

100 

StadtZeit

KASSEL
MAGAZIN

... für die Fuldastadt
und die Region.
No. 100 • Jahrgang 17
Okt/Nov 2020



GESUND LEBEN
HEILPRAKTIK & HOMÖOPATHIE



10. WILDE WOCHEN
DIE REGION SCHMECKEN

EINHUNDERT!
STADTZEIT FEIERT



BAUKULTUR FORTSCHREIBEN
PROJEKT FÜR DIE NORDSTADT



Sonnenhut (lat. Echinacea) stärkt das Immunsystem und hilft beispielsweise dabei, eine Erkältung schneller vorübergehen zu lassen.

Positive Erfahrungen mit Naturheilverfahren

In den Zeiten der Pandemie kommt der Aspekt der Prävention bislang zu kurz. Dabei kann jeder viel tun, um sich und sein Immunsystem zu stärken.

StadtZeit-Gespräch mit Stefanie Mai, Mitbegründerin der Heilpraktikerschule Wegwarte

Frau Mai, was kann die Heilpraktik aus Ihrer Perspektive leisten, damit wir Menschen gut durch solche Zeiten gehen, wie wir sie gerade erleben?

Die Zeit, die wir gerade erleben, fordert uns auf unterschiedliche Weise. Im Vordergrund steht natürlich die Corona-Pandemie und damit die Frage, wie wir uns vor der Infektion schützen können. Neben den bestehenden Maßnahmen wie Mund-Nasen-Schutz und Abstandsregelung kann natürlich jeder viel tun, um sein Immunsystem zu stärken. Damit, falls wir uns infizieren, die Erkrankung einen leichteren Verlauf nimmt.

Was genau kann jede und jeder für sich tun?

Zur Stärkung des Immunsystems stehen uns verschiedene Substanzen zur Verfügung, beispielsweise die Vitamine A, C und E, sowie die Spurenelemente Selen und Zink. Aus der Pflanzenheilkunde kennen wir Echinacea, den Sonnenhut.

Ein ganz wichtiger Punkt ist die Darmgesundheit, denn ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für ein starkes Immunsystem. Daher würde ich in jedem Fall eine so genannte Darmsanierung empfehlen. Bewegung an frischer Luft, ausreichend Pausen und eine vielseitige Ernährung mit einem hohen Anteil an frischen Produkten tun darüber hinaus allen gut und stärken ebenfalls unser Immunsystem. Im Hinblick auf eine mögliche Infektion ist in meinen Augen der Aspekt der Prävention über die Zeit seit März dieses Jahres viel zu kurz gekommen.

Sehen Sie mit Bezug zur Corona-Pandemie Grenzen für heilpraktische Behandlungen?

Oh ja. Wir Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker sind schließlich an bestehende Gesetze gebunden. In diesem Fall halten wir uns natürlich an das Infektionsschutzgesetz. Dort ist ganz klar geregelt, dass wir bei einer Erkrankung durch Covid-19 ein Behandlungsverbot haben. Ansonsten können wir ganz normal weiter arbeiten, natürlich unter Berücksichtigung aller Hygieneregeln, die bei uns sowieso Standard sind.

Der Heilpraktik wird gern die Nähe zu Scharlatanerie unterstellt. Das Stichwort „unwissenschaftlich“ reicht dabei aus, um das zu untermauern. Erleben Sie solche Anwendungen in Ihrer täglichen Praxis?

Nein, das kann ich nicht sagen. Die Menschen, die meine Praxis aufsuchen, tun das ja bewusst, weil sie eine andere als die schulmedizinische Methode ausprobieren möchten. Die meisten haben bereits positive Erfahrungen mit Naturheilverfahren gemacht und lassen sich nicht von den reißerischen Berichten beeindrucken.

In meiner Praxis arbeite ich vor allem mit Kindern. Da erlebe ich viele Eltern, die sich sehr mit der Thematik auseinander gesetzt haben und sich bewusst für diesen Weg entscheiden. Natürlich führe ich in letzter Zeit häufiger Gespräche über die Wirksamkeit von Naturheilverfahren, aber die eigenen Erfahrungen stehen doch meistens im Vordergrund und sind ausschlaggebend für die Entscheidung, wie Erwachsene oder ihre Kinder behandelt werden sollen.

Wie erkenne ich als Patient, ob es sich um ein seriöses Angebot handelt oder nicht?

Das ist eine schwierige Frage, woran erkennen Sie, ob ein Arzt gut ist oder nicht, oder ein Gärtner oder ein Frisör? Und was heißt seriös? Meiner Meinung nach ist es immer wichtig, dass ich mich gut aufgehoben fühle sowie dass der oder die Behandelnde meine Bedürfnisse sieht und sich ausreichend Zeit nimmt – die „Chemie“ sollte stimmen. Natürlich spielt auch das Therapieverfahren eine wichtige Rolle. Hat jemand zum Beispiel Angst vor Spritzen, ist die Akupunktur möglicherweise nicht die geeignete Methode.

Für uns als Ausbildungsinstitut ist Seriosität absolut wichtig und wir vermitteln genau die Inhalte, die eine seriöse Heilpraktikerin und ei-

nen seriösen Heilpraktiker ausmachen – eine Garantie gibt es leider nie. Schwarze Schafe gibt es in jeder Branche, also auch in unserer.

Was ist – über das Fachwissen hinaus – die zentrale Botschaft, die Sie Ihren Schülerinnen und Schülern mit auf den Weg geben? Der Name „Wegwarte“, den wir unserer Schule gegeben haben, weist bereits darauf hin. Die Wegwarte ist eine blaue Blume, die immer am Wegesrand steht und Menschen auf „ihrem Weg“ begleitet. Wir möchten unsere Schülerinnen und Schüler genauso gut begleiten auf ihrem Weg in die Selbständigkeit und sie dabei unterstützen, herauszufinden, was sie wirklich gut können, wofür ihr Herz schlägt und was sie in die Welt tragen wollen. Genau das sollte der Motor für ihre Ausbildung sein und wir möchten, dass sich unsere „Azubis“ sowohl beruflich als auch persönlich weiter entwickeln.

Interview: Klaus Schaake



Stefanie Mai ist ausgebildete Diätassistentin. Sie absolvierte ein Studium der Humanmedizin und ist seit 2003 Heilpraktikerin in eigener Praxis. 2006 wurde sie Mitbegründerin und Leiterin der Heilpraktikerschule Wegwarte in Marburg.

Effektive sanfte Heilweise

Similia similibus curentur – Ähnliches wird in der Homöopathie durch Ähnliches geheilt. Lernen Sie in der Paracelsus Schule Kassel diese fantastische Therapiemethode kennen!

Die Homöopathie gehört zu den effektivsten sanften Heilweisen der modernen Zeit. Sie geht auf Dr. med. Samuel Hahnemann (1755-1843) zurück, der im ausklingenden 18. Jahrhundert äußerst unzufrieden mit den zum Teil brachialen Methoden seiner Kollegen war.

Mit der Homöopathie entwickelte er seine ganz eigene Therapiemethode. Hahnemann sah Krankheit als eine Störung, die den ganzen Menschen betrifft. Er betrachtete und behandelte nicht das einzelne Symptom, sondern den Patienten in seiner Gesamtheit. Schnell wurde er mit seiner Heilkunst bekannt und berühmt.

Die Homöopathie kann bei vielen akuten sowie chronischen Krankheiten eine deutliche Verbesserung der Symptome erzielen, bis hin zur absoluten Beschwerdefreiheit. Die klassische Homöopathie arbeitet mit Verdünnungen (Potenzen) von Arzneien aus dem Pflanzen-, Tier- und Mineralreich sowie den chemischen Elementen. Dazu wird in einer ausführlichen Anamnese die körperliche sowie die geistig-seelische Befindlichkeit des Patienten aufgenommen und ein auf die gesamte Per-

sönlichkeit abgestimmtes Mittel gewählt, das bei einem Gesunden dieselben Symptome hervorrufen würde, die der Patient hat. Das regt die Selbstheilungskräfte des Patienten an und ermöglicht eine Gesundung aus eigener Kraft.

Willkommen zum Info-Abend am 9. November!

Die Paracelsus Schule Kassel, Nordhessens Adresse Nummer 1 für die Ausbildung in alternativen Heilberufen, stationiert am zentralen Friedrichsplatz 8, bietet neben der großen Fachausbildung zur/zum Homöopathen/in auch verschiedene Fachseminare und Workshops rund um diese fantastische Therapiemethode an. Beim Infoabend am 9.11.2020 können Sie von 17 bis 18:30 Uhr mehr über die Homöopathie und ihre Möglichkeiten erfahren.

Bei Paracelsus sind Sie richtig: Über 44 Jahre Erfahrung und AZAV-zertifizierte Qualität sprechen für Europas führendes Heilpraktiker-Ausbildungsinstitut.



Kontakt: Paracelsus Heilpraktikerschule Kassel
Friedrichsplatz 8, 3411 Kassel
Tel. 0561 932 4747, E-Mail: kassel@paracelsus.de
www: paracelsus.de/kassel

paracelsus.de
die heilpraktikerschulen

Menschliche Zuwendung in einer schnelllebigen Zeit

Eine Heilmethode aus einer anderen Zeit ist beliebt wie nie, obwohl ihre Arzneimittel sprichwörtlich „nichts“ enthalten. Können wir heute dennoch von ihr profitieren? Eine persönliche Annäherung an das Thema Homöopathie.



Globuli – sanftes Heilen – ganzheitliche Betrachtungsweise“. Das ist das erste was mir in den Sinn kommt, als ich den Auftrag bekomme, einen Artikel über Homöopathie zu schreiben. Ich bin ja durchaus offen für alternative Heilmethoden. Aber ausgerechnet Homöopathie – die Arzneimitteltherapie ohne Wirkstoff? Ich bin skeptisch und fange an zu recherchieren. Für einen ersten Überblick lese ich zuerst die entsprechende Wikipedia-Seite. Da heißt es, dass die Homöopathie zu den Pseudowissenschaften gezählt wird und keine nachweisbare Wirkung über den Placeboeffekt hinaus habe. Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt ein langer Spiegel-Artikel aus dem Jahr 2010. Ich hole mir ein paar Bücher aus der Bibliothek und stöbere darin herum. Auch ein Buch über berühmte Pioniere der Medizin fällt mir in die Hände.

Ein Arzt geht andere Wege

Darin wird die Geschichte Samuel Hahnemanns – des Begründers der Homöopathie – ausführlich dargelegt. Zu seiner Zeit, Ende des 18. Jahrhunderts, sah die Medizin noch deutlich anders aus als heute. Die Naturwissenschaft steckte noch in den Kinderschuhen und Ärzte schaden ihren Patienten mit radikalen Therapiemethoden oft mehr, als dass sie ihnen halfen. Aderlässe, Einläufe und Brechmittel waren an der Tagesordnung. Man glaubte noch an die Humoralpathologie, oder auch Vier-Säfte-Lehre, eine in der Antike entwickelte Krankheitslehre von den Körpersäften und deren Mischung als Voraussetzung für Gesundheit – oder eben Krankheit. Die Erkenntnis, dass der Körper aus Zellen aufgebaut ist, hatte sich noch nicht durchgesetzt und auch von kleinsten, unsichtbaren

Krankheitserregern, wie Bakterien oder Viren, wusste man noch nichts. Das Wirken Hahnemanns erscheint vor diesem Hintergrund geradezu visionär. Er wollte seinen Patienten wirklich helfen, wollte sie sanft heilen. Gleiches behandelte er mit Gleichem, indem er seinen Patienten Substanzen verabreichte, die bei einem Gesunden die gleichen Symptome auslösen würden, welche die Krankheit hervorruft. Dadurch müsse sich der Körper des Kranken mit dieser „Kunst-Krankheit“ auseinandersetzen und könne somit die eigentliche Krankheit überwinden. Da dabei Substanzen pflanzlichen, mineralischen und tierischen Ursprungs zum Einsatz kamen, die teilweise hochgiftig waren, verdünnte Hahnemann sie. Er nannte es „potenzieren“, da nach seiner Ansicht die Wirkung der Arznei umso stärker würde, je mehr sie verdünnt sei.

Wissenschaftlich nicht nachweisbar ...

So weit so gut. Dass Hahnemanns Theorien in dieser „vorwissenschaftlichen“ Zeit viele Anhänger fand ist nicht verwunderlich. Aber heute, 200 Jahre später, hat sich eben die Naturwissenschaft und auch die Medizin enorm weiterentwickelt. Die Wirkung von homöopathischen Arzneien lässt sich jedoch noch immer nicht wissenschaftlich erklären. Und auch die Homöopathen selbst bleiben eine befriedigende Erklärung der Wirkweise schuldig. „Es wirkt doch“ oder „Man kann nicht alles naturwissenschaftlich erklären“ sind gängige Aussagen, mit denen sie Skeptikern entgegenzutreten. Einig sind sich die Homöopathen darin, dass in homöopathischen Arzneimitteln (ab D6) keine Moleküle der Ursprungssubstanz mehr enthalten sind. Das Mittel trage aber deren „Energie“ bzw. „Information“ und wirke auf den „feinstofflichen“, den unsichtbaren seelisch-geistigen, Bereich des Menschen. Niedrig potenzierte Arzneien wirken demnach vorrangig auf der körperlichen Ebene, wogegen Hochpotenzen mehr auf der seelischen Ebene wirken sollen.

Unter den überzeugten Homöopathen befinden sich auch viele Schulmedizinerinnen und -mediziner. Bei meinen Recherchen fiel mir ein Buch einer solchen in die Hände, einer ausgebildeten Ärztin, die jahrelang eine homöopathische Praxis führte und damit großen Erfolg hatte. Sie habe ein flammendes Plädoyer für die Homöopathie schreiben wollen, heißt es darin. Herausgekommen ist das Gegenteil. Sie hinterfragt die Wirkweise des Ähnlichkeits-Prinzips der homöopathischen Arzneimittel streng und kommt zu dem Schluss, dass diese wissenschaftlich nicht nachweisbar sei. Es sei keine „Energie“ oder „Information“ in den Arzneimitteln enthalten und eine Wirkung sei nur durch den Placebo-Effekt erklärbar. Allerdings betont sie die positiven Effekte der ganzheitlichen Betrachtungsweise und der zeitintensiven Anamnese, die Homöopathen betreiben. Hier kommen Vergleiche mit der Psychosomatik ins Spiel. Obwohl sie „unter homöopathischer Therapie“ deutliche Verbesserungen verschiedenster Krankheiten gesehen habe, hat sich diese Ärztin von der Homöopathie abgewandt, da sie ihren Patienten nur verabreichen wolle, was nachweislich wirkt.

... und trotzdem wirksam?

Nachdem ich dieses Buch gelesen hatte, war ich überzeugt. Homöopathie als Arzneimittel lehre kann nicht funktionieren. Eine eventuelle positive Wirkung muss der Psyche zugeschrieben werden. Ein klarer Fall also. Doch ist es wirklich so eindeutig? Andere Beispiele und Gespräche mit verschiedenen Personen brachten meine sorgfältig angelesene Überzeugung ins Wanken. Ein erfahrener HNO-Arzt berichtete der StadtZeit (Ausgabe 64), wie er über seinen Hund zur Homöopathie kam und diese seither neben seiner schulmedizinischen Tätigkeit praktiziere. Menschen, die durch eigene positive Erfahrungen tiefgreifend von der Homöopathie und anderen alternativen Heilmethoden überzeugt sind, erzählten mir eindringlich davon.

Sollte es „Feinstoffliches“ geben, worauf sich die Homöopathie fokussiert und was naturwissenschaftlich orientierten Menschen so unendlich schwerfällt zu akzeptieren? Könnte es nicht sein, dass es jetzt noch nicht nachweisbar ist, weil unsere Messmethoden einfach noch nicht fein genug sind? So wie im 18. Jahrhundert Bakterien sehr wohl existent, aber eben noch nicht nachweisbar waren. Auch ein Herr Semmelweis – der Pionier der Krankenhaushygiene, der Mitte des 19. Jahrhunderts für die Händedesinfektion gegen unsichtbare Krankheitserreger eintrat – wurde zu seiner Zeit nicht ernstgenommen und als Scharlatan abgetan. Selbst wenn es dieses Feinstoffliche eben nicht gibt und die positiven Wirkungen der Homöopathie doch nur auf dem Placeboeffekt, der zeitintensiven Zuwendung der Therapeuten und auf Autosuggestion beruhen sollten, dann empfinde ich jetzt diese Aspekte in Kombination mit der Schulmedizin immer noch als einen Gewinn für die Menschen in einem Gesundheitssystem, in dem Zeit und menschliche Zuwendung zunehmend wegrationalisiert werden, zugunsten der Ökonomie und auf Kosten der menschlichen Versorgung. Vielleicht ist der große Zuspruch, den die unwissenschaftliche Homöopathie erneut erfährt, ein Symptom unserer schnelllebigen, hoch-effizienten Zeit, in der menschliche Zuwendung zunehmend auf der Strecke bleibt.

Hauptquellen:

- Grams, Natalie (2015): *Homöopathie neu gedacht. Was Patienten wirklich hilft*, Springer Verlag.
- Grill, Markus/ Hackenbroch, Veronika (2010): *Der große Schüttelfrost*, in: *Der Spiegel*, 28/2010. Online unter: <https://www.spiegel.de/spiegel/print/d-71558786.html>
- Weymayr, Christian (2007): *Hippokrates, Dr. Röntgen & Co. Berühmte Pioniere der Medizin*, Berlin Verlag GmbH/ Bloomsbury

Text: Rosemarie Rohde



Gesunder Schlaf kann auch schön aussehen



Unser Problemlöser: Das Lattoflex Bettsystem mit Tellerfederung und Zufriedenheitsgarantie!



Kuschelige Dr. Metz Daunendecken gefüllt mit Upländer Öko-Daunen in 5 Wärmeklassen



Große Auswahl an Massivholzgestellen, auch wenn's mal besonders stabil sein muss



Lassen Sie sich beraten von Ihrem Bettenspezialisten mit tausenden zufriedenen Kunden

HILLEBRAND
LIEGEN + SITZEN

Wilhelmshöher Allee 274
34131 Kassel
Tel.: 0561/32073
www.liegen-sitzen.de

Heilen durch Energieübertragung

Homöopathie erfreut sich großer Beliebtheit. Rund um Ähnlichkeitsprinzip und Lebensenergie dreht sich das Wirkprinzip dieser sanften Heilmethode.



Chronische Beschwerden wie Heuschnupfen lassen sich mit Homöopathie erfolgreich behandeln.

StadtZeit-Gespräch mit Anke Mendoza, Heilpraktikerin und erfahrene Krankenschwester.

Frau Mendoza, welches war ihr größter Heilerfolg, den Sie mit der Homöopathie bei Ihren Patienten erzielen konnten?

Ich habe insbesondere sehr gute Erfahrungen bei der Behandlung von Entwicklungsstörungen bei Kindern gemacht. Oft im Zusammenhang mit der Schule, bei Lern- oder Konzentrationsstörungen zum Beispiel. Ich erinnere mich an eine meiner kleinen Patientinnen, die in Vielem etwas verlangsamt war. Sie litt an einer moderaten Wachstumsverzögerung und war auch etwas schwach und ängstlich. Bei ihr hatte ich eine Langzeitbehandlung eingeleitet, danach habe ich mit Freude eine sehr gute Entwicklung feststellen können.

Wie genau haben Sie das erreicht?

Ich habe nach dem Ähnlichkeitsprinzip und unter Berücksichtigung ihrer spezifischen Konstitution im Rahmen einer Konstitutionstherapie das passende Mittel für sie gefunden. Natürlich habe ich, je nach Verlauf, zwischendurch auch mal ein anderes Mittel verordnet, aber ich kehrte immer wieder zu der ursprünglichen Arznei zurück, die ihr so gut geholfen hat. Jetzt beginnt bei ihr so langsam die

Pubertät und sie ist weitgehend von den ursprünglichen Beeinträchtigungen befreit.

Was genau ist eine Konstitutionstherapie?

Homöopathie arbeitet auf zwei Ebenen. Bei akuten Beschwerden auf der körperlichen Ebene verwenden wir niedrigpotenzierte Arzneimittel. Bei einer Verletzung durch einen Sturz beispielsweise eignet sich Arnica sehr gut. So etwas Akutes bekommt man schnell in den Griff. Eine Konstitutionstherapie ist bei grundlegenden Störungen im System des Betroffenen indiziert, etwa bei chronischen Beschwerden wie Migräne, Heuschnupfen oder Neurodermitis. Dann kommt ein Konstitutionsmittel – meist eine Hochpotenz – zum Einsatz, das im feinstofflichen Bereich wirkt. Im Sinne des ganzheitlichen Ansatzes behandeln wir nicht nur das vorliegende Krankheitsbild des Patienten symptomatisch, sondern nehmen auch entsprechend Einfluss auf seine Konstitution – die angeborenen körperlichen, seelischen und geistigen Eigenschaften des Individuums. In der homöopathischen Anamnese gucken wir welches Mittel dessen Gesamtzustand entspricht.

Lebensenergien fließen lassen

Stichwort: „Feinstofflichkeit“. In der Homöopathie spielt dieser Begriff eine große Rolle. Genauso wie der Begriff der „Lebenskraft“. Was können sich unsere Leserinnen und Leser darunter vorstellen?

„Lebenskraft“ ist ein Ausdruck, der oft mit dem Begriff „Qi“ der Traditionellen Chinesischen Medizin in Zusammenhang gebracht wird. Er bezeichnet die Lebensvorgänge als ein verwobenes System von materiellen und immateriellen Kräften. Qi ist im Grunde genommen Energie, Aktivität und Funktion. Sie ist in ständigem Fluss durch bestimmte Leitbahnen unseres Körpers. Eine Erkrankung ist in diesem Sinne eine Störung oder ein Ungleichgewicht dieser „Lebensenergie“. Ziel der Behandlung ist demzufolge diese Störung auszugleichen, damit die Lebensenergie frei fließen kann.

Homöopathie arbeitet mit Energieübertragung im Sinne von elektromagnetischen Schwingungen. Das ist schwer vorstellbar, weil es nichts Stoffliches ist. Im Gegensatz zur „grobstofflichen“ Ebene, was die sichtbare und messbare Materie darstellt, ist die „feinstoffliche“ Ebene nicht sichtbar.

Homöopathische Arzneimittel werden verdünnt. Dieses Verdünnen nennt man in der Homöopathie „potenzieren“. In höheren Potenzen sind keine Moleküle der Ursprungssubstanz mehr enthalten. Was hat es in diesem Zusammenhang mit der „Energie“ bzw. der „Information“ dieser Arzneimittel auf sich?

In einer niedrigen Potenz, beispielsweise einer D1-Potenz, ist noch Materie drin. Dabei ist ein Teil Arznei mit neun Teilen Wasser vermischt. Das Gemisch wird zehnmal verschüttelt und anschließend wird wieder ein Teil davon mit neun Teilen Wasser verschüttelt, was eine D2-Potenz ergibt. Auf diese Weise geht es weiter bis irgendwann keine Materie mehr in dem Arzneimittel drin ist. Es beinhaltet

dann nur noch die Energie, also die Information der Ursprungssubstanz. Deshalb kann man in hohen Potenzen auch so giftige Substanzen wie Arsen geben.

Was Sie gerade beschreiben, ist aus naturwissenschaftlicher Sicht schwer nachvollziehbar und die Homöopathie sieht sich daher auch mit weitverbreiteter Kritik konfrontiert. Trotzdem erfreut sie sich nach wie vor großer Beliebtheit. Was suchen Menschen, die sich der Homöopathie zuwenden?

„Ich war schon bei verschiedenen Ärzten und keiner konnte mir helfen!“ Das sagen manche Patienten, die zu mir kommen. Sie wollen auch erstmal einen „sanfteren“ Weg gehen und nicht gleich konventionelle schulmedizinische Medikamente, die oft nur Symptome unterdrücken, einnehmen. Bei chronischen Blasenbeschwerden beispielsweise kann die Ursache auch eine angeborene Anfälligkeit bzw. bestimmte Wesensmerkmale sein. Die Homöopathie betrachtet den Menschen als Ganzes; das Körperliche, Seelische und Geistige bildet eine Einheit und auf allen diesen Ebenen kann die Ursache der Beschwerden zu finden sein. Dazu führen wir eine zeitintensive homöopathische Anamnese durch und arbeiten im Anschluss daran ganz individuell das passende Mittel für den Patienten heraus.

Heilungsprozesse beschleunigen

Gibt es für Sie Grenzen bei einer homöopathischen Behandlung? Natürlich. Eine homöopathische Behandlung sollte aus meiner Perspektive unterlassen werden, bei Zuständen, die einen chirurgischen Eingriff notwendig machen, wie beispielsweise, ein Darmverschluss oder eine Blinddarmentzündung, bei weit fortgeschrittenen Erkrankungen, bei denen es bereits zu irreversiblen Schäden gekommen ist, wie einer Leberzirrhose oder Gelenkverschleiß und natürlich bei lebensbedrohlichen Erkrankungen und Notfällen, wie einem Herzinfarkt, Schlaganfall oder allergischem Schock. Auch Krankheiten, die eine Substitutionstherapie erforderlich machen, beispielsweise bei Diabetes oder eine Schilddrüsenunterfunktion, würde ich nicht rein homöopathisch behandeln. Die Homöopathie kann dabei aber dennoch unterstützend wirken.

Demnach sind also Homöopathie und Schulmedizin für Sie durchaus kompatibel?

Ich finde es gut, beide Seiten zu haben, denn guter Erfolg ergibt sich oft erst, wenn mehrere Elemente zusammenwirken. Eine konventionelle Dauermedikation schließt eine homöopathische Behandlung keinesfalls aus und mit der Homöopathie lässt sich gerade präventiv viel bewirken, damit gravierendere Störungen erst gar nicht entstehen. Außerdem können notwendige chirurgische Eingriffe homöopathisch gut unterstützt werden, sei es durch eine OP-Vorbereitung oder eine Nachsorge. So kann sich der Heilungsprozess beschleunigen. Ich fände es schön, wenn die Homöopathie und die Schulmedizin künftig mehr zusammenarbeiten würden.

Interview: Rosemarie Rohde



Anke Mendoza ist langjährige Krankenschwester sowie Fachkrankenschwester für Anästhesie- und Intensivpflege sowie erfahrene Heilpraktikerin. Sie absolvierte mehrjährige Ausbildungen in der Traditionellen Chinesischen Medizin sowie der Homöopathie und praktiziert seit 2007 in ihrer eigenen Praxis für Naturheilkunde.

LebensSpielRaum

Petra Kimm

Yin & Beauty Celebration

fon +49 (0)561 . 430 212 95
www.lebensspielraum-kassel.de

PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE



Ulrike Ariela Göbel
Heilpraktikerin

0561 / 20 26 09 07

Stärken Sie
mit meiner fachkundigen Hilfe
Ihr Immunsystem!

Lindenstraße 9 34131 Kassel - Wilhelmshöhe www.ulrike-goebel.de



IMAGINA DECKENBILDER

Phantasiereisen für die Seele

www.gabrielawolf.de | heilungsfördernde wand- und raumgestaltung

Naturheilpraxis für ganzheitliche Therapie

Schmerzbehandlung | Hilfe für Nacken, Schulter, Rücken
Neurologische Erkrankungen | Allergien | Augenerkrankungen

Beate Bangert-Kühne
Heilpraktikerin und Fachkrankenschwester Neurologie



34117 Kassel | Treppenstraße 5
Tel.: 0151-16 52 98 47 | bb-kuehne@web.de | www.heilpraktikerin-kassel.de

Paarberatung

Geben Sie
Ihrer Beziehung eine Zukunft.

www.Claus-Trauernicht.de

Paarberatung Familienberatung Einzelberatung Coaching

Mit Ayurveda-Medizin gesund werden und gesund bleiben



Aus ayurvedischer Sicht wirken in jedem Menschen die drei Kräfte Vata, Pitta und Kapha. Sind sie nicht im Gleichgewicht, kann das Krankheiten verursachen. Solche Entwicklungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln ist das Ziel Ayurveda-Medizin, die sich mit Lebensweise und Ernährung befasst und über eine umfassende Pflanzenheilkunde

und hochwirksame Reinigungsmethoden verfügt. Ihre besondere Stärke liegt in der Behandlung chronischer Beschwerden wie Gelenkerkrankungen, Wechseljahresbeschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen.

Für meine Patienten entwickle ich ein individuelles Behandlungskonzept auf der Grundlage der Ayurveda-Medizin, wobei ich auch weitere Therapien aus meiner langjährigen naturheilkundlichen Erfahrung einbeziehe. Zudem verbinde ich die Naturheilkunde mit moderner Diagnostik wie Nährstoff- und Stuhlanalysen.



Kontakt:

Dr. med. Hilde Kartes-Sigwart
Fachärztin für Allgemeinmedizin,
Ayurveda-Medizin, Naturheilverfahren
Goethestr. 34, 34119 Kassel, Tel. 0157-75219248
info@kayurveda.de, www.kayurveda.de

Schöne Räume für Ihre Kurse, Seminare,
Vorträge, Trainings, Sessions.....
ZENTRUM im Vorderen Westen e.V.
Verein für bewusstes und gesundes Leben
Lassallestr. 4
34119 Kassel
T.0561-26399, www.zentrum-kassel.de

Pflegen. Begleiten. Beraten.

☎ 0561 313103

Neue Tagespflege an der Lukaskirche

www.diakoniestationen-kassel.de

Erfahren und leistungsstark –
in Kassel, Baunatal und Niestetal.

Diakoniestationen
Kassel

Homöopathie ABC

Ähnlichkeitsprinzip (Simile-Prinzip):

Grundprinzip der Homöopathie: Ähnliches möge mit Ähnlichem geheilt werden (lat. similia similibus curentur). Kranke werden mit homöopathischen Arzneien behandelt, die bei Gesunden ähnliche Krankheitserscheinungen hervorrufen würden, welche die Krankheit selbst auslöst.

Allopathie:

(aus dem Griechischen állos für anders, verschieden und páthos für Leiden, Krankheit) therapeutisches Prinzip der Schulmedizin, wobei Symptome mit entgegengesetzt wirkenden Mitteln behandelt werden. Der Begriff wurde von Hahnemann geprägt, um den Unterschied zur Homöopathie hervorzuheben.

Anamnese, homöopathische:

Erhebung der Krankengeschichte. Die sogenannte Erstanamnese stellt eine umfangreiche Befragung zu allen Lebensbereichen dar und dauert mindestens eine Stunde.

Einzelmittel:

Homöopathisch aufbereitetes Arzneimittel, das nur einen Wirkstoff – gemäß des Wirkstoffbegriffs der Homöopathie – enthält. Die Anwendung von homöopathischen Einzelmitteln erfordert, im Gegensatz zu Komplexmitteln, meist eine individuelle Ermittlung des passenden Mittels. Bei bestimmten Erkrankungen können E. jedoch in niedrigen Potenzen auch zur Selbstbehandlung angewendet werden.

Feinstofflichkeit:

Die Homöopathie unterscheidet zwischen Grobstofflichem, was die sicht- und messbare Materie darstellt, und Feinstofflichem, im Sinne

von elektromagnetischen Schwingungen. Letzteres ist für den Menschen nicht sichtbar, soll aber dennoch Einfluss auf ihn ausüben.

Ganzheitlichkeit:

Im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes will die Homöopathie nicht nur körperliche Symptome be-handeln, sondern fokussiert gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele des Erkrankten, um die Ursachen von Beschwerden zu finden.

Globuli:

Globuli stellen die häufigste Darreichungsform homöopathischer Arzneimittel dar. Die kleinen weißen Streukügelchen aus Zucker sind mit homöopathischen Arzneimitteln benetzt. Tropfen und Tabletten sind weitere weitverbreitete Darreichungsformen. Daneben gibt es in der Homöopathie auch Salben, Zäpfchen und Injektionen.

Hahnemann:

Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755-1843) war ein deutscher Arzt und Begründer der Homöopathie. 1810 veröffentlichte er das „Organon der Heilkunst“, sein Grundlagenwerk zur Homöopathie.

Homöopathie:

(aus dem Griechischen homoios für gleich, ähnlich und páthos für Leiden, Krankheit) Heilmethode nach Hahnemann, die im Gegensatz zur Allopathie (Schulmedizin) auf dem Ähnlichkeitsprinzip beruht. Sie soll den Körper zur Selbstheilung anregen.

Komplexmittel/Kombinationspräparate:

Mischungen aus mehreren homöopathischen

Einzelmitteln. Die Zusammensetzung der Einzelsubstanzen ist auf ein Anwendungsgebiet abgestimmt. Komplexmittel enthalten meist Niedrigpotenzen.

Konstitutionstherapie:

Eine Konstitutionstherapie wird bei grundlegenden Störungen angewandt, etwa bei chronischen Beschwerden, und erfolgt über einen längeren Zeitraum. Konstitution bezeichnet die angeborenen körperlichen, seelischen und geistigen Eigenschaften eines Menschen. Im Rahmen einer K. werden im Sinne der Ganzheitlichkeit nicht nur die körperlichen Symptome betrachtet, sondern Körper, Geist und Seele stehen gleichermaßen im Fokus. Der Betroffene bekommt ein Konstitutionsmittel – ein homöopathisches Mittel, das seinem Wesen am Ähnlichsten ist. Im Laufe der K. kann sich die Konstitution ändern, daher sind regelmäßige Konsultationen erforderlich, um das Konstitutionsmittel ggf. anzupassen.

Lebenskraft:

Die L. ist nach Hahnemann eine geistartige, den Körper des Menschen belebende Kraft. Ist diese im Gleichgewicht, dann ist der Mensch gesund. Eine gestörte L. hingegen führt zu Krankheit.

Nosode:

(griech. nosos für Krankheit) homöopathisches Arzneimittel, das aus „krankem“ Material wie Eiter, Krankheitserregern, Krebszellen oder Blut hergestellt wird. Nosoden kommen vor allem bei Infektionen und chronischen Leiden zur Anwendung und sollen das Immunsystem stimulieren, damit der Körper die Erkrankung aus eigener Kraft überwinden kann.

Potenz:

Stufe der Potenzierung eines homöopathischen Arzneimittels (D-Potenz: Verdünnungsverhältnis 1:10, C-Potenz: Verdünnungsverhältnis 1:100, LM- oder Q-Potenz: Verdünnungsverhältnis 1:50.000). Die Zahl hinter der Potenz gibt an, wie oft die Verdünnung wiederholt wurde. Verschüttelt man einen Teil der Ausgangssubstanz mit neun Teilen Wasser oder Alkohol, erhält man eine D1-Potenz. Verschüttelt man wiederum einen Teil davon mit neun Teilen des Verdünnungsmittels, ergibt dies eine D2-Potenz. Bei einer Potenz D6 beträgt die Verdünnung 1:1.000.000; ab dieser Potenz ist in dem Arzneimittel kein materiell-nachweisbarer Wirkstoff mehr enthalten. Dennoch geht die Homöopathie davon aus, dass das Heilmittel umso wirksamer ist, je höher dessen Potenz ist. Ab einer Potenz C30 spricht man von Hochpotenzen.

Potenzierung:

Herstellungsprozess homöopathischer Arzneimittel durch Verdünnung und Verschüttelung der Ausgangssubstanz. Durch die Potenzierung soll die Wirksamkeit des Mittels gesteigert werden.

Repertorium:

Nachschlagewerk mit Listen der Symptome, die bei der Anwendung eines homöopathischen Arzneimittels beim Gesunden beschrieben wurden. Repertorien dienen dazu im Anschluss an die homöopathische Anamnese das passende Mittel, welches den Symptomen des Erkrankten am ähnlichsten ist, zu finden. Heute kommen dazu häufig Computerprogramme zum Einsatz.



Praxis Dr. med.

Sabine Schäfer

im Gesundheitszentrum Marbachshöhe

- Fachärztin für Allgemeinmedizin
- Anthroposophische Medizin
- Ernährungsmedizin DGEM/DAEM
- Vorsorge und Behandlung von Kindern und Jugendlichen
- Heileurythmie
- Rhythmische Massage
- Sprachgestaltung

Ludwig-Erhard-Str. 34
34131 Kassel
Telefon: (0561) 3 93 85
E-Mail: info-kassel@dr-sabine-schaefer.de

Farbige Räume, schöne Träume



Fotos: farbe.raum.wirkung, Gabriela Wolf

Farben sind mehr als nur eine physikalische Erscheinung. Davon legen Gabriela Wolfs Arbeiten Zeugnis ab. Mit heilungsfördernder Farbgestaltung verwandelt sie Kranken- und Pflegezimmer in Wohlfühlorte.

Sabine schließt Ihre Augen, und tritt über eine Türschwelle. Jetzt darf sie ihre Augen wieder öffnen. Vor ihr liegt ein lichtdurchfluteter Raum. Die Gelb- und Orangetöne der Wände geben dem hereinfallenden Sonnenlicht Wärme und sie fühlt sich bei dem Anblick sofort geborgen. Durch das gekippte Fenster gelangt die frische Herbstluft in den Raum, dennoch ist ihr kein bisschen kalt. Sie überfällt ein wohliges, nostalgisches Gefühl als sie sich an die warmen Herbsttage ihrer Kindheit erinnert, in denen sie, mit ihren Geschwistern, zwischen dem frisch gefallenen Laub Fangen spielte. Ihr Blick gleitet nochmal ruhig durch den Raum, er bleibt an dem frischen Blumenstrauß auf einem kleinen Beistelltisch, neben dem weiß-bezogenem Bett, hängen. So hatte sie sich das Zimmer in einem Altenpflegeheim nicht vorgestellt. Sie lächelt.

Individuell gefärbt

Menschen wachsen in einem Farbkontext auf. Je nachdem ob sie in der Stadt oder auf dem Land aufwachsen sind es unterschiedliche Farben, die sie während ihres Lebens umgeben. Diese Farben prägen und spielen eine große Rolle darin, welche Emotionen Individuen mit diesen Farben verbinden. „Farben nehmen wir über die Augen war. Das ist reine Physik. Alles andere, was wir dazu spüren, sind Emotionen“, sagt Gabriela Wolf. Die Expertin beschäftigt sich seit über zwanzig Jahren mit der Heilungsförderung durch Farbe und Gestaltung. Insgesamt hat sie sogar schon seit über dreißig Jahren mit Farben zu tun. Vorher arbeitete sie als gelernte Theater- und Kulissenmalerin. Heute gestaltet sie Räume, Wände und Deckenbilder für

medizinische Einrichtungen wie Krankenhäuser und Altenpflegeheime. Die meisten von uns haben eine individuelle Geschichte mit Farben. „Es gibt Menschen, die schon mal einen Unfall hatten und länger unter freiem Himmel lagen. Nach solchen Situationen kann es passieren, dass diese Menschen kein himmelblau mehr mögen“, erklärt Gabriela Wolf. Farben werden in vielen Bereichen, auch manipulativ, eingesetzt. Ein Beispiel dafür sind Trend- und Modefarben. Auf einmal sind alle Wohn- und Dekogegenstände in Läden grau und senfgelb. Einrichtungs- und Modemagazine sowie soziale Netzwerke sind überflutet von sauberen, ästhetischen Zimmern in genau diesen Trendfarben. Werbung spielt gezielt mit den Emotionen der Menschen, um ihr Kaufverhalten zu beeinflussen. Nachdem das Unterbewusstsein die Trendfarbe mehrmals in angesagten Magazinen gesehen hat, verbindet es die Farbe beispielsweise mit dem Wunsch modern zu sein und das Bewusstsein bekommt das Signal: „Du brauchst unbedingt ein senfgelbes Sofa.“ Gerade aufgrund dieser emotionalen Verbindung zu Farben findet Gabriela Wolf es wichtig, im Gesundheitsbereich damit zu arbeiten, denn sie ist überzeugt: Über Emotionen geschieht Heilung.

Farben um und in uns

„Ich hatte schon immer ein hohes soziales Handlungsbedürfnis“, erzählt Gabriela Wolf, die ihre Lebensaufgabe in heilungsfördernder Farbgestaltung gefunden hat. Bei der Gestaltung von Räumen lässt sie sich von der Natur inspirieren und achtet bei jedem Raum darauf welche Menschen sich in dem Raum aufhalten werden und mit welchen Farben sie sich am wohlsten fühlen könnten. Die Bewohner, Pfleger und Besucher von Pflegeheimen zum Beispiel. Deshalb geht einer Farbgestaltung ein ausführlicher Recherchevorgang voraus. Gabriela Wolf findet heraus, wo die Bewohner herkommen und infor-

miert sich darüber welche Pflanzen an deren Herkunftsort wachsen und ob es Farben gibt, die in der Region zu jeder Jahreszeit vorkommen. Auch die Umgebung der Pflegeeinrichtung selbst spielt bei der Farbwahl eine Rolle. „Ich versuche ziemlich viele Farben einzubringen, damit das Spektrum auf den menschlichen Organismus wirken kann. Dazu nutze ich auch gern Komplementärfarben in dezenten Varianten“, sagt die Farbexpertin. Eines von Gabriela Wolfs bisherigen Lieblingsprojekten war die Gestaltung der Station für Frühgeborene, der Neonatologie, in einer Kinderklinik in Bern. Sie hat den Raum in vier Phasen, je nach Wochenalter der Frühchen aufgeteilt. Jede Phase hat ein Deckenbild in anderen Farbtönen bekommen. Das Deckenbild über den Jüngsten ist rosa, danach kommt hellblau, grün und schließlich gelb. Denn das Alter der Frühchen ist für die Eltern mit verschiedenen Emotionen verbunden, am Anfang fühlen sie sich besonders zerbrechlich, deshalb auch das Rosa, es ist eine sanfte, emotionale Farbe, die Farbe von Schleimhäuten und dem Inneren des Mutterbauchs. „Haben Sie schonmal einen Inkubator gesehen?“, fragt Gabriela Wolf, „Normalerweise sind Frühchenstationen sehr funktional. In Bern hingegen hat sich der Chefarzt um alternative Heilmethoden bemüht. Ich habe eng mit der Psychologin, die die ganze Station betreute zusammengearbeitet. In unserem Team war sogar eine Musiktherapeutin.“

Alles ist in Bewegung

Die Corona-Zeit hat auch Auswirkungen auf Gabriela Wolfs Arbeit. Alte Menschen in Pflegeheimen sind einsamer, viele sterben allein. Menschen im Pflegebett haben oft nur eine weiße, trostlose Decke im Blickfeld. Besonders dafür hat Gabriela Wolf die IMAGINA Deckenbilder mit ihren vielfältigen Motiven entwickelt. Sie schenken den Bettlägerigen mit ihren freudvollen und



Gabriela Wolf mit einer ihrer Arbeiten.

Präzision im Hatha-Yoga

in der Tradition von B. K. S. Iyengar

Dr. rer. nat. Claudia
Schaubitzer-Nowak05 61 / 88 59 23
www.yoga-schaubitzer.de

Yogamatten
Meditationskissen
Klangschalen
Ätherische Öle
Heilsteine

**NATURA
MEDICA**
Fachgeschäft für Naturheilmittel

Friedrich-Ebert-Straße 87 34119 Kassel
Tel.: 0561 - 739 40 00 www.naturamedica.de

wechselbaren Bildinhalten eine Art visuelle Versorgung, die gleichzeitig Entspannung und Anregung ermöglichen. Durch das funktionale System und die Waschbarkeit der Bilder sind sogar alle Hygieneanforderungen erfüllt. „In Zukunft würde ich gerne über die reine Farbgestaltung hinaus gehen, indem ich auf der Bewusstseinssebene mit Menschen arbeite, damit sie ein eigenes Gefühl dafür entwickeln, welche Umgebung ihnen guttut“, erzählt Gabriela Wolf über ihr Wunschprojekt. „Indem ich mit Interessierten ein Gespräch führe und sie, sowie den Raum den sie sich vorstellen kennenlernen, um sie schließlich auf dem Weg zu ihrer individuellen Farbwahl zu beraten.“ Gabriela Wolf blickt mit einem Lächeln in die Zukunft „Alles ist in Bewegung. In der Natur scheint mal die Sonne, im nächsten Moment ist es bewölkt, das Licht ändert sich und damit verändern sich die Farben. Genau so verändern sich alle anderen Bereiche in unseren Leben.“

Text: Maria Bisaljeva



Ganzheitliche Heilung

Medizinische und therapeutische Angebote im Heilhaus

Gesundheit umfasst in unserem Verständnis die körperliche, geistige und seelische Dimension eines Menschen in Verbindung mit den sozialen Bezügen, in denen er lebt. Im Heilhaus werden verschiedene Wege zu Gesundung und Heilung angeboten und miteinander verknüpft.

Wichtige Bausteine der Gesundheitsangebote bilden die Praxen für Allgemeinmedizin und Psychotherapie. Das allgemeinmedizinische Spektrum umfasst alle üblichen hausärztlichen Leistungen wie z.B. EKG, Ultraschall, Vorsorgeuntersuchungen bei Kindern und Erwachsenen, Impfungen etc..

Das Team der Psychotherapeuten bietet tiefenpsychologisch-fundierte Psychotherapie, Psychoanalyse nach C. G. Jung, Verhaltenstherapie, Therapie bei psychosomatischen Störungen und Psychoonkologie.

Dem individuellen Wohl der Patienten dient die enge Zusammenarbeit der verschiedenen Praxen, wie z.B. der Logo-, Osteo-, Physio- und Ergotherapie. Die Logopädie konzentriert sich auf die Behandlung von Sprech- und Sprachstörungen. Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. In der Physiotherapie und Osteopathie geht es um körperliche Funktionseinschränkungen durch Krankheit, Verletzungen und Operationen. Ziel der Behandlungen ist die Verringerung von Schmerzen und das Wiederherstellen von natürlichen Bewegungsabläufen und der damit verbundenen Lebensfreude.

Neben fachlicher Kompetenz sind Respekt und Mitgefühl tragende Qualitäten. Die Begleitung steht sowohl gesetzlich als auch privat versicherten Menschen zur Verfügung. Patienten können auch ein kostenloses Gespräch mit der Beratungsstelle für Gesundung und Heilung nutzen, um sich über die Angebote im Heilhaus zu informieren und einen individuellen Gesundheitsplan zu erstellen.

Abgerundet wird die gesundheitliche Versorgung durch die Hebammen des Geburtshauses im Heilhaus, die werdende Eltern vor, während und nach der Geburt begleiten.



Kontakt und Terminanfragen
 Heilhaus
 Brandastr. 10, Kassel
 Tel. 05 61 / 9 83 26 – 0
 kassel@heilhaus.org
 www.heilhaus.org
 für die Beratungsstelle:
 Wege zur Gesundung und Heilung
 Tel. 05 61/ 9 83 26 777
 beratungsstelle@heilhaus.org

meinLeben! Nordhessen

Erfolgreiche Messereihe geht in Kassel an den Start.

Die Sport- und Gesundheitsmesse meinLeben! geht vom 29. bis 30. Januar 2022 in der documenta-Halle in ihre erste Runde. Dann dreht sich alles um die Themen Gesundheit, Wellness und Sport. Die Themenpalette reicht von Medizin und Therapie, Sport und Fitness über Pflege und Reha, Beauty, Wellness und Erholung, Versicherung und Vorsorge, gesund und barrierefrei wohnen, gesunde Ernährung, Bildung und Persönlichkeit bis hin zu Verbänden und Selbsthilfegruppen.

Auf der meinLeben! Nordhessen präsentiert sich die gesamte Gesundheitsbranche aus Kassel und der Region. Über die actionreiche Bühne hinaus ist das Ärzteforum eines der Highlights der Messe. Eine vielseitige Vortragsreihe, unter anderem angeboten von der Orthopädischen Klinik Hessisch Lichtenau, richtet sich an eine interessierte Zuhörerschaft.

Interessierte Aussteller können sich ab sofort beim Veranstalter melden. Weiter Informationen bezüglich der Messe finden sich auf der Messe-Webseite.



meinLeben! Nordhessen
 29. bis 30.1.2022
 documenta-Halle, 34117 Kassel
 Öffnungszeiten 10 bis 17 Uhr
 Info: www.meinleben.ag/Nordhessen/Aussteller

Moderne Medizin und diakonische Werte

Behandlung und Pflege auf höchstem Niveau bietet die Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau seit 70 Jahren.



in Hessisch Lichtenau ein Höchstmaß an Expertise und Empathie ein.

„Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt, der sich uns in einer außergewöhnlichen Lebenssituation anvertraut hat“, sagt die Ärztliche Direktorin, Dr. med. Marion Saur.

Moderne Medizin und Therapie bieten in der Orthopädischen Klinik Hessisch Lichtenau neue Möglichkeiten und Perspektiven, beispielsweise mit der Fast-Track-Chirurgie, mit der sich eine besonders rasche und für den Patienten komfortable Genesung erreichen lässt, oder der Robotik, wobei sogenannte Exoskelette (Roboteranzüge) gelähmten Menschen ermöglichen, sich wieder aufzurichten und ihr autonomes Gehvermögen gezielt zu trainieren.

bindet die Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau moderne Medizin und diakonische Werte zu einem erfolgreichen Konzept.

Mehrfach wurde die Orthopädische Klinik bereits ausgezeichnet, z.B. als eines der besten deutschen Krankenhäuser und als beste Fachklinik Hessens (F.A.Z.-Institut) sowie mit dem Top-Siegel des Magazins „FOCUS Gesundheit“ sowohl für die Klinik als auch für das angeschlossene Nachsorgezentrum, als eine der besten Reha-Einrichtungen bundesweit.

Kontakt:

Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau gGmbH
 Am Mühlberg
 37235 Hessisch Lichtenau
www.klinik-lichtenau.de

Menschliches Miteinander im Fokus

Die Zufriedenheit jedes einzelnen Patienten und das menschliche Miteinander haben alle Mitarbeitenden dabei immer im Blick. Ob Medizin, Pflege, Therapie sowie Seelsorge oder psychologische Betreuung – jedem Patienten steht die bestmögliche Behandlung zur Verfügung. So ver-



WANDEL LEBENDIG GESTALTEN.

Selbstwirksamkeit. Wähle die Veränderung, die Du brauchst.

Körperliche und geistige Ausgeglichenheit?
 Emotionale Intelligenz?
 Erkennen von Wirkungszusammenhängen?
 Lebensmut? Gleichmut? Demut?

Dein Yoga Grundstudium

Ein umfassender Zugang zur Weisheit des körperlichen und geistigen Yoga. Diese wertvolle und nachhaltige Bildung fördert eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung, stärkt die natürliche Spiritualität und führt zu einem guten Gefühl für dieses Leben.

Präsenz Einheiten werden durch Audio und Videoformate ergänzt. Es gibt konkrete Anleitungen für das Studium und die eigene Praxis daheim.

www.forum8.de
 Wir haben Zeit.
 Ich freue mich auf uns.
 Eva Keller

Neue Termine und erweiterte Inhalte bitte anfordern: info@forum8.de



Ein halbes Jahrhundert Erfahrung.

Die Augustinum Seniorenresidenz Kassel – Ihre erste Adresse für ein selbstbestimmtes, abwechslungsreiches Leben im Alter.

i Interessenten-Telefon: 0561 / 9364-803



Augustinum Kassel
 Im Druseltal 12 · 34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe
 Tel. 0561 / 9364-803 · kassel@augustinum.de
www.augustinum.de



Seniorenresidenzen