

**Praxis für
klassische Homöopathie
& Shiatsu**

Bernhard Waldvogel
Heilpraktiker

Informationsbroschüre

Liebe Patientin, lieber Patient, sehr geehrte Homöopathie- und Shiatsu-InteressentInnen!

Mit dieser Broschüre möchte ich Sie gerne über meine Arbeit informieren. In meinen Worten möchte ich Ihr geschätztes Interesse für die klassische Homöopathie wecken, und Sie in die Hintergründe des Shiatsu und die Denkweise der traditionellen chinesischen Medizin einführen. Gleichzeitig dient sie auch als Grundinformation und zum Nachlesen, wenn Sie sich schon bei mir in Behandlung befinden. Folgende Worte des großen Naturheilkundigen Paracelsus mögen Sie beim Lesen begleiten:

*"Der, der nichts weiß, liebt nichts. Der, der nichts kann, versteht nichts.
Der, der nichts versteht, ist wertlos.*

*Der aber, der versteht, liebt und erkennt und sieht..
Je mehr Wissen mit einer Sache verbunden ist,
desto grösser ist die Liebe...*

*Wenn einer glaubt, dass alle Früchte zur gleichen Zeit reif
sind wie die Erdbeeren, versteht er nichts von den Weintrauben."
(Paracelsus)*



- 4 **Einleitung:** Mein Ausbildungsweg; kostenloses Vorgespräch; Shiatsu dient hauptsächlich dem vorbeugenden Bereich; zur Therapie von chronischer Erkrankung dient die Homöopathie

HOMÖOPATHIE

- 6 **Ursprung und Entdeckung der Homöopathie:**
200 Jahre Bestand der homöopathischen Heilgesetzlichkeit
- 6 **Das Ähnlichkeitsgesetz:** "Dreh- und Angelpunkt der Homöopathie"
- 7 **Die Arzneimittelprüfung:** "Woher weiß der Homöopath, welches Arzneimittel bei welcher Krankheit einzusetzen ist?"
- 9 **Homöopathie ist ursächliche Behandlung**
- 11 **Homöopathie ist eine ganzheitliche Therapie:**
Sie behandelt den Menschen als Einheit aus Körper, Psyche und Geist
- 12 **Das homöopathische Arzneimittel**
- 14 **Wissenschaftlichkeit und Wirkungsweise der Homöopathie**
- 15 **Vorteile der Homöopathie auf einen Blick**
- 16 **Homöopathie im Rahmen der Naturheilkunde:**
Homöopathie ist kein Überbegriff verschiedener "alternativer" Heilmethoden
- 18 **Grenzen der Homöopathie**
- 18 **Behandlungsdauer und Behandlungsverlauf:**
Die Mitarbeit des Patienten ist wichtig
- 20 **Drei Fallschilderungen aus meiner Praxis zur Anschaulichkeit**
- 24 **Zur beruflichen Ausübung der Homöopathie:** Unter den therapeutischen Verfahren der Komplementärmedizin ist die Homöopathie in Deutschland die beliebteste

SHIATSU

- 25 **Ursprung und Entwicklung von Shiatsu:** Im Rahmen der traditionellen chinesischen Medizin wurzeln die Hintergründe dieser Therapieform
- 26 **Meine Shiatsu Ausbildung**
- 26 **Weltanschauung der traditionellen chinesischen Medizin:**
Der Kreis symbolisiert die Einheit; Yin und Yang; die fünf Wandlungsphasen; Meridiane sind Energieleitbahnen
- 29 **Shiatsu in der Praxis:** Es entsteht eine "Auszeit" im Gefühl der Entspannung
- 31 **Naturwissenschaftliche Erklärung über die Wirkung von Shiatsu:**
"Glückshormone" und "Antistresshormone" wurden durch moderne Forschung untersucht
- 32 **Shiatsu auf einen Blick:** Shiatsu fördert...

ALLGEMEINES

- 33 **Behandlungskosten und Versicherungen:**
Krankenkassen; Honorarsondvereinbarungen
- 34 **Konsultationen und Telefonsprechzeiten in meiner Praxis**
- 35 **Schlusswort**

EINLEITUNG

In meiner Ausbildung zum Heilpraktiker erlernte ich eine solide Basis an klinischem Wissen über den menschlichen Körper in Gesundheit und Krankheit (Anatomie, Physiologie, Pathologie). Eine breite Palette der verschiedensten naturheilkundlichen Therapieverfahren wurde an der ältesten und traditionsreichen Heilpraktiker Fachverbandsschule in München gelehrt. Dort erwarb ich in dreijährigem Vollzeitunterricht meine Qualifikation zum Heilpraktiker (HP). Begleitend dazu absolvierte ich eine mehrjährige Shiatsu-Ausbildung am Europäischen Shiatsu-Institut. Jeder Heilpraktiker muss vor seiner Niederlassung in eine Praxis eine Amtsarztprüfung absolvieren. 1991 bestand ich diese erfolgreich mit anschließender staatlicher Zulassung zum Heilpraktiker.

Weshalb ich in meiner inzwischen langjährigen Praxistätigkeit die klassische Homöopathie und Shiatsu als Therapieschwerpunkte gewählt habe, möchte ich Ihnen in dieser Informationsbroschüre erörtern.

Ernährungsberatung, seriöse Nahrungsergänzungsempfehlungen sowie psychologische Beratung runden mein Angebot auf dem Weg zur Gesundheit ab. Im Sinne der "alten Naturheilkundigen", bei denen das Wort "Diät" einfach "Lebensordnung" bedeutete.

Bei all dem vielfältigen Angebot, das es in der Naturheilkunde bzw. unter den Naturheilverfahren gibt, war es mir wichtiger, mich im Wesentlichen auf "nur zwei" Verfahren zu konzentrieren, diese aber gründlich und kompetent auszuführen, als mich in der Menge zu verlieren. Berufliche Weiterbildung ist mir selbstverständlich. Nach bestem Wissen und Gewissen möchte ich Sie bei Ihrer Gesundung unterstützen. Gerne überreiche ich Ihnen ein Informationsblatt zu meinen Aus- und Fortbildungen.

Eindeutiges Ziel der Behandlung ist der Erhalt oder die weitgehendste Wiederherstellung der Gesundheit.

Das Alter der von mir betreuten Patienten reicht von der vorgeburtlichen Schwangerschaftsbetreuung über die verschiedensten Kindheitsentwicklungsstufen, vom Teenie bis zum Erwachsenen und alten Menschen.

Bei besonderen Fragestellungen können Sie ein kostenloses Vorgespräch in Anspruch nehmen. Ich freue mich auf eine konstruktive, zur Gesundung führende Zusammenarbeit und verbleibe mit freundlichen Grüßen



Shiatsu (jap.: Fingerdruck) ist im wahrsten Sinne des Wortes Behandlung, sprich manuelle Therapie. Mit Hilfe meiner Hände (Manus lat.: Hand) und mit ausgewogenem Einsatz meines Körpergewichts unterstütze ich den Organismus des Patienten, sein eigenes Gleichgewicht wiederzufinden.

Ich ordne SHIATSU dem präventiv-medizinischen (vorbeugenden) Bereich zu. Shiatsu hält den Menschen gesund. Die Behandlung wird als sehr wohltuend und entspannend empfunden. Jedoch können auch Schmerzzustände des Bewegungsapparates wie Nacken-, Schulterverspannungen und Rückenbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Migräne und Kopfschmerzen eine Linderung bis hin zur vollständigen Symptomenfreiheit erfahren.

Das Wort Therapie entstammt dem griechischen Wort "therapoein", d.h. "begleiten, Weggenosse sein", dem anderen dienen und heilen durch Hinführung zum ganzen Menschen.

Besonders bei langwierigen chronischen Erkrankungen wie Asthma, Rheuma, Neurodermitis, psychosomatischen Krankheiten und chronischer Infektanfälligkeit etc., überzeugt die **klassische Homöopathie** durch ihre Heilerfolge. Patienten, die Vertrauen in die Homöopathie gefasst haben, wenden sich auch mit Akuterkrankungen an mich. So kann in vielen Fällen z.B. bei eitriger Angina auf Antibiotika, bei hohem Fieber auf Fieberzäpfchen und bei Kopfschmerz auf Schmerzmittel verzichtet werden.

*„Das höchste Ideal der Heilung ist schnelle,
sanfte dauerhafte Wiederherstellung der Gesundheit,
auf dem kürzesten, zuverlässigstem, unnachteiligsten Wege,
nach deutlich einzusehenden Gründen...“
(S. Hahnemann. Paragraph 2 Organon der Heilkunst)*

Qualitätssicherung:

Meines Erachtens ist das beste Zeugnis einer erbrachten Qualität: zufriedene, erfolgreich behandelte Patienten, deren Weiterempfehlung (herzlichen Dank!) und weniger "Zertifizierungs-TÜV-Plaketten". Therapeutische Leistung ist auf kompetentem Fachwissen, kombiniert mit Empathie und Vertrauen, schwer mess- bzw. beschreibbar. Da es der Zeitgeist jedoch aus bestimmten Gründen fordert, habe ich mich vorerst zu einer Mitgliedschaft bei der Stiftung Homöopathie Zertifikat (www.homoeopathie-zertifikat.de) entschieden.



HOMÖOPATHIE

Ursprung und Entdeckung der Homöopathie

Die Homöopathie wurde von dem deutschen Arzt Dr. Samuel Hahnemann (1755-1843), einem der gelehrtesten Ärzte seiner Zeit entwickelt. Er war auch bedeutender Apotheker und Chemiker und schon zu seinen Lebzeiten breitete sich die neue Heilmethode über die Grenzen Deutschlands aus. Heute, nach rund 200 Jahren seit ihrer Entdeckung, wird sie in vielen Ländern der Erde erfolgreich angewendet. Viele in der Zwischenzeit gepriesene Therapieverfahren, selbst moderne medizinische Systeme und Medikamente, sind längst wieder verworfen worden. Die Homöopathie ist geblieben, trotz anhaltender Anfechtungen. Sie ist lebendig wie am ersten Tag und hat ihre, meist von Hahnemann gegebenen Gesetze beibehalten. Ist das nicht ein hervorragender Beweis für die Richtigkeit eines Gesetzes, wenn es rund 200 Jahre Gültigkeit hat?

*„Des Arztes höchster und einziger Beruf ist, kranke Menschen gesund zu machen, was man Heilen nennt...“
(S. Hahnemann. Paragraph 1 Organon der Heilkunst)*



Samuel Hahnemann

Das Ähnlichkeitsgesetz

"Dreh- und Angelpunkt der Homöopathie"

Bei seinen Forschungen fand Hahnemann heraus, dass bestimmte Substanzen (z.B. der Schwefel), in einer ungefährlichen, homöopathischen Überdosierung den gesunden Menschen krank machen. Genau diese Substanz kann aber einen kranken Menschen mit ähnlichen Krankheitssymptomen heilen. Bereits große Ärzte vor Hahnemann, wie Hippokrates (5./4.Jhdt v. Chr.) und Paracelsus (1493-1541) waren der Ansicht, dass das, was den Menschen krank macht, ihn auch heilen kann.

Somit ahmt das homöopathische Arzneimittel quasi die echte Krankheit nach und bekommt Zugang zu den geschwächten Ordnungskräften, den still liegenden Abwehrmechanismen. Der Heilungsprozess kommt in Gang, der "Schlüssel passt ins Schloss".

*1796 formulierte Hahnemann das Ähnlichkeitsgesetz.
Dasjenige Mittel sei bei einem Kranken anzuwenden,
„das beim Gesunden ähnliche Symptome zu erzeugen vermag.
Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt“ - lat. "Similia similibus
curantur". Der Volksmund sagt es in etwa so: "Was die
Wunde geschlagen hat, das wird sie heilen".*

Dieses möchte ich an einem Beispiel verdeutlichen: Beim Schneiden einer frischen Zwiebel bekommen die meisten Menschen recht schnell tränende Augen, oft mit Brennen und Juckreiz. Die Nase tropft und zeigt Symptome als hätte man einen wässrigen Schnupfen. Eine Besserung stellt sich erst bei weit geöffnetem Fenster ein. Stellt sich ein Patient nun mit dieser Art des Schnupfens beim Homöopathen vor, so bekommt er "Allium cepa" (die Zwiebel homöopathisch aufbereitet) verordnet, was ihn schnell von seinem Schnupfen befreit. Allium cepa heilt aber keinen verstockten Schnupfen mit gelb-eitriger Absonderung, der sich vielleicht noch in der frischen Luft verschlechtert, weil diese Symptomatik einer anderen homöopathischen Arznei entsprechen würde.

Das zugrundeliegende Prinzip des "Ähnlichen" ist ein Naturgesetz wie das Gesetz der Schwerkraft (Gravitationsgesetz). Es besagt, dass der Apfel immer vom Baum auf den Boden fällt und nicht in umgekehrter Richtung. Zur Erklärung dieses Phänomens haben die Physiker die Gravitationskonstante geschaffen. Doch wirklich erklären kann man diesen Vorgang eigentlich nicht (wir haben uns ganz selbstverständlich daran gewöhnt), man weiß eben, dass es diese Konstante gibt. Genauso verhält es sich mit der Erklärbarkeit des Grundsatzes der Homöopathie. Er funktioniert; ob wir ihn nun erklären können oder nicht, spielt nicht die maßgebliche Rolle. Entscheidend ist, dass wir uns dieses Gesetz mit Erfolg in der täglichen homöopathischen Praxis zunutze machen.

Die Arzneimittelprüfung

"Woher weiß der Homöopath, welches Arzneimittel bei welcher Krankheit einzusetzen ist?"

Seit es die Homöopathie gibt, wurden über 2000 Substanzen aus dem mineralischen, pflanzlichen und tierischen Bereich am gesunden Menschen getestet. Mit Hilfe dieser Arzneimittelprüfung hat man freiwillige Testpersonen sozusagen vorübergehend krank gemacht. Die dabei aufgetretenen Symptome, wie im Beispiel von Allium cepa, nämlich tränende Augen mit Brennen und Juckreiz, die tropfende Nase mit der Besserung an der frischen Luft, hat man genau niedergeschrieben.

So sind bei der Substanz Schwefel z.B. in der Arzneimittelprüfung mehr als 5000 Prüfungssymptome bei verschiedenen Testpersonen entstanden. Doch konzentriere ich mich auf einige Dutzend wesentliche wahl- und leitanzeigenden Symptome. Diese Arzneimittelbilder füllen dicke, sehr hilfreiche Bücher, die sogenannte "Materia medica", d.h. Arzneimittellehre.

"Kann man denn auch Krampfadern, ruheloße Beine ("restless legs"), Reizbarkeit und Ungeduld vor der Menstruation, oder allg. Menstruationsstörungen, Depressionen und Angstzustände, rheumatische Gelenkschmerzen, Asthma, Migräne, klimakterische Beschwerden, Probleme im Sexualbereich, Psoriasis, Neurodermitis, unerfüllten Kinderwunsch, Schlaflosigkeit und Schlafwandeln, Dornwarzen, Keuchhusten, Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS und ADS) und Lernstörungen der Kinder, Allergien, Heuschnupfen etc. homöopathisch behandeln?"

Ja, natürlich liebe Leserin und Leser, denn Homöopathie ist immer eine individuelle Therapie! Der Mensch mit seinen Symptomen steht im Mittelpunkt. Die Krankheitsdiagnose bzw. der Name der Krankheit ist nicht entscheidend, ob homöopathisch behandelt werden kann oder nicht. Entscheidend ist die heilende Reaktion der Vitalkräfte und die der Eigenregulation, auf welche die Homöopathie ihre Wirkung ausübt. Doch darüber möchte ich später noch schreiben. Oben genannte Frage habe ich schon so oft gehört und sie ist auch sehr verständlich. Sind wir es doch nicht anders gewöhnt als ein Mittel gegen unsere Kopfschmerzen verschrieben zu bekommen, oder Hormontabletten gegen die Hitzewallungen. Mit der Homöopathie bekommt der Patient sein persönliches, für seinen individuellen Zustand gewähltes Arzneimittel. Kommen drei Patienten mit z.B. Migräne in meine Praxis, wird wahrscheinlich jedem der fünf ein anderes Heilmittel verschrieben. Denn der eine bekommt z.B. seine Migräne immer nur, wenn er längere Autofahrten unternimmt und dann überwiegend in der linken Schläfe, der zweite hat im Gegensatz zum ersten Patienten seine Migräne nur tagsüber und nur im Hinterkopf mit einer deutlichen Besserung durch einen "Coldpack", der dritte wacht schon früh morgens mit seiner unleidigen Migräne auf, nachdem er am Vorabend nur ein kleines Gläschen Wein getrunken hat etc...

Der Name Homöopathie kommt aus der griechischen Sprache.

„Homois“ bedeutet „Ähnlich“, „pathos“ heißt „Leiden“.

Es wird ein den Symptomen der Krankheit ähnliches Arzneimittel gewählt.

Die Schulmedizin oder Allopathie leitet sich vom griechischen „allo“ ab,

was „anders“ oder „fremd“ heisst. Die Arznei ist der Pathologie

(dem Krankhaften) entgegengesetzt.

Homöopathie ist ursächliche Behandlung

... denn das homöopathische Arzneimittel korrigiert die gestörten Lebenskräfte und unterdrückt keine Symptome.



Aconitum napellus - der blaue Eisenhut - ist ein Fiebermittel, welches aber nur dann hilft, wenn das Fieber plötzlich und heftig eintritt und verursacht wurde durch trockene Kälte. Vielleicht wird die Pflanze deswegen auch Sturmhut genannt. Ebenso tritt ihre Heilkraft ein, bei jeglichen Folgen von Schreck und Schock, z.B. große körperliche Unruhe, umherwälzen nachts im Schlaf, oder die Furcht aus dem Haus zu gehen.

Während die Schulmedizin nach den Ursachen einer Krankheit sucht, geht man in der Homöopathie von der Frage aus: "Was ermöglicht es dem Organismus, trotz der äußeren krankmachenden Einflüsse gesund zu bleiben"? Mikroben wie Bakterien, Viren, Mykosen (Pilze) sind allgegenwärtig (ubiquitär). Der eine Mensch steckt sich an, der andere bleibt gesund.

Schon der Mikrobiologe Louis Pasteur (1822-1895) sagte zur Ansteckungsgefahr und folglich zur Krankheitsursache: "Der Erreger ist Nichts, das Milieu (Wirtsorganismus) ist Alles".

Mütter kennen dieses Phänomen, wenn sie fünf Kinder in die Badewanne stecken, um z.B. die Windpocken auf einen Rutsch zu erledigen. Nur ein Kind infiziert sich vielleicht an dem kranken, die anderen bleiben jedoch gesund, denn sie sind für den Erreger nicht empfänglich.

Auch Hahnemann sagte, dass wir die Krankheit nur an ihren Symptomen erkennen, dass aber die Symptome nicht die Krankheit sind. Symptome sind Ausdruck der "verstimmten Lebenskraft".

Über die Krankheitsursachen und die Krankheitsentstehung scheiden sich die weisen Geister. Die Erklärungsbeispiele und Theorien sind vielfältig, doch auch in der modernen Medizin ist die Ätiologie (Lehre von der Krankheitsentstehung) ein dunkles Gebiet.

Zur Erklärung der homöopathischen Denkweise soll mir folgendes Beispiel/Analogie dienen: das Symptom für niedrigen Ölstand unseres modernen Autos würde dem blinkenden Kontrollämpchen am Amaturenbrett entsprechen. Nehmen wir nun den Hammer und schlagen das lästig blinkende Lämpchen kaputt? Natürlich nicht! Wir halten an und gehen der Ursache nach, indem wir den Motor mit Öl auffüllen. Genauso sehen wir in der Homöopathie das Symptom als Warnsignal des Körpers an. Es hilft dem Homöopathen den Weg zum heilenden Arzneimittel zu finden. Symptome machen Sinn, auch wenn sie leidvoll sind und wir uns, verständlicher Weise nichts lieber wünschen als sie los zu werden.

"Sowenig die Hand die Ursache einer Ohrfeige ist, sowenig sind Symptome die Ursache einer Krankheit, noch die Krankheit selbst."

Lassen Sie mich eine weitere Analogie/Entsprechung aus der Regulations- und Steuerungslehre (Kybernetik) anführen, um Ihnen die Selbstheilungskräfte (Eigenregulation) unseres Organismus zu erklären. Das Gesamtsystem der Organe unseres lebenden Körpers kann mit einem riesigen, komplexen, aufeinander abgestimmten und intelligenten "Öko-Räderwerk" verglichen werden. Nur dass es eben nicht mechanisch ist. In ihrer Funktion greifen z.B. das Blut (Sauerstoffträger), die Lunge (Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabgabe), das Herz (Blutpumpe/Sauerstoffpumpe), etc. ineinander ein und funktionieren in Gesundheit und in Krankheit miteinander mehr oder weniger gut. Kein Organ kann ohne das andere seine Aufgabe erfüllen, geschweige denn überleben, denn jedes braucht zumindest eine Blut- und Sauerstoffzufuhr. Entgleitet nun im Krankheitsfalle dieses "Super-Öko-Körpersystem", so ist die Harmonie der einzelnen Teile untereinander gefährdet. Homöopathie im Krankheitsfalle ist einfach nur geniale Hilfe zur Selbsthilfe, denn sie unterstützt den Organismus, sein eigenes Gleichgewicht (Homöostase) wiederzufinden.

*Dr. Voegeli, der bekannte Schweizer Homöopath sagte so eindrucksvoll:
"Alles im Leben, was wir nicht trainieren, verkümmert".*

Denn nur die eigene Anstrengung lässt uns fit bleiben und lernen, auch wenn wir von außen Unterstützung bekommen. So gesehen ist Krankheit im eigentlichen Sinne auch nichts Negatives, was wir mit aller Gewalt aus unserem Leben verbannen müssen, was uns im übrigen sowieso nicht gelingen wird. Sie ist der Versuch des Lebens, zurück zu einem neuen Gleichgewicht zu finden.

*Dr. Still, der Begründer der Osteopathie, die in etwa mit der Homöopathie vergleichbar ist, drückte es in folgenden Sätzen aus:
"Der Körper ist Gottes Apotheke. In ihm sind alle Flüssigkeiten, Heilmittel, befeuchtenden Öle, Opiate, Säuren, Basen und jede Qualität der Heilmittel vorhanden, die die Weisheit Gottes als notwendig erachtete für die Gesundheit und das Glück des Menschen".*

Erst die Diagnose dann die Therapie...

so lernt es der Medizinstudent an der Uni, doch in vielen Fällen steht die Allopathie (Schulmedizin) besonders geistigen, seelischen, und funktionellen Symptomen ratlos gegenüber, weil keine organischen Veränderungen festzustellen sind. Klinische Diagnosen können wertvoll und hilfreich sein und Leben retten. Genauso gut können sie aber auch völlig nutzlos sein, wenn sie keine offensichtlichen Befunde erbracht haben. Dann hat die Diagnose zur Heilung der Krankheit überhaupt nichts beigetragen und außerdem horrenden Kosten verursacht.

Die Homöopathie benutzt die Idee eines einheitlichen Ganzen ohne Teilung von Leib und Seele als Spiegel und zur Findung der Arznei. Auch ist die Idee, die Arznei menschenbezogen einzusetzen zu wertvoll, um von einer einseitigen klinischen Medizin übersehen zu werden.

Homöopathie ist eine ganzheitliche Therapie

**... denn sie behandelt den ganzen Menschen als Einheit
aus Körper, Psyche und Geist.**

Eine Person, ein Patient, sprich Individuum ist als einzigartiges Ganzes zu verstehen. Kein Mensch, kein Tier, keine Pflanze gleicht der anderen, auch nicht im Krankheitsfall. Ebenso wenig sind alle Symptome einer bestimmten Krankheit identisch mit der pauschalisierenden Diagnose. Daher betrachtet man die Symptome aus den drei Ebenen auch nicht als getrennte Phänomene, die notgedrungen dem entsprechenden Spezialisten überlassen werden müssen. Ganz im Gegenteil. Manchmal sind Symptome sogar seltsam anmutend, wenn z.B. die Migräne eine deutliche Besserung erfährt durch Urinieren (das würde z.B. auf das Arzneimittel "Gelsemium" hinweisen), oder wenn der Patient, der unter chronisch hartnäckiger Verstopfung leidet, einen Waschzwang seiner Hände erleidet. Diese Beobachtungen und Berichte sind sehr wichtig, will man das helfende homöopathische Mittel finden. Umgekehrt erfährt der Patient dann Wohlbefinden auf allen Ebenen. Ein Optimum an persönlicher Gesundheit wird angestrebt.

Das Wort „Individuum“ kommt aus der lateinischen Sprache und bedeutet „unteilbar“ und „einzigartig“. Die Natur bringt eine enorme Vielfalt und Einzigartigkeit hervor, nicht einmal eine Schneeflocke gleicht der anderen. Jede ist für sich ein Wunderwerk der Schöpfung, so auch der Mensch.

Die regelmäßige Migräneattacke muss ausbleiben, die depressive Verstimmung soll einer zuversichtlichen Gelassenheit weichen, die Gelenkschmerzen verschwinden zu Gunsten einer normalen Beweglichkeit, der Keuchhusten lässt das Kind durchschlafen und dauert nur halb so lange als bei homöopathisch unbehandelten Kindern, die ausgeprägte Schüchternheit des Schulkindes weicht einer freundlichen Neugierde, die Warzen müssen nicht von der Haut entfernt werden, weil das unterstützte Immunsystem den zugrundeliegenden Virus ausschaltet, etc...

Klassisch homöopathisch behandeln heißt nicht eine Teilerkrankung wegzuthereapieren, sondern dem Organismus zu einer eigenen inneren, neuen, stabilen Gesundheit zu verhelfen.

*Eine alte chinesische Weisheit besagt:
"Gib einem Hungernden einen Fisch und er wird essen.
Gib ihm eine Angel und zeige ihm deren Gebrauch,
und er wird nie mehr hungern!"*

Globuli, Tröpfchen, oder auch Kügele genannt... das homöopathische Arzneimittel

"Wie werden sie hergestellt? Ist die Kleinheit der Dosis wirklich das Kennzeichen der Homöopathie"?

Haben Sie diesen Spruch schon gehört, liebe Leserin, lieber Leser? Ein Tröpfchen Pflanzenextrakt z.B. des Lebensbaumes (Thuja occidentalis) in Bregenz in den Bodensee geträufelt, den ganzen See einige Male kräftig umgerührt, in Konstanz ein Tröpfchen entnommen: fertig ist die homöopathische Dosis. Ihnen entlockt solches Unwissen nach dem aufmerksamen Lesen meiner obigen Ausführungen nur ein Lächeln, nicht wahr? Natürlich! Das Ähnlichkeitsgesetz ist das Kennzeichen der Homöopathie.

Denn die homöopathischen Arzneien sind nicht nur verdünnt, sondern noch viel wichtiger, sie sind verschüttelt. Diese Verschüttelung und Verreibung nennen wir auch Dynamisation oder Potenzierung. Verschütteln oder auch Verreiben bringt etwas in Bewegung, in Lösung (es wird dynamisiert) und das Heilmittel erhält seine Heilkraft (Potenz heißt Kraft) aus diesem Herstellungsprozess. Gleichzeitig verlieren viele giftige pflanzliche und tierische Stoffe ihre Gefährlichkeit für den menschlichen Körper. Manche Ausgangssubstanzen wie z.B. von Lycopodium (Sporen des

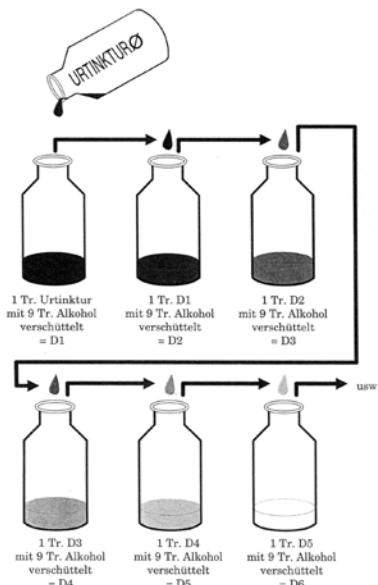
Kolbenbärlapps), einem wichtigen homöopathischen Arzneimittel, oder Silicea (Kieselerde), sind in unverdünnter und unverschüttelter Ausgangssubstanz sogar völlig wirkungslos. Diese Mittel erreichen unsere Vitalkräfte erst, wenn sie sozusagen dem "Grobstofflichen" enthoben und somit zum Heilmittel geworden sind.

*"Alle Dinge sind Gift, und nichts ohne Gift.
Allein die Dosis macht, dass ein Gift kein Gift ist!"
(Paracelsus 1493-1541)*

"Die milde Kraft ist groß". (S. Hahnemann)

*"Weniger ist oft mehr, viel hilft nicht immer viel".
(Volksmund)*

Im März 2004 sendete das Zweite Deutsche Fernsehen in den Nachrichten, dass mehr Menschen in der BRD an den Folgen von Gebrauch und Missbrauch pharmazeutischer Arzneimittel sterben, als es Verkehrstote auf den Strassen in Deutschland gibt. Die deutsche Presseagentur (DPA) meldete im Jahre 2001, dass die Pharmaunternehmen in Deutschland mehr als fünf Milliarden Euro für Werbung ausgegeben haben, aber nur 1,5 Milliarden für Forschungszwecke.



Herstellung einer Arznei z.B. in D-Potenz - Die Urinktur besteht aus dem Extrakt, der in Alkohol gelöst, Pflanzenteile, der Wurzel, den Blättern, oder/und den Blüten. Schritt für Schritt wird das homöopathische Mittel verschüttelt und verdünnt; D-Potenzen, d.h. Dezimalpotenzen 1/10; C-Potenzen, oder Centesimalpotenzen 1/100; und Q=LM-Potenzen oder lat. Quinquagiesmillesimalpotenzen 1/50.000.

Wissenschaftlichkeit und Wirkweise der Homöopathie

Ist die Homöopathie naturwissenschaftlich erklärbar?

Aus verschiedenen neuzeitlichen Wissenschaftszweigen wie der Quantenphysik, der Biologie, der Informatik und der Chaos-Theorie versuchte man verschiedene Erklärungsmodelle für die Wirksamkeit der Homöopathie zu erbringen. Die Beweise dafür werden immer wieder heftig diskutiert. Stein des Anstoßes stellen ja immer die hohen Verdünnungen der homöopathischen Arzneien dar. Aus der Physik wissen wir, dass ab einer Verdünnung von C12 bzw. D23 kein Molekül (kleinster Baustein einer Substanz) der Ausgangssubstanz mehr vorhanden ist. Und wir Homöopathen geben viel höhere Potenzen dieser "Nichtse" wie C200 oder eine C1000 oft mit erstaunlichem Erfolg.

Vermutlich findet eine Art von Informationsübermittlung statt, auf dem "Datenträger Gobuli". Zum besseren Verständnis der Wirkung möchte ich Ihnen ein Beispiel anführen: Nehmen wir zwei völlig identische CDs. Die eine ist mit klassischer Musik, die andere mit einem Kriminal-Hörspiel gebrannt. Beide CDs sind äußerlich nicht unterscheidbar. Auch der Chemiker wird bei seiner Analyse keinen Unterschied feststellen. Spielen wir jedoch die CDs mit einem Player ab, so können wir ihnen ihren verschiedenen Informationsgehalt entlocken. Die Information der beiden CDs wirkt sich sehr unterschiedlich auf unseren Körper aus: Während das Kriminal-Hörspiel uns in Spannung versetzt, wird uns die Musik entspannen und unsere Seele erfreuen. Auf analoge Weise sind die homöopathischen Heilinformationen auf dem Globuli "imprägniert".

Die exakte Wirkungsweise der Vollnarkose z.B. ist auch bis heute ebenfalls nicht vollständig geklärt und trotzdem wird sie täglich angewendet und wirkt. Ebenso wenig ist die Wirkungsweise des Aspirins eindeutig geklärt, obwohl sein Grundstoff seit dem Altertum als Heilmittel verwendet wird. Wie ich Ihnen oben schon anführen durfte, fiel der Apfel ja schon vom Baum, bevor Newton das Gesetz von der Schwerkraft fand.

*Daran erkennt ihr den gelehrten Mann:
"Was ihr nicht tastet, liegt euch meilenfern,
was ihr nicht seht, das fehlt euch ganz und gar,
was ihr nicht rechnet, meint ihr sei nicht wahr,
was ihr nicht wägt, hat für euch kein Gewicht,
was ihr nicht münzt, das glaubt ihr gelte nicht."
(J.W.Goethe "Faust")*

Dennoch hat dies nichts mit Placebomedizin (Scheinmedikation) zu tun, an die man, so wird behauptet nur fest glauben muss, um gesund zu werden. Wenn das entsprechende Heilmittel nicht gefunden wird, bleibt die Heilreaktion und damit die Genesung aus! Da kann der Patient noch so gut mitarbeiten. Selbstverständlich erhält er die entsprechende Zuwendung und Aufmerksamkeit von mir, ich bemühe mich nach bestem Wissen und Gewissen, gebrauche die bewährten "Ausarbeitungswerkzeuge", doch es geschieht schlicht nichts, nicht einmal die gepriesene Placebowirkung. Findet man jedoch das richtige Arzneimittel, tritt die erwünschte Wirkung ein. Diese Erfahrung macht eben der Praktiker in der Praxis und nicht am grünen Laborschreibtisch.

Auffallenderweise sind allen ausgesprochenen Gegnern der Homöopathie, die sie auch in neuester Zeit in ihren Untersuchungen als völlig unwirksam getestet haben, zwei Dinge gemein: Zum einen haben sie sich nie eingehend mit den Gesetzmäßigkeiten dieser Methode vorurteilsfrei auseinandergesetzt, zum anderen versuchen sie die Wirksamkeit oder auch Unwirksamkeit der Homöopathie mit ihren Verfahren und Massstäben zu messen. Das käme aber der Messung des elektrischen Stroms mit einem Meterstab gleich, um zu beweisen, dass das Holz des Meterstabs trotz Elektrisierung keine Wurzeln schlägt und Blüten treibt.

*"Denn so schliesst er messerscharf,
dass nicht sein kann was nicht sein darf".
(Christian Morgenstern)*

Vorteile der Homöopathie auf einen Blick

- Gute Verträglichkeiten der Arzneien, keine unerwünschten Nebenwirkungen, auch in der Schwangerschaft und Stillzeit; die "Kügele" werden von Kindern gerne eingenommen.
- Parallelbehandlungen mit schulmedizinischen, pharmakologischen Medikamenten sind möglich.
- Behandlungen von akuten (z.B. Mandelentzündung) und chronischen (z.B. Rheuma) Krankheiten sind möglich.
- Die Erkrankungsdauer bei einer Akuterkrankung kann sich wesentlich verkürzen, Wiedererkrankungen/Rezidive sind sehr selten, der Krankheitsverlauf (aus einem Schnupfen wird z.B. keine Sinusitis, aus einem Husten wird keine Bronchitis) ist nicht fortschreitend.
- Homöopathie wirkt gleichermaßen auf Seele, Geist und den ganzen Körper.
- Die Einnahmeform der Medikamente ist denkbar einfach; die Haltbarkeit der Arzneien bei entsprechender Lagerung ist fast unbegrenzt; die Kosten sind verschwindend gering.

- Keine Medikamentenabhängigkeit; bei optimaler, persönlicher Gesundheit ist keine Einnahme mehr nötig.
- Nachteilige Auswirkungen anderer Therapieformen (z.B. Impffolgen, oder Atmungsbeschwerden nach dem "Wegsalben" von Hautausschlägen) können rückgängig gemacht werden, soweit das durch die Natur noch möglich ist.
- Keine Tierversuche, bei denen Medikamente für Menschen an Tieren getestet werden.



Im Mörser - werden mineralische Stoffe auf einer Trägersubstanz in Verreibung gebracht. Wie der Duft des gehobelten Zedernholz sich intensiviert, oder der Duft des ätherischen Öls sich nur bei brennender Kerze im Duftlämpchen entfaltet, so übertragen sich nicht nur arzneiliche Inhaltsstoffe bei der Verreibung. Es überträgt sich vielmehr der "Charakter" einer Substanz, den wir bei der Arzneimittelprüfung als Symptomatik erfassen.

Homöopathie im Rahmen der Naturheilkunde

- Ist die Homöopathie gleichzusetzen mit dem Begriff Naturheilverfahren?
 Gibt es denn verschiedene Ausrichtungen der Homöopathie?
 Was versteht man unter dem Begriff "Klassische Homöopathie"?
 Was ist "Komplexmittelhomöopathie"?**

Klassische Homöopathie charakterisiert sich durch die Gabe von einem Arzneimittel für jeden Krankheitszustand. Daher wird sie auch Einzelmittelhomöopathie genannt. Es wird kein Rezept für jeden Problembereich benötigt. Auch orientiert sie sich im wesentlichen weniger an Indikationen und Diagnosen, sondern, wie Sie jetzt schon

wissen, an der individuellen Symptomatik. An dieser Stelle frage ich die Kursteilnehmerinnen des homöopathischen Hausapothekenkurses: "Können wir nun Schnupfen, Fieber und Husten homöopathisch behandeln oder nicht?" Worauf ein manchmal noch zögerliches "Ja - natürlich, schon, wenn...", als Antwort kommt. "Ja, wenn der Schnupfen wässrig, tropfend ist, die Augen brennen und frische Luft bessert, wie im Beispiel von *Allium cepa*, dann schon."

Häufig begegne ich der Meinung, die Homöopathie sei ein Überbegriff oder Sammelbecken verschiedener "alternativer" Heilmethoden. Dies trifft jedoch nicht zu. Wie Sie meiner obigen Schilderung entnommen haben ist sie eine eigenständige Therapie mit klar definierten Gesetzen. S. Hahnemann hat dazu das Organon der Heilkunst geschrieben mit insgesamt 291 Paragraphen zur homöopathischen Heilgesetzlichkeit, die "Bibel" eines jeden Homöopathen.

Homöopathische Komplexmittel bestehen dagegen aus einer ganzen Reihe zusammen-gemischter verwandter Einzelmittel. Man hat im Komplexmittel "Anti-Grippe-Compositum" ca. sechs bis zehn homöopathische Arzneimittel, die etwas mit fieberhaften Erkältungserkrankungen zu tun haben, zusammengemischt. Sie werden nach schulmedizinischen Diagnosen verordnet und nicht nach der individuellen Symptomatik. Also gibt es ein Komplex-Mittel für Schnupfen, für Husten und für Halsweh etc... Auch wenn es mir als überzeugtem, klassischem Homöotherapeuten nicht einfach fällt, so muss ich sagen: Diese Vorgehensweise ist in manchen Fällen gerechtfertigt und hat ihre Daseinsberechtigung. Dennoch hat es nur am Rande etwas mit der Homöopathie im eigentlichen Sinne Hahnemanns zu tun. Sie stellt ein abgekürztes Verfahren dar, mit dem man versucht, sich die Mühe nach der Suche des Einzelmittels, nämlich die Ergründung der Symptomatik und das langjährige Studium der klassischen Homöopathie zu ersparen. Bei heftig auftretenden akuten sowie bei chronischen Krankheitsfällen ist Komplexmittelhomöopathie nicht erfolgversprechend.

*"In den Augen mancher Homöopathen grenzt die Kombination mehrerer homöopathischer Arzneimittel an Gotteslästerung. Kontroversen diesbezüglich werden ausgetragen wie Glaubenskriege. Aber Komplexpräparate haben ihren Wert und sind sehr praktisch in der Anwendung. Sie sind von großer Beliebtheit, da sie zweifellos wirken. Dennoch sollte man die machtvolle Wirkung des individualisierten Einzelmittels keinesfalls unterschätzen".
(Dana Ullman. Autor des Buches Homöopathie für Kinder)*

Grenzen der Homöopathie

**"Die Grenzen der Homöopathie kenne ich nicht,
nur meine eigenen Grenzen"...**

... so soll einmal ein alter, erfahrener homöopathischer Arzt am Ende seiner Jahrzehnte dauernden Praxistätigkeit gesagt haben. Meines Erachtens gibt es einige klare Aussagen zu diesem Thema:

- Irreversible (nicht mehr umkehrbare), oder fortgeschrittene Gewebszerstörungen von Organen, z.B. bei Diabetes, bei einer Leberzirrhose oder bei einem Bandscheibenvorfall. Hier kann man bestenfalls noch Schmerzen lindern oder die Progredienz (den Fortschritt) verlangsamen oder stoppen.
- Das homöopathische Mittel nicht gefunden werden kann, weil der Patient zu wenig individuelle, homöopathisch verwertbare Symptome aufweist oder diese nicht zu berichten weiss.
- Der Homöopath das heilende Arzneimittel nicht erkennt.
- Die Reaktionskräfte des Organismus nicht ansprechen, z.B. weil Therapieblockaden vorliegen, wie tote Zähne oder auch bestimmte Giftstoffbelastungen.
- Schwerwiegende äußere Umstände einer Heilung entgegenstehen, wie extreme familiäre oder soziale Situationen.

Behandlungsdauer und Behandlungsverlauf

Die Natur ist eine gute Lehrerin. Beobachten wir ihren Wandel, so können wir auch viele Rückschlüsse und Analogien über unseren Körper in Gesundheit und Krankheit ziehen. Entsprechend der Sichtweise einer mehr als fünftausend Jahre alten, traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die den Menschen aus der Natur entstanden und mit ihr untrennbar verbunden ansieht.

Unser natürliches Eingebundensein erkennen wir an den Grundfunktionen unserer menschlichen Existenz. Wir können nur kurze Zeit überleben ohne zu atmen, ohne zu essen und trinken, und ohne sozialen Kontakt bekommen wir ebenso erhebliche Schwierigkeiten.

Schauen wir in die Natur: Wie schnell kann doch ein heftiges Gewitter vorbeiziehen und danach wieder die Sonne scheinen und wie zaghaft und doch bestimmt treiben die Knospen nach langem Winter in den beginnenden Frühling hinein. Alles hat seine Zeit. So muss auch krankheitsbetreffend zwischen einer heftigen akuten Erkrankung und einer schon lange bestehenden chronischen Erkrankung unterschieden werden.

Bei homöopathischer Behandlung einer chronischen Erkrankung, wie z.B. bei Rheuma oder bestimmten Formen von Allergien erfolgt eine ausführliche Erstanamnese (Erhebung der Krankengeschichte). Sie dauert ca. 1-3 Stunden, je nach Schwere und Umfang der Vorgeschichte der Erkrankung. In ihr sollte ein möglichst detaillierter Bericht des Patienten erfolgen über das „Warum?“ (Ursache), das „Was?“ und „Wo?“ (Organe, Körperstellen), das „Wie?“ (Schmerzqualität), das „Wann?“ und „Wodurch?“ (sogenannte „Modalität“) eine Besserung oder Verschlechterung eintritt (Tageszeiten, Temperatureinflüsse, Körperpositionen, Ruhe oder Bewegung, vor oder nach dem Essen etc.).

„Vernünftige Eigenbeobachtung - , natürlich weiß ich, liebe Leserin und lieber Leser, dass wir es nicht gelernt haben und nicht gewohnt sind, den Organismus in Gesundheit und in Krankheit aufmerksam wahrzunehmen. Gott sei Dank funktioniert er ja mehr oder weniger gut, bis auf den Krankheitsfall ganz selbstverständlich. Doch ein bisschen Training in der Eigenbeobachtung, ein Notizheft und der ernsthafte Wille gesund zu werden, helfen enorm bei Genesung.“

Auch die Momente der Entwicklung und etwaige Ursachen Ihrer Erkrankung sollten zur Sprache kommen. Doch nicht nur körperliche Beschwerden, sondern auch Veränderungen im seelischen und geistigen Bereich können von großer Bedeutung für die Wahl des homöopathischen Arzneimittels sein. Mit ergänzenden Fragen, z.B. zur momentanen Lebenssituation oder bestimmten Gewohnheiten, komplettiert sich das vollständige Krankheitsbild.

Nach einer sorgfältigen Ausarbeitung am Schreibtisch, mit Hilfe des Computers oder eines Kartenrepertorios (das sind Werkzeuge, die mir die Auswahl des bestimmten Mittels erleichtern) und den Büchern erfolgt die homöopathische Verschreibung.

Im Abstand von ca. 2 - 5 Wochen erfolgt eine Folgekonsultation, in der die Arzneimittelwirkung und der Heilungsprozess gemeinsam beurteilt wird. Je nach Ergebnis verordne ich einen Wechsel der Arznei oder das gleiche Mittel wird weiter eingenommen. Diese Prozedur kann sich je nach Gesundungsprozess mehrere Male wiederholen. Ziel dieses Vorgehens ist eine völlige Wiederherstellung der Gesundheit. Die Behandlungsdauer lässt sich im Voraus kaum prognostizieren, da jede Krankheit, wie auch deren Heilung, individuell verläuft. Generell kann man sagen, je länger eine Krankheit schon besteht, desto länger wird auch ihre Heilbehandlung dauern.

Manchmal ist Geduld vor allem von Ihnen, lieber Patient, sowie auch von meiner Seite notwendig, bis die heilende Arznei gefunden ist; denn dies gelingt nicht immer auf Anhieb.

Die Behandlung einer akuten Erkrankung geht meist sehr viel schneller, sowohl was das Gespräch anbetrifft, als auch den Verlauf bis zur Gesundung. Das homöopathisch gewählte Mittel muss sehr rasch wirken, z.B. kann man bei Kindern mit akuter Mittelohrentzündung und hohem Fieber den Beginn der Besserung oft in weniger als einer Stunde nach Arzneimittelaufnahme beobachten. Ein rascher und heftiger Krankheitsbeginn sollte ebenso schnell wieder zur Genesung führen. So muss auf Antibiotika und fiebersenkende Pharmaka nur im Notfall zurückgegriffen werden.

Zur Anschaulichkeit der homöopathischen Behandlung drei Fallschilderungen aus meiner Praxis

1. Chronischer Fall:

Kindliches Rheuma/ Juvenile chron. Arthritis. Bub sieben Jahre alt

Während des homöopathischen Gesprächs sitzt Andreas (Name geändert) fast eine ganze Stunde bei der Mutter auf dem Schoß. Sie erzählt jedoch, daß er normalerweise ein Draufgänger im Fußball sei, auf die höchsten Bäume klettere und in der Schule pffiffig und intelligent sei.

Im Sommer vor drei Jahren wurde eine Arthritis im linken Ellenbogengelenk mit sehr schwerem Verlauf in der Kinderklinik operativ behandelt. Jetzt kann Andreas wegen der starken Schmerzen im rechten Ellenbogen seinen Arm nur eingeschränkt benutzen. Und seit mehreren Wochen hinkt er mit dem linken Bein beim Gehen. Außer der starken Schwellung und Überwärmung des Ellenbogens, sowie leichtem Fieber ist der Allgemeinzustand ganz ordentlich. Daher entscheidet sich die Mutter vorerst für eine nebenwirkungsfreie homöopathische Behandlung, obwohl die Klinik zu einer längerandauernden antirheumatischen Therapie rät wegen der schlechten Krankheitsprognose.

Wie ich im obigen Text schon darstellte, ist die Homöopathie eine ganzheitliche Therapie, deshalb ergründe ich nun die Nebensymptome von Andreas. Auf der seelischen emotionalen Ebene ergänzt die Mutter, dass er eher über wenig Selbstvertrauen verfüge, andere Kinder bringen ihn mit ihren Sprüchen zum Weinen. Dafür sei er aber recht fürsorglich zu den kleineren Geschwistern. Und-"wenn der Bub sich nur nicht dauernd in der Nase bohren würde, sie ist schon ganz wund". Auffallend sei im körperlichen Bereich ein ständiger starker Kopfschweiß während des Schlafens. Würde die Mutter den Milchkonsum nicht einschränken, so würde Andreas rund 1,5 l pro Tag trinken. Bei der Untersuchung fällt mir auf, daß die Zehnägel stark nach innen gebogen sind.

Die nun erfolgende Zusammenfassung der Symptome, die Fallanalyse und Computerauswertung zeigt nach dem Ähnlichkeitsgesetz (siehe S.6) eine klare Übereinstimmung mit der homöopathischen Arznei Silicea. Der "Schlüssel passt ins Schloß", Eigenregulation wird bewirkt und Gesundung kann geschehen.

Zur großen Freude aller Beteiligten sind nach drei Wochen homöopathischer Behandlung die Gelenke schmerzfrei und wieder voll belastbar. In der einjährigen Nachsorge wird die homöopathische Arznei regelmäßig wiederholt. Andreas ist jetzt siebzehn Jahre alt und hatte seither keine Gelenkprobleme mehr!

"Wer heilt hat recht", muss bei diesem Fallbeispiel zitiert werden, denn von Placebowirkung oder von zufälligem Wegbleiben der Krankheitssymptome, noch von einer positiven Suggestiv-Wirkung eines einfühlsamen Gespräches, kann hier nicht die Rede sein.

2. Fall Frau 36 Jahre alt "Konstitutionsbehandlung":
Rheumatische Beschwerden, langjähriger Juckreiz im Gehörgang, Darmschmerzen durch Damriss nach der Geburt der Tochter vor 8 Jahren und seit 10 Jahren im Herbst und Frühjahr wiederkehrende Nasennebenhöhlenvereiterungen.

Die freundliche, extrovertierte Arzthelferin schildert mir auf eindrückliche Weise ihre vielfältigen Beschwerden. Nach einem circa eineinhalbstündigen Gespräch ist klar, dass das Ziel der homöopathischen Behandlung eine "grundsätzliche Sanierung" des Bodens der Krankheitsentstehung betrifft. Hier muss eine ursächliche Kur erfolgen, die den Gesamtorganismus wieder ins Gleichgewicht bringt, denn eine Hauptbeschwerde ist bei diesem vielgestaltigen Beschwerdebild gar nicht zu finden.

Auf das erste homöopathische Arzneimittel (Silicea) berichtet sie, dass die zwei mal im Monat auftretenden "säbelartigen, stechenden" Darmschmerzen, "wegen denen ich fast umkippe vor Schmerzen" ausgeblieben seien. Auch der brennende Schmerz im After beim Stuhlgang sei zu 70% besser geworden. Da die anderen Beschwerden, vor allem die Schmerzen in den Daumengrundgelenken nicht auf das Mittel angesprochen haben, wechsle ich die homöopathische Arznei. Der Orthopäde ordnet der Patientin eine Schiene für die Hände an, die nachts getragen werden muss. Nach einer Gabe Sulfur in Hochpotenz ist zwar der Juckreiz in den Ohren deutlich besser, doch "die Schmerzen und der eingeschränkte Gebrauch der Hände machen mich noch fertig". Auch seien die Kopfschmerzen bei Wetterwechsel wieder zwei mal aufgetreten und die Aphten in der Mundschleimhaut vor der Menstruation pünktlich erschienen. Der Frauenarzt hätte zwar zum Glück keinen Befund in der Mammographie erheben können, doch eine Akkupunkturdaueranode gesetzt, welche die Drüsenverhärtung und die damit verbundenen Brustschmerzen "weggezaubert" hätten. Auf meine Frage, ob es sonst noch was zu berichten gäbe sagt sie mir: "Dauernd tränen die Augen an der frischen Luft, die mich nicht richtig sehen lassen", zu Ende des Gespräches.

Nach einer Gabe von Phosphorus in der Potenz C 200 strahlt mich die freundliche Frau an: "Schon nach vier bis fünf Tagen ist die Wirkung eingetreten, es ist nur noch ein Rest von 20% des lästigen Juckreizes in den Ohren übriggeblieben,

doch das Allerbeste ist, dass die Schmerzen in den Händen fast völlig verschwunden sind, genauso wie die Gelenkschmerzen in der linken Hüfte und in der linken Ferse". Der Orthopäde hätte ganz erstaunt geschaut, als sie ihm erzählte, dass die Hände wieder voll einsatzfähig sind. Die zuletzt gegebene homöopathische Arznei wird je nach Symptomatik und Bedarf einige Male wiederholt werden müssen, bis eine langfristige Stabilität der Gesundheit eintritt.

Sehr anschaulich zeigt sich in dieser Fallgeschichte, dass zum Wohle des Patienten die einzelnen ärztlichen und auch nicht-ärztlichen Heilberufe konstruktiv nebeneinander stehen können. Hahnemann prägte zu diesen grundsätzlichen konstitutionellen Behandlungen den Ausspruch: "Legt man den Sumpf trocken, so verschwinden die Fliegen von alleine". Stabile Gesundheit entsteht von innen heraus, eine ausschließlich lokale Krankheitsbetrachtung, ein "Stopfen von Löchern", sollte unterbleiben.

3. Akuter Fall: Herzarrhythmien Mann 62 Jahre alt

Der passionierte, langjährige Marathonläufer kommt in meine Praxis und erzählt mir über seine Herzprobleme. Er könne schon seit drei Monaten nicht mehr laufen, da er unter starken, anhaltenden Herzrhythmusstörungen leidet, die von einer ausgeprägten allgemeinen Schwäche begleitet sind. Selbst am vergangenen Wochenende bei einem kleinen Spaziergang im Schwarzwald hätte er sofort "weiche Knie bekommen". Er könne keine fünfhundert Meter rennen. "Sobald es nur etwas den Berg hochgeht, habe ich das Gefühl, ich schaffe das nicht". Der internistische Arzt hat ein Belastungs EKG und andere Untersuchungen durchgeführt, ohne einen klinischen Befund erheben zu können. Am nächsten Montag sei ein Termin zur Katheterlegung des Herzens angesetzt, was er wegen der einhergehenden Risiken eigentlich vermeiden möchte. Einen Grund für diese starken Krankheitserscheinungen könne er nicht sehen.

Nachts gehe es ihm immer bedeutend schlechter als tagsüber, da spüre er eine starke innere Unruhe, könne deswegen auch nicht schlafen und achte dauernd auf seine Herzrhythmusstörungen. "Mein ganzer Körper fühlt sich verspannt an, ich kontrolliere fast zwanghaft meinen Puls und habe schreckliche Angst", erzählt mir der Patient. "Mein Mund ist ausgetrocknet, ich trinke ein Glas Wasser nach dem anderen und muss des Nächstens jede Stunde zur Toilette. Schon im vorjährigen Winter ist mir oft kalt gewesen, und in den letzten Herbstmonaten bin ich auch die ganze Zeit am frieren".

Das Asthma, das er als Kind hatte, ist mit dem achtzehnten Lebensjahr verschwunden. Er wäre schon immer ein sehr aufgeregter Mensch gewesen, macht sich Sorgen um seine zwei Töchter und seine Frau sagt ihm, er könne sich schlecht entspannen und bräuchte mehr Freude im Leben.

In dieser Fallgeschichte finde ich ein klares Krankheitsbild, welches sich mit dem homöopathischen Arzneimittel Arsenicum album deckt. Es charakterisiert sich im "Schlüssel-Schloss" Vergleich (Ähnlichkeitsgesetz) durch die Herzarrhythmien, die ausgeprägte Schwäche, den starke Durst und die ausgeprägten, inneren Unruhezustände, sowie durch die allgemeine nächtliche Verschlimmerung.

Da das Krankheitsgeschehen sich heftig und intensiv zeigt, erhält der Patient fast tägliche homöopathische Arzneigaben, in immer stärker potenziierter Form. Die oben beschriebenen Krankheitssymptome reduzieren sich daraufhin schrittweise, und von einer Herzkatheteruntersuchung kann abgesehen werden. Schon nach fünf Tagen wird der Patient aus der Klinik entlassen, da er keinerlei Herzbeschwerden mehr spürt und die Untersuchungsergebnisse negativ sind. Nach und nach verschwinden auch die anderen Symptome (der trockene Mund, der übertriebene Durst, das Frieren und natürlich auch die starken Angstgefühle). Sieben Tage nach dem homöopathischen Behandlungsbeginn kann er ohne Schwächegefühl Treppen steigen. Die innere Ruhelosigkeit ist einer normalen Gelassenheit gewichen.

Bedenkt man, dass dieser Mann schon Monate unter den Krankheitserscheinungen gelitten hat, kann auch hier nicht von einem Placebo-Effekt geredet werden, noch von einer zufälligen Gleichzeitigkeit einer selbstständigen Genesung mit den homöopathischen Arzneigaben. Das hätte ja schon zu jedem anderen Zeitpunkt im Krankheitsverlauf eintreten können. In einem Telefonat nach vier Jahren seit der Erkrankung erzählt mir der Patient, dass er wieder Marathon laufe und gesund geblieben sei.



Arsenopyrit - ist das Mineral aus dem Arsen gewonnen wird. Es ist aus der Kriminalgeschichte wohlbekannt, als hochwirksames Gift. Bei der homöopathischen Aufbereitung wird es zum Heilmittel "erhoben", und verliert jegliche Gefährlichkeit für den menschlichen Körper. Einige der homöopathischen Wirkungen können Sie aus der obigen Fallschilderung entnehmen.

Zur beruflichen Ausübung der Homöopathie

**"Macht's nach, aber macht's richtig nach... aude sapere – wage zu wissen,
habe das Herz, Einsicht zu haben" (S. Hahnemann)**

Die Homöopathie ist unter den therapeutischen Verfahren der sogenannten Komplementärmedizin in Deutschland die beliebteste. Nach einer Umfrage vom Mai 2001 ließen sich 37% der Bevölkerung schon einmal homöopathisch behandeln. Von diesen wiederum geben 80% an, sie hätten eine nachhaltige Linderung ihrer Beschwerden erfahren.

Die professionelle, zur Heilbehandlung ausgeübte Homöopathie ist in Deutschland alleine dem Arzt und Heilpraktiker vorbehalten. Klassische Homöopathie wird von beiden Berufsgruppen gleichermaßen ausgeübt. Der Prozess der Behandlung und Mittelfindung nach den Gesetzmäßigkeiten, so wie ich es Ihnen oben beschreiben durfte, ist derselbe. Daraus geht auch hervor, dass beide Berufsgruppen sich bemühen, Kriterien für eine gute und gründliche Ausbildung niederzulegen. Gute erfolgreiche Homöopathie lässt sich nicht an zwei Wochenendfortbildungen erlernen. Ein schulmedizinisches Studium macht genauso wenig einen guten Homöopathen aus, sowenig wie ich mich erdreisten würde, mich als Akupunkteur zu bezeichnen, nur weil ich eine Nadel in der Hand halte. Hege ich in der Patientenbefragung den begründeten Verdacht einer bedrohlichen Erkrankungsform, die einer ärztlichen Untersuchung bedarf, so schicke ich den Patienten zur klinischen Abklärung, noch bevor homöopathisch behandelt wird. Meistens jedoch kommen meine Patienten schon "abgeklärt" in die Praxis.

Die Begriffe "klassischer Homöopath", oder "klassische Homöopathie" sind nicht geschützt. Jeder Heilpraktiker und jeder Arzt kann sie auch bei ungenügender Ausbildung auf sein Schild schreiben.

Mir persönlich war es wichtig, die verschiedenen Schulen der einzelnen homöopathischen Ausbildungseinrichtungen, sowohl der ärztlichen wie auch der heilpraktischen Seite kennen zu lernen. Gemäß der Feststellung „Ein Homöopath lernt niemals aus“ habe ich mich in meiner fast zwei Jahrzehnte dauernden Auseinandersetzung mit den verschiedenen Strömungen der Homöotherapie befasst. Manche habe ich verworfen, ganz einfach weil sie nicht zum Erfolg geführt haben (dies waren, so muss ich leider feststellen, die modernen Anschauungen, z.B. die zu stark typologisierte und die zu stark psychologisierte Homöopathie) und andere behalten, weil es in der Praxis "funktioniert".

Sollte es Sie interessieren, so fragen Sie mich gerne nach meinem Informationsblatt zu meiner homöopathischen Aus- und Fortbildung. Der von Heilpraktikern gegründete Bund klassischer Homöopathen Deutschlands (BKHD) hat auch einen Flyer: "Homöopathie, ihre Anwendung, ihre Therapeuten", den ich Ihnen gerne überreiche.

Darin lesen Sie, woran Sie einen guten Homöopathen und Therapeuten erkennen. Zum Wohle des Patienten sollte grundsätzlich eine gute Zusammenarbeit und Toleranz der einzelnen Fraktionen bestehen, die man medizinischen Pluralismus (Vielfältigkeit) nennen könnte. Ist nicht auch in der Politik die Demokratie und nicht die Diktatur "das kleinere Übel"?

*Wie der Volksmund es ausdrückt:
"Alle kochen wir nur mit Wasser,
keiner hat die Wahrheit mit Löffeln gegessen".
In diesem Sinne gibt es auch keine homöopathischen
Patentrezepte, mit deren Hilfe der Homöotherapeut,
gleich welcher Berufsgruppe er auch zugehören mag,
eine chronische Beschwerde im Handumdrehen beseitigen kann.
Aber richtig ausgeübt kann die Homöopathie in manchen
Fällen sogar noch helfen, selbst wenn der Patient schon
von "Pontius bis Pilatus" gelaufen ist.*

SHIATSU

Ursprung und Entwicklung von Shiatsu

**Shiatsu gehört zu den traditionellen Behandlungsformen Japans
und hat sich aus der jahrtausendealten,
chinesischen Heilmassage "Tuina Anmo" entwickelt.**

Häufig wird Shiatsu auf die chinesische Akupunktur im Rahmen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) zurückgeführt. Man kann jedoch davon ausgehen, dass sich die Akupunktur aus der intuitiven Berührungstherapie entwickelt hat, vor dem 8. Jahrtausend unserer Zeitrechnung. Auch heute noch unterscheidet der traditionelle Akupunkteur mit der Sensitivität seiner Finger über dreißig verschieden gefühlte Pulsqualitäten am Handgelenk seines Patienten, bevor die Akupunkturnadeln gesetzt werden.

*Jahrtausende sind verstrichen und die Naturheilkunde hat
wertvolle Therapieansätze bewahrt. Das Ausmaß solcher Zeitdimensionen
und die Pflege dieser Traditionen versetzten mich persönlich immer wieder
in Erstaunen über die tiefen Ursprünge des Wissens und der Praxis
solcher Behandlungsformen. Sie gehören der Menschheitsgeschichte
an und sind Kulturerbe, auch, wenn die Moderne diese Methoden
nur am Rande wahrnimmt.*

Tuina Anmo hat sich aber erst im zwanzigsten Jahrhundert in Shiatsu gewandelt, als japanische Therapeuten (T. Namikoshi und T. Tempacku) westliche Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Menschen in die älteren Behandlungsverfahren integrierten. Dadurch wollte man eine Abgrenzung dieser Druckpunkttherapie zu den weniger ernsthaften Formen, der reinen Entspannungsmassagen erreichen. Wörtlich übersetzt heisst Shiatsu „Fingerdruck“. 1964 wurde Shiatsu in seiner heutigen Form offiziell von der japanischen Regierung als Behandlungssystem anerkannt. Später hat der Japaner S. Masunaga, Professor für Psychologie an der Universität in Tokio, traditionelles Shiatsu und seine historischen Wurzeln, mit modernem Wissen der Psychologie sowie mit westlicher Physiologie (Lehre von den Funktionen des menschlichen Körpers) verwoben. Dieses nannte er Zen-Shiatsu, was auch auf die buddhistisch-philosophischen Wurzeln Japans rückschließen lässt. Zen-Shiatsu weckte besonders im Westen großes Interesse.

*Ich selbst reihe mich gerne in dieser langen Reihe der Traditionen ein,
erwarb ich doch über meine ausgedehnten Reisen einen greifbaren
und unmittelbaren Kontakt zu der Kultur Asiens.*

Meine Shiatsu-Ausbildung

Die beruflich therapeutische Anwendung der Shiatsu-Heilbehandlung ist in Deutschland dem Physiotherapeuten, dem Heilpraktiker und Arzt vorbehalten. Meine mehrjährige Shiatsu-Ausbildung mit Diplom absolvierte ich am Europäischen Shiatsu-Institut in München, Zürich, Turin und Heidelberg. Inzwischen durfte ich in der Praxis mit den Patienten und in der Lehrtätigkeit mit meinen Schülern über ein Jahrzehnt Erfahrung sammeln. Es ist mir immer ein Anliegen gewesen, auch andere manuelle Verfahren in Fortbildung (z.B. die Osteopathie) und kollegialem Kontakt kennen zu lernen und nach Möglichkeit in meine Arbeit zu integrieren. Psychotherapeutische Fortbildung, langjährige Yoga- und Meditations-Erfahrung ergänzen mein Shiatsu-Programm je nach Bedarf. Aus all dem ist meine eigene "Shiatsu-Note" gewachsen, die ich Ihnen unten gerne beschreiben möchte.

Zugrundeliegende Weltanschauung von Shiatsu und der traditionellen chinesischen Medizin

- Der Mensch als Teil der Natur stellt eine Einheit und Ganzheit dar. Er ist ein Mikrokosmos im Makrokosmos. Dies symbolisiert sich in der Form des Kreises als Ausdruck einer innewohnenden Harmonie. Leben wir im Einklang mit den naturgegebenen Gesetzen, so herrscht inneres und äußeres Gleichgewicht.



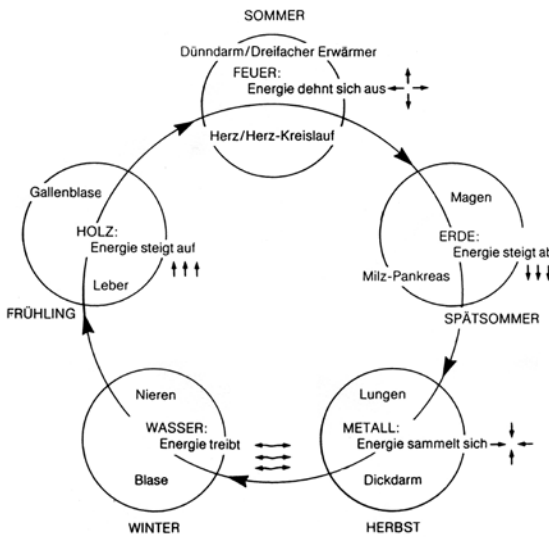
- Resultierend aus der Spannung einer gegenübergestellten Polarität, entsteht die Sicht des "Oben und Unten", die Empfindung von Warm und Kalt, der Übergang vom Tag in die Nacht, das Wohlgefühl eines gesättigten Magens und der nagende Hunger mit dem Verlangen nach Essen, wenn wir nüchtern sind, Krankheit und Gesundheit etc... Alles fließt im beständigen Wandel und bedingt sich durch das Gegenteil, keiner der Zustände existiert aus sich selbst heraus. Die alten Chinesen benannten diese scheinbar isolierten Phänomene Yin und Yang.



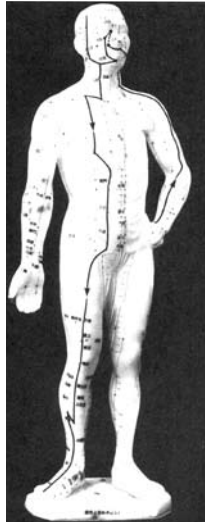
- Doch damit konnte man den Kosmos (Kosmos heisst Ordnung) und den Menschen als Teil des Kosmos mit seiner Dreigliederung in Körper, Seele und Geist, sowie deren Funktionen nur ungenügend erklären. Beobachtete man die Natur, den Makrokosmos z.B. mit seinen Jahreszeiten, so fand man nicht nur das Schwarz und Weiss der Polaritäten, sondern fließende Übergänge, die Wandlungsphasen. Der Sommer geht aus dem Frühling hervor, der Herbst aus dem Sommer, und auf den Herbst folgt unausweichlich der Winter. Konsequenterweise finden wir diese Entsprechungen auch in unserem Körper, in der Bewegung, im Wachstum. Aus dem Säugling wird das Kleinkind und daraus das Schulkind, worauf der Jugendliche das Erwachsenenalter erreicht, aus dem am Lebensende der betagte Greis das Zeitliche segnet. Das Blut geht aus dem

Knochenmark hervor, der Stoffwechsel in Muskulatur und Leber erwärmt das Blut, die Nieren wiederum reinigen das Blut, werden aber ihrerseits mit Sauerstoff aus den Lungen über das Blut versorgt, die Lungenflügel werden durch die Atemmuskulatur bewegt, die vom autonomen Nervensystem gesteuert/innerviert ist, damit wir nicht ans Atmen denken müssen... Alles ist in einer Art von Regel-Kreislauf vernetzt, in einem großen, zusammenhängenden System.

Im Westen kennen wir die vier Jahreszeiten und die vier Elemente Luft, Feuer, Wasser, Erde. In der östlichen Weltanschauung spricht man von den fünf Wandlungsphasen: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser und den fünf Jahreszeiten: Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter. In diesem Denksystem hat man analoge Zuordnungen getroffen.



- Schließlich muss man sich mit dem japanischen Begriff des Ki (chinesisch Chi), der Lebensenergie vertraut machen. Interessanterweise finden wir ja, liebe Leserin und Leser, diesen Begriff der Lebenskraft auch bei Hahnemann in der Homöopathie, wie sie oben bereits gelesen haben. Ki, die Vitalität und Lebenskraft ist allgegenwärtig und durchdringt den Körper sowie die feineren Instanzen unseres Menschseins. Ähnlich dem elektrischen Strom, der in Kupferleitungen fließt oder dem Wasser im Flussbett, so fließt diese Lebensenergie in einem unsichtbaren Netzwerk, den Meridianen (Energiekanäle) im Organismus. Ungehindertes Fließen der Energien bedeutet körperliches, seelisches und geistiges Wohlergehen, das heißt Gesundheit, Bewegung und Weiterentwicklung. Jedes körperliche und seelische Unwohlsein sowie alle akuten und chronischen Beschwerden entsprechen einer Disharmonie im Fluss dieser Vitalkräfte.



Gezeichneter Magen-Meridian am Modell



Historische Darstellung des Nieren-Meridians

Praktische Ausübung von Shiatsu

Traditionellerweise findet Shiatsu auf einer Matte am Boden statt. Mit einer motorisch höhenverstellbaren Liege habe ich mir, unter Beibehalten der typischen Shiatsu-Technik, moderne Mechanik zu Nutzen gemacht.

"Sind Sie an dieser Stelle meiner Darlegungen angelangt, so würde ich mich gerne für Ihre Aufmerksamkeit und Gedankenarbeit mit einem wohltuenden Shiatsu bedanken. Wir leben in einer sehr abstrakten, schnellen und modernen Welt, in der selbstverständliche Sinneswahrnehmungen unseres Körpers eine Nebenrolle spielen. Selten gönnen wir uns Besinnung, Ruhe und Entspannung".

Leider kann ich im Moment, wo immer Sie diese Zeilen auch lesen, nicht damit dienen. So möchte ich versuchen, über meine Worte Ihre Vorstellungskraft und Phantasie weiter anzuregen, damit Sie einen Vorgeschmack der Shiatsu-Behandlung bekommen.

"Bei bekleidetem Körper liegen Sie entspannt auf meiner Liege. Mit meinen Händen nehme ich Kontakt zu Ihren Füßen auf, um mit meinen Daumen bestimmte Meri-

dianlinien und Reflexzonen an Ihren Füßen zu stimulieren. Gleichzeitig versetze ich Ihren ganzen Körper in eine leichte, ihm angepasste Schwingung. Einige tiefe Atemzüge, um die ich Sie nun bitte, lassen Ihren Alltag langsam in den Hintergrund treten, sie kommen mit Ihrer Wahrnehmung in Ihrem Körpergefühl an. Auszeit auf einer Insel im Inneren Ihres Seins, im Hier und Jetzt. Einfühlsamer und entspannter Druck mit Handflächen, Daumen, Ellenbogen oder Knie entlang den Meridianen bewirkt in Ihrem Körper eine innere Verbindung der beiden Berührungspunkte. Dadurch entsteht eine ganz neue Art der Körperwahrnehmung und das Gefühl der Einheit und Ganzheit. So erfahren Sie Körperteil um Körperteil in den verschiedenen Liegepositionen, in die ich Sie bitte sich zu drehen. Dehnungen der Muskulatur von Armen und Beinen sowie Rotationen in allen Gelenkbereichen lassen Sie, begleitet durch tiefes Durchatmen, Spannungen und Blockaden los". Die Atmosphäre ist geprägt durch Ruhe, Aufmerksamkeit und Zuwendung. So bekommt Berührung durch Shiatsu eine umfassende Qualität und geht über das vordergründig Körperliche hinaus. Sie begreift den Menschen in seiner Ganzheit und kann ihn an Körper, Geist und Seele berühren.

Unser Gehirn lernt, indem wir "den Stoff" wiederholen.

So lernt das Kleinkind laufen, indem es mit wachsender Begeisterung hinfällt, wieder aufsteht und weiterläuft. Wir Erwachsene gehen den umgekehrten Weg und lernen im Shiatsu uns wieder "fallen zu lassen", zu entspannen und am einfachen "Dasein" im Körpergefühl zu erfreuen.

Daher ist eine Serie von Shiatsu-Sitzungen sinnvoll, die Wirkung akkumuliert sich und baut sich auf.

Oft fragen mich die Klienten/Patienten nach einer Behandlung: "Ist das nicht furchtbar anstrengend für Sie"? Nein, sonst würde sich meine Anstrengung auf den Empfänger übertragen. Ich lehne mich aus meinem körperlichen Zentrum heraus (japanisch "Hara", das sich im Bauchbereich befindet) am Körper des Klienten an. Dabei übe ich Druck mit Hilfe des natürlichen Körpergewichts und runder, fließender Bewegung aus, mit möglichst wenig Muskelkraft. Wirksamkeit wird aus Entspannung, Intuition und mitfühlendem Verständnis möglich, anstatt etwas erzwingen zu wollen und die Dinge zu forcieren. Ich fühle mich in meiner Aktivität von einem scheinbaren Paradox geleitet, das Laotse, ein chinesischer Weiser, mit folgendem Satz ausdrückt: "Tue das Nicht-Tun, denn eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt vor deinen Füßen".

"Wie fühlen Sie sich? Darf ich Ihnen auch naturwissenschaftliche Erklärungen anbieten über die Wirksamkeit von Shiatsu?"

Naturwissenschaftliche Erklärung der körpereigenen Funktionen während einer Shiatsubehandlung

Denken wir in östlichen Begriffen weiter, so befinden wir uns nun wieder im Denken und Analysieren, nämlich im "Yang" der Polaritätsanschauung. Diese steht, wie bereits schon besprochen, im Gegensatz zum "Yin" des Fühlens der Körperwahrnehmung.

Durch den sanft ansteigenden Druck auf Haut, Bindegewebe und Muskeln (und deren Faszien = Muskelschläuche) kommt es zu einer direkten Beeinflussung des vegetativen Nervensystems. Diese Berührung lässt die Aktivität des sympathikotonen Teils des vegetativen Nervensystems in den Hintergrund treten, es kommt zu einer Verschiebung in Richtung parasympathikotoner Lage. Im östlichen Denken ein "Yin-Zustand" des Nervensystems, der uns entspannen lässt, bei dem wir uns fallen lassen können. Den "Yang-Zustand", die sogenannte Sympathikotonie, unterstützt von den "flight und fight" (Flucht und Kampf) Hormonen Adrenalin und Kortisol, benötigen wir im Alltag, um auf "Touren" zu kommen, um den Alltag bewältigen zu können.

In der parasympathikotonen Lage kann sich der Organismus nun regenerieren, man spricht häufig von der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. In der Entspannung regeneriert sich der Stoffwechsel, die Atmung wird positiv beeinflusst, was wiederum regulierend auf das Nervensystem wirkt. Zwerchfell und verspannte Nackenmuskulatur lösen sich. So gesehen finden wir die östliche Ansicht bestätigt, dass der Patient sich selbst heilen muss, der Therapeut dient ihm allenfalls zur Begleitung und Unterstützung.

Die Stimulierung mit Druck einzelner Punkte bewirkt die Ausschüttung von Hormonen und Neurotransmittern, nämlich den "Glückshormonen" und "Anti-Stress-Hormonen", genannt Endorphine und dem Oxytocin.

Schwedische Forscher fanden heraus, dass die Haut mit Druck und Reibung, also vergleichbar einer Shiatsu-Massage stimuliert werden muss, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Deckungsgleich berichtet der Chefarzt einer Schmerzlinik: "Wir setzen Shiatsu bei Schmerzpatienten ein (...).

Ich kenne keine Methode mit einer höheren Erfolgsquote, denn wir beobachten Schmerzlinderung, die ein Herabsetzen der Schmerzmittel erlaubt."

Shiatsu auf einen Blick

Shiatsu fördert:

- Die Entspannung der Muskulatur und des Nervensystems sowie die Lösung und Flexibilität der Gelenke.
- Die "Entgiftung des Körpers" durch Anregung des Lymph- und Blutflusses.
- Unterstützt den Heilungsprozess bei: Rückenschmerzen, Migräne, Atemwegsproblemen, Nervosität, Schlafstörungen etc...
- SHIATSU ist vorbeugend und hält den Menschen gesund. Es vertieft die Atmung, erhöht das Selbstvertrauen und reduziert Angst.
- SHIATSU ist für Menschen jeden Alters geeignet, da es eine sanfte Behandlungsform ist. Somit ist es auch in der Schwangerschaft zu empfehlen.
- SHIATSU ist auch für den Hausgebrauch erlernbar und fördert ein harmonisches Familienleben.

Das Thema Shiatsu möchte ich mit einem Zitat aus dem ältesten Werk der traditionellen chinesischen Medizin abschließen. "Der Klassiker des gelben Kaisers zur inneren Medizin" sagt: "Eine Krankheit zu behandeln, nachdem sie ausgebrochen ist, ist genauso dumm, als würde man erst einen Brunnen graben, wenn man schon durstig ist".



Behandlungskosten und Versicherungen

"Gesundheit ist nicht Alles, aber ohne Gesundheit ist alles Nichts..."

Da ich mich als homöopathischer Praktiker und Shiatsu-Praktizierender empfinde, orientiere ich mich an einer handwerklichen Meisterleistung und berechne den tatsächlich benötigten Zeitaufwand (Im Gegensatz zu einer Auflistung mehrerer Pauschalbeträge von Gebühren-Ziffern). Aus abrechnungstechnischen Gründen muss ich mich dennoch an die Gebührenordnung für Heilpraktiker (GebüH) und an die Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) anlehnen, für alle Abrechnungsbelange mit den Privatkassen, für Zusatzversicherte und für Beihilfeberechtigte. Die Gesetzliche Krankenkasse anerkennt die Leistungen für Heilpraktiker nicht.

Für Kinder gibt es recht preisgünstige Zusatzversicherungen, die Behandlungen beim Heilpraktiker bis zu einem bestimmten jährlichen Betrag bezahlen. Auch für Erwachsene kann solch eine Patientenzusatzversicherung ratsam sein, da Sehhilfen, Zahnersatz und Auslandkrankenschutz etc. mit inbegriffen sind. Bitte fragen Sie mich nach der Broschüre: "Vergleich der wichtigsten Patientenzusatzversicherungen", welche von unserem Homöopathenverband für homöopathisch arbeitende Heilpraktiker zusammengestellt ist.

Ich möchte grundsätzlich keinen hilfeschuchenden, behandlungswilligen Patienten aus finanziellen Gründen abweisen. Dies hat in der Naturheilkunde eine lange Tradition. Sollten Sie daher in begründeten Fällen eine Honorar-Sondervereinbarung benötigen, so bitte ich Sie, mich diesbezüglich anzusprechen.

Der Stundensatz für Patienten und Klienten, die nicht privatversichert sind und aus eigener Tasche bezahlen, beträgt für eine Shiatsu-Behandlung sowie für die homöopathische Behandlung 56 €.

Für den privat versicherten Patienten berechne ich 72 € Stundensatz. Von den Privatkassen wird nicht immer der volle Rechnungsbetrag erstattet, ein Selbstbehalt ist nicht ausgeschlossen.

Meine homöopathischen Dienste setze ich vom Honorar etwas höher an, da sie den Anforderungen einer wesentlich teureren privatärztlichen Leistung entsprechen.

Wie ich Ihnen oben schon beschreiben durfte, liegt der Hauptzeitaufwand und damit der teuerste Teil am Anfang der homöopathischen Behandlung, also bei der Erstanamnese mit der anschließenden Ausarbeitung. Hilfreich und damit zeitsparend ist eine entsprechende Vorbereitung Ihrerseits, indem Sie den übersandten Fragebogen lesen und sich ein paar Notizen machen. Die Folgekonsultationen liegen je nach Verlauf der Heilbehandlung (der Zeitaufwand verlängert sich, falls ich ein neues Arzneimittel wählen muss) und je nach Beratungsbedarf des Patienten

zwischen zwanzig Minuten und eineinhalb Stunden. Der durchschnittliche finanzielle Aufwand für eine längere homöopathische Betreuung liegt bei etwa 40 bis 80 € monatlich.

Die Arzneimittelkosten sind im Vergleich zu anderen Therapien verschwindend gering und fallen kaum ins Gewicht. Bedenkt man, dass die Homöopathie keine aufwendigen therapeutischen und diagnostischen Hilfsmittel benötigt, manchmal selbst teure Krankenhaus- und Kuraufenthalte vermieden oder erheblich verkürzt werden können, ist sie der Inbegriff eines Kostensenkungs-Therapeutikums (siehe obige Fallschilderungen).

Die Homöopathie ist insgesamt eine sehr kostengünstige Behandlungsmethode. Bezahlt wird lediglich die Zeit des Therapeuten und die Kunst seiner Arzneimittelwahl. Aus diesem Grunde hat sie sich in vielen sogenannte Entwicklungsländern, wie z.B. in Indien sehr rasch als anerkannte Heilmethode durchgesetzt.

Konsultationen und Telefonsprechzeiten in der Praxis

In meiner Telefonsprechzeit jeden Montag zwischen 16 h und 18 h und jeden Donnerstag zwischen 10 h und 12 h, möchte ich Ihnen für alle kürzeren Anfragen, Rücksprachen und Terminvereinbarungen zur Verfügung stehen. Ansonsten bitte ich Sie um Verständnis, dass Sie häufig nur meinen Anrufbeantworter erreichen. Während der Behandlungen kann eine Unterbrechung des Gespräches störend wirken. Hinterlassen Sie doch einfach Ihre Nachricht unter deutlicher Nennung Ihrer Tel. Nr., ich rufe Sie schnellstmöglich zurück. Konsultationen in der Praxis biete ich Ihnen jederzeit gerne nach persönlicher Terminvereinbarung an. In dringenden akuten Erkrankungsfällen stehe ich Ihnen auch mit meiner "Notfallsprechstunde" am Wochenende und nach Feierabend, sofern ich im "Ländle" bin, unter meiner Privattelefonnummer 0 75 31-3 14 60 an meinem Schreibtisch gerne zur Seite.

Schlusswort

Nachdem in meinen obigen Ausführungen soviel von ganzheitlicher Betrachtungsweise und dem Menschen als Bestandteil der Natur die Rede war, liegen mir noch folgende Sätze am Herzen. Manche "esoterischen Kreise" bringen mit Ganzheitlichkeit in Verbindung, was der alte Turnvater Jahn in etwa so gesagt haben könnte: "In einem gesunden Körper lebt auch ein gesunder Geist oder eine gesunde/integere Persönlichkeit".

Daraus lässt sich allzuleicht ableiten, dass wir etwas falsch machen und uns fehlerverhalten, wenn wir krank sind, besonders wenn wir an einer chronischen Krankheit leiden. Damit fühlen wir uns zu unserem Leid noch zusätzlich schlecht.

Wir müssten uns vielleicht von dem Partner trennen oder uns einen anderen Job suchen, oder, oder...

Das kann sein, muss es aber absolut nicht! Es gibt kranke Menschen, die haben ihr gesamtes Leben umgekrempelt und sind krank geblieben oder auch gesund geworden, und es gab und gibt Menschen, die haben keine Selbstverantwortung für ihr Leben übernommen und sind ebenso wieder gesund geworden. Selbst bei den sogenannten psychosomatischen Krankheiten hat Sigmund Freud, der Gründer der Psychoanalyse, vom "rätselhaften Sprung" der Symptome der Seele in den Körper gesprochen. Selbstverständlich besteht ein Einfluss der Außenwelt auf unser Inneres und umgekehrt, dennoch gehört Krankheit untrennbar zum Leben dazu, und "heil" oder "ganz" kann ein Patient sein, obwohl er vielleicht an einer "unheilbaren Krankheit" leidet. Natürlich sollten wir dennoch alles tun um gesund zu werden und gesund zu bleiben.

„Heilung hat nichts damit zu tun, einfach nur das richtige Arzneimittel oder die richtige Operation zu finden, sondern es ist ein komplexer Prozess, in dem man Verantwortung für das eigene Leben übernimmt.“

(Lynne McTaggart: „Was Ärzte Ihnen nicht erzählen - Die Wahrheit über die Gefahren der modernen Medizin“)

Ich danke Ihnen herzlich für Ihre Aufmerksamkeit. Mögen Sie erfolgreich in Ihrem Bestreben um Gesundheit "ganz" werden, dann kann Krankheit tatsächlich ein "Weg" sein.

Praxis für klassische Homöopathie & Shiatsu

Bernhard Waldvogel
Heilpraktiker

Brauneggerstraße 39 · 78462 Konstanz · Telefon 0 75 31 - 2 02 62
www.praxis-waldvogel.de · e-mail: bernhard.waldvogel@web.de

Termine nach Vereinbarung
Telefonische Sprechzeiten Mo. 16 - 18 h und Do. 10 - 12 h