



Die fünf Säulen der Naturheilkunde

Naturheilkunde ist das Wissen um das Heilen mit den Mitteln der Natur. Die Therapie beruht auf fünf grundlegenden Säulen. Diese sind

Licht **Luft** **Wasser** **Bewegung** **Diätetik**

Ziel der Therapie ist die Aktivierung oder Beeinflussung des "inneren Arztes", also eine Stimulation der Selbstheilungskräfte. Die Wirkprinzipien und Denkmodelle hinter der Naturheilkunde spielen auch bei anderen Therapien eine wichtige Rolle, die streng genommen nicht dazu gehören: z.B. bei der Homöopathie und Neuraltherapie.

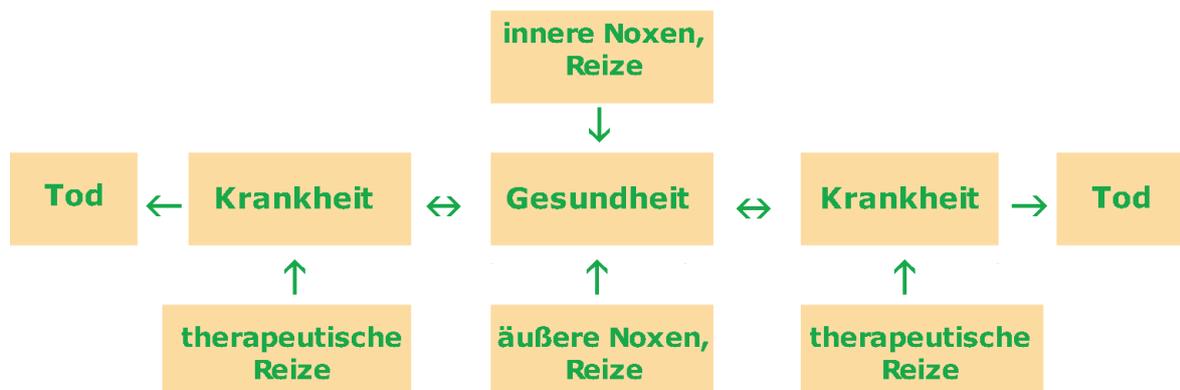
Reiztherapie

Die Naturheilkunde ist eine Reiztherapie und spricht immer den ganzen Menschen an (Ganzheitsmedizin). Sie bedient sich zur Behandlung Kranker derselben Reize, die auch bei einer naturnahen Lebensweise täglich auf den Menschen einwirken und von denen die Lebensentwicklung geprägt wird.

Die Therapie folgt dabei der Arndt – Schulz – Regel: "Schwache Reize regen die Lebensprozesse an, stärkere hemmen sie, stärkste heben sie auf." Die eingesetzten Reize sind Wärme, Kälte, Druck etc., die die natürlichen Regulationsprozesse des Körpers in Gang bringen und so wieder ein inneres Gleichgewicht herstellen. Manchmal besteht eine sog. Reaktionsstarre, d.h. ein Mensch spricht auf einen Reiz nicht mehr an. Oft ist eine Cortison- oder Schmerzmitteltherapie die Ursache. Diese Reaktionsstarre kann dann z.B. durch Baunscheidtieren aufgelöst werden.

Kybernetik

Da hinter steht ein kybernetisches Regulationsmodell in dem Gesundheit ein Fließgleichgewicht darstellt.



Kybernetisches Krankheitsmodell

Auf die Gesundheit wirken Reize ein, die sie stützen, aber auch aus dem Gleichgewicht bringen können (Arndt-Schulz-Regel). Mit therapeutischen Reizen soll die Krankheit zur Gesundheit geführt werden. An der Grenze zum Tod (lebensbedrohliche Erkrankungen) muss der Regulationsprozess gestoppt werden (stark wirksame Medikamente), um den Menschen nicht zu gefährden.

Ziel ist die Selbstheilung zu unterstützen, ohne direktiven oder blockierenden Eingriff in die Regulationsprozesse zu nehmen, solange das Leben nicht gefährdet ist.

Weiteres Denkprinzip in der Regulationsmedizin ist der Krankheitsablauf. So geht man davon aus, dass jede Erkrankung zunächst ein akutes Stadium durchläuft, bevor sie chronisch wird. Die Heilung kann nur über die Umkehr in ein akutes Stadium (Aktivierung) verlaufen.



Eine besondere Situation ist die Reaktionsstarre. In dieser spricht der Mensch auf einen Reiz nicht mehr an. Ein häufige Ursache ist eine Cortison- oder Schmerzmitteltherapie. In der Regel nach lebenserhaltenden Maßnahmen.

Die 5 Säulen





1. Licht

- Licht / Luft war die klassische Tuberkulosetherapie um den vorletzten Jahrhundertwechsel
- Gesamtlicht wirkt antidepressiv, wie *Hypericum perforatum* (Johanniskraut), das das Sonnenlicht eingefangen hat
- Der UV-Anteil des Lichts wird zur Behandlung von Hautkrankheiten genutzt und aktiviert Vitamin D
- Der Rotanteil (Wärme) wird u. a. zur Behandlung deg. Erkrankungen des Bewegungsapparates angewandt
- Licht dient in der Klimatherapie in Kombination mit der Luft als Adaptationstraining
- Lichttherapie ist gezielt wichtig bei einzelnen Erkrankten des entzündlichen Rheumas (Kontaktaufnahme mit Außen und Konfrontation)

2. Luft

- Klimatherapie (Meeresluft, Höhenklima)
- Adaptationstraining (Kur)
 - Adaptationskrise (Kurkrise) am 3. Tag mit vegetativ – nervöser Störung, ggf. alle 7. Tage wiederholte Reaktion
- Abhärtung, Kreislauftraining

3. Wasser

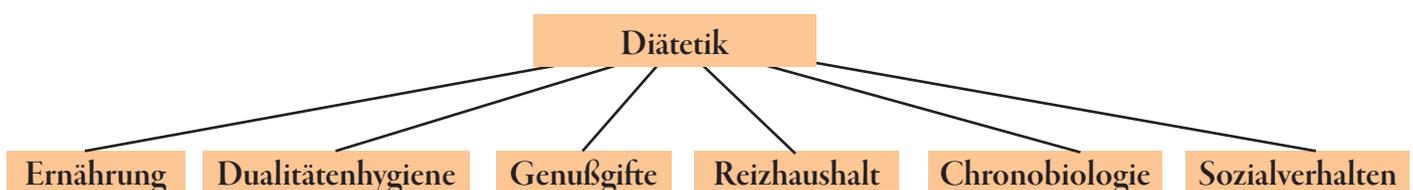
- Erstautoren sind die Wasserhähne Vater und Sohn Hahn 17./18. Jh.
- Später Pastor Felke und Prießnitz
- Am bekanntesten ist Pfarrer Sebastian Kneipp 1821-1897
- auf weiter Einzelheiten möchte ich an diese Stelle verzichten, denn unter [Kneipp](#) gibt es ja noch einiges!

4. Bewegung

Die Bewegung ist eine ganz wichtige Säule der Naturheilweise. Sie stimuliert nicht nur die Muskulatur, sondern auch das Skelettsystem (z.B. Osteoporose), das Herz-Kreislauf-System, die Atmungsorgane und das Immunsystem.

5. Diätetik

Wir verstehen nicht nur die Ernährung unter Diät, sondern auch andere Bereiche der Lebensführung:





a Ernährung

Ein spezielles Thema, dass ich hier auslassen möchte.

b Dualitätenhygiene

Hier gilt es das richtige Maß oder besser die goldene Mitte zu finden. Beide Dualitäten sind als Lebensreize wichtig. Je nach Grundveranlagung braucht der Eine mehr von der linken Seite, der Andere von der rechten:

- Spannung ↔ Entspannung
- Arbeit ↔ Freizeit
- Aktivität ↔ Ruhe
- Wollen ↔ Lassen
- Schlafen ↔ Wachen

U. s. w.

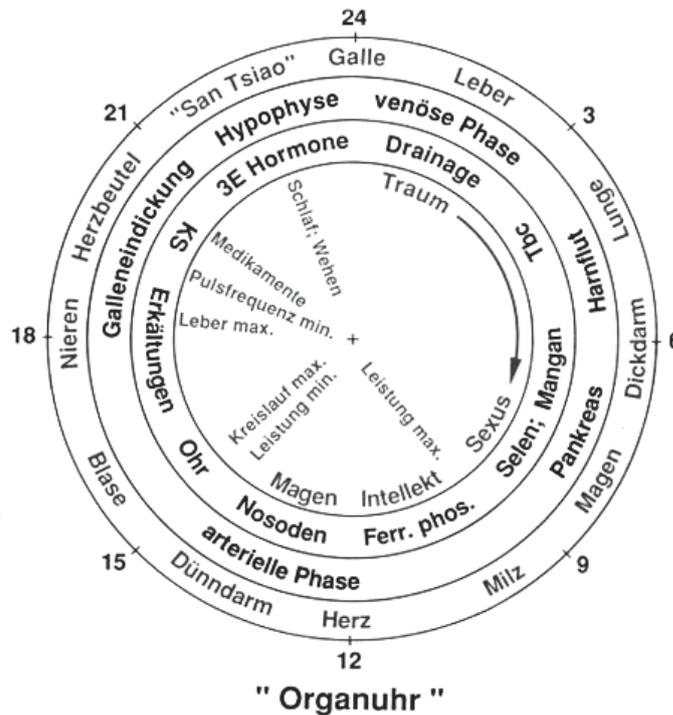
c Genussgifte

Oft kommt es durch Genussgifte, wie Kaffee, Tee, Alkohol, Zigaretten u.a. zu einer Überreizung. Auch hier ist das richtige Maß wichtig.

d Reizhaushalt

Wie oben erwähnt ist Art und Dosis der Reizaussetzung (Sonnenbäder, Joggen, etc.) wichtig.

e Chronobiologie



von E. W. Stiefvater
von J. Angerer

von B. Wittig
von Dawson/Perry

Zudem ist es wichtig, die biologischen Prozesse im Einklang mit ihrem cirkadianen Rhythmus zu sehen und so die Lebensführung entsprechend der Organfunktionen zu gestalten.

f Sozialverhalten

Beim Sozialverhalten ist es wichtig, zu sehen, ob ausreichend Kontakte gepflegt werden, oder zu viele? Natürlich immer auf den jeweiligen Menschen bezogen.

Manche machen zwei, drei oder noch mehr Dinge gleichzeitig, das kann auch zur Reizüberflutung führen.

Gibt es genügend geistige Anregung durch andere, oder zu viel?