Rosina Sonnenschmidt

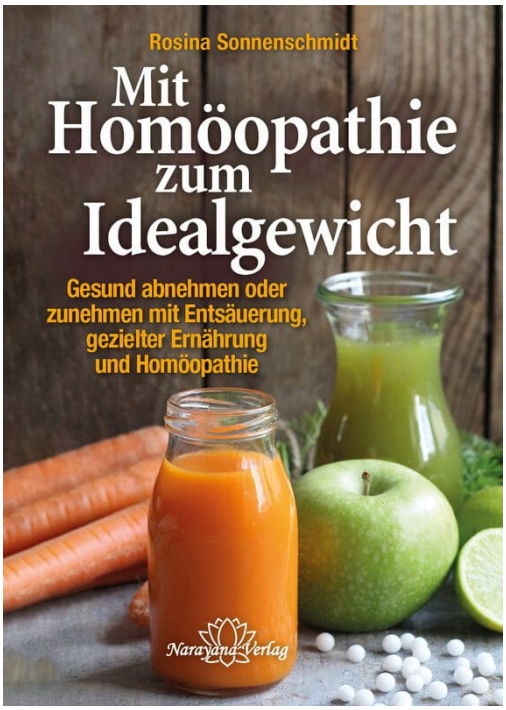
Mit Homöopathie zum Idealgewicht

Leseprobe

Mit Homöopathie zum Idealgewicht

von Rosina Sonnenschmidt

Herausgeber: Narayana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Geleitworte VII

Einführung 1

1



Die Ursache für Über- und Untergewicht 7

1.1 Übergewicht, weil zu leicht befunden 8

1.2 Untergewicht, weil zu schwer befunden 14

2



Disstress und Eustress 25

2. Die Wirkung von Sympathikus und Parasympathikus 26

3



Die Basistherapie 33

3.1 Die Regulation des Säure-Basen-Gleichgewichts 38

3.1.1 Entsäuerung durch rhythmisches Atmen 40

3.1.2 Entsäuern mit Naturnatron 45

3.2 Die Darmsanierung mit „Schunkeln“ 46

3.3 Die Darmsanierung mit „Klyso“ 49

3.4 Die Darmsanierung mit Kaffee-Einlauf 51

3.5 Hautpflege 54

4



Die Haupttherapie mit Ernährung 61

4.1 Der Lusttag 63

4.2 Heilnahrung 68

4.3 Esskultur und Komposition der Mahlzeiten 75

4.4 Heilgetränke 80

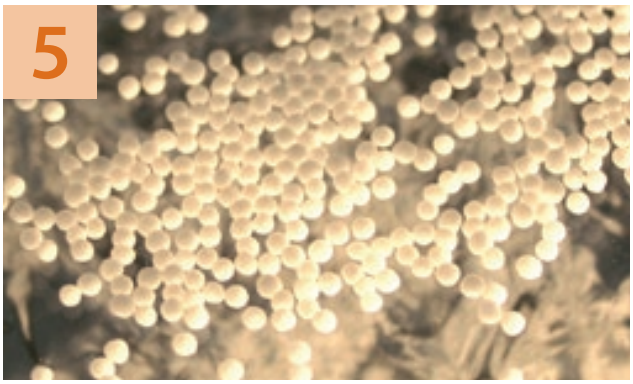
4.5 Rohsaft-Therapie 82

4.5.1 Rohsäfte für Untergewichtige 86

4.5.2 Rohsäfte für Übergewichtige 89

Die Haupttherapie mit Ernährung

4.6 Dicksafttherapie 96
4.6.1 Allgemeine Herstellung eines Dicksaftes 99
4.6.2 Dicksaft-Rezepte 101



Die Haupttherapie mit Homöopathie 105

5.1 Darmnosoden 106
5.2 Homöopathische Behandlung von Adipositas 110
5.2.1 Calcium carbonicum 111
5.2.2 Pulsatilla 113
5.2.3 Ferrum metallicum 114
5.2.4 Graphites 116
5.2.5 Phytolacca decandra 118
5.2.6 Kalium carbonicum 120
5.3 Homöopathische Behandlung von Kachexie und Anorexie 122
5.3.1 Jodum 124
5.3.2 Nuphar luteum 126
5.3.3 Arsenicum album und Carcinosinum 128
5.4 Homöopathische Behandlung der Bulimie 132
5.5 Homöopathische Behandlung der Frühzeichen von Unter- und Übergewicht 139
5.5.1 Sulphur 141
5.5.2 China 141
5.5.3 Saccharum album (raffinatum) 142
5.5.4 Hyoscyamus 142
5.6 Begleittherapie mit Schüßler-Salzen 144
5.7 Die Hormonregulation mit Komplexmitteln 146



Heilungsverläufe 149

6.1 Frau J. mit Übergewicht 150
6.2 Frau G. mit Kachexie 152
6.3 Herr V. mit Adipositas als Folge von Kortison 155
6.4 Herta mit Osteomyelitis 157
6.5 Hansi mit Anorexia nervosa 160
6.6 Frau B. mit Bulimie 165
6.7 Bertrand mit Adipositas 169

Schlussgedanken 173

Anhang 176

Kinesiologische Balance zu Über- und Untergewicht 176

Bezugsquellen 178

Kurse 180

Literaturliste 181

Vita 183

Bilder und Tabellen 184

Einführung

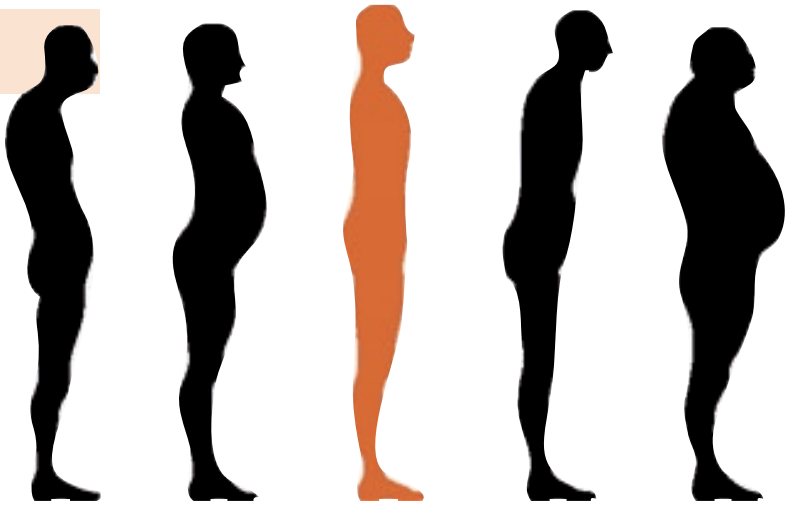


Abb. 1

Wir können noch so sehr archaische Skulpturen unförmiger dickleibiger Göttinnen im Museum bewundern, noch so sehr matriarchale Kulturen verherrlichen, keiner will heute so aussehen. Dickleibigkeit oder Magersucht sind keine Schönheitsideale mehr. Darüber täuschen auch nicht die Hungergestalten der Model-Branche hinweg. Welcher Mann möchte ein Gerippe im Arm halten? Welche Frau möchte resigniert feststellen, dass sie ihren fettleibigen Mann nicht umarmen kann? Welcher Mann ist glücklich, wenn er nicht mehr seine Geschlechtsorgane sehen kann? Welche Frau findet sich schön, wenn sie wie ein Biafra-Hungerkind hohläugig in die Welt schaut? Abgesehen von diesen beiden Extremen – zu dick, zu dünn – kenne ich sehr viele Menschen, die mit ihrer Figur unzufrieden sind. Frauen sind die meiste Zeit ihres Lebens auf dem „Abnehm-Trip", Männer verbannen Waage und Spiegel in eine Ecke, weil sie keine Lust haben, jedes Jahr den Wechsel vom „Winterspeck" zur „Frühlingsrolle" anzuschauen.

Woran messen wir eigentlich die Behauptung, zu dick oder zu dünn zu sein? Ist es die Garderobe? Kann sein. Rock und Hose sind feste Formen, mit Größenetikett versehen, und wenn wir nicht mehr in sie hineinpassen, sind wir zu dick. Wenn die Knochen vorstehen und selbst Größe 34 an uns herumschlottert, sind wir offenbar zu mager. Oder ist es der Blick in eines der zahllosen Modemagazine, das uns vorgibt, wie man auszusehen habe? Ab 40 braucht man nicht mehr in solche Blätter zu schauen, denn darin gibt es nur junge durchgestylte Frauen und Männer, die lebhaft an Barbie-Puppen erinnern. „Dick ist schick", solche Magazine verheißen, dass man sich auch als Walküre oder Mister Universum geschickt kleiden kann. Die Mager-Mode „Twiggy" ist „out", weil der Krieg über 60 Jahre zurückliegt und man nicht mehr aus der Hungersnot eine Tugend machen muss. Wer heute mager sein will, muss hungern. Angebote, wie man schnell ein paar Kilos los wird, überschwemmen alljährlich den Markt – Pillen, Pflaster, Fettabsaugmethoden, Cremes und Diäten. Drastische Operationen firmieren absurderweise unter „**Schönheits**chirurgie". Jedes Frühjahr offerieren die Frauenmagazine neue ultimative Kuren zur Gewichtsabnahme in kurzer Zeit. Immer ist es eine spezielle Diät. Immer heucheln schlanke Frauen vor, sie wären durch besagte Kurzanwendung und ohne Änderung ihres Lebensstils vom Übergewicht ins Idealgewicht gewechselt. Der Winterspeck soll weg und zwar schnell. Viele Frauen reißen sich zusammen und machen die neue angepriesene Diät. Sie funktioniert mehr oder weniger schnell, die Kilos fallen und dann steigt das Gewicht schneller wieder an als je zuvor. Ebenso steigt der Frust, der Hass auf sich selbst. Bald kann man sich nicht mehr leiden, geschweige denn im Spiegel sehen. Alles klemmt, alles ist zu eng, man wechselt auf flatterige, weite Gewänder. Aber unter dem schönsten Stoff wölben

sich die Fettpolster und schwelt die Frustration und der Glaubenssatz erhärtet sich: Ich habe es wieder nicht geschafft. Dem folgt der Fatalismus: Ich schaffe das sowieso nicht. Deshalb fange ich gar nicht erst wieder an. Ob Frau oder Mann, beide durchlaufen das Martyrium, so schlank aussehen zu wollen wie die Person, die die Schlankheitsdiät und Appetitzügler verkauft.

Auch der Büchermarkt ist überschwemmt von guten Ratschlägen und Ratgebern, wie man dünner wird. Alle haben einen wahren Kern in sich und können sicher sein, dass viele Leser die Verheißung der guten Figur begierig aufnehmen und ausprobieren. Meistens profitieren davon erstens die Autoren und zweitens die, die gar kein Gewichtsproblem haben. Irgendwann stellen sich aufgrund der Gewichtsproblematik Gesundheitsprobleme ein. Irgendwann suchen die Diätgeschädigten eine Praxis auf und hoffen auf eine hilfreiche Therapie. Übergewichtige sind deutlich häufiger anzutreffen als Untergewichtige. Manche klagen von vornherein über ihr Gewicht, manche kommen wegen bestimmter Organbeschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Arthrose oder Krebs. Jeder Therapeut wird mit einer Menge Konflikte konfrontiert, die sich um Gewichtsprobleme ranken. Es sind nicht allein die physisch-psychischen Folgen von Über- und Untergewicht, sondern die Ursache liegt in einem Dschungel von Verhaftungen und Verstrickungen, die zu entwirren in den meisten Fällen einer Herkulesarbeit gleichkommt – für den Patienten wie für den Therapeuten. Denn, man kann es drehen und wenden, wie man will: ohne Disziplin ist Heilung nicht möglich. Ohne zu seinem Original zu werden und nicht mehr Kopie von irgendetwas oder irgendjemandem zu sein, bleibt man krank. Das mag hart klingen, es klingt vielleicht auch nach Verboten und Entsagung. Aber heil und ganz werden geschieht durch eine ordnende Kraft, die den Menschen in seine Mitte, in seinen Lebensrhythmus bringt. Heilung bedeutet Veränderung im Denken, Fühlen und Handeln, und niemand ist nach einem Heilungsprozess derselbe/dieselbe wie zuvor. Heilung gebiert den neuen Menschen. Heilung ist wie eine gute Geschichte mit Anfang – Drama – Ende. Beim Drama hält sich der Patient am längsten auf, um alte Gewohnheiten und Verhaltensmuster gegen neue einzutauschen. Das Ende ist meistens ein Problem der Therapeuten, denn viele unter uns produzieren endlose Geschichten gemäß dem linearen Denken Symptom – Mittel – Symptom – Mittel usw. in alle Ewigkeit. Das ist der Weg in die Abhängigkeit, bei dem beide, Patient und Therapeut, immer mehr das Vertrauen in die Naturgesetze verlieren.

Alles in der Natur und ihrem Ebenbild des menschlichen Organismus ist jedoch zyklisch und rhythmisch. Alles ist in ständigem Wandel, im Prozess der Erneuerung begriffen. Das gute Ende einer Heilungsgeschichte ist die Erkenntnis des Patienten: Ich kann das jetzt alleine. Die Botschaft des Therapeuten lautet dann: Sie können das jetzt alleine, nämlich Ihr Leben leben. Keine Botschaft könnte heilsamer auf das Immunsystem eines Patienten wirken.

Heilung bedeutet nach meiner Erfahrung wesentlich häufiger (Los-)Lassen statt Tun.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie treffen sich mit Freunden. Statt sich gegenseitig zu schildern, was jeder alles getan, absolviert, erledigt und abgehakt hat, welche Probleme sich aufgetürmt haben und der Klärung harren, würden Sie sich erzählen, was Sie alles gelassen, losgelassen und positiv verändert haben. Probieren

Sie es aus. Die Erkenntnis ist geradezu umwerfend. Beim ersten Mal fällt das Gespräch noch dürftig aus, so sehr sind wir an den Aktionismus gewohnt. Doch schon beim zweiten Mal kommt jeder mit einer interessanten Heilungserfahrung in seinem Alltag zum Treffen. Denn über das, was verändert und losgelassen wurde, muss man erst nachdenken. Der Fokus ändert sich auch im Alltag, denn das Loslassen erfordert wesentlich mehr Aufmerksamkeit und Bewusst-Sein als das Aufzählen von Tätigkeiten. Es wird einem auch klar, dass die bewusste Änderung im Denken, Fühlen und Handeln deutlich schwerer fällt als das Abspulen von Tätigkeiten. Loslassen beginnt beim Innehalten, denn man muss ja erst begreifen, was man festhält. Woran klebe ich, was klebt an mir? Darüber lassen sich viele (diagnostische) Gespräche führen. Aber dem Freund, der Freundin mitzuteilen, was ich losgelassen, gelassen habe, obliegt der absoluten Aufrichtigkeit. Aktionismus lebt von der Übertreibung und dem Erheischen von Bewunderung, wie fleißig, strebsam und abgearbeitet man ist. Total modern ist heute die Aussage, man arbeite am Limit, man habe das Limit erreicht. Limit ist das magische Wort, dessen Unterton Stolz anklingen lässt.

Loslassen ist ein spiritueller Akt und erfordert die Fähigkeit zu erkennen und anzuerkennen, eine Entscheidung zu treffen und schließlich etwas Altes loszulassen und dem inneren neuen Menschen Raum zu verschaffen, in dem das höhere Selbst wieder Platz nehmen kann.

Das mag die andere Instanz in uns ganz und gar nicht: das Ego-Bewusstsein.

Aus der erwähnten Übung, Freunden mitzuteilen, was man alles gelassen habe, resultieren letztlich vier grundlegende Erkenntnisse für meine ganzheitliche Behandlungsweise:

1. Heilung findet zu Hause statt.
2. Übung und Ritual verändert.
3. Heilungsprozesse basieren auf Gesetzmäßigkeiten.
4. Heilung ist das Resultat von Disziplin und (Neu-)Ordnung.

Gewichtsprobleme gehören zu den besten Beispielen dafür, dass in der Praxis nur Impulse an Körper, Geist und Seele des Patienten gerichtet werden können. Manchmal hält die Heilenergie, die wir durch den Funken der Begeisterung für unsere therapeutische Arbeit auf den Patienten übertragen, für eine Weile. Aber machen wir uns klar: Der Patient kehrt zurück in sein privates und familiensystemisches Feld, zu seinen gewohnten Denkweisen und Verhaltensmustern. In diesem Feld ist er/sie krank geworden, in diesem Feld soll Heilung stattfinden. Es gibt die Ausnahme, dass ein chronisch kranker Mensch schlagartig sein Leben ändert und durch eine radikale Änderung Heilung bewirkt. Aber wir können nicht die Ausnahme zur Regel erheben und darauf bauen, dass ein Patient nur aufgrund einer Diagnose, Arzneieinnahme oder eines Gesprächs sein Bewusstsein ändert, denn das ist die Voraussetzung für Heilung. Die Regel ist der Prozess mit seinen schrittweisen, manchmal mäanderreichen Bewegungen fort von den alten Strukturen in ein neues Lebensgefühl hinein.

Kommen wir zum zweiten Punkt. Ihn verdanke ich meinem früheren Beruf als Konzertsängerin bzw. Berufsmusikerin. Üben verändert, entfaltet Potenziale, strukturiert den Alltag und gibt ein gutes Gefühl, im Leben voranzukommen. Durch Üben weitet sich der innere und äußere Horizont. Durch endloses Üben haben wir als Baby essen und aufrecht gehen gelernt. Weniger lustig fanden wir vielleicht

das Üben der Schulaufgaben oder in der Berufsausbildung. Üben hat mit Lernen zu tun. Die Tragweite dieser Aussage wird einem erst bewusst, wenn wir das Fakten-lernen beiseite lassen und uns dem Leben-Lernen zuwenden. Zu leben will geübt sein. Tag für Tag wiederholen wir bestimmte Tätigkeiten, Gedanken, Gefühle und üben sie ein. Wir können uns schlechte Gewohnheiten einüben, wir können uns auch gesundmachende Gewohnheiten einüben. Das Erfreuliche ist: Wir haben die Wahl. Das ist vielen kranken Menschen durchaus nicht klar. Eine der Hauptaufgaben von uns Therapeuten ist, dies jedem Patienten klar zu machen. Das geht wiederum nur, wenn es uns selbst klar ist.

Von Künstlern können wir hier viel lernen, denn sie üben nicht einfach vor sich hin, sie definieren ein Ziel: Wofür übe ich? Was übe ich? Wie übe ich? Auf unsere Thematik der Therapie mit kranken Menschen übertragen ergeben sich drei Fragen, die ich auch Patienten als Hausaufgabe mitgebe, darüber zu reflektieren:

- Was ist mein Ziel, warum will ich gesund werden? (Meistens lasse ich hierzu 100 Gründe aufschreiben, warum jemand gesund werden will.)
- Was ist der tiefere Sinn meines Tuns, meiner Arbeit, meiner Lebensausrichtung?
- Wie gehe ich mit mir um? Arbeite ich ständig am Limit? Wie steht es mit der Proportion von Arbeit und Muße?

Wer diese Fragen für sich gewissenhaft beantwortet, befindet sich unweigerlich in einem Wandlungsprozess und auf einem Heilungsweg. Sich um seine Belange, um sein Leben zu kümmern, ist zu Beginn der Therapie noch neu und ungewohnt. Aber die Fragen regen an, Neues auszuprobieren, neue Denkwege zu üben und wecken Neugier auf neue Erfahrungen. Übung macht nicht erst den Meister, sie IST der Meister. Übungen kleide ich gerne in kleine Rituale, weil ich noch nie für sinnloses Wiederholen irgendwelcher Bewegungen oder Affirmationen oder Handlungen war. Ein Ritual sollte einen tieferen und spirituellen Sinn haben. So wie ich mein Leben lang in allem, was ich je erforschte und übte, einen Sinn erkennen musste, um motiviert zu sein, möchte ich auch, dass die Patienten den Sinn der Therapie und ihres eigenen Beitrags zur Heilung begreifen und gerne üben. Üben muss Freude bereiten, sonst degeneriert es zur Routine und Langeweile. Das hat den Patienten bereits krank gemacht, darum ist für uns Therapeuten Kreativität angesagt.

Ein letzter Aspekt meines ganzheitlichen Verständnisses von Heilung durchdringt alle vorgenannten: die sensitive Wahrnehmung, der Blick auf die Ursache und die Potenziale, die ein Patient mitbringt, um heil und ganz zu werden. Schwergewichtige, grobknochige oder magersüchtige, ausgezehrte Menschen bieten ein äußeres Erscheinungsbild, das einen dazu verleitet, sich frontal auf die Symptomatik, ja, sogar auf einzelne Symptome zu fixieren. Sie können einen emotional und mental so gefangen nehmen, dass es schwerfällt, hinter die Kulissen auf das zu schauen, was unversehrt, heil und ganz ist. Diese Art der Wahrnehmung konnte ich reichlich bei Krebspatienten üben. Ist man nur auf den Tumor fixiert, reduziert man den Kosmos Mensch auf dieses eine Faktum. Erst wenn wir fragen: Welche Persönlichkeit hat den Tumor produziert? Wer ist es, der dieses Symptom hat? Dann eröffnen sich ganz andere Räume und Betrachtungsstandorte. Das gleiche gilt auch für Menschen mit Über- und Untergewicht. Sie erwarten, dass man

sich als Therapeut an das Phänomen Adipositas oder Magersucht heftet. Das hat mich nie interessiert. Mich interessiert das Bewusstsein des Menschen vor mir, der das Über- oder Untergewicht durch Üben bestimmter Denk- und Verhaltensweisen erschaffen hat. Der sensitive Blick ist – wenn geübt und geschult – untrüglich. Täuschung kann sein, ist aber die Ausnahme. Mit den inneren Augen, Ohren und Sensorien erschließt sich einem viel leichter die Ursache der Krankheiten als durch hundert Fragen. Das ist inzwischen nicht nur meine Erfahrung, sondern die vieler Kollegen, die gelernt haben, ihrer sensitiven Wahrnehmung zu trauen. Diese Art der Wahrnehmung hat an sich schon etwas Heilsames, weil sie den positiven Potenzialen eines Patienten gilt. Sie schließt die Wahrnehmung mit den physischen Sinnen ein, so dass man auch die Abweichungen vom gesunden Zustand feststellt.

Warum ist das so wichtig?

Weil die positiven Potenziale des Patienten die Quelle bilden, aus denen er schöpft, um heil und ganz zu werden.

Jeder Therapeut, der Über- und Untergewichtige behandelt, kennt die große Problematik, dass es nun mal ums Essen, Essverhalten, um Esskultur und Essgewohnheiten geht. Wir im Westen mit hohem Lebensstandard können uns solche Krankheiten leisten: sich zu überessen oder Abscheu vor Nahrung zu entwickeln, auf alles und jedes allergisch zu reagieren und eine ganze Industrie darauf aufzubauen. Das Problem des Über- oder Untergewichts ist wie so vieles andere auch ein Artikel des Marktes, ein Geschäft, mit dem man viel Geld verdienen kann. Man muss eigentlich nur zwei Botschaften hinausposaunen: „Dieses Mittel ist gut gegen Krebs“, oder „Dieses Mittel reduziert Ihr Gewicht“, dann hat man finanziell ausgesorgt.

Fernab vom Marktgeschrei kümmern wir Therapeuten uns um das Heer derer, die etliche Wundermittel ausprobiert haben und – davon bin ich fest überzeugt – tief im Herzen spüren, dass es keine schnelle Lösung, keine Abkürzung gibt, sondern dass Arbeit an sich selbst angesagt ist.

Ich halte es mit Wolfgang Amadeus Mozart, der nach unvorstellbar fleißiger und genialer Arbeit kurz vor seinem frühen Tod mit 36 Jahren sagte: „Der Erfolg bedeutet 5 % Genie, 95 % Arbeit – aber sie lohnt sich.“ Wenn wir das unter qualitativen Gesichtspunkten sehen, befinden wir uns bereits in der Heilkunst und begreifen, wie sinnreich es ist, die positiven Potenziale der Patienten zu erschauen, das Original, das Genie. Die Arbeit der Patienten besteht darin, sich der Kopien bewusst zu werden, die sie bisher gelebt haben und die es loszulassen gilt. Dann strahlt der Diamant von innen nach außen. Gibt es etwas Erhabeneres, als wenn der Patient die Praxis nach einer Weile aufrecht, strahlend verlässt, wissend: „Das habe ich selbst geschafft!“, nachdem er gramgebeugt, über- oder untergewichtig gekommen war? Ich kann mir nichts Schöneres ausmalen und gewinne aus dieser Freude am Menschen, am Menschsein, am Allzumenschlichen die Inspiration für meinen Beruf.

So mag denn der Funke meiner Begeisterung die Leser, Patienten, Therapeuten erreichen und Ideenreichtum für die eigene verdienstvolle Arbeit daraus erwachsen.

Es klingt auf Anhieb vermessen, im Singular, also von einer Ursache bei übergewichtigen oder untergewichtigen Menschen zu sprechen. Und doch hat es sich bisher bei meinen und bei den Patienten vieler Kollegen bewahrheitet. Dem Zuviel und Zuwenig liegt eine Ursache zugrunde, die gleich einer Wurzel viele Triebe in alle möglichen Richtungen bilden kann, so dass es so aussieht, als gebe es viele Ursachen. Es gibt zweifellos viele Auslöser von „Kopierprogrammen", die in der Persönlichkeit des Kranken selbst, vor allem aber in seinem familiensystemischen Feld liegen und sich mehr oder minder weit von seinem Original entfernt haben.

Ich habe mir die zentrale Frage gestellt, warum und wann jemand zunimmt und abnimmt. Die Antwort gibt der Mond. Er nimmt zu und ab in einem ungefähren Rhythmus von 26 Tagen. Jeder von uns, ob Frau oder Mann, nimmt mit dem Mond Monat für Monat zu und ab. Wir Menschen leben auf der Erde und das Leben auf der Erde wird durch die Rhythmik der Jahreszeiten, d.h. auch der Sonneneinstrahlung, und durch den einzigen Trabanten, den Mond bestimmt. Jeder kann mit einer elektronischen Waage das natürliche Zu- und Abnehmen über ein paar Monate hinweg überprüfen. Viele Menschen spüren das, nicht nur Frauen infolge ihres Menstruationszyklus. Auch ohne Waage spüren Menschen, wenn sich 1 Pfund oder 1-2 Kilo mehr Gewicht eingeschlichen haben und dass sie um ein natürliches Gewicht pendeln. Niemand hat ein statisches Gewicht. Bei dem einen ist die Pendelbewegung klein, beim andern größer, aber die gute Botschaft ist: Das muss nicht behandelt werden, das Zu- und Abnehmen um einen mittleren Wert herum ist normal und gehört zu einem gesunden Körpergefühl. Was davon abweicht und sich zu den beiden Extremen des Übergewichts und Untergewichts entfernt, muss behandelt werden.

Damit meine Erkenntnis der Ursache für beide Extreme verständlich wird, muss ich vorausschicken, dass ich zu 100 % dem höheren Selbst eines Patienten vertraue. Er/sie hat ein untrügliches Wissen auf einer momentan unterbewussten Ebene, warum er/sie zu dick oder zu dünn wird. Es reicht aber nur ein diffuses Gefühl in diese Ebene hinein. Ich könnte auch sagen, es sei eine Mischung aus Instinkt und Ahnung. Aus diesem „diffusen Gefühl" heraus tut der Mensch etwas für sich Richtiges. Diese instinktive Handlung nimmt über die Dauer der Zeit autonome Züge an und mündet in eine Sympathikotonie. Es ist aber zunächst noch kein so hoher Stressgrad erreicht, der das Großhirn gänzlich ausschaltet. Es gibt immer noch Phasen, in denen die Patienten bewusst wahrnehmen, dass sie das Falsche essen und tun, aber da ist zugleich die stammhirngesteuerte Gier, die sie nicht (mehr) kontrollieren können. Der Konflikt zwischen dem instinkthaften richtigen Handeln und dem bewussten Erkennen des falschen Handelns ist das eigentliche Problem. Die Über- und Untergewichtigen befinden sich in diesem Zwiespalt und spüren den Teufelskreis, aus dem sie selten allein herausfinden. Unsere Aufgabe ist es, diesen Circulus vitiosus zu erkennen und das jeglicher Vernunft widersprechend Richtige in der Handlungsweise der Patienten zu erkennen.

1.1 Übergewicht, weil zu leicht befunden

Damit komme ich zur Ursache:

Der/die Übergewichtige empfindet sich auf dieser unterbewussten Ebene als zu leicht. Es mangelt an Erdung. Darum beschwert er/sie sich mit materieller Nahrung. Durch die Leichtigkeit ist zu wenig Körpergefühl vorhanden,

darum das Bedürfnis, sich physisch schwerer zu machen. Im Fettleibigen das tuberkuline Naturell zu erkennen, ist hier hilfreich.

Der/die Untergewichtige nimmt sich auf dieser unterbewussten Ebene als zu schwer wahr und erleichtert sich durch Verzicht auf Nahrung.

Nachdem mir diese Zusammenhänge klar wurden, war es wesentlich einfacher, einen Weg aus dem Teufelskreis zu erkennen. Aber, und das sage ich mit allem Ernst: das Einfache ist nie leicht. Zu einer schlichten Erkenntnis zu kommen ist eine Sache. Sie in die Praxis umzusetzen, erfordert Kreativität und Disziplin. Das betone ich, weil ich kein Freund von Rückfällen bin. Auch das verdanke ich meiner früheren Profession, in der man nicht auf die Bühne gehen kann und sagen: „Ich probier´s mal, vielleicht klappt es ja". Eingedenk der Tatsache, dass ich fehlbar bin und mir zugestehe, nicht jeden Patienten erfolgreich behandeln zu können, erhebe ich dennoch den Anspruch auf einen optimalen Heilungsprozess für den Patienten.

Die Ursache des Übergewichts („Ich bin zu leicht") kann sich durch viele Grade manifestieren. Alles Kranke hat einen harmlosen Anfang. So auch hier. Es gibt eine ganz normale Verhaltensweise, die uns nur nicht bewusst wird, die aber genau das widerspiegelt, was ich oben beschrieben habe: Wann greifen wir als Gesunde zur beschwerenden Nahrung? Wann haben wir das dringende Gefühl, jetzt sofort etwas essen zu müssen, um „runter" zu kommen?

Die Antwort: Wenn wir uns durch etwas vom Boden der Tatsachen hinauf in geistige, spirituelle, gefühlsmäßige Höhen geschwungen haben. Wieder bezeugen gerade die darstellenden Künstler, wie dies vonstatten geht: Vor dem Auftritt herrscht Eustress, die Erwartungshaltung, gemischt aus Vorfreude und Angst, ob denn wohl alles perfekt ablaufen werde. Dann folgt der Auftritt, bei dem rein physiologisch gesehen Adrenalin durch Noradrenalin wieder abgebaut wird und der Organismus wieder in ein Gleichgewicht der Lebenskräfte gelangt. Das ist notwendig, weil es auf der Bühne um Höchstleistung und Perfektion geht. Kein Künstler kann Disstress auf der Bühne gebrauchen, also reine sympathikotone Energielage. Denn die mündet in die Lähmung, wenn der das Blut vergiftende Adrenalinspiegel zu hoch wird. Es würden Blackouts und Gedächtnisschwund sowie Körperschwäche folgen.

Während nun die Stresshormone auf ein gesundes Maß reduziert werden, geschieht auf der geistigen Ebene eine Transformation, denn der Künstler entfaltet die unfassbare Kraft, durch seine geordnete Energie die ungeordnete Energie der Zuhörerschaft zu strukturieren, das Energierad von Geben (Künstler) –



Abb. 2: Übergewicht, weil zu leicht befunden

Nehmen (Publikum) – Geben (Publikum) – Nehmen (Künstler) in Schwung zu bringen. Er nährt sich und die Zuhörer und schwingt dieses Zusammenspiel der Kräfte spiralförmig auf eine erhöhte Transformationsebene jenseits von Raum- und Zeitbegrenzung. Eine solchermaßen gelungene Darbietung ist ein mystisches Erlebnis zwischen Künstler und Publikum. Die geordnete Energie des Künstlers resultiert aus der oben genannten Mozart-Erkenntnis: Begabung und Übung. Kein Profi betritt die Bühne ohne zahllose Übungsstunden und viele Proben. Die höhere Schwingung heilt, sagen wir in der Ganzheitsmedizin. Hier wird es erlebbar, was das wirklich bedeutet. Die höhere Schwingung ist immer eine geordnete Kraft, die das Chaos zu ordnen vermag. Diesen Prozess erleben wir als Publikum sehr deutlich, indem wir Raum und Zeit vergessen und mit ungeteilter Aufmerksamkeit dem Geschehen auf der Bühne zugewandt sind. Aufmerksamkeit ist das Resultat von Ordnungsprozessen, sei es durch die innere Einkehr in der Meditation oder sei es im Energieaustausch von Künstler und Publikum.

In einer gelungenen künstlerischen Darbietung steigert sich die Transformation in Richtung auf einen Höhepunkt. Darin zeigt sich die orgastische Potenz eines Künstlers. Ist der Höhepunkt erreicht – hier Darbietungsende, dort Orgasmus im physischen wie geistigen Sinne – folgt der Abstieg in die Raum- und Zeitbegrenzung, in den Alltag, ins Hier und Jetzt. Das Publikum klatscht sich selbst durch den Applaus wieder in die Niederungen des irdischen Lebens hinein und hilft durch sein lautes Feedback dem Künstler, ebenfalls wieder in seinen irdischen Leib zurückzukehren. Doch dann trennen sich die Wege – die Zuhörer fahren oder gehen nach Hause, der Künstler packt seine Sachen, fährt ein paar Stunden Auto oder kehrt in sein Hotel zurück. Und genau hier kommt der entscheidende Punkt, auf dem Harald Knauss und ich 1989 die Musik-Kinesiologie einst aufbauten: das Stress-Management vor dem Auftritt und die Verhaltensweise nach dem Auftritt. Letzteres erwies sich als noch viel wichtiger, weil „das Danach“ ganz entscheidende Botschaften enthält für „das nächste Davor“. Darstellende Künstler befinden sich noch eine ganze Weile nach dem Auftritt energetisch abgehoben, sie schweben gleichsam an der Decke und suchen nun einen Weg hinunter. Was tun die meisten Künstler? Sie essen und trinken. Was essen und trinken die meisten? Etwas Ungesundes: Alkohol, Hausmannskost, rauchen dazu noch Zigaretten. Sie essen zu spät (ab 22 Uhr), sie essen Schwerverdauliches. Aber sie genießen diese erdende Kost mit Nudeln, Kartoffeln, Fleisch usw., weil sie spüren, wie sie wieder schwer werden, die flüchtige Leichtigkeit verlieren und wieder ganz in ihren Körper zurückfinden. Ich habe das seinerzeit in die kurze Feststellung zusammengefasst: Vorher Askese, nachher Orgie. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass ich mich viele Jahre über mich selbst geärgert habe, als Gesundheitsbewusste dennoch in dieses Hamsterrad geraten zu sein, nämlich mit einem Heißhunger alles Ungesunde in mich hineinzustopfen, um wieder auf die Erde zu kommen. Ich weiß, wie sich das anfühlt, wenn das Frontalhirn sagt: "Lass das" und das Stammhirn gierig sagt: "Nimm das". Ich kenne diese Vorstufen zur Hölle, zur Abhängigkeit und zum bedingten Reflex : „Ich kann nur, wenn …“. In 20 Jahren Bühnenerfahrung habe ich nur sehr wenige Male erlebt, dass ein Schauspieler, Tänzer, Sänger oder Musiker nach dem Auftritt vernünftig im Alltagssinne eine leichte, gesunde Speise zu sich nahm oder gänzlich aufs Essen verzichtete.

Solange man die eigene Verhaltensweise noch im Griff hat und alternative Lösungen zur



Abb. 3: Opernsängerin

„Schocktherapie“ der Energiekörper durch schwere Kost findet, nimmt sie keine kranken Züge an. Dann hat man noch die Wahl, zwar zu essen und zu trinken, um wieder in den Körper zu gelangen, aber man wählt leichte Kost wie etwa eine Suppe. Ich habe viel gelernt in meiner Künstlerzeit über das Danach, denn hier liegt der Grund für ein fortschreitendes Fehlverhalten, für unkontrolliertes Essen, für instinktives Gierverhalten. Ich habe auch einen deutlichen Generationenwechsel unter den darstellenden Künstlern erlebt. Meine eigene Gesangslehrerin war Wagnersängerin in Budapest, zwei Zentner schwer, 1,80 m groß, eine Walküre mit einem ungeheuren Stimmvolumen und einer enormen energetischen Ausstrahlung. Noch in den 80er Jahren waren schwergewichtige Sänger und Sängerinnen ein gewohntes Bild in Konzert, Theater und Opernhaus. Mit der körperlichen Polsterung der Nerven verband man eine gefühlvolle Künstlernatur und künstlerische Ausdruckskraft. Das änderte sich gravierend durch das Erscheinen amerikanischer Sänger und Musiker, die vor körperlicher Fitness strotzten, in perfekter Technik brillierten und mit stählernen Nerven den Stress an die Wand spielten und sangen. Rein äußerlich nahmen sich die pummeligen Künstler dagegen wie ungehobelte Klötze aus. Der amerikanische Funke sprang leider auch hier über, indem plötzlich der Fitnesswahn unter den Künstlern ausbrach – je dünner, je fitter, desto besser die Technik. So ist ein Heer von perfekt gestylten Künstlern entstanden, die zwar durch ihre Virtuosität beeindrucken, aber oftmals nichts zu sagen haben. Sie bieten dar, vielen ist es völlig egal, wie und was das Publikum empfindet. Der Vorteil dieser Entwicklung ist unbenommen die höhere Qualität der künstlerischen Leistung. Die Schattenseite ist die hemmungslose Vermarktung von Talent, angefangen bei den „Wunderkindern“, die schon ab dem 10. Lebensjahr mit Erlaubnis von Ärzten Betablocker und Psychopharmaka (Ritalin etc.) konsumieren. Nachwuchskünstler werden heute schon erwachsen mit der Vorstellung, es gebe nur chemische Mittel zur Stressbewältigung. Hinzu kommt der Jugendwahn, dass man in der darstellenden Kunst im Ballett schon mit 21 Jahren, in der Musik ab 24 zum „alten Eisen“ zählt und daher der Leistungsdruck auf nicht ausgereiften Persönlichkeiten lastet. Die so geförderten Nachwuchskünstler, oft zusätzlich durch zahllose Wettbewerbe gestresst, verbrauchen sich schnell, so dass wir letztendlich in der Praxis menschliche Wracks aus dem Leistungssport und aus der darstellenden Kunst zu beklagen haben. Während in vielen Berufssparten außerhalb der Kunst längst die Ganzheitsmedizin ein Begriff ist, Alternativen zur konventionellen Medizin immer häufiger gesucht werden, ist die Kunstszene eine der letzten Bastionen, von denen die Pharmaindustrie gut lebt. Wer junge Künstler in der

Eigenschaft, die Haut zu nähren, zu reinigen und zu straffen. Darüber hinaus erzeugt sie einen guten, zarten und frischen Körpergeruch. Ich bin schon oft gefragt worden, welches Parfüm ich benutze, und man ist erstaunt, wenn ich dieses einfache Hautpflegemittel nenne.

Selbstverständlich ist es völlig in Ordnung, wenn Sie Ihre eigenen biologischen Schönheitsmittel als Mann oder Frau wählen. Das Angebot ist groß und somit ist für jeden Geschmack etwas dabei. Achten Sie nur darauf, dass nicht zu viele verschiedene Inhaltsstoffe zusammengemixt und keine synthetischen Aromen beigemengt sind.

Ein letztes kleines Kapitelchen gehört zur Hautpflege: das ansteigende Fußbad.

Sollten Sie öfter unter kalten Füßen leiden, ist oberstes Gebot:

Niemals mit kalten Füßen speisen, die Fehlverdauung ist vorprogrammiert! Ein Fußbad entlastet und regt den Leberstoffwechsel an.

Sie benötigen dazu Senfmehl, das Sie in einer Kräuterhandlung oder Apotheke bekommen, eine hohe Fußbadewanne und eventuell ein Gefäß (Wasserkocher u.ä.) zum Nachgießen von heißem Wasser, Schwefelpulver[7], Hautöl und ein paar alte Socken.

- Lassen Sie gut warmes Wasser bis zur Hälfte in die Fußbadewanne laufen und geben Sie 3 Esslöffel Senfpulver hinein.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie heißes Wasser zum weiteren Nachgießen zur Verfügung haben.
- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße in das warme Wasser, damit sie sich langsam aufwärmen.
- Sobald sich das Wasser kühl anfühlt, gießen Sie heißes Wasser nach, bis die Füße heiß werden.
- Gießen Sie so oft heißes Wasser nach, bis die Waden wenigstens bis zur Hälfte, besser bis unterhalb der Knie bedeckt sind.
- Nach 20-30 Minuten sollten die Füße rot sein, dann beenden Sie das Fußbad.
- Spülen Sie die Füße kurz kalt ab und trocknen sie nur flüchtig ab; sie sollten noch feucht sein.
- Nehmen Sie etwas Hautöl in die Hand, verteilen es und massieren und kneten die Füße.
- Massieren Sie die Beinhaut so weit, wie sie vom heißen Wasser bedeckt war.
- Geben Sie in die Socken je eine große Prise Schwefelpulver und ziehen Sie die Socken an.
- Tragen Sie die Schwefelsocken mindestens 1 Stunde. Sie müssen die Füße nicht abwaschen!

Das Fußbad und die Nachbehandlung der Füße sind von unschätzbarem Wert für die Entlastung und Entgiftung des Körpers. Viele Menschen leiden unter Fuß- und Nagelpilz, ein Zeichen, dass das Immunsystem durch Schlacken geschwächt und die Leber belastet ist. Sowohl das Senfmehl als auch das Schwefelpulver sind hervorragend geeignet, das Hautmilieu der Füße positiv zu verändern, so dass sozusagen vom Fuß an aufwärts das Immunsystem angeregt wird und den Pilzen bald der Nährboden entzogen wird. Gleichzeitig dienen sie der Stoffwechselanregung und Entgiftung. Das Wohlgefühl strahlt von den Füßen aus in den ganzen Körper.

7 Bezugsadresse siehe im Anhang.

Wegen des Schwefelpulvers können Sie beruhigt sein; es ist gereinigt und riecht nicht unangenehm. Selbst wenn Sie die Schwefelsocken tagsüber anbehalten, würde niemand an Ihnen einen Schwefelgeruch merken, weil der Schwefel den natürlichen Fußschweiß bindet und dadurch eher den Körpergeruch annimmt. Wenn aber die Füße so liebevoll behandelt werden wie oben beschrieben, entsteht allenfalls ein gesunder Duft.



Abb. 22: Fußbad



Abb. 36: Gerstengras- und Apfelsaft

2. Gerstengras + Apfel

Diese Saftmischung wird schnell zum „Hit", wenn man süße Äpfel wählt oder schrumpelige, die man nicht mehr essen mag. Durch sie ergibt sich ein etwas sämiger, zuckersüßer Saft.

► 2 Äpfel vierteln + 1 Büschel Gerstengras. Wechseln Sie beim Entsaften immer ein fingerbreites Bündel Grashalme mit 2 bis 3 Apfelschnitzen ab.



Abb. 37: Saft aus Erdbeeren, Rosenblättern und Ananas

3. Erdbeeren + Rosenblätter + Ananas

Dieser Saft ist ein Traum! Die Patienten erleben, dass die verblühten Rosen in verschwenderischer Fülle Blätter für ein köstliches Heilgetränk bereitstellen. Sie sammeln die Rosenblätter von weißen, roten, gelben, orangefarbenen Rosen aus dem eigenen Garten oder bei jemandem, der Rosen züchtet. Natürlich kommen nur unbehandelte Rosen in Frage!

► 1 Handvoll Erdbeeren mit dem grünen Blattansatz + 1 Handvoll Rosenblätter + 1 dicke Scheibe Ananas ohne Rinde. Geben Sie abwechselnd alle drei Ingredienzien in den Entsafter.



Abb. 38: Saft aus Gerstengras, Weizengras und Erdbeeren

4. Gerstengras + Weizengras + Erdbeeren

Das ist ein Saft für „Fortgeschrittene", das heißt für Patienten, die die wohltuende, vitalisierende Wirkung der Rohsäfte schon gespürt und Vertrauen in diese Form der Therapie gewonnen haben. Die Saftkomposition ist süß und etwas bitter. Die Bitterstoffe der Gräser stärken das Herz und den Kreislauf.

► 1 Handvoll Erdbeeren mit grünem Blattansatz + 1 Büschel Gerstengras + 1 Büschel Weizengras.

Wechseln Sie beim Entsaften Gräser und Erdbeeren immer ab.

5.2.4 Graphites

Dieses große Mittel an der Schwelle der Sykose zur Syphilinie steht in seinem Krankheitsprozess unter dem großen Zeichen der Ernährung, und zwar der nähstoffarmen Fertignahrung. Fast alle Probleme mit sich und den anderen werden unbewusst am Essen festgemacht. Die *Graphites*-Persona in einem Menschen muss essen, denn Nahrungsaufnahme bessert und bietet überhaupt eine erste Voraussetzung, Konflikte anzuschauen. Billige Fertignahrung, Fast-Food, unkontrolliertes Essen, Wurstbudenmentalität (alles „besser durch Currywurst") lassen einen Menschen zu einem unförmigen Fettwanst werden, der sich aber sinnigerweise in zu enge Latexhüllen zwängt, keinen Geschmack im Lebensstil, in der Ausdrucksweise, im sozialen Umgang und im Lebensumfeld entwickelt.

Ich hatte im Elsass jahrelang Gelegenheit, am Wochenende *Graphites*-Persönlichkeiten zu studieren, die selbst im tiefsten Winter mit Badelatschen, zu engen Leggings und T-Shirts zu den Billigangeboten des Supermarktes mehr wankten als gingen. Ihre Warenkörbe waren überfüllt mit Fastfood, ihre Körper dünsteten unangenehme Gerüche aus, ihr Französisch oder Elsässisch offenbarte eine eher primitive Sprache. Aber, und das nahm ich genauso deutlich wahr: Bei Männern wie bei Frauen nahm ich durch die unerfreuliche Schicht ungepflegter Leiber immer etwas fein Schwingendes wahr. War das Übergewicht nur mäßig, erinnerte ihr Gang an den rhythmischen Hüftschwung eines Elefanten. Das meine ich nicht diskriminierend. Elefanten schreiten rhythmisch und bewegen ihre Massen grazil. Das gleiche konnte ich oft bei *Graphites* entdecken, etwas Graziles, das durch die Massen hindurchschimmert. Da ich mich immer zuerst an die positiven Potenziale des Patienten anbinde, denn das beinhaltet seine Selbstheilungskräfte und schöpferische Kraft, finde ich es wunderbar zu erleben, wie im Heilungsprozess dieses Juwel allmählich sichtbar wird.

Ich erinnere mich an eine Elsässerin, die als Kassiererin bei Aldi arbeitete, jede freie Minute Pommes frites, Chips oder Fertigpizza in sich hineinstopfte und vor dem Fernseher weiter Salziges und Fettiges konsumierte. Der Riesenfernseher war im Schlafzimmer, ihr Mann, ebenfalls unschwer als *Graphites*-Konstitution zu erkennen, lag an ihrer Seite und beide aßen, bis gegen 24 Uhr das Fernsehprogramm zu Ende war. Unvorstellbare Lebensumstände! Sie hatte Diabetes Typ II und wog 120 kg. Sie hatte zwar schon ein paar Male mit Appetitzüglern (in französischen Apotheken DER Renner!) versucht, das Gewicht zu reduzieren, aber die buchstäbliche Fettsucht gewann Oberhand und vor mir saß eine hässliche, ungepflegte, unförmige Frau. Allein die Tatsache, dass sie zu mir zur homöopathischen Behandlung kam, war Zeichen genug, dass in ihr ein Funke Kreativität lebendig geblieben war. Als sie merkte, dass ich ihr Übergewicht ignorierte und mich nur über ihre Vorlieben, notwendige Basistherapien und positiven Potenziale unterhielt, lockerte sich die Spannung. Sie bekam die Hausaufgabe, jeden Abend vor dem Schlafengehen auf das rückblickend zu schauen, was sie Gutes in ihrem Beruf an der Kasse getan hatte. Ich erklärte ihr, dass ich Kassiererinnen als Menschen erlebe, die mich indirekt nähren, die mich und meine Einkäufe nicht kritisieren, die alles und jeden gleich behandeln. So hatte sie ihren Beruf noch nicht gesehen. Sie bekam *Graphites*. Nach sechs Wochen erlebte ich das, was ich oben beschrieben habe: den „tänzelnden Elefanten". Sie hatte etliche Pfunde weniger

und kam in zierlichen Schuhen mit einem Absatz. Sie war ordentlich gekleidet, gut gekämmt und sichtlich positiver gestimmt. Sie kam nicht allein, sondern brachte ihre ganze *Graphites*-Familie mit, einen übergewichtigen Mann, eine ebensolche Tochter und zwei adipöse Söhne. Ihre kurze Bemerkung: „Die wollen auch solche Perlen!“ Ja, *Graphites* half der ganzen Familie, in eine Ordnung zu kommen, ihre zarte, empfindsame Seite wahrzunehmen und zu kultivieren. Kein Familienmitglied wurde gertenschlank, denn der eher pyknische Körperbau von *Graphites* braucht für die zarte Seele ein wenig mehr Polsterung als andere Menschen.

Die Arznei wirkt auf die Haut, auf den Kreislauf und den Geschmackssinn. Letzteres bedeutet im Krankheitsfall, dass der Geschmack in jeder Hinsicht entgleist. Es ist egal, was gegessen wird, wenn es nur momentan den Säurehunger besänftigt. Warum finden wir im Elsass so viele *Graphites*-Persönlichkeiten? Dort, wie in Frankreich generell, besteht Impfzwang für alle, die in der Öffentlichkeit arbeiten (Geschäftsleute, Lehrer, Therapeuten). Die Folge von Dauerimpfungen habe ich 14 Jahre lang im Elsass studieren können und gesehen, was die regelmäßigen Unterdrückungen an der Haut verursachen, wie tief Krankheiten



Abb. 60: Graphites

in den Organismus sinken. Auch die Tatsache, dass Mädchen ab der ersten Menses die „Pille“ verschrieben bekommen, manipuliert die Frauen, so dass sie früh altern und schon in jungen Jahren chronisch müde und erschöpft sind. Menschen werden zu autoritätshörigen, unkreativen Wesen manipuliert. Was wir als das französische Savoir vivre oder Laissez faire verherrlichen, ist im Alltag impfgeschädigter Menschen abhanden gekommen. Da ich als Heilpraktikerin in Frankreich nicht therapieren darf (Segen auf das deutsche Heilpraktikerdasein!), konnte ich nur Elsässer in meiner deutschen Praxis behandeln, die den Weg nicht scheuten. In Frankreich gibt es keine Homöopathieszene mehr, leider. Doch alle Elsässer, die ich bisher behandelte, waren übergewichtig, enorm verschlackt und versäuert, durch die vielen Folgen der Dauerimpfung „krank bis auf die Knochen“. Alle durchliefen irgendwann in ihrem Heilungsprozess eine Phase mit *Graphites* und *Lycopodium*. Von allen übergewichtigen Patientenpersönlichkeiten sind mir die von *Graphites* am liebsten, weil bei ihnen das innere Juwel am tiefsten verborgen ist und ich mir keine größere Freude vorstellen kann als den Augenblick, wenn sich dieser sensible Edelstein aus dem Wust von Schmutz, Schlacken und Unrat befreit und still strahlt. Es ist wahrhaftig nicht einfach, die wandelnden Müllhaufen in Menschengestalt, wie sich *Graphites* in seiner schlimmsten Form darbieten kann, zu durchschauen, an ihr Juwel fest zu glauben und die Behandlung darauf auszurichten. Doch der „Lohn“ eines schlichten Lächelns, wenn derselbe Mensch geläutert durch „*Graphites* & Co“ Zugang zu seinen Qualitäten findet und seinen Selbst-Wert erkennt, ist unschätzbar. Kurz gesagt: Übergewichtigen *Graphites*-Persönlichkeiten muss man etwas zutrauen, keinen Schongang zumuten, sondern klare einfache Botschaften mitteilen. Sie haben

was sich zu einer sinnvollen Synergie gestaltet, so dass der kranke Mensch zügig in seinem Heilungsprozess vorankommt und sich keine endlosen Geschichten ausdehnen, die Rückfälle geradezu provozieren. Findet Heilung statt, sind Konflikte auch auf allen Ebenen erledigt.

Zum Thema der Bulimie seien einige Arzneien vorgestellt, die eine gewisse Hierarchie im Schweregrad der Erkrankung erkennen lassen. Sie können nach der Lösung der karzinogenen Kreuzdynamik große Schubkräfte in Richtung Sykose bzw. Tuberkulinie oder Psora entwickeln. Sie weisen aber auch auf die vielen Folgen der Bulimie hin, so dass wir in der Therapie genötigt sind, zusätzlich zu den in der Tabelle genannten Arzneien noch im Einzelfall die Symptomatik repertorisieren zu müssen, um weitere begleitende Arzneien einzusetzen. Wegen der starken Auszehrung und Todesgefahr sollte man wie bei der Anorexie die Arzneien in kürzeren Abständen verordnen und eventuell, wenn angezeigt, auch häufiger wechseln.

Tabelle 3: Bewährte Arzneien bei Bulimie

Arznei	Indikationen
Abies canadensis	Heißhunger aufgrund von Leberstau, maßloses Essen, das zur Magenerweiterung und starkem Blähbauch führt. Dann folgt das Gegenteil der Nahrungsverweigerung mit Auszehrung und schließlich das willentliche Erbrechen nach gesteigerter Nahrungsaufnahme. Allgemein viele Begierden auf materielle Werte. Bei Frauen muss überprüft werden, ob eine Uterussenkung durch Mangelernährung vorliegt.
Anacardium orientale	Frühstadium der Bulimie und Anorexia nervosa durch Dauerstress. Gastrointestinale Beschwerden durch Nervosität. Zittern bei der geringsten Anstrengung durch körperliche Schwäche. Starrsinnige Persönlichkeit mit starken Fixierungen.
Squilla maritima	Frühstadium der Bulimie, Überreizung der Schleimhäute in Rachen, Speise- und Luftröhre, in Magen und Darm. Trockener Husten. Ständige eiskalte Hände und Extremitäten. Dauerstress äußert sich in häufigem Harndrang, vor allem nachts.
Antimonium crudum	Chronische Verdauungsstörungen zuerst durch Überessen, dann starke Abmagerung und gastrointestinale Beschwerden durch Bulimie. Alleingänger. Lange Zeit weiß niemand um die Krankheit.
Opium	Bulimie im Wechsel mit Anorexie im tuberkulinen Stadium. Durch extreme Nahrungsverweigerung entstehen Trägheitszustände, geistige Verwirrung. Erbrechen geschieht unter größter Anstrengung, erste Zeichen von Nervenzerrüttung, Wahnvorstellungen, quälende trockene Schleimhäute, Beschwerden im Gastrointestinaltrakt, erlöschende Willenskraft.
Causticum	Fortgeschrittene Bulimie. Wundheit und Brennen im Rachen und Kehlkopf durch dauerndes Erbrechen, Atrophie der Schleimhäute, Krämpfe in den Därmen, sehr harter Stuhl mit kolikartigen Schmerzen. Dogmatisches, starrsinniges Wesen.
Helleborus	Fortgeschrittene Bulimie mit Stumpfsinnigkeit, starker Sauerstoffunterversorgung von Gehirn und anderen Organsystemen, starke Muskelschmerzen teils durch Erbrechen, teils durch Nährstoffmangel, fortschreitende Lähmungserscheinungen.

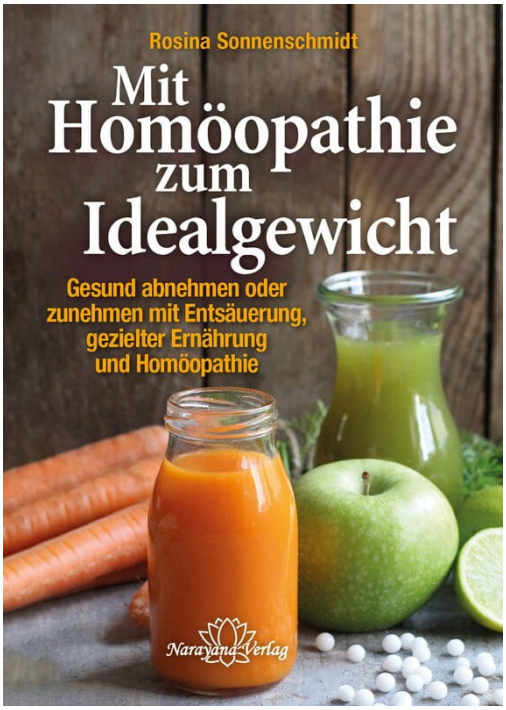
Rosina Sonnenschmidt

Mit Homöopathie zum Idealgewicht

Gesund abnehmen oder zunehmen mit Entsäuerung, gezielter Ernährung und Homöopathie

200 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de