

# Abschlussarbeit

von

Martina Oelschläger

Ausbildung zur  
Naturheilkundeberaterin  
DNB 2014/2015

Thema:

## **Naturheilkundliche Wege in die Balance**



„In Balance kommen und in der Balance bleiben“ ist ein Thema das mich persönlich schon viele Jahre begleitet und mich immer wieder herausfordert eigeninitiativ zu handeln, Achtsamkeit zu üben, und eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen.

In der Naturheilkunde habe ich *neue Wege in die Balance* kennengelernt die mich ermutigen und motivieren auch anderen Menschen diese Wege zu zeigen.

Hier sehe ich meine Aufgaben:

- Zusammenhänge erklären
- Resilienz fördern
- Sanfte Unterstützung mit Bachblüten
- Energiegewinnung mit Schüßler-Salzen
- Naturheilkundliche Wege in die Balance - weitere Möglichkeiten
- Selbstverantwortung stärken und Eigeninitiative fördern

## Naturheilkundliche Wege in die Balance

Glück - Harmonie - Balance - Gesundheit - Sinnfindung

Die Zielrichtung der schöpferischen Spirale in ihrem Wechselspiel der Gegensätze, ist aus Sicht des Menschen klar definiert. Dabei geht es immer um **das Ganze**, das mehr ist als die Summe der Teile. Im Aufeinandertreffen der Gegensätze werden Energien freigesetzt, die neue Entwicklungsprozesse in Gang setzen. Dieses Wechselspiel der Kräfte ist im *Zeitalter permanenter Beschleunigung* außer Balance geraten.

Stressbedingte chronische Erkrankungen stellen eine neue Herausforderung der modernen Medizin dar, bei deren Bewältigung altbewährte Methoden wirkungslos bleiben.

Stresserkrankungen stehen unter der Vorherrschaft *des Sympathikus* (Stressnerv) im vegetativen Nervensystem. Sein Gegenspieler, der *Parasympathikus* (Entspannungsnerv), hat das *Nachsehen*.

Ein *ausgewogenes Verhältnis* zwischen diesen „ungleichen Brüdern“ herzustellen ist enorm wichtig. Es liegt in unserer Hand: Wenn es uns gelingt den *Parasympathikus* (Entspannungsnerv), wieder zu seinem Recht kommen zu lassen, wird unser Leben ausgewogener, erfüllter, glücklicher.

### Was bedeutet *Glück*?

Glück hat viele Wurzeln. Vielen Menschen erscheint es als Schicksalsfrage: Glück hat man oder man hat es eben nicht. Je fester man versucht das Glück fest zu halten, desto eher zerrinnt es zwischen den Fingern. Für den griechischen Philosophen Aristoteles ( 384 -322 v. Chr.) hängt Glück nicht von *materiellem* Besitz ab, sondern ist **das Ergebnis eines sinnerfüllten Tuns**.

Glück hat auch eine physische Seite. Es steht mit unserer körperlichen Verfassung in Zusammenhang. Im Gehirn spielen dabei die Botenstoffe Serotonin und Dopamin eine entscheidende Rolle. Stehen diese beiden Substanzen im Gleichgewicht, so ist der Mensch glücklich, zufrieden und entspannt.

Serotonin ist der eigentliche Glücksbotenstoff, während Dopamin zusammen mit Noradrenalin uns in Stresssituationen die nötige Energie liefert.

**Wenn akuter Stress nicht ausgeglichen wird, zum Beispiel durch Bewegung, Entspannung und Regeneration, gerät diese glückliche Balance aus dem Gleichgewicht.**

Herrscht dieser Zustand über längere Zeit an, wird der Stress chronisch. Eine Negativspirale wird in Gang gesetzt, die uns krank macht.

Chronischer Stress führt zur vermehrten Ausschüttung des *Stresshormons Cortisol*. Cortisol hat die Aufgabe, den Blutzuckerspiegel anzuheben, denn für die vom Gehirn als notwendig erkannte körperliche Mobilmachung braucht die gesamte Muskulatur den Zuckerkraftstoff Glucose. Gleichzeitig gibt die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin frei, mit der Aufgabe einen erhöhten Blutzucker zu vermeiden. Insulin trägt außerdem dazu bei die Glucose in die Zellen zu befördern. Ist die Stresssituation beendet wird die Ausschüttung des Cortisols vom Gehirn wieder herunterreguliert. Allerdings nicht bei chronischem Stress.

Jetzt arbeitet die Nebenniere dauerhaft auf Hochtouren, irgendwann ist sie ausgelaugt und total erschöpft. Der Blutzucker sinkt in den Keller, Gehirn- und Muskelzellen die auf den „Kraft- und Zündstoff“ Glucose angewiesen sind, bringen keine Leistung mehr. Eine allgemeine Alarmstimmung macht sich breit. In dieser Situation ist der Mensch nur noch ein Nervenbündel. Er fühlt sich ruhelos und gleichzeitig müde und erschöpft, ist unkonzentriert und schlecht gelaunt. Denn mit der Nebennierenerschöpfung sinkt auch der Glücksbotenstoff Serotonin in den Keller.

Hinzu kommen psychosomatische Beschwerden wie Verdauungsstörungen, Herz- Kreislauf-Beschwerden, ein geschwächtes Immunsystem, Spannungskopfschmerzen, Verspannungen, Erschöpfungszustände bis hin zu depressiven Zuständen. Chronischer Stress führt auch zu einer Beschleunigung des Alterungsprozesses in allen Geweben

Bei diesen Symptomen ist es notwendig sich in ärztliche Hände zu begeben. Eine klare Diagnosestellung ist wichtig um weitere therapeutische Maßnahme in die Wege zu leiten.

# Naturheilkundliche Wege aus der Erschöpfungspirale

Stärkung von Resilienz /Resilienz-Übungen

## Stärkung von Resilienz / Kraft durch die Krise

Mit Resilienz bezeichnet man die seelische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, seine Fähigkeit, trotz Belastungen gesund zu bleiben, aber auch sich nach Krisen und traumatischen Erfahrungen schnell wieder zu erholen. – Oder, kurz gesagt: ***Ich stehe wieder auf und gehe meinen Weg.***

*Wie kann ich Resilienz üben? Sieben entscheidende Faktoren:*

1. Akzeptanz : Akzeptieren was unvermeidbar ist.
2. Optimismus: Darauf vertrauen, dass es besser wird.
3. Selbstwirksamkeit: Von seinen Kompetenzen überzeugt sein und Einfluss nehmen.
4. Eigenverantwortung: Für eigene Entscheidungen Verantwortung übernehmen, anstatt einen Schuldigen zu suchen.
5. Netzwerkorientierung: Kontakte pflegen und sich bei Herausforderungen Unterstützung suchen.
6. Lösungsorientierung: Die Dinge aktiv angehen und sich auf gut Funktionierendes konzentrieren.
7. Zukunftsorientierung: Seine Zukunft planen und auf seine Ziele hinarbeiten.

## Resilienz-Übungen die die psychische Widerstandskraft stärken

- **Führen eines Glückstagebuchs.**  
Täglich drei positive Ereignisse aufschreiben. Das können Kleinigkeiten sein, wie eine zuvorkommende Kollegin, ein nettes Gespräch, genießen von Sonnenstrahlen auf der Haut,.....
- **Hinderliche Glaubenssätze umformulieren.**  
Glaubenssätze sind Meinungen, Überzeugungen und Einstellungen, die das Handeln beeinflussen. Glaubenssätze die einschränken und behindern bewusst werden und in positive Glaubenssätze umformulieren.  
Z.B. Ich bin erfolgreich in meinem Tun, ich bin wertvoll, ich bin gut organisiert, ich bin im Gleichgewicht, ich akzeptiere mich, so wie ich bin, bin ich gut.
- **„Power-Posing“**  
Power-Posing ist eine hervorragende Übung um den inneren *Hormoncocktail* zu aktivieren: Durch bewusste Körperhaltung „**so tun als ob**“, mobilisiert man innere Kräfte (3-5 Minuten am Tag).
- **Rückschau auf besondere Erfolge**  
Was ist mir in der Vergangenheit gelungen, welche positiven Ergebnisse gab es durch mein Wirken? Auf die eigenen Fähigkeiten besinnen und darauf vertrauen.

➤ **Das Sozialkonto füllen**

Wer Anderen freundlich respektvoll und hilfsbereit begegnet, erhält auch Hilfe und Unterstützung zurück. Dies gilt auch für ehrliches Lob und Anerkennung.

Wer so in sein „Sozialkonto“ einzahlt kann mit „Rückzahlungen“ im positiven Sinne rechnen.

*„Gott gebe mir die Gelassenheit,*

*Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.*

*Den Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann*

*und die Weisheit das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

## Bachblütentherapie

### Sanfte Hilfe für die Seele

Diese sanfte Therapie ist besonders hilfreich bei seelischen Konflikten und psychosomatischen Beschwerden und kann unterstützend eingesetzt werden.

Für Dr. Bach war Krankheit eine Folge der Disharmonie von Körper und Seele. Als Ursache von Krankheit vermutete er negative Gemütszustände wie Angst, Unzufriedenheit, Verzweiflung, Ungeduld, Traurigkeit, Erschöpfung, Einsamkeit usw.

Es gibt 38 negative Gemütszustände, die den Charakter und die Psyche des Menschen beeinflussen. Dr. Bach fand 38 Pflanzen die diese negativen Gemütszustände positiv beeinflussen. „Die Frohnaturen aus der Pflanzenwelt.“

Ein kleine Auswahl von Bachblüten die unterstützend wirken bei:

#### 1. Angst :

- **Rock Rose** → innere Panik ,überwältigende Furcht
- **Mimulus** → Angst vor konkreten Dingen , Schüchternheit, Alltagsängsten
- **Cherry Plum** → Angst die Kontrolle zu verlieren, Kurzschluss-handlungen, Hysterie
- **Aspen** → unbestimmte ,unerklärliche Ängste, Vorahnungen
- **Red Chestnut** → übertriebene Sorge und Angst um andere

#### 2. Unsicherheit :

- **Cerato** → Zweifel an sich selbst, Unsicherheit, starke Beeinflussbarkeit, kein Vertrauen in die eigene Meinung
- **Gentian** → Zweifel, schnelle Entmutigung, mangelndes Durchhaltevermögen, Niedergeschlagenheit
- **Hornbeam** → Müdigkeit, Gefühl der Überforderung, man schafft es aber trotzdem

### 3. Ungenügendes Gegenwartsinteresse:

- **Wild Rose; Blüte der Lebensfreude** → Null- Bock- Gefühl, ist mir doch egal Sie gibt die Lebensfreude zurück und weckt wieder das Interesse am Leben. Sie macht aufgeschlossen und lebenslustig
- **Olive; Blüte der Regeneration** → Körperliche und seelische Erschöpfung nach übermäßiger Anstrengung und Verausgabung, man fühlt sich am Ende der Kräfte und möchte nur noch schlafen. Olive wirkt allgemein stärkend, gibt Energie und Vitalität zurück.

### 4. Einsamkeit:

- **Impatiens** → Ungeduld, Reizbarkeit, Nervosität, alles geht nicht schnell genug

### 5. Überempfindlichkeit gegenüber Einflüssen und Ideen:

- **Centaur; schützt die Aura** → Willensschwäche, leichte Beeinflussbarkeit, starke Gutmütigkeit, Unterwürfigkeit, nicht-Nein-Sagen können
- **Holly; hat Liebesenergie, bringt positive Energie** → Bei negativen Gefühlen, Neid, Eifersucht, Misstrauen

### 6. Mutlosigkeit und Verzweiflung:

- **Larch; gibt Vertrauen in die eigene Fähigkeit** → Mangel an Selbstvertrauen, Erwartung von Misserfolg, Minderwertigkeitskomplexe
- **Elm** → Vorübergehendes Versagensgefühl
- **Oak ; Blüte der Ausdauer** → Sie hilft die eigene Leistungsgrenze zu erkennen. Blüte für Kämpfer, die nie aufgeben, auch wenn es über ihre Kräfte geht . Sie sind sehr zuverlässig und erfüllen ihre Pflichten ohne zu Klagen. Durch ihr unermüdliches Durchhalten sind sie jedoch erschöpft und überarbeitet und können sich nicht mehr entspannen.
- **Willow; Blüte der Selbstverantwortung** → Sie hilft selbst aktiv zu werden. Blüte für Menschen, die sich als Opfer des Schicksals sehen, die Schuld beim anderen suchen und sich immer ungerecht behandelt fühlen

### 7. Übergroße Sorge um das Wohl anderer:

- **Vervain** → Übereifrig, oft missionarisch, 150 % Einsatz, dadurch Raubbau mit den eigenen Kräften

## **ANWENDUNG:**

### Einnahmeflasche für längeren Gebrauch einer Mischung:

In ein 30 ml Pipettenfläschchen von jeder Blüte 2 Tropfen träufeln und mit 3/4 stillem Mineralwasser und ¼ Weinbrand auffüllen. Dabei sollten nicht mehr als 8 Blüten in einer Mischung verwendet werden. Eine bewährte Einnahme ist 4x4 Tropfen täglich auf die Zunge geträufelt und einen Moment im Mund behalten. In **akuten** Fällen können 1-2 Tropfen aus der Stock-Bottle pur unter die Zunge gegeben oder in einem Glas Wasser schluckweise getrunken werden.

## Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung

Bachblüten eignen sich zur Selbstbehandlung von Mensch, Tier und Pflanze. Die Blüten sind ungiftig, es gibt auch keine Überdosierung. Wenn eine nicht passende Blüte ausgewählt wurde, zeigt sie keine Wirkung. Nach einer Zeit der Einnahme ändert sich meist die Auswahl der Blüten. Zum Beispiel hilft Olive sehr schnell bei Erschöpfung, hernach können andere Blüten hilfreich sein z.B. Oak oder Vervain (Zwiebelschalen-Effekt). Bei komplexen Problemen und Lebensumständen ist es jedoch sinnvoll, einen erfahrenen Therapeuten aufzusuchen.

## Weitere Naturheilkundliche Unterstützung zur Energiegewinnung

### Biochemische Mittel / Schüßlersalze

#### Biochemische Energieschaukel:

Diese **3 Schüßlersalze** helfen zusätzlich neue Energie zu gewinnen.

- **Salz Nr.2 - das Calcium phosphoricum** - ist ein wichtiger Baustein zur Bildung von Zellen aller Art, einschließlich der roten Blutkörperchen. Die **Nr. 2** gilt **als Aufbau und Kräftigungsmittel**, auch bei chronischer Erschöpfung. Sie beschleunigt Heilungsprozesse.
- **Salz Nr. 5 – das Kalium phosphoricum** - ist ein **großes Nervenmittel** und ist bei geistiger und muskulärer Überanstrengung, Erschöpfungszustände und depressiven Verstimmungen angezeigt. **Die Nr.5** beeinflusst den Gemütszustand positiv. Auch wird die Belastbarkeit durch **Kalium phosphoricum** erhöht.
- **Salz Nr.7 – das Magnesium phosphoricum- ist das Antistressmittel** der Biochemie und Balsam für Herz und Nerven. Es hat eine entkrampfende und beruhigende Wirkung und wirkt positiv auf den Stoffwechsel. **Die Nr.7** ist das Mineralsalz zum Kräfte tanken. Es aktiviert zahlreiche Enzyme im Körper.

#### Einnahme der Salze:

Morgens 2 Tabletten vom **Salz Nr. 2**, mittags 2 Tabletten vom Salz **Nr. 5** und abends 2 Tabletten vom **Salz Nr. 7** im Mund zergehen lassen.

Für einen besseren Schlaf kann man das **Salz Nr.7**, als „heiße 7“, vor der Nachtruhe zu sich nehmen. Dafür 5-10 Tabletten in heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken. Jeden Schluck eine Weile kauend im Mund bewegen. So werden die Mineralstoffe von der Mundschleimhaut besser aufgenommen.

## Die Naturheilkunde bietet viele Wege in die Balance

So helfen zum Beispiel:

- Heilpflanzen zur Stärkung bei Überanspannung und nervlicher Überbelastung: Baldrian, Passionsblume, Johanniskraut, Hopfen, Melisse, Lavendel, etc.
- Neue Energie bringt eine stoffwechselankurbelnde Kur mit Frischpflanzensäften: Z. B. Löwenzahn/Artischocke/Schwarzrettich/Brennnessel oder eine Ausleitungs- und Regenerationskur mit Zinnkraut / Bärlauch / Brunnenkresse/ Ingwer
- Entspannungstechniken: Autogenes Training - Progressive Muskelentspannung – Achtsamkeitsübungen - Atemübungen – Meditation - Entspannung in Bewegung (Yoga/Qigong)
- Bewegung: Z.B. walken, wandern, tanzen oder bewegen auf einem Minitrampolin das bei jedem Wetter benutzt werden kann. Bewegung baut Aggressionstau ab, erzeugt Gelassenheit, innere Ruhe, führt zu Entspannung und Wohlbefinden. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Vitalstoffausbeute aus vollwertiger Ernährung ist wirksamer. Bewegung senkt den Blutdruck und mindert Stress.
- Vollwertige Ernährung: Der Genuss funktionsaufbauender Vitalstoffe aus vollwertigen Lebensmitteln, verhilft dem gestörten Stoffwechsel zu seiner ursprünglichen Leistungskraft.

Ganz entscheidend kommt hier die Ordnungstherapie zum Tragen. Sie beinhaltet einen bewussten und geordneten Lebensrhythmus, der eine ausgewogene, gesunde und natürliche Lebensführung umfasst und der Einheit von Körper – Geist – und Seele gerecht wird.

Beenden möchte ich mit einem Zitat von **Vinzenz Prießnitz**:

**„Nicht im Rezept liegt das Heil, sondern in der Summe der täglichen Lebensführung.“**



**Quellen:**

Lehrgangsunterlagen zum Naturheilkundeberater DNB

Natürlich gesund/ Human-Bionik-Leben in Balance Prof.Dr.Med.Gerd Schnack

Blütenbilder Seelenbilder Beatrice C Müller/ Siegfried Köpfer

Heilen aus eigener Kraft/ Pflanzen für Körper und Seele Band 4/ Wege zu neuer Energie Band 5

Schüssler-Salze das Basisbuch / G. H. Heepen

Schüssler-Forum / Internet

[www.business-wissen.de](http://www.business-wissen.de) / Stichwort Resilienz

Naturarzt Nr.12/2014 --> Kraft durch Krise so fördern Sie Resilienz

Bild: <http://www.piattikinesiologie.ch/html/kinesiologie.html>