunde wird der Frauenmantel bei vielen Frauenleiden, Unterleibsbeschwerden, Menstruationsschmerzen, Wechseljahrsbeschwerden und als geburtsförderndes Heilkraut eingesetzt. Pfarrer Künzle sagt, dass viele Frauenoperationen vermieden werden könnten, wenn der Frauenmantel frühzeitig, kurmäßig eingesetzt würde.

Die Alchemilla ist außerdem ein ausgezeichnetes Wundkraut, sowohl innerlich als Tee wie äußerlich angewendet. Paracelsus kannte den Frauenmantel vor allem als Heilmittel von Knochenbrüchen und Wunden. (III, 450) "Äußerlich aufgelegt, gut zerquetscht, heilt Frauenmantel Wunden, Stiche und Schnitte." (Pfarrer Künzle)

Der Frauenmantel hat sich als Stärkungsmittel der Muskulatur bei Kleinkindern in Form von Bädern, bei Hauterkrankungen, Wasseransammlungen,

Blutarmut, Rheuma, Gicht, Arterienverkalkung, Diabetes und zum Gurgeln bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes bewährt.

Bei Eiterungen und Geschwüren im Unterleib, Weißfluss oder Unterleibsbeschwerden der Frauen wird ein Sitzbad empfohlen.

Zubereitung des Sitzbades:

- 50 g Frauenmantel (*Alchemilla* vulg.)
- 50 g Eichenrinde (*Quercus cortex*)
- 50 g Zinnkraut (*Equisetum arvense*)
- 50 g Haferstroh (*Avenae stramentum*)

In 5 Liter Wasser einmal ganz kurz aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen, ins Sitzbecken gießen und darin gut warm baden. Nach dem Bad sofort in das vorgewärmte Bett. (Willfort)

Sabine Anliker

- Paracelsus: *Sämtliche Werke*. Anger: Verlag Eick; 1993, Bd. III
- Pfarrer Künzli: *Das Grosse Kräuterheilmittelbuch*. Walter-Verlag, Olten; 1945, S. 326
- Willfort, Richard: *Gesundheit durch Heilkräuter*. Rudolf Trauner Verlag, Linz; 23. Auflage 1986, S. 156

Rasa Shastra in der Ayurvedischen Medizin [XVII]

Sabine Anliker, M.Sc. (Ayu)



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

5 Herstellung von Quecksilber

5.2.4 Samskara – Utthapana (Wiedergewinnung von Quecksilber)

- a) Name des Verfahrens: *Utthapana Samskara* von *Parada*
- b) Referenzen: (R.H.T., *Rasa Hridaya Tantra*, 2005)

Definition:

Utthapana ist ein Prozess, bei dem Quecksilber (*Parada*) entweder durch *svedana* (heißes Wasserbad), *prakshalana* (Waschen) oder durch *atapa* (Sonne) seine ursprüngliche Form zurückgewinnt. Diese Behandlungen werden durchgeführt, um die Nachwirkungen von *murchana samskara* zu beheben.

Ziel und Zweck:

Im Rahmen von *Utthapana* soll Quecksilber (*Parada*) in seiner ursprünglichen Form (*svarupa upadana*) wiedergewonnen und *puti* oder *yaugika dosha* (mit Blei und Zinn verunreinigt) (R.R.S., 1998), entfernt werden.



Abb. 1: Waschen in heißem Wasser



Abb. 2: Waschen in heißem Wasser



Abb. 3: Die Quecksilber-Teilchen beginnen, sich von der Paste zu lösen



Abb. 4: Die Quecksilber-Teilchen kommen wieder zusammen



Abb. 5: Die Paste wird durch ein Baumwolltuch gepresst.

Prozess:

1. Die Masse des vollkommen integrierten Quecksilbers, das sich in kleine Kügelchen zerteilt hatte (*nashta pishti*), wurde mit heißem Wasser vermischt.

2. Die Mischung wurde ca. 1 Stunde stehen gelassen und dann sorgfältig gewaschen, so dass die Paste (*kalka*) sich vom Quecksilber lösen konnte. Dieser Prozess wurde verschiedene Male wiederholt. Infolge der Heißwasser-Behandlung begann das Quecksilber, sich von der Paste zu lösen; die kleinen Quecksilber-Teilchen (*nashta pishti*) kamen allmählich wieder zusammen und das Quecksilber kehrte zu seiner ursprünglichen Form zurück.

3. Nach 6 Stunden wurde das Wasser abgeschöpft und die Paste (*kalka*) durch ein Baumwolltuch gepresst und ausgedrückt.

4. Die Paste (*kalka*) wurde in der Weise ausgedrückt, dass sie feiner wurde und das Quecksilber sich besser von der Paste (*kalka*) befreien und leichter aufzufangen werden konnte.

Zeitplan:

Am 11. Februar 2012 wurde die Heißwasser-Behandlung (*utthapana samskara*) 7 Stunden lang durchgeführt, um zu erreichen, dass das Quecksilber seine ursprüngliche flüssige Form wiedergewinnt.

Beobachtungen:

1. Das Quecksilber war vollkommen in die Paste absorbiert, als wir mit dem Wasch-Prozess (*utthapana*) begonnen haben.
2. Selbst nach verschiedenen Waschgängen war das Quecksilber noch mit der Paste (*kalka*) wie Pulver verbunden.
3. Erst nach dem Filtern durch das Baumwolltuch konnte Quecksilber leicht in seinen ursprünglichen flüssigen Zustand zurückgebracht werden.
4. Der Waschvorgang dauerte 6 1/2 Stunden lang.
5. Da nicht das ganze Quecksilber durch den Prozess des Waschens wiedergewonnen werden konnte, wurde die übrige Paste dem Sonnenlicht zum Trocknen ausgesetzt, damit so viel Quecksilber wie möglich durch diesen Prozess zurückgeholt werden konnte.



Abb. 6 +7: Das Quecksilber befreit sich von der Paste



Abb. 8: Quecksilber gewinnt seine flüssige Form zurück



Abb. 9: Quecksilber nach Utthapana Samskara

Rasa Shastra

Sicherheitsmaßnahmen:

1. Der Waschvorgang erfordert Geduld und muss sehr sorgfältig durchgeführt werden, so dass nur ganz wenig Quecksilber verloren geht.

Ergebnisse

Nr.	Kurzprofil von Murchana und Utthapana	Ergebnisse
1.	Aufgewendete Zeit insg. für <i>Murchana Samskara</i>	7 Std.
2.	Aufgewendete Zeit insg. für <i>Utthapana Samskara</i>	6.5 Std.
3.	Gewicht von <i>Mardana Samskarita Parada</i>	1878 g
4.	Gewicht von <i>Utthapita Parada</i> obtained	1417 g
5.	Gewichtsverlust von <i>Parada</i>	461 g
6.	Prozentualer Verlust von <i>Parada</i>	24.55 %
7.	Genommene Probe für die Analyse	10 g
8.	Schlussgewicht von <i>Parada</i> nach <i>Murchana</i> & <i>Utthapana</i>	1407 g
9.	Rückstände von <i>Murchana</i> & <i>Utthapana</i>	523 g

Tabelle 1: Ergebnisse des Murchana und Utthapana Samskara

Anmerkung:

Das übrige Quecksilber in den Rückständen konnte für den nächsten Prozess (*patana samskara*) nicht verwendet werden. Der Grund für den hohen Quecksilberverlust nach *utthapana samskara* liegt vielleicht an der mehr pulverisierten Quecksilberform in der Paste.

Wird dieses Quecksilber durch verschiedene Prozesse (wie *tiryak patana*, etc.) zurückgewonnen, kann es bei späteren Prozessen der acht *samskaras* dem neuen Quecksilber hinzugefügt werden.

... wird fortgesetzt

Fußnoten:

- 1 Rasa Hridaya Tantra, Avabodha 2/7
- 2 Rasa Hridaya Tantra, Avabodha 2/7
- 3 Rasa Ratna Samuchchaya, 11/33
- 4 Rasa Hridaya Tantra, Avabodha 2/7

Literatur

- R.H.T., *Rasa Hridaya Tantra*, G. (2005).
Mugdhavabodhini Hindi Commentory
by Acharya Chaturbhuj Mishra.
Chaukhambha Publications, Varanasi, India.
R.R.S. (1998). *Rasa Ratna Samuchchaya*.
1, Chapter 5/139. New Delhi:
Meherchand Laxmandas Publications.

Kontaktadresse:

Sabine Anliker
Ayurveda Medizin M.Sc.
Naturheilerin NVS,
Homöopathie, Bioresonanz
Büelstrasse 17
6052 Hergiswil, Schweiz
www.ayush-naturheilzentrum.ch

Organon [LXV]

Die Kunst des Heilens

Dr. E. Krishnamacharya



Manchmal entwickelt sich eine physische chronische Krankheit hin zu einer lebensbedrohlichen akuten Krankheit. In solchen Fällen kann man üblicher-

weise beobachten, dass die mentale Krankheit in eine Geistesstörung, in Melancholie oder rasenden Wahnsinn degenerieren kann. Heftige Reaktionen, wie ein Abszess in den Lungen oder eine Vereiterung (eine Ansammlung von Eiter), wandeln sich in eine mentale Krankheit um und beschützen vorübergehend das Leben. In der Folge dieser Veränderung werden sich alle gefährlichen Symptome des physischen Körpers zurückziehen und verschwinden. Schließlich wird der physische Körper voller Gesundheit und Stärke er-

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

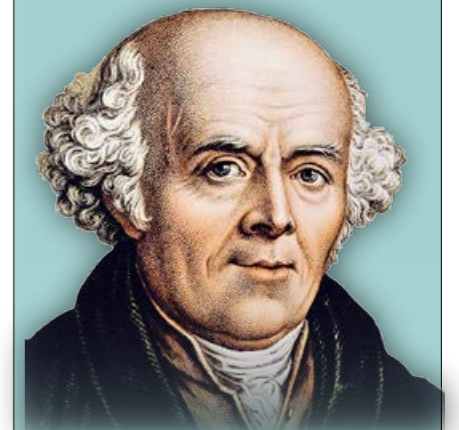
Dr. E. Krishnamacharya gab viele Bücher auf Englisch und Telugu heraus. Seine Schriften umfassen Veda, die alten Weisheiten, Yoga, Astrologie, Homöopathie und spirituelle Praxis. Eines seiner wichtigsten Ziele war die Fusion von Ost und West.

§ 216

Die Fälle sind nicht selten, wo eine den Tod drohende, sogenannte Körper-Krankheit – eine Lungenvereiterung, oder die Verderbnis irgend eines andern, edeln Eingeweides, oder eine andere hitzige (acute) Krankheit, z.B. im Kindbette u.s.w., durch schnelles Steigen des bisherigen Gemüths-Symptoms, in einen Wahnsinn, in eine Art Melancholie, oder in eine Raserei ausartet und dadurch alle Todesgefahr der Körper-Symptome verschwinden macht; letztere bessern sich indeß fast bis zur Gesundheit, oder verringern sich vielmehr bis zu dem Grade, daß ihre dunkel-fortwährende Gegenwart nur von dem beharrlich und fein beobachtenden Arzte noch erkannt werden kann. Sie arten auf diese Weise zur einseitigen Krankheit, gleichsam zu einer Local-Krankheit aus, in welcher das vordem nur gelinde Symptom der Gemüths-Verstimmung zum Haupt-Symptome sich vergrößert, welches dann größtentheils die

übrigen (Körper-) Symptome vertritt, und ihre Heftigkeit palliativ beschwichtigt, so daß, mit einem Worte, die Uebel der gröbern Körper-Organen auf die fast geistigen, von keinem Zergliederungs-Messer je erreichten oder erreichbaren Geistes- und Gemüths-Organen gleichsam übergetragen und auf sie abgeleitet werden.

Samuel Hahnemann, M.D.



Organon

strahlen. Das bedeutet aber nicht, dass diese Krankheiten geheilt sind. Aber sie nehmen bis zu einem solchen Grad ab, dass ihre Anwesenheit nur durch äußerste Wachsamkeit und Sorgfalt entdeckt werden kann. Sie sind so winzig und können nur durch einen Experten beobachtet werden, der die Fähigkeit hat so tief zu untersuchen. Auf diese Weise transformieren sich alle o.a. Krankheiten in Teil-Krankheiten. Die Veränderung des mentalen Zustandes im Patienten wäre von Anfang an geringer. Diese geringe Veränderung wächst allmählich und entwickelt sich zu einer mentalen Krankheit und alle verbleibenden physischen Symptome werden ersetzt werden. Auf eine gewisse Weise transformiert sich die gesamte funktionale Aktivität des physischen Organismus des Patienten in die mentale Sphäre hinein und entwickelt sich nun verbunden mit dem Geist, dem Intellekt und dem Denkvermögen. Ein Arzt, der nur die physischen Teile untersucht, kann diese Wirkung nicht verstehen.

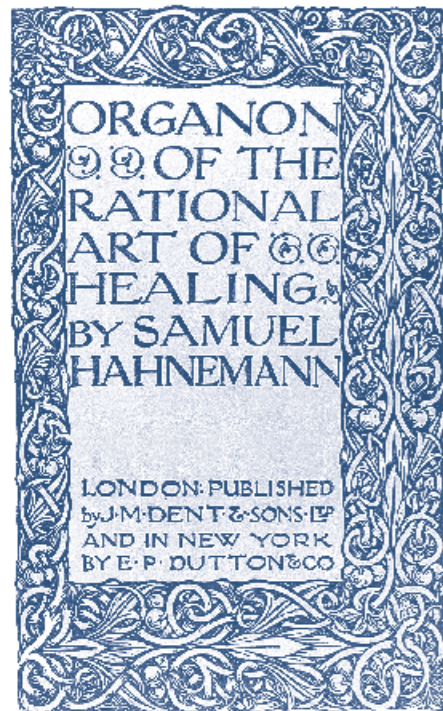
Erklärung

In der Wissenschaft von den Krankheiten ist das ein besonderes Phänomen. Es gibt niemanden in der westlichen Welt, der diese Veränderungen so weit beobachten konnte wie Dr. Hahnemann. Die alte Literatur enthüllt, dass einige Wissenschaftler des alten Indiens, Ägyptens und Chaldea diese Fakten beobachtet haben. Die alten Seher, die den Ayurveda empfangen konnten, kennen diese gefährlichen Wirkungen ganz genau und wissen, wie sie zu behandeln sind. Das kann aus den Kapiteln ‚Bhoota grahonmadam, grahavaasem, bala graha chikitsa etc.‘ verifiziert werden. Nachdem der Körper die miasmatischen Krankheiten wie Psora unterhält, entsteht eine allmähliche Veränderung

in den physischen Organen. Sie wandeln sich in physische Krankheiten um. Durch ihren Einfluss werden die Gewebe dann gangränös und in der Folge gefährlich. Im Allgemeinen stirbt der Patient an Lungenentzündung, einem Abszess in den Lungen, einer Herzkrankheit, Leberkrankheit, Knochen-TB, einem Abszess in den Knochen, Vereiterung usw. Alternativ wird in einigen körperlichen Konstitutionen der Verstand allmählich getrübt und wird verrückt. Und das physische Gewebe wird berichtigt. Im Laufe der Zeit wächst die Geisteskrankheit, und der physische Körper wird stark. Solche Menschen kappen die mentalen Verbindungen mit der äußeren Welt und leben in ihrer eigenen Hülle. Sie haben weder vollständige noch teilweise Verbindungen von ihrem Geist mit der Umgebung oder Menschen um sie herum. Die Krankheit wird vollständig von der physischen auf die intellektuelle Ebene übertragen. Die mentale Verzerrung, die anfänglich nur ein Teil der Krankheit war, wird jetzt zur hauptsächlichen Krankheit und beeinflusst den Patienten vollständig. Alle anderen Symptome werden hineingezogen.

Dieses Stadium wird im Ayurveda nur ‚Bhootam oder Geist‘ genannt. Es gibt keine Verbindung zwischen dieser Erklärung und dem Sprichwort, dass die Verstorbenen zu Teufeln werden. Laut Ayurveda werden alle diese Krankheiten klassifiziert in *Bhootas, Grahas, Yakshas, rakshasas, pisachas, balagrahas, kumari grahas, marigrahas, gandharvas* usw. Es werden auch unterschiedliche Behandlungsmethoden in Betracht gezogen.

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



Die drei Kreuze des Tierkreises und das Bewusstsein [I]

Alan Oken



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

Was wir heute erleben, ist die allmähliche Entstehung eines Bildes des Universums, das uns ein besonderes Problem präsentiert, denn es verlangt die Annahme einer neuen Realitäts-Dimension. Diese „vierte Dimension“ kann durch das schwer zu begreifende und doch aufschlussreiche Wort „Interpenetration“ definiert werden. Damit will gesagt werden, dass das Universum und die Gesamtheit der Lebewesen sich durchdringen. Die Zeit der abgeordneten und absoluten Individualität geht zu Ende

Die Sonne ist auch ein Stern von
Dane Rudhyar

Astrologie ist die Sprache des Bewusstseins. Durch ihre Zeichen und Symbole können wir beobachten, wie sich die Komplexität der menschlichen Entwicklung ereignete. Aus diesem Grund hat der tibetische Meister D. K. die Astrologie als „die Wissenschaft von den

effektiven Energien“ bezeichnet. Diese Nomenklatur passt besonders gut, denn was ist die Astrologie, wenn sie nicht eine Wissenschaft ist, deren Energien sich auf die Natur unseres individuellen und kollektiven Schicksals auswirken. Eine unserer wichtigsten Aufgaben im Hinblick auf die Entfaltung des Bewusstseins und des Ausdrucks unseres Schicksals ist, einen „Landeplatz“ für die Seele zu bauen, damit sie sich auf der Erde verankern kann. Wenn dies auf individueller Ebene geschieht, spricht man von „persönlicher Erleuchtung“ oder „seelendurchdringener Persönlichkeit“. Geschieht dies auf kollektiver Ebene und ein Mahatma (eine große Seele) tritt in Erscheinung, haben wir die Verkörperung eines Messias, und Christus kommt wieder, um unter den Menschen zu weilen.

In der seelenzentrierten Astrologie können wir die Symbolik der Zeichen verwenden, um die Entfaltung der Stufen menschlichen Bewusstseins schematisch darzustellen. Man kann die Menschheit als drei große Gruppen sehen, die den drei Kreuzen des Tierkreises entsprechen. Am zahlreichsten sind die Menschen, die zur ersten Gruppe gehören und sich auf dem Veränderlichen Kreuz befinden. Das ist die große, unbewusste, noch nicht individualisierte Masse von Brüdern und Schwestern, die unseren Planeten bewohnen und hauptsächlich durch instinktives Gewahrsein ihr biologisches Karma leben.

Die zweite Menschheitsgruppe befindet sich auf dem Fixen Kreuz. Diese Gruppe ist etwas weiter fortgeschritten auf dem spirituellen Pfad. Sie arbeitet hart an der Gestaltung ihrer physischen, emotionalen und mentalen Träger, deren Zweck sie zwar erspürt, ihn aber in vielen Fällen nicht in seiner Gesamtheit zu sehen ver-

Die drei Kreuze des Tierkreises und das Bewusstsein

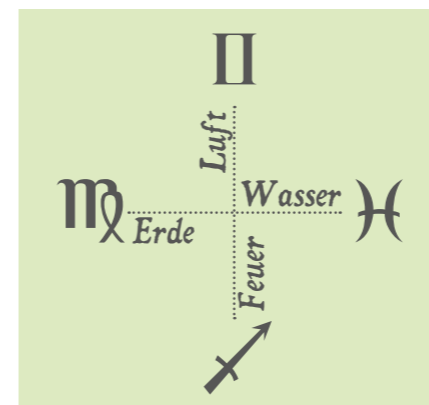
mag. In dieser Phase unserer Entwicklung neigen wir dazu, bestimmte Disziplinen der Ernährung aufzunehmen, Körperübungen zu machen und uns dem Studium und Dienstaktivitäten zu widmen, um eine neue liebevolle Herangehensweise an uns selbst und an andere Lebewesen zu bekommen. Dies ist sehr wichtig für uns. Oft kennen wir nicht die Gründe für unsere Entscheidungen oder den Fokus unserer Ausrichtung, aber wir haben gelernt, auf unsere innere Stimme, unser intuitives Selbst zu hören. Während der Evolution auf dem Fixen Kreuz treten Menschen in Erscheinung, um ihren Platz als Mitglieder der Neuen Gruppe der Weltdiener einzunehmen. Zu dieser Gruppe zählen derzeit Millionen von Menschen, und ihre Zahl steigt ständig an. Männer und Frauen guten Willens aus allen Nationen, Rassen und sozialen Schichten gehören dazu. Dies sind Personen, die sich bis zu einem Punkt weiterentwickelt haben, wobei die Verbindung zwischen Seele und Persönlichkeit immer stärker bewusst wird. Jeder dieser Menschen hat seinen eigenen speziellen Bereich des kreativen Ausdrucks, der immer mit einer Dienstaktivität verbunden ist und durch den er einen Beitrag für die Menschheit leistet. In esoterischer Terminologie werden diese Menschen anfangs als „Aspiranten auf dem Pfad“ bezeichnet und später, wenn sie etwas weiter auf dem Pfad fortgeschritten sind, als „Jünger auf dem Pfad“. Obwohl jeder Schritt auf dem Pfad mehr Licht verleiht, ist er dennoch mit ständigen Krisen der Transformation und Transmutation des niederen Selbst verbunden.

Die ganz wenigen Menschen, die von allen Mitgliedern der Menschheitsfamilie am weitesten fortgeschritten sind, bilden die dritte Gruppe, die sich auf dem Kardinalen Kreuz befindet. Sie

sind große Lichtträger und übernehmen Aufgaben mit enormer Verantwortung. Diese Brüder und Schwestern sind „Eingeweihte“, die durch ihren selbstlosen Dienst für unser aller Leben von Nutzen sind.

In Bezug auf die astrologische Symbolik können wir sagen, dass die erste Menschheitsgruppe durch das Veränderliche Kreuz der Zeichen Zwillinge, Jungfrau, Schütze und Fische vertreten ist. Der Bewusstseinsfokus auf dem Veränderlichen Kreuz liegt auf dem Wunsch nach Erfahrung. Dieses Verlangen schließt vier verschiedene Formen entsprechend den astrologischen Elementen ein. In den Erdzeichen äußert sich Wünschen als Streben nach materiellen Gütern und gesellschaftlichem Ansehen. Der Wunsch nach Kommunikation und das Bedürfnis, zahlreiche Menschen an vielen verschiedenen Orten kennenzulernen, dominiert in den Luftzeichen. Das Verlangen nach Sinnlichkeit, Vergnügungen und emotionalen Reizen ist typisch für die Wasserzeichen auf dieser Ebene. Persönliche Anerkennung – Schau mich an, hier bin ich! – ist der zugrundeliegende Wunsch der Feuerzeichen auf dieser Stufe der Evolution. Daher kann das Bewusstsein auf dem Veränderlichen Kreuz als „unbewusste Einheit“ verstanden werden. Das Individuum hängt stark an seiner Wunschnatur; es trennt nicht zwischen Wunsch und Bewusstsein: Bewusstsein ist für diese Menschheitsgruppe allein Wunsch bzw. Verlangen. Durch die Inkarnation auf dem Veränderlichen Kreuz sollen Intelligenz und Wissen durch mannigfaltige Lebenserfahrungen geweckt werden. Hinsichtlich der Sieben Strahlen der Manifestation ist das Veränderliche Kreuz mit dem Dritten Strahl der aktiven Intelligenz verbunden.

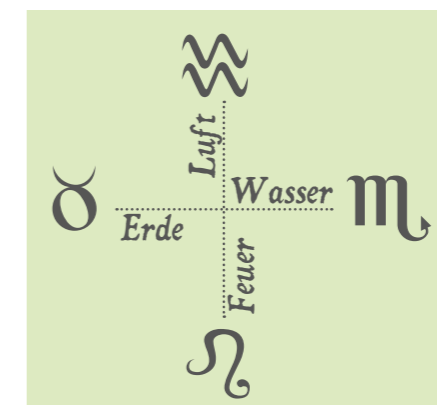
Kontakt: www.alanoken.com



Veränderliches Kreuz mit Zwillinge, Jungfrau, Schütze und Fische

Die zweite Gruppe von Menschen inkarniert auf dem Fixen Kreuz der Zeichen Stier, Löwe, Skorpion und Wassermann. Charakteristisch für dieses Kreuz ist ein bewegliches Bewusstsein, wodurch der Mensch in Anwendung seiner Lebensenergie feiner und definierbarer wird. Bezeichnend für diesen Übergang vom Veränderlichen zum Festen Kreuz ist ein Wandel von wahllosen oder instinktiven Erfahrungen zu immer deutlicherer Orientierung, um dem Leben mehr Ausdruck zu verleihen. Die Wunscherfüllung gilt nicht länger als die wichtigste Motivation im Leben; an ihre Stelle tritt die Aspiration. Die Erfahrung auf dem Fixen Kreuz gibt dem Leben eine gewisse Spannung, eine Spannung bewusster Dualität. Aufgrund der Inkarnationen auf dem Fixen Kreuz lernen wir, die Beziehung zwischen Seele und Persönlichkeit zu verstehen, und unser Streben treibt uns an, die beiden zu vereinen. Der Zweck der Inkarnation auf dem Fixen Kreuz ist, die wahre Natur der Liebe zu offenbaren, d. h. das Bewusstsein der Seele. Wenn die Erdzeichen vorherrschen, machen wir Erfahrungen durch unser Streben in der Berufs- und Geschäftswelt sowie in der Kunst. Überwiegen die Luftzeichen, drückt sich un-

ser Streben dadurch aus, dass wir es als Notwendigkeit erachten, Informationen zu übermitteln zwischen Individuen und Gruppen, um die Menschen zu verbinden und der Menschheit von Nutzen zu sein. Die Wasserzeichen sind charakteristisch für das Streben durch selbstlose Ideale, die oft durch die Philosophie, Religion und durch selbstlose Taten der Nächstenliebe gelehrt werden. Bei den Feuerzeichen liegt der Fokus des Strebens auf kreative Projekte, um die Aspiration in anderen anzuregen. Das Fixe Kreuz ist eng mit dem Zweiten Strahl der Liebe/Weisheit verbunden.

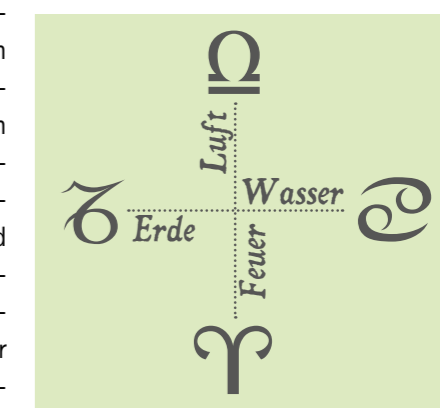


Fixes Kreuz mit Stier, Löwe, Skorpion und Wassermann

Die dritte Gruppe von Menschen inkarniert auf dem Kardinalen Kreuz der Zeichen Widder, Krebs, Waage und Steinbock. Dies geschieht, wenn eine Person vollkommen auf den Zweck der Seele ausgerichtet und Liebe mit Wissen verschmolzen ist, so dass Liebe/Weisheit zum Ausdruck kommen kann. Somit hat man einen Bewusstseinszustand erreicht, der als „bewusste Einheit“ bezeichnet werden kann – auf das Einssein ausgerichtet, ohne Dualität. Hier gibt es keine Trennung zwischen Wünschen und Bestrebungen der Persönlichkeit und dem Willen zum Guten der Seele. Das Leben wird allein durch reine

spirituelle Anziehungskraft und Absichten motiviert. Die Prüfungen und Versuche auf dem Fixen Kreuz der Umwandlung sind bestanden, und man ist bereit, einen umfassenderen, planetarischen Dienst zu leisten. Die Persönlichkeit ist zu einem vollkommenen Instrument für die Seele geworden, und man führt ein Leben, das endgültig den Status liebevoller Unpersönlichkeit angenommen hat. Das Besteigen des Kardinalen Kreuzes wird in den alten Weisheitslehren der „Pfad des Opfers“ genannt. Bitte beachten Sie, dass das Wort „Opfer“ aus zwei lateinischen Wurzeln abgeleitet ist und „heilig machen“ bedeutet.

Dieser Weg führt in eine der vier Richtungen: mehr Verantwortung für die Schaffung richtiger Strukturen in der Regierung und Wirtschaft sowie den Einsatz von materiellen Ressourcen (Steinbock und die Erdzeichen); die Teilnahme und Organisation von Gruppen, die sich dem Dienst an der Menschheit widmen (Waage und die Luftzeichen); zunehmendes Mitgefühl und menschliches Verstehen (Krebs und die Wasserzeichen); der rechte Gebrauch des Willens, um den Plan der Schöpfung (Widder und die Feuerzeichen) zu fördern. Das Kardinale Kreuz steht unter der Leitung des Ersten Strahls des Willens und der Macht.



Kardinales Kreuz mit Widder, Krebs, Waage und Steinbock

Okkultes Heilen [CIV]

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

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

Das Leben ist fortschreitend. Auch die Strömung eines Flusses ist fortschreitend. Ein Fluss lässt sich nie von Hindernissen abschrecken, denen er begegnet. Sein Wasserlauf umfließt Hügel und Berge. Er fließt über Felsgestein und durch Wälder und findet schließlich seinen Weg zum Meer. Auch das Leben ist ein Fluss. Dieser Fluss darf nicht behindert werden. Trotz aller Hindernisse kann er progressiv bleiben. Man sollte den Fortschritt im Leben mit Nachdruck bejahen. Denn durch solche Bejahung kann man trotz aller Krankheiten Fortschritte machen. Sie entwickelt den Willen und baut das Misstrauen ab. Misstrauen und Unnatürlichkeit sind die schlimmsten Feinde des Fortschritts im Leben. Misstrauen bringt Zweifel mit sich, Zweifel öffnet die Türen für Unentschlossenheit, Unentschlossenheit führt zu sich widersprechenden Möglichkeiten, sich widersprechende Möglichkeiten lösen Angst aus, Angst führt zu Unruhe und Befürchtungen. Infolgedessen ist es dem Betroffenen nicht möglich, weiterzukommen und sich zu entwickeln. Der Fortschritt wird beeinträchtigt und gerät ins Stocken. Dann stellt sich Krankheit ein.

Dieses Rad sollte man unbedingt umkehren, indem man das nötige Vertrauen in sich aufbaut. Es ist notwendig, sich selbst und der Natur zu vertrauen. Vertrauen ermöglicht die Verbindung mit dem Speicher des Lebens der Natur und veranlasst den Rückfluss der Energie, die einen Anstieg vom Stillstand zur Bewegung und zum Fortschritt bewirkt. Wo dem Misstrauen stattgegeben wird, verschluckt es die Lebensenergie. Misstrauen ist der gierige Betrüger, der das Leben eines Menschen aufzehrt. Wenn die Lebenskraft aufgezehrt ist, gibt es weder Fortschritt noch einen Sprung nach vorn.

Wer täglich heilige Klänge anstimmt und über leuchtende Farben kontempliert, kann die Gedanken wieder auf das Wesentliche und auf das Licht richten. Die Menschen sollten lernen, voller Vertrauen Hindernisse zu überwinden und sich sogar soweit entwickeln, die Hindernisse zu lieben. Bei jedem Hindernis, das man überwunden hat, empfindet man zusätzliche Freude über die erreichte Leistung, und dies führt schließlich zur Erfüllung. „Jenseits der Angst ist der Sieg. Ich will Vertrauen haben und vorwärts gehen.“ Diesen Ge-



<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mii-dera-no-bansho-M2075.jpg>

Die Abendglocke von Mii-dera, einem buddhistischen Tempel in Otsu, Shiga Präfektur, Japan.

danken hatten Personen, die im Leben erfolgreich waren.

Wer Vertrauen hat, kann manchmal die Klänge aus fernen Welten hören. Manchmal kann man die Luft und den Duft weit entfernter Orte spüren. Solche Manifestationen sind nicht messbar oder nachweisbar. Im Alltagsstress achtet man vielleicht nicht auf sie. Doch wer solchen kurzen, flüchtigen Kontakten seine Aufmerksamkeit schenkt, erhält dadurch wertvolle Unterstützung. Der Mensch hat ein viel größeres Po-

tential als er glaubt. Wenn er für solche Klänge und Empfindungen aufgeschlossen ist, öffnen sie sein Herz. Derartige Phänomene sollten nicht als Autosuggestionen weggewünscht werden. Jede Autosuggestion ist ein Hinweis, der aus fernen Welten kommt und der eigenen Weiterentwicklung dient. Oft stellt sich auf unerwartete Weise direktes Wissen ein, und dies geht über die menschliche Vorstellung hinaus. Auf solche unmittelbaren Vorkommnisse zu achten, öffnet die Türen zu vielseitigem Fortschritt.

Die psychische Energie birgt ein unermessliches Potential. Vertrauen ermöglicht uns, es schneller zu erkennen. Vertrauen ist fortschrittsfördernd. Misstrauen ist rückschrittlich. Wenn es um die Gesundheit geht, ist Vertrauen außerordentlich hilfreich. Möge das Vertrauen gestärkt und verbessert werden.

Psycho-Neuro-Endokrinologie [III]

Der ganze Körper denkt

Valentin Garcia Lopez

Die Biochemie des Körpers ist ein Produkt des Bewusstseins



- der Hormonspiegel sinkt,
- der Schlafzyklus wird unterbrochen,
- die Neuropeptid-Rezeptoren der Hautzellen werden verzerrt und
- die Tränen der Trauer verändern ihre chemische Zusammensetzung gegenüber den Tränen der Freude.

Die Verbindung von Glauben und Biologie



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

In den beiden letzten Artikeln haben wir gesehen, dass Intelligenz sich sowohl als Gedanke als auch als Molekül äußern kann. Ein Grundgefühl wie Angst kann als eine abstrakte Empfindung oder als spürbares Molekül des Adrenalin-Hormons beschrieben werden. Überall dort, wo ein Gedanke wandert, wird er von einer chemischen Substanz begleitet. Jeder Gedanke, den wir haben, aktiviert ein Botenmolekül in unserem Gehirn. Das bedeutet, dass alle geistigen Impulse automatisch in biologische Informationen umgewandelt werden. Wer deprimiert ist, weil er seinen Job verloren hat, projiziert die Traurigkeit in den ganzen Körper, das heißt:

- die Produktion von Neurotransmittern im Gehirn erschöpft sich,

Nichts hat mehr Macht über den Körper als die Glaubensmuster und mentalen Überzeugungen. In einem seiner Werke sagt Shakespeare: „Wir sind der Stoff, aus dem Träume gemacht sind.“ Deshalb können wir behaupten, dass "der Glaube Biologie erzeugt". Wenn ich in den Bergen wandere und meine, eine Schlange gesehen zu haben, werden automatisch die Nebennieren Adrenalin ausschütten als Reaktion auf das Peptid-Hormon ACTH, das durch die Hypophyse abgesondert wird. Aber diese Reaktion unterscheidet sich von Person zu Person aufgrund der eigenen Überzeugungen. Jemand der Schlangen sammelt oder ein Biologe wird beim Anblick einer Schlange nicht in eine Stress- bzw. Angstsituation geraten, weil beide Schlangen mögen. Ein

gläubiger Inder wird respektvoll niederknien und positive Neurotransmitter in seinem Gehirn generieren, weil er in der Form einer Schlange eine Gestalt von Shiva sieht.

Deshalb reagiert die Physiologie auf die Bedeutung, die eine Schlange für den Einzelnen hat. Alles hängt von der Interpretation der Wirklichkeit ab.

Zahlreiche Studien wurden durchgeführt, die zeigen, dass Überzeugungen das Überleben von schwerkranken Menschen beeinflussen. Patienten, die einen starken Kampfgeist haben und die schlechte Prognose zurückweisen, haben erwiesenermaßen größere Überlebenschancen.

Diese Studien kommen zu folgendem Schluss:

- Die Diagnose zu akzeptieren und die Prognose zu akzeptieren, ist verbunden mit einer geringeren Überlebenszeit.
- Die Diagnose anzunehmen und die Prognose abzulehnen und sie als Herausforderung zu betrachten, ist mit einer längeren Überlebenszeit assoziiert.

Auswirkungen von Glaubensmustern auf Gesundheit und Krankheit



Die folgenden Studien zeigen die Interaktion von Körper und Geist und beantworten die Frage: „Kann eine Gruppe, die die gleichen Glaubensmuster vertritt, den Tod schneller herbeiführen?“

Die erste Studie wurde mit chinesisch-amerikanischen Personen durchgeführt – basierend auf ihren astrologischen Überzeugungen. In der chinesischen Astrologie gibt es zwei grundlegende Überzeugungen. Die eine ist, dass das Schicksal eines Menschen stark vom astrologischen Geburtsjahr beeinflusst wird, während die andere lautet, dass jedes astrologische Jahr mit einem Krankheitstyp oder Körperorgan korreliert. Aufgrund dessen wurde beobachtet, dass Personen mit diesen Überzeugungen tatsächlich die Krankheit entwickeln, die mit ihrem Geburtsjahr assoziiert ist.

Die nächste Studie basiert darauf, dass viele Chinesen und Japaner glauben, die Zahl 4 sei eine Unglückszahl, während die Amerikaner daran nicht glauben. Man konnte feststellen, dass die Werte, die auf ein Herzinfarktrisiko hinweisen, bei den Chinesen und Japanern am vierten Tag jeden Monats höher sind, während dies bei der Gruppe der Amerikaner nicht der Fall ist.

Das Geheimnis der Multiplen Persönlichkeiten



Nichts im Körper-Geist-Feld scheint so unerklärlich zu sein wie die Fälle von multiplen (gespaltenen) Persönlich-

keiten. Jedes Mal, wenn eine Person mit dieser Störung ihre Persönlichkeit ändert, wirkt sich dies auf ihren Körper, ihre Krankheiten, ihre organischen Schwächen und ihre allergischen Reaktionen aus.

Eine ihrer Persönlichkeiten kann zum Beispiel Diabetes haben, und infolgedessen wird diese Person immer dann, wenn sie in dieser Persönlichkeit lebt, an Insulinmangel leiden. Ihre anderen Persönlichkeiten können aber frei von Diabetes sein – mit einem normalen Blutzuckerspiegel.

Daniel Goleman, Psychologe und Autor von Themen der Körper-Geist-Beziehung, erzählt die Geschichte eines Jungen namens Timmy, der fähig ist, zwölf verschiedene Persönlichkeiten anzunehmen.

Eine von ihnen erlitt beim Trinken von Orangensaft Urtikaria (Nesselsucht). Goleman schreibt: „Die Urtikaria tritt auf, sobald diese Persönlichkeit mit Licht in Berührung kommt. Ändert aber Timmy die Persönlichkeit, während er durch eine allergische Krise geht, hört umgehend der Juckreiz auf, der durch die Urtikaria hervorgerufen worden war, und es verschwinden auch die kleinen mit Wasser gefüllten Bläschen.“

Viele Fälle von multiplen (gespaltenen) Persönlichkeiten wurden insbesondere von Bennet Braun, Doktor der Psychiatrie, untersucht und überprüft. Er berichtet z.B. von einem Patienten, bei dem Warzen, Narben und Hautausschläge erscheinen, wenn sich die Persönlichkeit des Patienten verändert und der Patient erleidet Bluthochdruck und Epilepsie. Diese Symptome verschwinden dann wieder.

Eine bestimmte Persönlichkeit kann zum Beispiel Probleme mit dem Sehvermögen haben, und solange der Patient diese Persönlichkeit nicht ablegt, wird die Sehkraft weiter geschwächt bleiben.

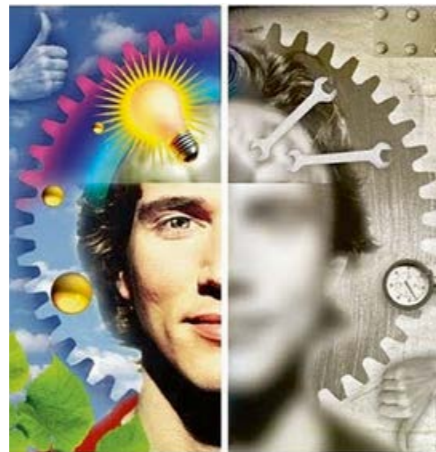
In der Regel haben solche Patienten mindestens eine infantile Persönlichkeit, und wenn diese hervortritt, reagiert der Körper schon auf niedere Verabreichungen von Medikamenten. Wie bei einem Kind reichten in einem Fall 5 mg Schmerzmittel aus, um den Patienten zu entspannen und ihn in den Schlaf zu bringen. Hatte dieser Patient dagegen eine erwachsene Persönlichkeit angenommen, zeigte eine um das 20fache höhere Dosierung interessanterweise keinerlei Wirkung.

Die Erklärung dieses Phänomens ist nur vom Standpunkt der Ganzheitsmedizin aus möglich. Wir wissen heute, dass das Bewusstsein Informations- und Energiemuster erschafft, die in Moleküle kondensieren.

Jede einzelne Persönlichkeit hat spezifische Muster von Informationen, hat Erinnerungsvermögen und psychologische Neigungen, die sich in eine "spezifische Biologie" umwandeln.

Bei Persönlichkeitsveränderungen ändern sich all diese Muster und somit verändern sich auch automatisch die "biologischen Informationen", die Zellen und die Moleküle.

Der therapeutische Gebrauch der Imagination



Die von unserem Gehirn gesendeten Signale werden ebenso mühelos im Licht der Erinnerung und visuellen Bilder als auch mit realen Bildern und Tönen aktiviert.

Der Körper unterscheidet nicht zwischen den mentalen Bildern und dem, was wir Realität nennen. Wir können das Experiment der Visualisierung mit einer Zitrone, ihrer Farbe, ihrer Textur, ihrem Geruch und ihrem Geschmack durchführen. In wenigen Sekunden wird unser Mund anfangen, Speichel abzusondern, so als würden wir tatsächlich ein Stück Zitrone essen.

Es gibt verschiedene Arten geführter Imagination: die metaphorische Imagination, die Verhaltensimagination sowie zelluläre, physiologische, psychologische, energetische und geistige Imaginationen. Viele von ihnen sind mit den Heilungsprozessen verbunden.

Die häufigste Art der Imagination ist die metaphorische, weil in ihr Symbole verwendet werden. Die symbolischen Bilder können sehr kraftvoll sein, da sie auf die rechte Gehirnhälfte einwirken und mit Leichtigkeit zwischen Denkvermögen und Körper hin- und herwandern. Häufig kommt die metaphorische Vorstellung bei Krebs zur Anwendung, indem man sich die Zellen als "natürliche Killer", wie Wölfe, Pacman, Haie oder Einhörner vorstellt, die die bösartigen Zellen zerstören.

Die energetische Imagination wird in der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) und im Ayurveda angewendet. In diesen Traditionen, die derzeit von der Quantenphysik unterstützt werden, gibt es keinen Unterschied zwischen Denkvermögen und Körper, sondern es gibt nur Energie. Vor diesem Hintergrund ist Krankheit nur eine Blockierung von Energie oder von Information in einem Teil des Körpers. Diese Art der Imagination basiert darauf, dass wir den Energie-

fluss durch den Körper spüren. Wir können die Energie als Lichtwellen und subtile Teilchen visualisieren, die sich durch den Körper bewegen oder wir können die Energie als Schwingung fühlen. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, die von Dr. Carl Simonton in den USA durchgeführte Arbeit zu erwähnen, der eine Methode der Entspannung und Visualisierung für Krebspatienten entwickelt hat.

Im Jahr 1971 behandelte Dr. Simonton, Radiologe an der Universität von Texas, einen 61 Jahre alten Mann, der an Kehlkopfkrebs erkrankt war. Der Patient reagierte nicht auf die Strahlentherapie und wurde zusehends schwächer. Die Ärzte gaben ihm noch drei Monate zu leben. Nachdem sie alle Hoffnung aufgegeben hatten, versuchte es Dr. Simonton mit einem neuen psychologischen Ansatz. Er schlug seinem Patienten vor, mit der Kraft der Visualisierung zu arbeiten.

Der Mann lernte, den Krebs als lebendiges Element in seinem Inneren zu visualisieren. Mental stellte er sich vor, wie die weißen Blutkörperchen in die Krebszellen eindringen und sie aus dem Körper werfen, so dass nur gesunde Zellen zurückbleiben. Wenn die Immunzellen erschienen, sah er einen starken Schneesturm von weißen Partikeln, die den Tumor bedeckten, so wie der Schnee einen schwarzen Felsen bedeckt.

Dr. Simonton entließ ihn nach Hause und bat ihn, diese Visualisierungen täglich zu wiederholen. Der Mann folgte den Anweisungen und bald zeigten sich erste Anzeichen, dass der Tumor sich verkleinerte. Nach einigen Wochen war der Tumor auf ein Nichts geschrumpft, und die Strahlentherapie hatte bei dem Patienten kaum Nebenwirkungen hinterlassen. Zwei Monate später war der Tumor vollständig verschwunden. Dr. Simonton war erstaunt. Wie war es

möglich, dass ein Gedanke eine Krebszelle überwinden konnte? Dieser Mechanismus war damals noch völlig unbekannt.

Nachdem dieser Mann von seiner Krebskrankheit geheilt war, teilte er dem Arzt mit, dass ihm in den Beinen Arthritis zu schaffen machte, die es ihm nicht mehr erlaubte, in Wildbächen zu angeln, wie er es früher zu tun gepflegt hatte. Da er seinen Krebs durch die Visualisierung hatte überwinden können, entschied er jetzt, das Gleiche mit der Arthritis zu tun.

Nach einigen Wochen erwies sich das Verfahren nochmals als sehr effektiv und innerhalb von sechs Jahren war dieser Mann von Krebs und Arthritis vollständig geheilt.

Auch der nordamerikanische Arzt Dr. Leonard Laskow bestätigt, dass durch die Anwendung der Visualisierung das Wachstum von Tumorzellen in Labor-kulturen um 80 % gehemmt werden konnte.

Die Macht des Wortes



Alle Traditionen sind sich einig, dass das Wort enorme Bedeutung hat und unter gesundheitlichen Aspekten können wir behaupten, dass "Worte und Bilder als echte Moleküle funktionieren, die den Lebensprozess ständig aktivieren".

Worte haben die Kraft, das Bewusstsein zu programmieren. Kinderpsychologen haben herausgefunden, dass die Worte der Eltern bei jungen Kindern gro-

ßen Eindruck hinterlassen. Zum Beispiel üben die Sätze „Wasche immer die Hände vor dem Essen“ oder „Komm nicht zu spät zur Schule“ keinen großen Einfluss auf die Psyche des Kindes aus, aber andere Sätze wie: „Du bist ein böser Junge“ oder „Du bist nicht so hübsch wie deine Schwester“ können verheerende Wirkungen in der Psyche des Kindes anrichten.

Das System von Körper und Geist basiert auf diesen verbalen Erfahrungen. Die Wunden, die durch Worte entstehen, können sich dauerhafter auswirken als ein körperliches Trauma, da wir uns buchstäblich aus Worten erschaffen.

Worte sind mehr als Symbole; sie sind die aktivierenden Kräfte psychologischer Informationen. Entsprechende Studien haben die Bedeutung der Therapie, die auf Worten basiert, belegt.

Es hat sich gezeigt, dass sich die Überlebenschancen bei Frauen mit Brustkrebs, die sich einer Gruppentherapie unterzogen haben, fast verdoppelt haben, denn wenn man über seine Probleme spricht, erhöht sich die Sicherheit und das Selbstwertgefühl des Patienten.

Psycho-Neuroendokrine Immunologie und Aging



An der Duke Universität (USA) wurden 1973 drei Studien vorgestellt, die die Art von Person beschreiben, die gesund ein hohes Alter erreichen kann. In diesem

Zusammenhang gibt es 5 entscheidende Faktoren:

1. Die Person ist der Überzeugung, dass ihr Leben einen Sinn hat.
2. Sie hat ein positives Bild von sich und hält sich für würdig.
3. Sie glaubt, ihre wichtigsten Ziele erreicht zu haben.
4. Sie ist optimistisch.
5. Sie hat Freude an den täglichen Aktivitäten.

Zahlreiche psychologische Studien wurden durchgeführt, die zeigen, dass bestimmte, angeblich irreversible Zeichen des Alterns, mit psychologischen Methoden umgekehrt werden können. Das berühmteste Experiment stammt von Dr. Langer von der Harvard Universität aus dem Jahr 1979.

Eine Gruppe Bewohner eines Pflegeheims, alle älter als 75 Jahre, zog sich eine Woche lang an einen Ort auf dem Land zurück. Es war ihnen nicht erlaubt, Zeitungen, Zeitschriften, Bücher oder Fotos aus der Zeit nach 1959 mitzunehmen. Der Zweck des Experiments bestand darin, das Leben so zu erschaffen, wie es 20 Jahre zuvor gewesen war, als sie 55 Jahre alt waren. Die einzige verfügbare Musik war aus dem Jahr 1959; das Gleiche galt für Zeitschriften und Zeitungen, die auf den Lesetischen ausgelegt waren. Alle Personen wurden angehalten, sich so zu verhalten, als würden sie im Jahr 1959 leben. Auch die Gespräche, die sie führten, sollten Bezug auf Ereignisse und Personen aus jenem Jahr nehmen.

Vor und nach dem Experiment wurden viele biologische Tests durchgeführt. Messungen der Körperkraft fanden statt, die Sinneswahrnehmung, das Gedächtnis, die Hör- und Sehfähigkeit usw. wurden getestet. Die Ergebnisse waren verblüffend. Nach einer Woche waren alle Teilnehmer aktiver und autark, ihr Ge-

dächtnis und ihre manuelle Geschicklichkeit hatten sich verbessert, sie reinigten ihre Schlafzimmer selbst, sie aßen ohne Hilfe, etc., etc.

Nicht nur das – unparteiische Personen konnten anhand von Fotos, die vor und nach dem Experiment gemacht worden waren, an den Gesichtern feststellen, dass sich die Mehrheit der Versuchsteilnehmer verjüngt hatte. Die Gelenke hatten an Flexibilität gewonnen, die Haltung war aufrechter, die Muskelkraft sowie das Hören und Sehen hatten sich verbessert.

Das Fazit dieses Experiments war, dass unser Körper mehr auf die subjektive Zeit reagiert als auf die objektive Zeit.

Das Bewusstsein erzeugt immer biologische Informationen. Die kleinste Veränderung des Bewusstseins ist für Informationen und Energie ausreichend, um neue Muster im physischen Körper zu schaffen.

Wenn das Bewusstsein anfängt, sich zu konditionieren und zu kristallisieren, folgt ihm der Körper und beginnt mit dem Kristallisations- und Alterungsprozess. Das Ergebnis dieses Experiments war, dass die Vorstellung, ob man sich jung oder alt fühlt, direkten Einfluss auf den Alterungsprozess nimmt.

Fazit

Wir haben gesehen, dass die körpereigene Biochemie ein Produkt des Bewusstseins ist. Überzeugungen, Gedanken und Emotionen schaffen die chemischen Reaktionen, die das Leben einer jeden Zelle erhalten. Aus diesem Grund ist der erste und wichtigste Schritt in Richtung Heilung, den Patienten zu überzeugen „nicht so überzeugt von seiner Krankheit zu sein“. Soweit der Patient von seinen Symptomen überzeugt ist, wird er in einer Realität gefangen gehalten, in der „Kranksein“ das vorherrschende Element ist.

Jetzt wissen wir, dass unser Denken ein zweischneidiges Schwert ist; es kann uns genauso zerstören wie es uns heilen kann. Es kommt nur darauf, wie wir unsere Gedanken trainieren, ob sie mentale Muster schaffen, die destruktiv oder konstruktiv wirken.

Wenn es uns gelingt, das Körper-Geist Gleichgewicht wieder herzustellen, wird das Immunsystem des Patienten darauf reagieren. Die Immunzellen versuchen nicht herauszufinden, ob der Arzt von der Traditionellen Chinesischen Medizin, der Homöopathie oder von Ayurveda überzeugt ist. Jedes System kann in der Weise funktionieren, dass es hilft, unsere Beteiligung an der Krankheit zu verändern.

Wichtig ist, die persönliche Realität des Patienten zu heilen. „Wenn wir unseren Körper heilen wollen, müssen wir zuerst unser Bewusstsein heilen.“

Wenn also unsere Überzeugungen und Einstellungen einen direkten Einfluss auf die Gesundheit haben, sollten wir nur jene Gedanken wählen, die uns zur Aufrechterhaltung des gesunden Gleichgewichts führen. Vor 2500 Jahren sagte Buddha: „Wir sind das, was wir denken.“ Das Handlungsfeld der Psycho-Neuroendokrinen Immunologie hat gerade erst begonnen. Diese Wissenschaft nimmt den Weg der Synthese und Integration vieler Bereiche der Medizin, die bisher nicht miteinander verknüpft waren.

Bei den verschiedenen emotionalen Störungen in Verbindung mit körperlichen Erkrankungen wird diese Wissenschaft dazu beitragen, das Konzept der Krankheitsursachen zu verändern. Sie wird helfen, dass die Menschen in Stresssituationen die Fähigkeiten entwickeln, keine negativen Folgen zu erschaffen.

Sie wird sowohl die Überzeugungen des Arztes als auch die Glaubenssätze des Patienten und die Arzt-Patient-Beziehung verändern. Der Arzt wird über die Auswirkungen unterrichten, die die Glaubens-

muster und Überzeugungen auf die Gesundheit haben.

Psycho-Neuroendokrine Immunologie wird unser Verständnis über den Prozess der Schwangerschaft verändern, und wir werden wissen, dass der Fötus nicht nur von Nährstoffen lebt, sondern auch von den Informationen, die von den Eltern kommen, ihren Vorstellungen und ihren Worten. Man wird wissen, dass all dies den zukünftigen Gesundheitszustand des Kindes bestimmt. Ebenso wird es eine Veränderung geben im Verständnis des menschlichen Alterns und wie wir unsere Lebensqualität erhöhen und verbessern können. Wir werden gesund älter werden, mit intakten Wahrnehmungsfähigkeiten.

Schließlich gibt die Psycho-Neuroendokrine Immunologie der Medizin die Bedeutung des Herzens zurück, indem sie Liebe und Zuneigung für die Heilung einsetzt. Ohne diese 'Zutaten' kann der „Nocebo“-Effekt (im Gegensatz zum Placebo) exzessiv werden, da in modernen Krankenhäusern die Technik, Analytik, Diagnostik und die Medikamente Vorrang vor

der Wissenschaft des Herzens haben, der noch wenig Bedeutung beigemessen wird.

Wir müssen das Herz zur medizinischen Praxis zurückführen und werden dann in eine andere Dimension der zukünftigen Wissenschaft des Heilens eintreten.

Kontakt:

valentingarcia1957@gmail.com



„Der Denker“ (Le Penseur), eine Bronze-Skulptur, geschaffen vom franz. Künstler Auguste Rodin, um das Jahr 1882

Cordyceps: Königliches Heilmittel und Universaltonikum

Ulrich Arndt



Ulrich Arndt ist Journalist und Buchautor sowie Beirat in der Europäischen Kommission Interdisziplinärer Wissenschaften. Er studierte Germanistik, Theaterwissenschaften und Politik und war lange Jahre als Redakteur der Fachzeitschrift „esotera“ tätig. Er hat mehrere Ausbildungen in energetischen Therapiemethoden absolviert und arbeitet heute als selbstständiger Autor. Gründer der journalistischen Web Datenbank „horusmedia“.



Zahlreiche medizinische Studien bestätigen die vielfältigen Heilwirkungen des chinesischen Raupenpilzes Cordyceps

Er hilft bei Allergien, Immunschwäche, Stress, Gefäßverkalkung und Energiemangel. In der Anti-Krebsbehandlung wird er ebenso eingesetzt wie gegen hohen Blutdruck, bei Diabetes, Osteoporose und Libido-Problemen: Cordyceps, so heißt das ungewöhnliche Universalmittel, genauer „Cordyceps sinensis“ – es ist der legendäre chinesische Raupenpilz, der weltweit wohl exotischste Heilpilz, der in China als „königliches Heilmittel“ und Univer-

saltonikum gegen das Altern gilt. Über 400 verschiedene Arten von Cordyceps, auch Schlauchpilze genannt, gibt es weltweit. In einigen von ihnen wurden medizinisch interessante Verbindungen gefunden, doch die tibetisch-chinesische Variante ist in seiner Wirkkraft einzig.

Seit über 2000 Jahren wird Cordyceps sinensis im tibetischen Hochland gesammelt, wo er nur in Höhenlagen bis 5000m auf dem Quinghau-Tibet-Plateau vorkommt. So war er in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) lange Zeit ein Heilmittel, das nur besonders hochgestellten Personen vorbehalten war. Glücklicherweise kann er heute aus pflanzlichen Substraten etwa aus Reis gezogen werden. Der seltsame Pilz ist nämlich eigentlich ein Parasit, der Raupen im Erdboden befällt und diese zersetzt. Auf einem Reissubstrat gedeiht er aber sozusagen „vegetarisch“ genauso gut und Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass die Myzel-Pilzfäden der dafür ausgewählten Cordyceps-Variante dieselben heilsamen Eigenschaften haben wie die wildwachsenden. So stehen uns heute weit größere Mengen des einst sehr raren Heilpilzes zur Verfügung. Und auch die Wissenschaft hat sich seitdem intensiv mit seinen Wirkungen beschäftigt.

Heilwirkungen vielfach belegt

Allein in diesem Jahr wurden im ersten Halbjahr bereits 116 neue wissenschaftliche Studien zur Wirkung des Cordyceps publiziert. Im Vorjahr waren es 152 und insgesamt sind stolze 749 wissenschaftliche Studien in der offiziellen medizinischen Datenbank PubMed (siehe unter www.pubmed.com) veröffentlicht. Vor allem in China, Japan und Korea, wo er auch traditionell als Heilpilz bekannt ist, wird er heute

medizinisch erforscht. So gibt es allein 64 Studien zur immunstärkenden Wirkung, 22 zur Wirkung bei Diabetes, 12 bei Asthma, 72 bei Leberproblemen und 104 Studien zum positiven Einfluss bei Krebserkrankungen. Seit alters her wird dem Pilz in der Traditionellen Chinesischen Medizin zudem eine stärkende Wirkung auf den Nieren- und Lungenmeridian zugeschrieben, weshalb er auch bei Erkrankungen der Nieren und Atemwege eingesetzt wird. Und auch zu diesen Anwendungsgebieten konnte die Wirkungen in modernen klinischen Studien bestätigt werden: 39 Untersuchungen zum positiven Einfluss auf die Lunge und 59 zur Wirkung auf die Nieren wurden bereits publiziert. So nahmen beispielsweise Patienten mit Nierenversagen in einer Langzeitstudie über zehn Monate hinweg täglich 3 bis 5 Gramm (je nach Körpergewicht) Cordyceps sinensis, was zu einer signifikanten Verbesserung der Nierenfunktion führte.

Cordyceps stärkt aber insgesamt die Gesundheit und Vitalität, weshalb er generell bei Mattigkeit und Erschöpfungszuständen und sogar bei Hexenschuss (Lumbalgie), Libidoverlust und Impotenz eingesetzt wird.

Für Herz und Hirn

Cordyceps sinensis ist auf vielfältige Weise gut für Herz, Kreislauf und Blutgefäße: Der Pilz hat eine gefäß-erweiternde und blutdrucksenkende Wirkung, unterstützt einen regelmäßigen Herzrhythmus und hemmt die Thrombozyten-Aggregation (also das Zusammenkleben der Blutplättchen) ebenso wie die „Geldrollenbildung“ (das Zusammenkleben der roten Blutkörperchen, der Erythrozyten). Er hat entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften und verbessert die

Durchblutung des Herzmuskels. Außerdem reguliert er den Cholesterinspiegel. Wie in mehreren Studien am Menschen belegt wurde, senkt die Einnahme von zirka 3 Gramm pro Tag (je nach Hersteller 2-6 Kapseln) signifikant den Cholesterin- und Triglyceridspiegel und erhöht den positiven HDL-Cholesterinwert. Auch die Durchblutung des Gehirns wird verbessert. Mehr noch: Die Struktur des Hippocampus, eines Hirngebiets, in dem beim Alterungsprozess degenerative Veränderungen auftreten, zeigte nach der Nahrungsergänzung mit Cordyceps starke Verbesserungen. Die Wissenschaftler stellten dabei eine signifikante Erhöhung der Aktivität antioxidativer Enzyme fest (Glutathionperoxidase, Superoxiddismutase, Katalase), deren Produktion durch den Alterungsprozess abgenommen hatte. Andere Studien belegten zudem direkt eine deutliche, dosisabhängige Verbesserung der Lern- und Gedächtnisfähigkeit durch Einnahme von Cordyceps. So zeigen die Studien, dass der chinesische Raupenpilz das Gehirn in seiner Substanz und in seiner Funktion jünger und leistungsfähiger erhält.

Bei Diabetes, Rheuma und Immunschwäche

In einer klinischen Studie nahmen Diabetiker 3 Gramm Cordyceps sinensis pro Tag ein. Nach drei Monaten wurde bei 95 Prozent der Erkrankten eine deutliche Verbesserung des Blutzuckerspiegels festgestellt, dagegen nur bei 54 Prozent der Kontrollgruppe, die andere Behandlungen und Medikamente erhielten. Auch bei gesunden Probanden sorgte Cordyceps für eine bessere Blutzuckerregulation mit geringeren Schwankungen des Blutzuckerspiegels im Tagesverlauf.

Bei chronischen Entzündungskrankheiten wie zum Beispiel der rheumatischen Arthritis spielen entzündungsfördernde Zytokine und bestimmte Schlüsselenzyme wie MMPs (Matrix-Metalloproteinasen) eine entscheidende Rolle. Genau diese entzündungsfördernden Stoffe werden durch Bestandteile des Cordyceps-Pilzes wirksam gehemmt. Das konnte in einer Laborstudie direkt am Blut von Rheumapatienten nachgewiesen werden. Dabei steigerte sich die entzündungshemmende Wirkung mit Höhe der eingesetzten Cordyceps-Dosis.

Interessant ist zudem die deutliche Stärkung der Abwehrkräfte gegen Infektionen mit Bakterien (darunter Clostridium, Streptokokken), Viren (darunter sogar HIV) und gegen Schimmelpilze. Tatsächlich wird in der TCM die Einnahme von Cordyceps schon seit langem auch zur Stärkung bei Erkältung und Grippe empfohlen.

Hilfreich in der Krebs-Therapie

Der Heilpilz wird heute in asiatischen Ländern wie Japan, Korea und China von Krebspatienten vielfach neben einer Chemotherapie oder Bestrahlung eingenommen, um Nebenwirkungen der regulären Behandlung zu mindern und die Wirksamkeit der Krebstherapie zu steigern. Wissenschaftliche Untersuchungen weisen auf vielfältige Wirkungen hin, wie Cordyceps bei Krebserkrankungen helfen kann: Die Zellmutationen werden gehemmt, die Eiweißsynthese in Krebszellen gestört, die Neubildung von kleinen Blutgefäßen im Krebsgewebe wird gehemmt, der Abbau von Krebszellen durch natürlichen Zelltod angeregt und insgesamt die körpereigene Abwehr gestärkt. Zudem unterstützt Cordyceps die Genesung nach einer konventionellen Krebsbehandlung:

Cordyceps: Königliches Heilmittel und Universaltonikum

Chemotherapie und Bestrahlung führen oft zu einem Mangel an weißen Blutkörperchen und schwächen stark das Immunsystem. Wissenschaftler wiesen nach, dass *Cordyceps sinensis* die gestörten Knochenmarkfunktionen nach solchen Behandlungen wieder herstellt und die Bildung weißer Blutkörperchen im Knochenmark anregt.

Dopingmittel und Aphrodisiakum

Der insgesamt positive Einfluss auf das Blut und die gesamte Konstitution machten *Cordyceps* in Asien auch zu einem Dopingmittel für Spitzensportler. Wissenschaftler stellten nämlich fest, dass *Cordyceps* die zelluläre Energieproduktion in den Mitochondrien erhöht und den Glukosestoffwechsel verbessert. Das führt zu höheren Leistungsfähigkeit – doch nicht nur bei Sportlern: In plazebokontrollierten Studien mit chronisch erschöpften älteren Probanden konnte ebenfalls bestätigt werden, dass *Cordyceps* die Kraft, Ausdauer und Vitalität erhöht. Beschwerden wie Müdigkeit, Schwindelgefühl, Ohrensausen, Kälteintoleranz und Gedächtnisprobleme nahmen im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant ab. Auch bei gesunden Senioren stiegen Ausdauer und maximale Sauerstoffkapazität bei Belastung (Rad fahren auf einem Hometrainer) nach der Einnahme von *Cordyceps* deutlich an.

Der Heilpilz ist zudem seit alters her als Aphrodisiakum bekannt. Er verstärkt sowohl bei Männern als auch bei Frauen den Geschlechtstrieb, insbesondere in mittleren Jahren und höherem Alter. Das geschieht unter anderem dadurch, weil *Cordyceps* die Biosynthese von Steroidhormonen (Cortisol, Testosteron, Östrogen), deren Produktion mit zunehmendem Alter nachlässt, verbessert. Moderne Studien haben zudem festgestellt, dass *Cordyceps* bei Frauen die Erfolgsquote einer In-Vitro-Fertilisation erhöht. In-Vitro-Untersuchungen haben nämlich gezeigt, dass *Cordyceps sinensis* die Produktion von 17 β -Östradiol in den Eierstockzellen erhöht, was die Qualität der ausreifenden Eizellen und damit den Erfolg einer Befruchtung verbessert.

Kräftigung von Yin und Yang

Die Wissenschaftler haben bisher jedoch vergeblich nach einem ganz speziellen Wirkstoff in *Cordyceps* gesucht, der für die vielfältigen Heilwirkungen zuständig ist. Es ist eher die Gesamtsumme aller natürlich enthaltenen Stoffe, die für die verblüffenden positiven Einflüsse auf Gesundheit und Vitalität zuständig ist. Vor allem die Inhaltsstoffe Cordycepin, dem sowohl die antivirale und antibakterielle als auch die aphrodisierende Wirkung zugeschrieben wird, die verschiedenen Polysaccharide (darunter Cyclofurane, Galaktomannan, Beta-Glucane, Beta-Mannane, D-Mannitol), die das Immunsystem stärken, sowie Sterole, Aminosäuren (Arginin, Tryptophan, Lysin, Tyrosin) und Mineralstoffe und Spurenelemente wie Zink, Mangan, Magnesium scheinen synergetisch zusammenzuarbeiten. Dabei bleibt *Cordyceps sinensis* auch in größeren Mengen unbedenklich; einzige Nebenwirkungen bei größeren Einnahmemengen können

Mögliche Anwendungsgebiete von *Cordyceps sinensis*

- Verzögerung des Alterungsprozesses
- Müdigkeit, Mangel an Energie
- Verbesserung der Ausdauer bei sportlicher Betätigung
- Stress, Niedergeschlagenheit/Depression
- Unterstützung der Genesung nach (schwerer) Krankheit
- Krebs (Prävention, ergänzende Behandlung)
- Infektionskrankheiten und (chronische) Entzündungskrankheiten
- Allergien und Autoimmunkrankheiten
- metabolisches Syndrom, Diabetes mellitus, Hypercholesterinämie
- hoher Blutdruck, Gefäßverkalkung, Herzkrankheiten, Herzrhythmusstörungen
- altersbedingte kognitive Verschlechterung
- verringerte Fruchtbarkeit, (altersbedingte) Abnahme der Libido, Impotenz
- Erkrankungen von Leber, Nieren und Atemwegen
- Osteoporose

vereinzelt auftretende Gefühle von Trockenheit im Mund oder leichter Durchfall sein. In der Regel werden jedoch Mengen von nur 3 bis 9 Gramm täglich eingenommen. Nur selten empfehlen Therapeuten bei schwierigen Krebsbehandlungen deutlich höhere Dosen von zirka 30 Gramm *Cordyceps* pro Tag. In der TCM wird die Heilwirkung von *Cordyceps* als „Yin nährend“ und „Yang



Was sonst, außer **LIEBE**
ist die **Hilfe** durch Medizin?

Paracelsus

Cordyceps: Königliches Heilmittel und Universaltonikum



getrockene Cordyceps Raupenpilze

stärkend" beschrieben. Und in dieser beiderseitigen Kräftigung von Yin und Yang und damit der gesamten Lebensenergie liegt laut chinesischer Medizin sein Geheimnis als „königliches Heilmittel" und als Universaltonikum gegen das Altern verborgen.

Wissenschaftliche Studien unter www.pubmed.com und:

1. Zhou X et al: *Cordyceps fungi: natural products, pharmacological functions and developmental products*. J Pharm Pharmacol. 2009;61(3):279-91.
2. Paterson RR: *Cordyceps – A traditional Chinese medicine and another fungal therapeutic biofactory?* Phytochemistry2008.doi:10.1016/j.phytochem.2008.01.027
3. Wu Y et al: *Effect of various extracts and a polysaccharide from the edible mycelia of Cordyceps sinensis on cellular and humoral immune response against ovalbumin in mice*. Phytother Res. 2006;20(8):646-52.
4. Ko KM et al: *Enhancement of ATP generation capacity, antioxidant activity and immunomodulatory activities by Chinese Yang and Yin tonifying herbs*. Chin Med. 2007;2:3.
5. Ji DB et al: *Antiaging effect of Cordyceps sinensis extract*. Phytother Res. 2009;23(1):116-22.
6. Koh JH et al: *Antifatigue and antistress effect of the hot-water fraction from mycelia of Cordyceps sinensis*. Biol Pharm Bull. 2003;26(5):691-4.
7. Nishizawa K A et al: *Antidepressant-like effect of Cordyceps sinensis in the mouse tail suspension test*. Biol Pharm Bull. 2007;30(9):1758-62.
8. Noh EM et al: *Cordycepin inhibits IL-1beta-induced MMP-1 and MMP-3 expression in rheumatoid arthritis synovial fibroblasts*. Rheumatology (Oxford). 2009;48(1):45-8.
9. Hsu CC et al: *In vivo and in vitro stimulatory effects of Cordyceps sinensis on testosterone production in mouse Leydig cells*. Life Sci. 2003;73(16):2127-36.
10. Koh JH et al: *Hypocholesterolemic effect of hot-water extract from mycelia of Cordyceps sinensis*. Biol Pharm Bull. 2003;26(1):84-7.
11. Jordan JL et al: *Immune activation by a sterile aqueous extract of Cordyceps sinensis: mechanism of action*. Immunopharmacol Immunotoxicol. 2008;30(1):53-70.
12. Jordan JL et al: *C. sinensis ab late-stage allograft vasculopathy when used as an adjuvant therapy with cyclosporin A*. Transpl Immunol. 2008;19(3-4):159-66.

Weitere Informationen:
allesgesunde-Versand
Otto-Raup-Str. 5
79312 Emmendingen,
Tel.: 07641-935698
Email: info@allesgesunde.de
internetshop: www.allesgesunde.de

Schulschwierigkeiten [II]

Grundlegende Gedanken zu Lernstörungen in der Schule

Dr. Ravi Roy and Carola Lage-Roy



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

Die persönlichen Schwierigkeiten des Kindes

Das Kind, das auf der Erde geboren werden will, möchte also bestimmte Lernprozesse durchmachen, um die Schwächen in seinem Wesen (die miasmatischen Belastungen) auszugleichen und letztlich aufzulösen. Von der gesamten miasmatischen Belastung seiner Seele werden nach Abwägen seiner Stärken und Schwächen diejenigen zum bearbeiten ausgewählt, die es fähig ist zu begründen. Es kommt demnach mit einem bestimmten Ziel, einer Aufgabe auf die Welt, jedoch kann es sich nach der Geburt nicht bewusst daran erinnern. Bestimmte Lernprozesse stehen also zu bestimmten Zeiten an. Diese können entweder zu einem Segen oder zu einem Trauma, einer tiefen Einprägung werden, je nach Zeitqualität und Begleitumständen. Diese Traumata oder Einprägungen führen zu Lebensmustern, nach denen wir im späteren Leben immer wieder unbewusst handeln und die deshalb die weitere Entwicklung sehr stark beeinflussen, so dass es das Kind trotz bestem Willen sehr schwer hat, die ursprünglich selbstgewählte Lernerfahrung positiv zu erleben.

Verschiedene Lernblockaden

Der Leistungsdruck in der Schule hat eine immer stärkere Auswirkung auf die gesamte psychische Situation des Kindes. Viele Schüler haben Probleme mit der eigenen Akzeptanz, das heißt sich selbst als wertvolles Individuum dieser Gesellschaft zu empfinden. Hinzu kommt der Zwang, sich an ein Schulsystem anzupassen, das nicht für die Persönlichkeitsentwicklung eintritt, sondern im Gegenteil immer inhumaner wird. Alle Faktoren zusammen bewirken, dass ihm das Leben allgemein keine Freude mehr macht.

In den letzten 35 Jahren ist der Leistungsdruck immer mehr gestiegen -- ein Umstand, der es nötig macht, nach Neuerungen im Schulsystem zu suchen, die sich teilweise ja auch schon an einigen fortschrittlichen Schulen durchsetzen.

Folgende Lernhindernisse sind zu beobachten:

1. Konzentrationsstörungen

Sie sind die häufigsten und stärksten Störungen im Schulalltag. Die Aufmerksamkeit des Schülers ist abgelenkt, und der Stoff wird nicht aufgenommen. Die Kinder haben es verlernt -- oder nie richtig gelernt --, sich auf den Unterricht und den Lernstoff zu konzentrieren. Außerdem werden mögliche Ablenkungen und soziale Belastungen durch Familie und Umwelt ständig massiver, statt ausgleichend zu wirken.

2. Schulangst

Sie tritt meist vor der Einschulung oder bei Schulwechsel auf. Sie kann sich als Angst vor den Mitschülern, aber auch vor bestimmten Lehrern oder Fächern äußern. Eine besondere Form der Schulangst stellt die Prüfungsangst dar. Das

Schulschwierigkeiten

Kind ist mit der Frage konfrontiert, ob es überhaupt leisten kann, was von ihm verlangt wird, und hat deshalb Angst zu versagen.

3. Individuelle Lernhemmungen

Die eigentliche Begabung des Kindes wird leider in den meisten Fällen zu wenig berücksichtigt und gefördert, weil der natürliche, ureigene Lernfluss des Kindes blockiert und unterbrochen ist. In vielen Schulen wird z. B. die Fähigkeit des unreflektierten Auswendiglernens überbewertet, wobei das Kind seine eigene Kreativität und Intelligenz in keinster Weise mit einbeziehen kann. Es kommt infolge dieser Mechanisierung häufig zu Lernhemmungen.

4. Störungen der Feinmotorik

Diese werden deutlich beim Turnen bzw. beim Schreiben. Weil es in der Schule und zu Hause schnell gehen muss (der Lernstoff wird immer umfangreicher), wird die Schrift schlecht, oder der Schüler schreibt einfach nicht alles mit. Zum Üben bleibt auch keine Zeit, und letztlich hat das Kind dann das Gefühl, dass es sowieso keinen Sinn hat, sich anzustrengen. So schleichen sich Schreibfehler ein, denn alle schriftlichen Aufgaben erfordern Zeit zum Denken und Einprägen. Wenn ein Kind besonders „unbegabt“ ist, wird es manchmal so sehr gehänselt, dass es gar nicht mehr in die Schule gehen mag. Hier gibt es die Möglichkeit, ihm ein homöopathisches Mittel (z.B. Aethusa) zu geben, das ihm mehr Mut macht und es stärkt. So wird verhindert, dass das Kind eine Außenseiterrolle einnimmt.

5. Depressionen

Vor der Pubertät sind Depressionen selten, kommen hier aber auch immer häufiger in ersten Ansätzen vor. Ihre

Kennzeichen sind: Inaktivität oder Rastlosigkeit, Leistungsstörungen, Traurigkeit, Unlust. Dieser Zustand kann in der Pubertät zum Dauerproblem werden. Dann gesellen sich häufig auch körperliche Beschwerden hinzu, die mit der Zeit in den Vordergrund treten, so dass die eigentlichen Depressionen in den Hintergrund rücken. Es kommt zu Einschlaf- bzw. Durchschlafschwierigkeiten, Angstzuständen, Durchfall, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen. Voraussetzung für eine harmonische Entwicklung ist der gesunde Zustand von Körper und Geist. Dabei sind Anregungen durch die Umwelt entscheidend, d.h. die Aufgabenstellung, die das Kind von außen bekommt, ist von Bedeutung für seine Entwicklung. Auch welche Leistungen und wie diese zu Hause gefordert bzw. gefördert werden sowie die tägliche Übung spielen eine wichtige Rolle.

6. Schulstress

Die wachsende vielfältige Überforderung heutiger Schüler führt zu Schulunlust, Schule schwänzen und Verweigerung, nach dem Motto: „Wenn ich nicht zu Hause bleiben darf, werde ich eben krank.“ Ein Kind kann sich so sehr in diese Rolle hineinsteigern, dass es tatsächlich krank wird. Unpässlichkeiten in Bezug auf die Schule sollten auf jeden Fall ernst genommen werden, denn sie sind ein Anzeichen, dass irgend etwas im Leben des Kindes verbessert werden muss.

7. Schlechte Noten

Sie sind hauptsächlich das Problem der Eltern. Die einzig adäquate Reaktion auf schlechte Noten lautet: „O.k., wir müssen uns eben noch mehr Mühe geben und herausfinden, was falsch läuft. Offensichtlich haben wir noch nicht genug gelernt oder irgend etwas übersehen.“ Also nicht die Angst vor dem Versagen

steht an erster Stelle, sondern das emotionslose Überlegen, welche Prioritäten jetzt zu setzen sind. Auch hilft es, das Kind zu ermutigen: „Du schaffst es, du kommst in die nächste Klasse!“ Sonst ist es vorprogrammiert, dass der Schüler angesichts der Aussicht, es sowieso nicht zu schaffen, keine Lust zu nichts mehr hat. Auch wenn Jugendliche oft so stark und cool tun, als ob ihnen schlechte Noten nichts ausmachen, ist ihr Selbstbewusstsein doch sehr schnell zu schwächen. Diese Unsicherheit ist meist schwer für Erwachsene zu erkennen und die aufgesetzte „Coolheit“ reizt nicht selten zu Wutausbrüchen und Moralpredigten von Seiten der Eltern.

Schimpfen ist schlimm genug, aber eine Bestrafung wegen schlechter Noten bedeutet das Ende des Familienfriedens. Eine schlechte „Note“ kennzeichnet die „Not“ der Kinderseele. Ist uns denn diese von einem System geprägte Zahl, die Note, wirklich so viel wert? Oder ist uns nicht die intakte Eltern-Kind-Beziehung wichtiger? Viele Kinder haben sich wegen der von Lehrern festgelegten Zahl für ihre angebliche Leistung in ihrer Verzweiflung das Leben genommen. Wird als Bestrafung für ein schlechtes Zeugnis die Freizeit eingeschränkt oder das Taschengeld gekürzt, hat dies meist nur die weitere Isolation des Kindes zur Folge. Zwang führt nur selten zum Ziel! Ab einem gewissen Alter wird sich das Kind immer mehr zurückziehen und tun, was es will, z.B. nicht mehr heimkommen. Es herrscht ein zunehmend schlechteres Familienklima, in dem Groll und Hass aufkommen und es eigentlich nur noch um Machtspiele geht, die – je weiter fortgeschritten – sehr schwer wieder rückgängig zu machen sind. Stattdessen sollten sich alle Beteiligten fragen: „Wo liegt denn eigentlich für jeden von uns das Problem? Wo ist die Ursache? Wo sind

die „Mikroben“, die „Bakterien“, die die Situationen zersetzen und vergiften?“ Gewöhnlich liegt die Ursache zunächst in der Familie: Die Eltern sind wegen Überarbeitung, Arbeitslosigkeit, Mobbing oder momentaner Ehekrise zu gestresst. Sie haben keine Zeit für die Kinder. Wenn der Vorwurf vom Kind kommt: „Du bist ja nie da!“, sollten wir hellhörig werden und unsere Situation überprüfen und einen entgegenkommenden Rahmen als Basis der Kommunikation herstellen.

Die Grundbedingung für ein gesundes Familienklima ist das Mutterprinzip, bei dem die offene, gebende Herzqualität im Vordergrund steht und nicht das Vaterprinzip, der Intellekt, der den Konflikt nur mit dem Verstand lösen will. (Diese Prinzipien sind nicht dem leiblichen Vater oder der Mutter zugeteilt, sondern gelten für alle Menschen gleich; jeder besitzt dieselben verschiedenen weiblichen und männlichen Anteile, die je

nach Veranlagung unterschiedlich stark ausgeprägt sind.) Der Intellekt kommt erst zum Einsatz, nachdem die Probleme mit dem Herzen erkannt wurden. Ein „Problem“ ist eigentlich eine Aufgabe, die in Ordnung gebracht werden muss – vergleichbar mit einem Loch im Dach, in das Wasser hineinfließt. Wer es gelernt hat, das Loch zu stopfen, ist um eine wesentliche Erfahrung reicher.

... wird fortgesetzt

Entnommen aus:

„Homöopathischer Ratgeber“ Nr. 19

Kontakt

Lage & Roy Verlag

Burgstraße 8

82418 Riegsee-Hagen

Tel. 08841 – 44 55

graphik@lage-roy.de



Traditionelle Europäische Naturheilkunde-TEN [II]

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

3. Definierende Grundelemente

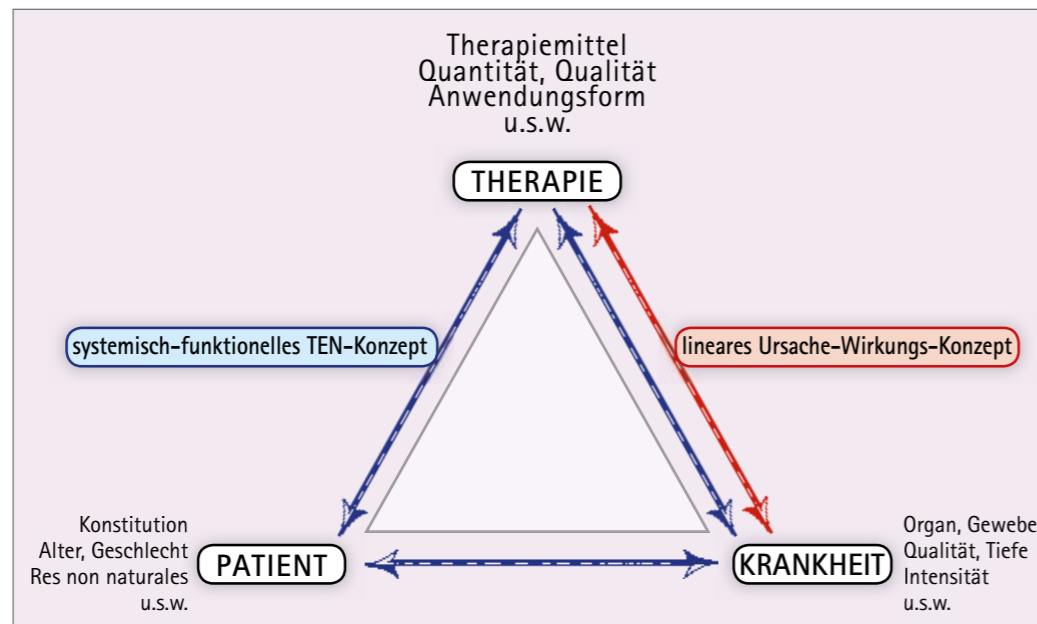
3.3 Individualität

Die Anerkennung des Individuums und das Respektieren dessen Integrität und Eigenständigkeit sind Grundlage der Naturheilkunde. Der einzelne Mensch wird in seinem Krankheits- und Gesundungsprozessen sowie in seiner Entwicklung wahrgenommen, unterstützt und gefördert. Daher kann in der Naturheilkunde die Behandlung eines Individuums auch nicht mit standardisier-

ten Techniken oder allgemein gültigen Behandlungsschemata erfolgen. Denn obwohl wir in einer gleichen Welt leben, reagieren wir auf Reize nicht alle mit den gleichen Reaktionsmustern und Symptomen.

Der Mensch steht im Spannungsfeld zwischen Anpassung an äußere Faktoren und Vorstellungen wie Umwelt, Klima, Kultur, Lebensumstände, Gesellschaft und der Verwirklichung seiner persönlichen Bedürfnisse. Im Sinne eines anhaltenden und unablässigen Austausches auf allen Ebenen des gesamten Organismus wird das Zusammenspiel und die Regulierung aller Teile und Tätigkeiten gesteuert. Krankheit kann als individuelle Störung der Regulationsprozesse angesehen werden und ist nie nur eine Ansammlung von Symptomen. Das subjektive Krankheitserleben sowie die konstitutionellen Anlagen und daraus folgenden Reaktionsmuster sind für eine individuelle Behandlung wichtiger als der medizinische Befund.

Die Individualität des Patienten ist eine der grundlegendsten Voraussetzungen für die Diagnostik und Gesamtschau in der TEN und ein Hauptunterschied zum schulmedizinischen Ursache-Wirkungs-Konzept.



3.4 Prinzipienlehre

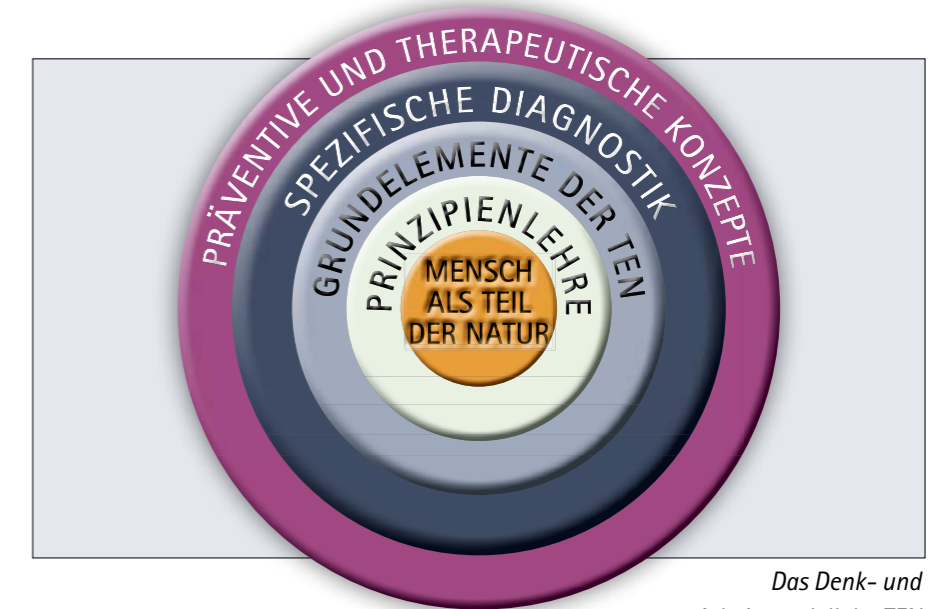
Alle Kulturen suchen Antworten auf das "Wie und Warum" ihres Seins. Aus der Beobachtung der Natur, Erfahrungswerten und philosophischen Überlegungen entstehen komplexe Erklärungs- und Arbeitsmodelle sowie Weltanschauungen. Die erkannten Gesetzmäßigkeiten und Grundmuster werden als Prinzipien bezeichnet und dienen der Erklärung und Deutung aller Phänomene. Sie bilden nicht nur das tragende Gerüst der traditionellen Naturheilkunde, sondern der traditionellen Weltanschauung als Ganzes.

In der TEN ermöglichen spezifische Prinzipien als strukturierende Werkzeuge, die menschlichen Lebensfunktionen und Krankheitserscheinungen bildhaft zu erfassen und Therapiekonzepte zu entwickeln. Dabei wird zwischen qualitativen und quantitativen Prinzipien unterschieden:

Qualitative Prinzipien

Grundlegende Beispiele sind das energetische und das materielle Prinzip, ebenso das Wärme-, Kälte-, Feuchtigkeits- und Trockenheitsprinzip, welche aus den vier Elementen hervorgehen.

Diese humoralen Prinzipien bilden die Grundkriterien, nach denen das Temperament, die konstitutionelle Situation und das Krankheitsgeschehen beurteilt und die Behandlung ausgerichtet wird.



Das Denk- und Arbeitsmodell der TEN

humorale Prinzipien	Analogien	Bedeutung	Beispiele in der Pathologie	Beispiele in der Therapie
Wärme	Dynamisches, energetisches Prinzip	Dynamik und Regulation von Lebensfunktionen aktive Energie	Akute Entzündung Fieber	Kühlend: Spitzwegerichblatt blutiges Schröpfen
Kälte	dämpfendes, blockierendes Prinzip	reduziert und unterdrückt die Dynamik, Regulationsträgheit	Chronische Entzündung hypokinetische Syndrome	Erwärmend: Thymianblatt trockenes Schröpfen
Feuchtigkeit	materielles, ernährendes, befeuchtendes Prinzip	Grundlage jeder Struktur und der Körperflüssigkeiten Transportmedium	Trockene Schleimhaut Degenerationsprozesse	befeuchtend: Schleimstoffe Ölanwendungen
Trockenheit	degenerierendes, atrophierendes, sklerotisiertes Prinzip Mangel	Mangel an Nahrung und Flüssigkeit Erstarrung	Trockene Schleimhaut Degenerationsprozesse	befeuchtend: Schleimstoffe Ölanwendungen

Quantitative Prinzipien

Zahlen werden in vielen Kulturen als mathematische Symbole, als Rhythmen und Bausteine des Kosmos verstanden. Dabei hat jede Zahl individuelle, mythologische Bedeutung.

Die Zahl Eins steht beispielsweise für die Ganzheit, das Unteilbare, den Ausgangspunkt aller Existenz. Der Zahl Zwei liegt die Gegensätzlichkeit, die Dualität zugrunde. Erst mit der Zahl Drei werden diese Spannungen überwunden. Entsprechend hat die Zahlensymbolik im traditionellen Weltbild eine grundlegende Bedeutung und begegnet uns in verschiedensten Geschichten, Liedern, Bräuchen und Konzepten: die Dreifaltigkeit, die vier Elemente, die sieben Gestirne, die zwölf Monate u.v.m.

3.5 Lebenskraft

Das Urprinzip der Lebenskraft ist Grundlage aller Vitalprozesse eines lebenden Organismus sowie deren individuelle Ausgestaltung. Die Lebenskraft ist Ausgangspunkt für das individuelle Selbstverständnis, für den Selbsterhaltungstrieb und die Selbstheilungskräfte – und sie ist bei einer Störung der zent-

rale Faktor bei der Krankheitsentstehung und essentiell für das Therapiekonzept. Die Lebenskraft ist der unübersehbare und nicht negierbare Unterschied zwischen einem lebendigen und einem toten Wesen. Sie ist nicht messbar und tritt nicht direkt in Erscheinung, sondern durch ihre Auswirkungen im lebenden Organismus.

Die Lebenskraft ist einer der bedeutendsten Unterschiede zum heutigen materiellen Weltbild, denn das zentrale Wirkprinzip jeder naturgemäßen Heilkunde ist die Regulation der Lebenskraft.

...wird fortgesetzt

Quellenangaben folgen am Ende des Artikels

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

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



„Lachdepot auffüllen“ statt ausbrennen

Lachyoga als vorbeugende und begleitende Maßnahme gegen Burnout

Angela Mecking



Angela Mecking ist Persönlichkeits-trainerin, Stressmanagement-Trainerin, Lachyoga-Business-Trainerin und „Lachyoga Master Trainerin“ nach Dr. Madan Kataria. Sie bildet Lachyogaleiter und -lehrer aus und ist Dozentin für die Fortbildung „Lachyoga & Stress-Management“ beim Europäischen Lachyoga-Verband. Außerdem organisiert sie Urlaubsreisen und -seminare, u.a. in Indien, Spanien und Bali.

Stress ist ein Problem, das Arbeitgeber und Gesellschaft viel Geld kostet und mittlerweile auch von Wirtschaft und Politik ernst genommen wird. Dennoch haben sich die Rahmenbedingungen für Arbeitnehmer bisher kaum verändert. So haben 43% aller Beschäftigten in Deutschland das Gefühl, ihr Arbeitsstress habe in den vergangenen zwei Jahren zugenommen. 19 Prozent fühlen sich überfordert und gut jeder zweite Arbeitnehmer (52%) arbeitet unter starkem Termin- und Leistungsdruck. Hinzu kommen ständige Störungen im Arbeitsablauf, fehlende Pausen und die Anforderung, immer mehr Aufgaben gleichzeitig zu betreuen. Die Folge davon sind körperliche Symptome wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen, bis hin zu psychischen Krankheiten: So hat sich der Anteil an Ausfalltagen, der durch psychische Krankheiten bedingt ist, seit dem Jahr 2000 um 93% erhöht.

Dies ist auch bedingt durch den steigenden emotionalen Stress, der mit erhöhten seelischen Anforderungen und Belastungen einher geht. Vielen fehlt die Zeit, um gute Arbeit abzuliefern. Die eigene Unzufriedenheit darüber wird

verstärkt durch fehlende Anerkennung von Vorgesetzten. Fast jeder zehnte Arbeitnehmer leidet unter einer „Gratifikationskrise“, der eigene Einsatz wird nicht mehr durch entsprechende Belohnung kompensiert. Dies führt nachweislich zu erhöhten Gesundheitsrisiken wie zum Beispiel Herzinfarkt. Auch das Zugehörigkeitsgefühl lässt in vielen Firmen nach. Übernahmen, Fusionen, ständige Wechsel von Firmenstrategie, Chefs und Kollegen, führen dazu, dass ein kollegiales Miteinander kaum mehr existiert.

Wenn all diese Stressfaktoren nicht mehr aufgefangen werden können, beginnt bei vielen Berufstätigen eine Art „Teufelskreislauf“: Zunächst setzt der Betroffene sich immer mehr für seinen Job ein, arbeitet wie verrückt und übersieht dabei die eigenen Bedürfnisse. Er fällt in einen ungesunden Lebensstil, verleugnet körperliche Warnsignale wie Kopf- oder Rückenschmerzen. Er vernachlässigt Freundschaften und Partnerschaft, es beginnt der innere Rückzug. Die Folgen sind innere Leere, Depressionen und schließlich der völlige Zusammenbruch – Endstation Burnout. Der Betroffene ist körperlich, emotional und geistig vollkommen erschöpft, die „Batterie ist leer“. In dem Fall hilft es nicht, mal eine Auszeit zu nehmen oder Urlaub zu machen. Professionelle Hilfe sowie eine komplette Umstellung des Lebensstils und der Denkweise sind erforderlich. Solch ein Prozess dauert meist Monate, oft Jahre.

Lachyoga als Präventionsmaßnahmen gegen Burnout

Um die „Endstation Burnout“ von vornherein zu vermeiden, gibt es Stress-Management-Methoden, welche auf verschiedenen Ebenen greifen. Zeitma-



Inderinnen mit Madhuri

renden Elementen (Klatschen, Bewegungsübungen) und ruhigen Elementen (Atemübungen, Stretching, Entspannung) aufgebaut. Genau dieser Wechsel ist laut Forschung besonders wichtig für den Stressabbau. Auch sorgen die Lachyoga-Übungen durch kurze, intensive Aktivitätsphasen immer wieder für einen Adrenalinschub, was dazu führt, dass der Körper sich auf positive Weise an kleine „Stress-Dosen“ gewöhnt und somit auch für „reale“ Stress-Situationen besser gewappnet ist.

Emotionale Ebene

Vor allem der seelisch-emotionale Aspekt macht Lachyoga im Vergleich zu anderen Entspannungsmethoden einzigartig. Das, was im Arbeitsleben meist zu kurz kommt, wird hier praktisch gelebt.

Wertschätzung: Ein wichtiger Bestandteil beim Lachyoga sind die sich wiederholenden positiven und lobenden Affirmationen, wie z.B. „sehr gut, sehr gut, ja!“, „wir sind die gesündesten/ tollsten/ kreativsten,... Menschen der Welt“, gegenseitiges Schulterklopfen als Lob, sich gegenseitig in der Gruppe bejubeln oder sich gegenseitig motivieren. Dies ganz unabhängig davon, ob jemand eine besondere Leistung vollbracht hat oder einfach nur da ist. Bei vielen Lachyoga-Teilnehmern steigt dadurch merklich das Selbstbewusstsein. **Schwächen und Fehler akzeptieren:** Das Prinzip Lachyoga gesteht nicht nur jedem seine Fehler und Schwächen zu, sondern motiviert die Teilnehmer sogar dazu, über diese zu lachen. Dabei geht es zum Teil um typische Ärgernisse aus dem Alltag (Zug verpasst, leeres Konto, lästige Haushaltstätigkeiten), aber auch darum, über sich selbst zu lachen und sich nicht allzu ernst zu nehmen.

nagement kann beispielsweise helfen, besser mit einem erhöhten Arbeitsaufwand klar zu kommen. Auf körperlicher Ebene lässt sich vorbeugen anhand von Sport, autogenem Training oder „Power Napping“ in der Mittagspause. Genauso lässt sich auf emotionaler Ebene durch eine wertschätzende und Fehler erlaubende Unternehmenskultur vieles verändern. Doch die meisten Maßnahmen setzen nur auf einer dieser Ebenen an. Eine Methode, die bereits von vielen Menschen als wirksame Präventionsmaßnahme entdeckt wurde, ist das Lachyoga. Das ist eine Kombination aus Klatschübungen, Atemübungen und pantomimischen Lachübungen, die es zum Ziel haben, das Lachen zu aktivieren und somit von den nachweislich gesundheitlichen Wirkungen des Lachens zu profitieren. Das Besondere dieser Methode ist, dass sie nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf emotionaler

Ebene ansetzt. Auch auf betrieblicher Ebene hat Lachyoga eine Reihe durchaus erwünschter „Nebenwirkungen.“

Körperliche Ebene

Beim Lachen – selbst wenn es künstlich ausgelöst wird – werden nachweislich Stresshormone gesenkt und Glückshormone aktiviert. Tiefe Atemübungen zwischendurch sorgen dafür, dass mehr Sauerstoff in die Körperzellen gelangt und der Entspannungseffekt verstärkt wird. Lachen regt das Herz-Kreislaufsystem innerhalb von kürzester Zeit an und ist in der Hinsicht sogar effektiver als Ausdauersport. Der Blutfluss zu den inneren Organen wird erhöht, die Anzahl der Killerzellen im Immunsystem nimmt zu. Die Endorphinausschüttung führt zu geringerer Schmerzempfindlichkeit und erhöht das allgemeine Wohlfühl. Die verschiedenen Elemente im Lachyoga sind als Wechsel zwischen aktivie-

Sozialer Zusammenhalt: Beim Lachyoga entsteht ein Zusammengehörigkeitsgefühl über Altersstufen, Schichten und Nationalitäten hinweg. Im Gegensatz zum klassischen Yoga oder zu reinen Entspannungstechniken sind die Lachyoga-Übungen darauf ausgerichtet, sich zu begegnen und sich zu zeigen, auch mal in einem „albernen“, lustigen oder auch traurigen Gefühlszustand. Auch über die Übungsstunden hinaus zeigt sich bei länger praktizierenden Gruppen eine große gegenseitige Unterstützung und Hilfsbereitschaft, die ein besonderes Gemeinschaftsgefühl zum Ausdruck bringt.

Positive Lebenseinstellung: Während innere Leere und Depressionen typische Symptome auf dem Weg zum Burnout darstellen, unterstützt Lachyoga die Teilnehmer dabei, eine positive Lebenseinstellung zu finden. Es geht nicht darum, einen Zustand von perfekter äußerer Zufriedenheit zu erreichen, sondern vielmehr, auch mit dem Unperfekten zu leben. Durch das wiederholte körperliche Erleben von „Freude“-Zuständen wird das Glücksempfinden von innen heraus aktiviert und trainiert. Neurologische Erkenntnisse bestätigen, dass Emotionen, die häufig im Gehirn ausgelöst werden, leichter auslösbar sind. Bei Teilnehmern führt dies laut eigenen Aussagen dazu, dass auch die äußeren Rahmenbedingungen im Leben sich mit der Zeit zum Positiven verändern. Kurzum: Lachen ist der stärkste Gegenspieler gegen Depression.

Lachen befreit: Depressionen entstehen auch dann, wenn wir nicht die Möglichkeit haben, unsere Gefühle zu zeigen oder auszuleben. Lachen hat eine „kathartische Wirkung“ im positiven Sinne: auch vermeintlich negative Emotionen wie Wut oder Ärger können durch La-



Lachmeditation im Sitzen

chen ausgelebt werden. Viele Teilnehmer berichten, dass Lachen ihnen hilft, alles mal so richtig „rauszulassen“.

Betriebliche Ebene

Immer mehr Unternehmen haben erkannt, dass sie mit vorbeugenden Maßnahmen gegen Stress und Burnout Ausfälle vermeiden und viel Geld sparen können. Unabdingbar ist dafür die Verbesserung der Rahmenbedingungen wie die Optimierung von Arbeitsabläufen, Transparenz, ein angemessenes Belohnungssystem, optimale Verteilung der Arbeit sowie präventives Gesundheitsmanagement.

Lachyoga ist dabei nicht nur als „ungewöhnliche Präventivmaßnahme“ zu sehen, sondern trägt zusätzlich dazu bei, dass die Mitarbeiter bessere Teamfähigkeit, höhere Problemlösungskapazität, eine längere Aufmerksamkeitsspanne, größere Kreativität und mehr

Gelassenheit in stressigen Situationen entwickeln. So profitieren beide Seiten vom Einsatz dieser Methode.

Lachyoga als begleitende Heilmaßnahme in der Burnout-Therapie

Wenn die Diagnose Burnout erst einmal gestellt ist, reichen Präventionsmaßnahmen nicht mehr aus. Eine psychologische Behandlung ist erforderlich, die auch durch Lachyoga nicht ersetzt werden kann. Lachyoga kann dabei aber als begleitende Maßnahme eingesetzt werden, was bereits in verschiedenen Kurkliniken, Reha-Zentren und ambulanten Burnout-Zentren umgesetzt wird. Die Vorteile davon liegen – neben den oben beschriebenen Effekten – auf der Hand:

- Lachyoga ist eine einfache Methode, die jeder schnell erlernen und ausüben kann; sie ist anpassbar an jede Altersstufe und an jeden Fitnesslevel.

- Durch die mögliche Variation von Hunderten von Übungen bleibt Lachyoga abwechslungsreich; dennoch kann jeder jederzeit ohne Vorerfahrung in eine fortlaufende Gruppe einsteigen.
- Lachyoga braucht keine Geräte, keine besondere Ausstattung, keine besonderen Räumlichkeiten und kann immer und überall – auch draußen – durchgeführt werden.
- Die Methode Lachyoga sorgt dafür, dass Menschen sich automatisch bewegen, ohne das Gefühl zu haben, Sport zu machen.
- Beim Lachyoga können Menschen „abschalten“ und aus dem für Depression und Burnout symptomatischen Grübelkreislauf herauskommen.
- Lachyoga besteht aus gemeinsamen Übungen in der Gruppe, bei denen innerhalb kürzester Zeit ein Gemein-

schaftsgefühl entsteht und Menschen lernen, aufeinander zuzugehen. So entsteht ein sozialer Zusammenhalt, der gerade in Therapiezusammenhängen eine wichtige Rolle spielt.

- Viele Übungen aus dem Lachyoga unterstützen die Teilnehmenden dabei, eine kognitive Umdeutung von problematischen Situationen vorzunehmen und die eigene Lebenssituation nicht mehr ganz so ernst zu nehmen.

Nicht ohne Grund haben unzählige Menschen in aller Welt die Methode Lachyoga für sich entdeckt. Mittlerweile interessieren sich auch immer mehr Firmen, Institutionen und Kliniken für die vorbeugende und heilende Wirkung des Lachyoga. Bleibt zu hoffen, dass dieser Trend sich fortsetzt – im Sinne des individuellen Wohlbefindens, aber auch im Sinne der Gesellschaft.

Hinweis: der Einfachheit halber haben wir hier nur die männliche Form verwendet, meinen damit aber jeweils die männliche und weibliche Form.
 Siehe Stressreport 2012 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BauA)
 2 DAK Gesundheitsreport 2014
 3 DAK Gesundheitsreport 2014

Kontakt:
 Angela Mecking,
 ;-) lachen verbindet, Berlin & Köln
 Tel. 02272-4074930,
 Mobil: 0179-6449526
 info@lachen-verbundet.de
 www.lachen-verbundet.de
 Dr. Kataria, Erfinder von Lachyoga
 www.laughteryoga.org
 Portal der deutschen Lachclubs
 www.lachclub.info



Engelwurz

Angelika archangelika oder Angelika officinalis (Arznei-Engelwurz), Angelika silvestris (Wald-Engelwurz)

Erika Röthlisberger

Volksname: Angstwurz, Brustwurz
Familie: Apiaceae (Doldengewächs)
 Die Engelwurz trägt das Sonnenlicht und die tiefe Lebenswärme des Nordens in sich. Ihre Heimat sind Nord- und Osteuropa wie Norwegen, Nordschweden, Island, dann auch Grönland, Sibirien, Himalaya und Nordamerika. Dort ist sie eine altbewährte, wichtige Heilpflanze der Volksmedizin. Frisch oder getrocknet wird sie als Heilmittel gegen Erkältungs-



Erika Röthlisberger ist diplomierte Kneipp-Gesundheitsberaterin mit Emfit-Qualitätslabel (Eskamed) für Kursleiterinnen, die im Bereich der Gesundheitsförderung tätig sind, und zert. Phytopraktikerin nach Ursel Bühring.



Angelika silvestris

krankheiten und zur Stärkung des Immunsystems sowie als allgemeines Stärkungsmittel nach schweren Krankheiten eingesetzt.

Der Sage nach soll Angelika ihren heiligen Namen im Mittelalter, während den Pestzeiten, erhalten haben, indem ein Erzengel einem kranken Einsiedler die Archangelika als Retterin in höchster Not zur Abwehr von Pest und Erkältungskrankheiten gezeigt habe.

Ärzte, die Pestkranke besuchten, verwendeten Angelikawurzel als Schutz vor Ansteckung.

Paracelsus empfahl: „Der Saft von Angelika ist die höchste Arznei gegen innere Infektionen durch die Luft und ein Schutzmittel gegen die Pest.“¹

Er wies darauf hin, dass es verschiedene Arten von Würmern gibt. Manche fliehen vor dem Geruch der Weinraute (*Ruta graveolens*) andere bei Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) oder bei Angelika.“²

Aufgrund der damaligen Nomenklatur, die Engelwurz einfach Angelika nannte, ist unklar, welche Angelika Paracelsus meinte. Wir unterscheiden heute zwei Engelwurz-Arten:

Die Erz-Engelwurz, Angelika archangelika (Angelika von lat. angelus = Engel, archangelika = Erzengel) wird als die echte Engelwurz bezeichnet und gilt als Arznei-Engelwurz.

In Mitteleuropa ist sie eher selten anzutreffen. Für den medizinischen Gebrauch wird die Angelika archangelika, die bis zu 3 m hoch wachsen kann, und deren Wurzel einen Ananas-Sellerie-Geruch hat, kultiviert. Sie kann auch im eigenen Garten angepflanzt werden. Eine Begegnung mit ihr gibt den Eindruck eines strahlenden Schutzengels in Pflanzengestalt.

In Mitteleuropa ist meistens die kleinere Engelwurz anzutreffen. Angelika sil-

vestris (lat. silvestris = Wald) wird als wildwachsende, als Wald-Engelwurz bezeichnet, denn sie wächst oft im Wald, aber auch auf feuchten Wiesen und an Flussufern. Die Volksheilkunde nennt sie auch Brustwurz. Auffallend sind ihre großen, aufgeblasenen Blattscheiden.

Aus den Blütendolden reifen im Herbst ovale, zuerst grüne, dann braune Schließfrüchte (Samen).

Zu den **Hauptinhaltsstoffen** gehören ätherische Öle, Bitter- und Gerbstoffe, Pflanzensäuren, Cumarine und Furanocumarine. Die Furanocumarine erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut und können unter Einwirkung von UV-Strahlen zu Wiesengräser- oder Photodermatitis-Hautentzündungen führen. Deshalb darf vor dem Sonnenbaden oder Besuch im Solarium kein Angelikawurzelöl angewendet werden. Beim Ernten der Wurzel an sonnigen Tagen Handschuhe tragen.

*Wegen Verwechslungsgefahr mit den Giftpflanzen Wiesenbärenklau (*Heracleum sphondylium*) oder Schierling (*Conium maculatum*), empfiehlt es sich Engelwurz von einer fachkundigen Person kontrollieren zu lassen oder in der Apotheke zu besorgen!*

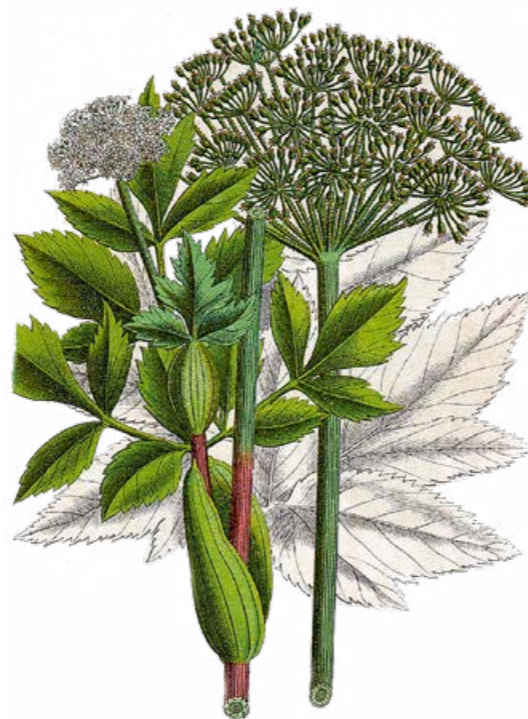
Kontraindikationen

Keine Anwendung während der Schwangerschaft, bei Säuglingen und Kleinkindern

Pfarrer Kneipp empfahl: „Beide sind Heilpflanzen im gleichen Sinne und mit gleicher Wirkung; ich ziehe erstere aber vor, weil man sie ohne Mühe findet. Hat jemand ungesunde oder halbgiftige (verdorbene d.Schr.) Speisen gegessen, so ist ein Tee, gesotten aus ihren Wurzeln, Samen und Blättern, ein vorzügliches Mittel, diese schlechten Stoffe



Angelika silvestris, Blattscheide



wieder zu entfernen. Weil das Blut aus den verschiedenen Nährstoffen bereitet wird und die Nährstoffe nicht alle gut und gesund sind, leitet dieser Tee die schlechten Stoffe wieder aus dem Blut heraus.

Starke Verschleimungen in der Lunge und Brust, Magenbrennen, Verschleimungen in der Luftröhre werden gerade durch diesen Tee am leichtesten beseitigt. Mit Recht kann man die Angelika als ein vorzügliches Hausmittel empfehlen. Die getrockneten Wurzeln, Samen und Blätter können auch zu Pulver gemahlen werden. Wenn man täglich zwei- oder dreimal eine Messerspitze davon einnimmt, ersetzt dieses den Tee.“⁴

Pfarrer Künzle sagte: „In Seuchezeiten ist es angezeigt, Engelwurz täglich anzuwenden, sei es als Gurgelwasser oder Engelwurz-Würze in Suppen und Speisen.“⁵

Die Engelwurz gehört zu den Bittermitteln, von welchen es verschiedene Arten gibt und zwar zu den Amara aromatica, die neben Bitterstoffen vor allem ätherische Öle enthalten. Diese erweitern das Wirkungsspektrum der Bitterstoffe wie durch einen krampflösenden, entzündungshemmenden, desinfizierenden Effekt. Deshalb kann Engelwurz bei Magen-Darm-Krämpfen und durch Stress betonte Verdauungsstörungen eingesetzt werden. Bittermittel regen die Verdauung an und werden bei Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl oder Appetitlosigkeit vor dem Essen eingenommen. Engelwurz ist Bestandteil von Magenbitter, Arzneiwein, Theriak-Rezepturen, vom bekannten Melissengeist und der Magen-Tinktur Iberogast usw.

Ihre ätherischen Öle fördern aber auch das Abhusten und ihre Bittermittel kräftigen bei Erschöpfungszuständen, wes-

halb sie sich ebenfalls bei langandauernden, erschöpfenden Bronchialleiden eignet.

Die Studie Steinthor et al 2004, 2005, (siehe <http://www.znaturforsch.com/ac/v59c/s59c0523.pdf>) weist das Angelika-Samenöl als potentes Mittel gegen Krebserkrankungen aus, da es nachweislich das Wachstum von Krebszellen verhindert.

Der Volksmund nennt sie auch **Angstwurz**, denn sie schenkt Kraft, Geborgenheit und unterstützt durch schwierige Zeiten. Margret Madjesky und Olaf Rippe empfehlen folgendes Rezept⁶:

Lichtblick in der Nacht

Angst vor der Dunkelheit, Alpträume und Schlaflosigkeit infolge von düsteren Gedanken sind das Wirkungsgebiet dieses Schlaftrunkes. Je einen Teelöffel Baldrianwurzel (*Valeriana officinalis, radix*) und Erzengelwurz (Angelika archangelika aus der Apotheke) mischen und mit 250 ml kaltem Wasser übergießen. Ein bis zwei Stunden sollte der Kaltansatz ziehen, dann kurz zum Sieden bringen, abseihen und vor dem Schlafengehen trinken. Beide Lichtpflanzen besänftigen das Gemüt und beschützen unsere traumwandelnde Seele in der Nacht.

Großmamas Hausapotheke

Emma war total überarbeitet und hatte infolgedessen unbegründete Ängste. Da stellte ihre weise Großmama unterstützende Mittel und Anwendungen zusammen. Schon nach dem ersten Tag der Anwendung fand Emma wohltuende Erleichterung. Diese Hausmittel schenken ihr ein Gefühl von Getragensein und neuer Kraft. Sie hatte ständig das Bild der großen Engelwurz vor Augen, die wie ein beschützender Engel wirkt. Sie gaben ihr die notwendige Unterstüt-

Engelwurz- Angelika archangelika



Angelika silvestris, Samendolden

Engelwurz- Angelika archangelika



zung, Dinge zu verändern wie Urlaub machen, Beruf überdenken, den Arzt konsultieren.

Angelikawurzel-Tinktur

100 g Angelikawurzel (aus der Apotheke) oder frische, gewaschene und klein geschnittene Angelikawurzeln in ein Marmeladenglas bis ca. zur Hälfte füllen mit 45%igem Alkohol bis zum Rand auffüllen, zudecken und täglich schütteln. Nach 3 Wochen über Kaffeefilterpapier in ein Marmeladenglas abfiltrieren. Etikette mit Pflanzennamen und Datum beschriften. An einem dunklen Ort (Küchenschrank) aufbewahren. Für die Verwendung in ein 10 – 30 ml-Glas mit Tropfaufgabe abfüllen.

Stärkungstee innerlich

3 x täglich 15 Tr. Angelikawurzeltinktur (von in der Apotheke erhältlichen Ceres-Urtinktur „Angelika archangelika“ je 3 Tr.) in 1 Tasse Weißdorntee (*Crataegus leviagata*) geben und warm trinken. Abends vor dem Schlafengehen

Waschung mit Angelika-Wasser

15 Tr. **Angelikawurzel-Tinktur** in 1 l warmes Wasser. Leinen-Waschtüchlein darin tunken und Oberkörper-Waschung vornehmen. Anschließend Oberkörper mit Stärkungsol einreiben:

Stärkungsol

30 ml Mandelöl mit folgenden **ätherischen Ölen** mischen:

3 Tr. **Angelikawurzel** (*Angelika archangelika*, radix)

2 Tr. Lorbeerblatt (*Laurus nobilis*, folium)

1 Tr. Benzoe Siam

(Faustregel für die Dosierung von ätherischen Ölen: 1%-ige Mischung – 20 Tropfen ätherisches Öl auf 100 ml fettes Trägeröl, z.B. Mandelöl.)

Nach der Morgendusche: **Oberkörper mit dem Stärkungsol einreiben.**

Das Stärkungsol täglich in der Handtasche mitgetragen, dient auch als Riechfläschchen.

Wichtig: Die aufgeführten Anwendungsmöglichkeiten ersetzen keine fachkundliche Beratung beim Arzt und Therapeuten.

Alle Fotos von der Autorin

Quellen

- 1) Dr. Aschner (Hrsg.): Paracelsus. Sämtliche Werke. Anger Verlag. 1993. Bd. III: S. 465
- 2) Dr. Aschner (Hrsg.): Paracelsus. Sämtliche Werke. Anger Verlag. 1993. Bd. III: S. 631
- 3) Dr. Aschner (Hrsg.): Paracelsus. Sämtliche Werke. Anger Verlag. 1993. Bd. I: S. 944-945
- 4) Kneipp, Sebastian: Pfarrer Kneipps Hausapotheke. Nikol Verlag. 2008. S. 28-29
- 5) Pfarrer Künzle: Das grosse Kräuterheilmittelbuch. 1945. Otto Walter Verlag. S.382
- 6) Margret Madjesky; Olaf Rippe: Heilmittel der Sonne. AT. 2013. S. 258

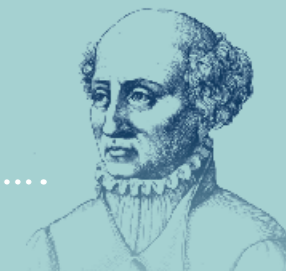
Kontaktadresse:

Erika Röthlisberger

Hochhüliweid 13

6006 Luzern – Schweiz

e.roethlisberger@swissonline.ch



PARACELSUS – Health and Healing

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

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

Chefredaktion:

Dr. K. Parvathi Kumar, Indien

Chef-Koordination:

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

Redaktion:

Dr. K. Parvathi Kumar · Sabine Anliker, M. Sc. (Ayu) Naturopath

Dr. Josep Parés, MD, Spanien · Dr. Martin Picha, MD, Austria

Kontakt: Paracelsus-Center, Büelstraße 17 · CH-6052 Hergiswil,

Tel: +41-(0)41-630 19 07

info@paracelsus-center.ch · www.paracelsus-center.ch

Fotos & Bildmaterial an: anna.beutler@gmx.ch

ISSN 1660-7791

Copyright: paracelsus-center.ch

Herstellung: FontFront.com

Abonnements und Inserate:

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

Vertrieb, Rechnungen und Abos:

Synergia Auslieferung · Industriestraße 20 · D-64380 Roßdorf

Tel: +49 (0) 6154 60395-0 · Fax: +49 (0) 6154 60395-10

Bankverbindungen Deutschland:

Triodos Bank · BLZ 50031000 · Kto. 1005332008

IBAN: DE40 5003 1000 1005 3320 08 · BIC: TRODDE31

Postbank Dortmund · BLZ 44010046 · Kto 758303469

IBAN: DE39 4401 0046 0758 3034 69 · BIC: PBNKDE33

Bankverbindung Schweiz:

PostFinance · Konto-Inhaber: Syntropia

IBAN: CH51 0900 0000 6162 6952 2 · BIC: POFICHBEXX

Abonnementpreis:

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

Erscheinungsweise: 6 mal im Jahr

Kündigungsfrist: Ein Monat vor Ende der Abo-Dauer,

ansonsten automatische Verlängerung um ein weiteres Jahr.

Einzelheft: 12,00 Euro (exkl. Versandkosten)

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

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

A SYNTHESIS BETWEEN



THE EAST AND WEST