

GESUNDHEIT AKTIV

DAS MAGAZIN

#24 | FRÜHJAHR 2024



ZUSAMMENRÜCKEN

**ERFOLG MIT
UNSERER
PETITION**

GENAU HINSCHAUEN

**HOMÖOPATHIE
IM PRAXISALLTAG**

SOZIALE VERANTWORTUNG

**ALTE SYSTEME
NEU GEDACHT**

MACHEN SIE MIT!

GESUNDHEIT AKTIV ist unabhängig und finanziert sich ausschließlich über Spenden sowie aus den Mitgliedsbeiträgen seiner Unterstützer:innen. Helfen auch Sie mit, neue Initiativen auf den Weg zu bringen und unterstützen Sie unsere politische Arbeit!

Ja, ich möchte die Gesundheitswende und bin als unterstützendes Mitglied ab sofort dabei. Ich fördere monatlich mit:

5 Euro

10 Euro

20 Euro

_____ Euro

VORNAME, NAME

GEBURTSDATUM

STRASSE, HAUSNUMMER

POSTLEITZAHL, ORT

E-MAIL-ADRESSE

DATUM, UNTERSCHRIFT

Direkt online beitreten:

www.gesundheit-aktiv.de/mitmachen

Sie können dieses Formular auch per Post senden an: **GESUNDHEIT AKTIV e. V.**
Gneisenaustraße 42, 10961 Berlin
oder faxen an: 030.695 68 72-29

INHALT

WEIL ´S HILFT!

SEITE 4

IM GESPRÄCH MIT
CHRISTA RATJEN

SEITE 8

POSITIVE GESUNDHEIT

SEITE 12

U-HEALTH

SEITE 13

IM GESPRÄCH MIT
KONRAD SCHILY

SEITE 14

GESUNDHEITSORT
HAMBURG

SEITE 20

IMPRESSUM

SEITE 22



HOMÖOPATHIE UND ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN: DIE LETZTEN BRÜCKEN NICHT ABREISSEN!

Ein großes Stück Weg ist geschafft.: Offenbar hatte die Politik nicht damit gerechnet, dass es uns gelingen könnte, nahezu 200.000 Menschen zu mobilisieren, die sich aktiv einsetzen für die Homöopathie und die Anthroposophische Medizin! ABER: Nach wie vor herrscht im Deutschen Bundestag ein starker Wille, endlich aufzuräumen mit dem angeblich wissenschaftlich nicht haltbaren Wildwuchs innerhalb der gesetzlichen Krankenkassen. Davon mehr in diesem Heft (s. S. 4)

Jahrzehnte der Arbeit für eine plurale Medizin und ein Gesundheitswesen, was diesen Namen auch verdient, scheinen auf diese Weise bedroht. Konrad Schily, Gründer der Universität Witten/Herdecke und nach wie vor Kämpfer für Pluralität und für ein bürgerorientiertes Gesundheitswesen, berichtet im Gespräch, was ihn damals und noch heute umtreibt. Wie können wir heute Ärztinnen und Ärzte ausbilden, die urteilsfähig sind, die sich den sozialen Herausforderungen in ihrem Beruf stellen und dabei selbst gesund bleiben? (s. S. 14)

Die erfahrene Homöopathin, Christa Ratjen, zugleich Kuratorin unseres Vereins, berichtet persönlich davon, was sie mit der Homöopathie bewegen kann und wie sie komplementäre Methoden, wie die Anthroposophische Medizin, selbstverständlich integriert in ihre hausärztliche Tätigkeit (s. S.8)

Gesundheit hat immer eine hochindividuelle Ausprägung, die sich kontinuierlich und in dynamischen, immer wieder neu angestoßenen Prozessen wandelt. Deshalb braucht Gesundheit vielfältige Ansätze und Zugänge.

Am Ende fragt man sich jedoch: Warum wird in Deutschland so leidenschaftlich gestritten um Methoden in der Medizin? Geht es dabei noch um Menschen? Besteht überhaupt ein wirkliches Interesse an der individuellen Gesundheit des Menschen? Oder hat die Medizinbürokratie die Patienten bereits so sehr in ihre Verwertungsketten eingerechnet, dass Homöopathie und Anthroposophische Medizin eine Bedrohung für die reibungslosen Abläufe darstellen?

Vermutlich. Und genau deshalb brauchen wir diese Methoden. Sie sind Brücken hin zu einer Medizin, in der der Mensch nicht bloßer „Behandlungs-Gegenstand“ ist, sondern wo er sich selbst begegnen darf. Diese Methoden sind zugleich immer kreative Irritationen in einem durchgeregelten und blutleeren System. Es lohnt sich, weiter für sie einzustehen!

In diesem Sinne,

Ihr Stefan Schmidt-Troschke

WIR RÜCKEN ZUSAMMEN

weil's
hilft!

Im Januar hat Gesundheitsminister Karl Lauterbach angekündigt, den Krankenkassen die Erstattung von Anthroposophischer Medizin und Homöopathie als Satzungsleistungen verbieten zu wollen. **GESUNDHEIT AKTIV** ist mit seinem Kampagnenbündnis weil's hilft! sehr schnell aktiv geworden, hat die wichtigsten Akteure zusammengerufen und eine Vielzahl von Aktionen angestoßen. Das Ergebnis: ein beispielloses Zusammenrücken von Organisationen und Verbänden aus dem Bereich der Naturmedizin zu einem breiten Netzwerk. Erste Zwischenerfolge können wir verzeichnen.

Der Schock war groß, als Gesundheitsminister Karl Lauterbach seine Pläne offenlegte, Anthroposophische Medizin und Homöopathie nicht mehr als Satzungsleistungen von den Krankenkassen erstatten zu lassen. Diese Regelungen sollten im Rahmen einer Änderung des ironischerweise »**Gesundheitsversorgungsstärkungsgesetz**« genannten Gesetzes in Kraft treten. Sehr schnell hat weil's hilft! daraufhin die Initiative ergriffen und eine Vielzahl von Gegenmaßnahmen organisiert bzw. sich mit Aktionen anderer Organisationen und Verbänden vernetzt. Herzstück war eine im März beim Deutschen Bundestag eingereichte Petition mit dem Ziel, den Vorstoß Lauterbachs zu stoppen. Das notwendige Quorum von 50.000 Stimmen hatte die Petition bereits nach zwei Wochen allein mit Online-Stimmen, erreicht. Gemeinsam mit den in Arztpraxen, Apotheken und weiteren Gesundheitsorten ausgelegten Unterschriftenlisten **kamen nach vier Wochen fast 200.000 Unterschriften zusammen** – eine der erfolgreichsten Bundestags-Petitionen überhaupt. Flankiert wurde die Petition von zahlreichen weil's-hilft!-Aktivitäten, unter anderem Newsletter-Beiträgen, Social-Media-Posts, Anzeigen und Artikeln. Auch Patient:innen und Ärzt:innen sowie Prominente meldeten sich per Videostatements zu Wort.

Ein besonderes Augenmerk galt zudem den Gesprächen mit Politiker:innen: Schnell wurde klar, dass Karl Lauterbach mit seinem Vorstoß auch in den eigenen Reihen der Koalition Widerstand ausgelöst hat. In allen Fraktionen

2024



Januar

Karl
Lauterbach



finden sich zahlreiche Abgeordnete, die die Behandlung mit homöopathischer und anthroposophischer Medizin durchaus wertschätzen – und deren Streichung als Satzungsleistung ablehnten. Die Gesetzesinitiative wurde unter anderem als »Nebelkerze« bezeichnet, denn sie hilft weder, Kosten einzusparen, noch die wahren Probleme unseres Gesundheitssystems zu lösen. (s. Kasten: Ein unsinniges Gesetzesvorhaben)

TEILERFOLG – ABER WEITER WACHSAM UND AKTIV BLEIBEN

Anfang April konnten wir dann einen wichtigen Teilerfolg erzielen: Im aktuellen Referentenentwurf des Bundesgesundheitsministerium war die Streichung der Satzungsleistungen nicht mehr enthalten! Zwar ließ der Minister umgehend über einen Sprecher ausrichten, er halte an der Streichung der Satzungsleistungen fest und werde im nun folgenden parlamentarischen Prozess, also den Lesungen im Bundestag, nachdem der Entwurf das Kabinett passiert hat, einen erneuten Anlauf starten. Doch seine Ankündigung aus dem Frühjahr, es werde nun alles schnell über die Bühne gehen, ist immerhin hinfällig.

Auf der sicheren Seite können wir uns noch nicht fühlen, denn auch unsere Gegner:innen bringen sich in Stellung. So ist es durchaus möglich, dass einzelne Gruppen von Abgeordneten versuchen werden, die Streichung von Satzungsleistungen wieder in den Gesetzentwurf hineinzuverhandeln.

Um es nicht dazu kommen zu lassen, haben wir Informationspakete zu Anthroposophischer Medizin und Homöopathie zusammengestellt, die wir den Politiker:innen zuschicken werden.

Darüber hinaus sind auch unsere Unterstützer:innen immer wieder aktiv geworden, etwa indem sie Kontakt zu ihren Wahlkreisabgeordneten aufgenommen oder sich direkt an den Gesundheitsminister gewandt haben.

AUSBLICK: STARTSCHUSS FÜR EINE BEWEGUNG HIN ZU EINER MENSCHLICHEREN MEDIZIN

Anthroposophische Medizin und Homöopathie stehen für eine helfende Haltung in der Medizin, die das Menschliche in den Mittelpunkt stellt, die persönliche Perspektive und Biographie jedes Menschen ernst nimmt und seine Krankengeschichte in seiner jeweils individuellen Situation verstehen will. Diese Haltung wäre durch eine Schwächung der Therapierichtungen in Gefahr. Für Stefan Schmidt-Troschke sind die Aktivitäten rund um die



Februar



**Informiert bleiben
über die weitere
Entwicklung und
geplante Aktionen:**

www.weils-hilft.de

Petition deshalb der Startschuss einer Bewegung hin zu einer menschlicheren Medizin: »Viele Menschen, die unsere Petition unterzeichnet haben, haben über Jahre eine gewisse Gesundheitskompetenz aufgebaut, sie wollen weniger mit Medikamenten intervenieren und haben gelernt, wie man mit schwierigen Symptomen und Situationen umgeht. Meiner Ansicht nach macht man einen fundamentalen Fehler, wenn man diesen Menschen nicht zuhört, weil sie oft wesentliche Erfahrungen mitbringen.« Die selbstbestimmte Therapiewahl für alle, unabhängig von ihrem Geldbeutel, wäre das Gebot einer demokratischen Gesundheitspolitik, die sich an mündigen Menschen orientiert. Die Petition sei dabei **»ein Meilenstein auf dem Weg einer Gesundheitsbewegung, die etwas mit Selbstermächtigung von Bürger:innen, Versicherten, Patient:innen zu tun hat, mit Menschen, die sich auf den Weg machen und auf Augenhöhe mit denjenigen kommen wollen, die das professionell machen.«**

In der realen Versorgung haben Anthroposophische Medizin und Homöopathie einen großen Nutzen für unzählige Ärzt:innen und Patient:innen. Selbst wenn das Wirkprinzip der Homöopathie noch immer nicht vollends geklärt ist, hilft sie tagesin tagaus tausenden Menschen: Chronisch Kranke, multimorbide Personen, Frauen, die für bestimmte Autoimmunerkrankungen anfälliger sind, greifen auf sie zurück, weil schulmedizinische Behandlungen häufig keinen Erfolg gehabt haben oder zu starke Nebenwirkungen aufgetreten sind. – Naturmedizin kann oftmals Linderung verschaffen und belastende Nebenwirkungen reduzieren helfen.

Aber: So selbstverständlich das Miteinander von konventioneller und komplementärer Medizin im Versorgungsalltag, so schwierig ist eine politische Verankerung, denn: **»Die Realbedingungen werden viel zu wenig untersucht – und bei gesundheitspolitischen Entscheidungen, bei denen es auch um finanzielle Ressourcen geht, entsprechend wenig beachtet. Dabei sollte man sich in der Politik doch vor allem an dem orientieren, was in der realen Welt tatsächlich bei den Patient:innen ankommt«**, fasst Schmidt-Troschke das Dilemma zusammen, in dem Anthroposophische Medizin und Homöopathie politisch stecken.

Die aktuelle Situation könnte ein Weckruf sein, einerseits den besonderen Nutzen von Naturmedizin proaktiv in den Vordergrund zu rücken und andererseits darüber hinaus eine umfassende Gesundheitsbewegung zu inspirieren, die wirklich den ganzen und gesunden Menschen ins Zentrum der Aufmerksamkeit stellt.



Ein unsinniges Gesetzesvorhaben

Die großen aktuellen Herausforderungen des Gesundheitssystems würden durch eine Streichung von Homöopathie und Anthroposophischer Medizin als Kassenleistung eher verstärkt als gelöst. Die Einsparungen wären im vernachlässigbaren Bereich und hätten wohl einen hohen Preis: Finanziell weniger gut gestellte Personen würden sich homöopathische und anthroposophische Behandlungen künftig seltener oder gar nicht mehr leisten können. Und bekämen stattdessen andere Medikamente verschrieben, die das Budget der Krankenkassen in die Höhe treiben – anstatt Kosten einzusparen. Darüber hinaus zeigen aktuelle Studien, dass Homöopathie insgesamt kosteneffektiver ist als die konventionelle Medizin, weil weniger Krankenhausaufenthalte und Arzneimittel nötig sind, weniger Krankentage im Beruf entstehen und so gut wie keine Nebenwirkungen auftreten.

Auch das Argument, die Solidargemeinschaft dürfe nicht mit Kosten einer angeblich wirkungslosen und nicht-evidenzbasierten Medizin belastet werden, ergibt keinen Sinn. Denn erstens liegen mittlerweile eine Reihe qualitativ hochwertiger Studien vor, die die Wirkung von Homöopathie und Anthroposophischer Medizin über den Placebo-Effekt hinaus belegen und zweitens können Versicherte, die Homöopathie in den Satzungsleistungen der Krankenkasse nicht nutzen möchten, eine andere Kasse wählen, die andere Leistungen anbietet. Das ist gelebte Wahlfreiheit – und fördert den gewünschten Wettbewerb unter den Krankenkassen.

STUDIENZUSAMMENFASSUNG ZUR KOSTENEFFIZIENZ:



AKTUELLES REVIEW:



Hamre, H.J. et. al.: Efficacy of homoeopathic treatment: Systematic review of meta-analyses of randomised placebo-controlled homoeopathy trials for any indication



»
ICH SCHAU
MIR AN, WIE
DER PATIENT
AUF MICH
WIRKT
«

*Ein Gespräch mit der
hausärztlichen Internistin
und Homöopathin
Dr. Christa Ratjen*



Eine Ärztin mit Leib und Seele, das ist der Gedanke, der einem sofort durch den Kopf schießt, wenn man Christa Ratjen trifft. Die Internistin und Homöopathin hat seit 25 Jahren eine Hausarztpraxis in Königstein, nahe bei Frankfurt am Main, im grünen Taunus. Ihren Weg hat die Vollblutmedizinerin über einen Umweg gefunden, nach dem Abitur studierte sie zunächst Musik, wollte Cellistin werden und auf die Bühne.

Warum sie sich dennoch für den Arztberuf entschieden hat, wieso Zuhören das Wichtigste ist, und was passiert, wenn wir die Homöopathie verbieten – darüber haben wir mit Christa Ratjen einmal ausführlich gesprochen.

Frau Ratjen, Sie haben ja einen durchaus ungewöhnlichen Weg zurückgelegt, hin zu Ihrem Beruf. Sie wollten zunächst einmal Musikerin werden und haben sich erst später für das Medizinstudium entschieden. Wie ist das gekommen?

Es gibt sogar erstaunlich viele Mediziner, die zwischen Musik und Medizin schwanken, oder auch beides gleichzeitig studiert haben. Ich wusste zunächst noch nicht, wo ich hingehöre, und habe daher zuerst einmal Musik studiert, das hat mir am meisten Freude bereitet. Als ich dann überlegt habe, was ich denn sonst im Leben könnte, wurde mir klar, dass ich wohl die Fähigkeit habe, auf Menschen einzugehen, auf sie zuzugehen und konnte mir das am besten in der Medizin vorstellen.

Und die Entscheidung für die Homöopathie, wie kam die zustande?

Nachdem die Entscheidung für die Medizin gefallen war, war mir von Anfang an klar: Ich möchte Brückenbildner sein zwischen der konventionellen, chemisch-naturwissenschaftlichen Medizin und alternativen Heilmethoden. Und so habe ich das seit den ersten Studientagen betrieben. Ich habe immer noch nebenher Kurse in

Anthroposophischer Medizin und anderen Heilverfahren belegt, ich hatte da eine große Offenheit. Dann kam es allerdings so, dass ich während meiner praktischen Ausbildung meinen Mann kennenlernte, deshalb in Frankfurt blieb und nicht in einer Anthroposophischen Klinik lernen konnte. Während der Zeit in Frankfurt habe ich dann aber einen klassisch-homöopathischen Arzt kennengelernt, der mich so von der Methode begeistert hat, dass ich in die klassische Homöopathie eingestiegen bin. Die Anthroposophische Medizin habe ich aber nie vergessen! Es war mir immer wichtig, beides zu machen.

Gleichzeitig habe ich während meiner gesamten Facharztausbildung mit Begeisterung Innere Medizin gemacht, bin mit Begeisterung Notarztwagen gefahren, habe Intensivmedizin gemacht und erlebt, dass die konventionelle Medizin unglaublich viel kann und dort am richtigen Platz ist. Aber auf der Station, wenn dann die Patienten immer wieder mit denselben Symptomen kamen, mit Magenblutungen oder autoimmunen Beschwerden und ich eigentlich nur die Symptome blockieren konnte, wurde mir klar, ich muss noch eine ergänzende Therapierichtung dazunehmen, um den Patienten wirklich helfen zu können. Heute kann ich mir mein medizinisches Wirken gar nicht mehr vorstellen ohne komplementäre Medizin.

Laut Studien nimmt sich ein Arzt in Deutschland im Durchschnitt etwa sieben Minuten Zeit für seine Patienten, nach 18 Sekunden unterbricht er das erste Mal, wie läuft das bei Ihnen?

Ich schaue mir erst einmal an, wie der Patient auf mich wirkt, wenn er hereinkommt. Ich höre mir an, was er mir erzählt und vor allem wie er es mir erzählt. Es geht mir nicht um einzelne Fakten und Symptome, die brauche ich natürlich auch, aber in erster Linie geht es darum, wie er Dinge erzählt. Und dann sehe ich, wo er im Moment nicht mehr im Gleichgewicht ist. Ist da eine Trauer darunter, ist da ein Trauma darunter, sind da frühere Begebenheiten: all das schwingt ja in das jetzige Problem mit hinein.

HEUTE ZUM BEISPIEL: Eine Patientin kam mit Schlafstörungen. Da kann ich selbstverständlich ein Schlafmittel geben, aber das wäre ja nur ein Pflaster draufgeklebt, sozusagen die rote Warnlampe ausgeschaltet. Und dann wurde mir klar im Gespräch, da liegt ein ganz tiefes Trauma als Kind darunter und habe ihr heute ein entsprechendes Mittel gegeben. Jetzt bin ich sehr gespannt, ob sie endlich wieder schlafen kann. So etwas kann ich aber nicht in wenigen Minuten, das braucht Zeit, da muss ich richtig zuhören.

Sie sind ja Internistin und Homöopathin, wie funktioniert in Ihrem Praxisalltag das Zusammenspiel mit der Schulmedizin?

Das ist meine Grundlage. Bei jedem Patienten, der hereinkommt, frage ich mich immer erst, was würde ich schulmedizinisch machen, was ist indiziert, was sind die Leitlinien. Und was davon brauche ich jetzt wirklich, was kann ich ersetzen und wie kann ich es ergänzen? Wenn ein Patient zum Beispiel eine Lungenentzündung hat und es geht ihm bereits schlecht, bekommt er natürlich ein Antibiotikum. Wenn es ihm aber noch nicht so schlecht geht und ich weiß, da sind genügend Lebenskräfte, dann würde ich ihm etwas Homöopathisches geben,

ganz intensiv, also eventuell mehrfach am Tag. Dann muss ich aber auch am nächsten Tag den Bericht haben, wie es ihm geht. Anders könnte ich nicht ohne Antibiotikum auskommen. Man muss das Gespür dafür haben, wann wird es ernst und wann brauche ich die Akutmedizin. Unsere moderne konventionelle Medizin hat phantastische Möglichkeiten, ich möchte nicht darauf verzichten. Mit dem Immunsystem, das wir heute haben, würden wir in bestimmten Situationen nicht lange überleben, hätten wir nicht auch chemische Stoffe zur Verfügung.

Es heißt ja immer ganz banal, die Homöopathie heilt Gleiches mit Gleichem? Ist das wirklich so einfach oder wie finden Sie das richtige Mittel?

Es gibt tausende von homöopathischen Mitteln, ich schätze, dass es mittlerweile etwa 5.000 sind. Ich selbst habe in meiner Praxis etwa 600 verschiedene Mittel, in unterschiedlichen Potenzen und komme so auch auf etwa 3.000 Fläschchen im Medizinschrank.

Früher hat man immer gesagt, klassische Homöopathie ist eine reine Erfahrungsmedizin, das ist heute überhaupt nicht mehr der Fall. Es gibt sehr spannende neue Ansätze, seit etwa dreißig Jahren. Zum Beispiel von Jan Scholten, einem Niederländer, der das Periodensystem gesehen hat als Entwicklungslauf des Menschen. Wenn man weiß, wo die jeweiligen Blockaden liegen, kann man im Periodensystem ablesen, welchen Salzen das entspricht. Auch bei den Pflanzenfamilien gibt es Analogien, wir fragen uns, wie sind die Pflanzen entstanden, wo sind die einblättrigen, wo die zweiblättrigen Pflanzen auf der Erde und anderes. Es gibt die Pflanzenfamilien, wie beispielsweise die Lilien oder die Orchideen, die jeweils Lebensthemen zugeordnet sind. Bei Patienten schaue ich dann, wo steht der im Leben, bei welcher Entwicklungsstufe dieser Pflanzenfamilie, welche Themen hat er gerade, wo kommt das vor? Und dann gibt es natürlich die ganzen tierischen Mittel. Wenn ein

» UND WAS DAVON BRAUCHE ICH JETZT WIRKLICH, WAS KANN ICH ERSETZEN UND WIE KANN ICH ES ERGÄNZEN? «

Patient hereinkommt, frage ich mich, wo hat der seine Blockade. Wir alle haben pflanzliche, tierische und mineralische Anteile in uns, wir haben den gesamten Kosmos in uns und ich muss fragen: „Was ist das nicht-menschliche Lied, das im Moment singt?“ Wovon erzählt der Patient mir? Erzählt er vom Kampf ums Überleben oder erzählt er, wie unterschiedlich er erlebt: Wenn die Sonne scheint, geht es ihm gut und wenn es regnet, geht es ihm schlecht, um es ganz plakativ zu sagen. Oder braucht er Struktur, fehlt ihm Struktur, oder hat er zu viel Struktur? Das ist dann etwas Mineralisches. Das ist jetzt alles sehr verkürzt gesprochen. Aber wichtig ist: Was zeigt mir sein Naturreich, das gerade dominiert und was nicht in Harmonie ist. Ich versuche, ihm in seinen nächsten Entwicklungsschritt hineinzuhelfen, in dem die Blockade überwunden wird, durch das in dem Moment angezeigte Mittel. Es braucht eine große Offenheit, ein sensibles Hinhören, um den Patienten möglichst in all seinen Ebenen zu erfassen.

Wie gehen Sie mit Skeptikern und Zweiflern um, die sagen, das ist alles esoterischer Quatsch? Braucht es tatsächlich eine hundertprozentige Klärung des Wirkprinzips, müssen wir den Mechanismus, wie potenzierte Mittel wirken, überhaupt verstehen?

Im Moment brauchen wir das meiner Meinung nach nicht. Ich habe oft unter meinen Patienten welche erlebt, die sagen: „Ich weiß nicht, ob das wirkt, ich glaube das eigentlich nicht, aber ich spüre doch, dass der Mensch mehr ist und ich sehe doch, dass es hilft, ich hab es doch beobachtet.“ Und genau das sage ich auch zu jungen Kollegen: Ich weiß nicht, wie es wirkt, aber habt doch bitte die Offenheit, zu beobachten. Dann werden die Kollegen erleben, dass es mehr ist als Placebo. Beweisen können wir es im Moment nicht, aber ich bin zutiefst davon überzeugt, dass in spätestens fünfzig Jahren auch das Geheimnis der Wirkweise der Homöopathie aufgedeckt ist. Genauso wie das Mikrobiom im Darm Anfang der 90er Jahre komplett tabu war und heute gibt es ganze Forschungsabteilungen dazu.

Ich habe da ein wunderbares Beispiel aus meiner Praxis, eins von vielen: Eine Patientin, Lehrerin, kam zu mir mit klassischem Rheuma. Eine rheumatische Polyarthrit mit den klassischen Symptomen, dass die Fingergelenke steif werden und schmerzen, außerdem Beschwerden an den Grundgelenken und an den Hüften. Sie hat vor vielen Jahren schon das typische schulmedizinische Präparat bekommen, Methotrexat, und sie wollte es nicht mehr nehmen, denn sie hat gespürt, dass es ihr nicht guttut. Ich habe mein Erstgespräch geführt, das geht immer ein bis anderthalb Stunden, und mir wurde bald klar, was sie braucht. Ich habe ein seltenes homöopathisches Mittel für sie gefunden, das damals noch gar nicht lange zur Verfügung stand: ein Salz aus einer seltenen Erde. Und, um es abzukürzen, nach anderthalb Jahren Behandlung war sie ganz frei von allen schulmedizinischen Mitteln. Nach zwei Jahren – sie bekommt das homöopathische Mittel nur in großen Abständen – ist sie zu ihrem Rheumatologen gegangen, der hat ihr Blut untersucht und es waren keinerlei Antikörper vom Rheuma mehr nachweisbar, wie er es auch im ärztlichen Bericht dokumentierte. Das ist dann sehr motivierend und eine Bestätigung für die vielen Fortbildungen und Bemühungen, um die richtigen Mittel kennenzulernen.

Unser Gesundheitsminister, Karl Lauterbach, hält die Homöopathie für komplett verzichtbar und unwirksam. Was passiert, wenn die Krankenkassen das nicht mehr bezahlen dürfen?

Das ist meine große Sorge: Wenn wir das heute verbieten, dann gehen die Herstellerfirmen kaputt, dann verschwinden die Mittel und damit 200 Jahre Wissen. Und gerade in den letzten dreißig Jahren ist so viel Wissen dazu gekommen, phänomenale Erfahrungen und Einsichten, die werden in Europa einfach verschwinden. Und dann können wir nur hoffen, dass das dann aus Ländern wie Indien, wo die Homöopathie einen sehr hohen Stellenwert hat, wieder zu uns zurückkommt.

DER AUFTAKT VON POSITIVE GESUNDHEIT IN DEUTSCHLAND

IMPULSE FÜR EINE NACHHALTIGE GESUNDHEITSVERSORGUNG



»Wir müssen eine andere Medizin betreiben, wenn wir eine weltweite globale Verantwortung übernehmen wollen für die Gesundheit der Menschen.«

PROF. DR. DETLEV GANTEN

Am 23. Februar fand das Symposium »Gesundheit mal anders« statt, organisiert vom Verein Positive Gesundheit Deutschland e. V. und weiteren Partnern.

Gemeinsam mit Dr. Karolien van den Brekel-Dijkstra und Dr. Hans-Peter Jung berichtete die Begründerin des Konzepts, Dr. Machteld Huber, über die Entstehung sowie Entwicklungen und Erfahrungen in den Niederlanden. Dort hat Positive Gesundheit bereits Einfluss auf das gesamte Gesundheitssystem und stellt auf diese Weise Prävention zunehmend in den Vordergrund.

Über die Probleme der Fehl- und Überversorgung in Deutschland sowie über erste Forschungsvorhaben und Erfahrungen aus der Praxis mit dem Modell in unserem Land berichteten anerkannte Experten wie Prof. Dr. Szecsenyi und Prof. Dr. Mortsiefer. Das Geleitwort wurde von keinem Geringeren als dem Präsidenten des Stiftungsrates des World Health Summit und dem ehemaligen CEO der Charité Berlin, Prof. Dr. Detlev Ganten, gehalten.

Die Expert:innen waren sich einig: Positive Gesundheit kann die Art und Weise, wie wir Gesundheit verstehen und fördern, revolutionieren und damit auch in Deutschland einen bedeutenden Beitrag zur Verbesserung unseres Gesundheitssystems leisten.

Ein weiterer Höhepunkt des Symposiums war die Vorstellung des neuen Buches »Handbuch Positive Gesundheit in der Hausarztpraxis«. Dieses Werk ist voller praktischer Tipps, erzählt die Geschichte, wie das Konzept entwickelt wurde und erklärt die wissenschaftlichen Grundlagen. Die Druckausgabe kann über unseren Verlag bestellt werden.



**WEITERE INFORMATIONEN ZU
POSITIVE GESUNDHEIT:
www.positive-gesundheit.eu**

U **DAS** **Health** **GESUNDHEITSCOACHING**

U-HEALTH WEITERBILDUNG IN BERLIN:

Erfahrene Gesundheitsprofis entdecken transformative Wege zur Lebensfreude und Gelassenheit

Anfang dieses Jahres startete unsere erste Weiterbildung zum/ zur U-Health Kursleiter/-in in Berlin. Zu den Teilnehmenden gehören erfahrene Therapeut:innen, Coaches und Expert:innen aus anderen gesundheitsbezogenen Bereichen, die Ihr Angebot um den zertifizierten Präventionskurs „Stress bewältigen für Lebensfreude und Gelassenheit“ erweitern wollen oder auch den U-Health Ansatz in ihre tägliche Arbeit integrieren möchten.

Nach dem ersten intensiven Wochenende, an dem die Teilnehmer:innen die fünf Schritte von U-Health selbst erfahren haben, waren sich alle einig: Sie sind hochmotiviert, zukünftig als U-Health Kursleiter:innen tätig zu werden! Das Gesundheitscoaching zeigt einen Weg, über den die Teilnehmenden ihre tiefen Bedürfnisse und Potentiale entdecken und tiefgreifende Veränderung bewirken können, hin zu einem glücklicheren und erfüllenden Leben.

Nach Abschluss der Weiterbildung können alle von GESUNDHEIT AKTIV zertifizierten Trainer:innen sich auf der Webseite listen lassen. In Kürze werden Interessierte dann auch überregional U-Health Angebote finden.

MEHR ZU U-HEALTH



INDIVIDUELLE
URTEILSFÄHIGKEIT.
—
SOZIALE
VERANTWORTUNG.
—
PLURALE
WISSENSCHAFT.

*Hauptgebäude der Universität Witten/Herdecke
in der Alfred-Herrhausen-Straße*



Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach wollte die Erstattung von Homöopathie und Anthroposophischer Medizin – als freiwillige Satzungsleistung der Kassen – abschaffen. Er griff damit Regelungen an, die in den 70er Jahren wesentlich durch den Arzt und Gründer des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke, Gerhard Kienle vorbereitet und durchgesetzt wurden. Wir nehmen dies zum Anlass, gemeinsam mit Konrad Schily, auf die Gründung des Gemeinschaftskrankenhauses in Herdecke und der Universität Witten/Herdecke zu schauen. Er war langjähriger Wegbegleiter Gerhard Kienles, hat nach dessen Tod 1983 die Universität Witten/Herdecke eröffnet und zu einer innovativen und einflussreichen Bildungseinrichtung gemacht. Wie blickt er auf die aktuellen Entwicklungen?

EIN GESPRÄCH ZWISCHEN KONRAD SCHILY UND STEFAN SCHMIDT-TROSCHKE.

STEFAN SCHMIDT-TROSCHKE:

1969 wurde das Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke eröffnet, als ein Krankenhaus, das die Vielfalt der medizinischen Methoden zum Programm machte und ausging von der Anthroposophischen Medizin. Und das mitten im Ruhrgebiet. Wie kam das? Gab es da politisch und gesellschaftlich eine andere Offenheit als heute?

KONRAD SCHILY:

Aus der damaligen Sicht der Stadt Herdecke konnte die Krankenhausgründung erfolgen, nicht weil, sondern, obwohl sie anthroposophisch initiiert war. Die Stadt Herdecke benötigte ein Krankenhaus, um der gefürchteten Eingemeindung nach Hagen oder Dortmund zu entgehen. Eine eigene Gründung wäre zu teuer geworden und landesweit mit Verweis auf die großen benachbarten Häuser auch nicht genehmigt worden. In dieser Situation wies Dr. Gustav Brunk, praktischer anthroposophischer Arzt in Herdecke und Vorsitzender des Sozialausschusses der Stadt Herdecke, den damaligen Bürgermeister Knaur auf die Gruppe der Ärzte um Kienle und Basold hin. Diese suchten seit Jahren einen Ort, an dem sie auf eigenes Risiko ein Krankenhaus der Grundversorgung errichten könnten.

Ihre sozialen Absichten mit der Abkehr vom Chefarzt-Modell, der inneren Gleichwertigkeit von Pflege und Therapie, die finanziellen Planungen und vor allem der Gedanke, dass die menschliche Arbeitskraft nicht als Ware gehandelt werden dürfe, überzeugte die Repräsentanten der Stadt. Mit dem Gedanken, dass die Ärzte an Privatpatienten nicht mehr verdienen sollten als an den gesetzlich versicherten Patienten konnte man etwas anfangen. Dass Kienle und Basold Anthroposophen waren spielte demgegenüber keine Rolle.

Nach der Fertigstellung des Krankenhauses sorgten die kurze Bauzeit, die erheblich geringeren Baukosten, bei gleichzeitig hoher technischer Ausstattung und hohem Komfort für die Patienten, für Schlagzeilen.

Konrad Schily und Reinhard Mohn beim Spatenstich zum neuen Campus-Gebäude

Unten: Einweihung des neuen Campus-Gebäudes mit prominenten Gästen, v.l.n.r. Helmut Kohl, Konrad Schily, Norbert Lammert



Und medizinisch? Wie wurde das Krankenhaus mit seiner doch anderen Arbeitsweise da wahrgenommen?

Zunächst stand das Soziale ganz im Vordergrund des Interesses. „Krankenhaus ohne Chefarzt“ oder „Klassenloses Krankenhaus“ waren die nicht ganz glücklichen Schlagzeilen. Medizinisch sorgte das so genannte „Rooming in“ in der Geburtshilfe für eine hohe Aufmerksamkeit. Auch die anders geartete Pflege und unser allgemeines Bemühen den Patienten individuell gerecht zu werden, sprach sich schnell herum.

Wir haben einerseits „Schulmedizin“ auf hohem Niveau betrieben und darüber hinaus auch anders – anthroposophisch erweitert – behandelt. Das heißt mit äußeren Anwendungen, mit Heileurhythmie und künstlerischen Therapien. Natürlich kamen auch potenzierte Heilmittel zur Anwendung. Für die einweisenden Ärzte waren die homöopathischen Medikamente besonders unverständlich. Diesbezüglich waren wir die „Tröpfchen-Doktoren“. Wir haben die Hausärzte dann zu uns eingeladen, teilweise waren sie interessiert, teilweise waren sie uninteressiert – aber auch die letzteren sahen ja, dass die Leute gesund wurden, das hat sie doch nachdenklich gemacht.

Neben Tröpfchen, was machte das Gemeinschaftskrankenhaus damals so besonders?

Die Zuwendung zu den Patienten, die Art der Teambildung zwischen den verschiedenen Berufsgruppen und überhaupt die ganz andere Art der Problemlösungen. So waren z.B. Väter bei der Geburt nicht nur zugelassen, sondern erwünscht. Der Kreissaal war „wohnlich“ ausgestattet und Geburten wurden auf natürlichem Wege angestrebt. Um



das Risiko zu minimieren, waren die Kinderärzte bei den Geburten rufbereit und der Weg zum Operationsaal ganz kurz. Oder am Lebensende: die Begleitung der Sterbenden und die würdevolle Aufbahrung der Toten in dem besonders ausgestatteten Aufbahrungsraum.

Wie sah das an anderen Kliniken zu der Zeit aus?

Kliniken wurden traditionell hierarchisch geführt – und werden es ja heute noch – und in der Medizin herrschte das mechanistische und biologistische Weltbild. eben „Schulmedizin“. Das meine ich nicht abwertend.

Hat sich insgesamt im Gesundheitswesen etwas verändert an dem mechanistischen Weltbild? Sind wir heute nicht noch viel heftiger verstrickt in eine absolut gesetzte technokratische Medizin?

In seiner Struktur ist das Gesundheitswesen gleich geblieben. Weil keine grundsätzliche Erneuerung der

Struktur stattgefunden hat, mussten versicherungstechnisch ständig neue zusätzliche Regelungen erfolgen, die heute zu einer bedrückenden bürokratischen Last im medizinischen Alltag führen.

Schwerer ist es, die medizinische Entwicklung kurz zu beschreiben. Zum einen sind die naturwissenschaftlich-technischen Entwicklungen der letzten Jahrzehnte außerordentlich segensvoll – so z. B. die Computertomographie oder die Magnetresonanz – und keiner wird sie missen wollen. Anders steht es mit der Begleitung des Menschen in Gesundheit und Krankheit. Die am Ende des 19. Jahrhunderts entwickelte Auffassung, dass die Medizin der Zukunft eine Naturwissenschaft sein werde, wobei Naturwissenschaft als Physik verstanden wird, ist im Grundsatz heute noch bestimmend, jedoch nicht zutreffend. Das Lebendige umfasst zwar die Physik, geht jedoch als Lebendiges ständig über die Physik hinaus.

Je mehr wir den Organismus als einen Mechanismus im Sinne einer Maschine auffassen, desto näher liegt es, verbindliche Anleitungen zur Reparatur zu verfassen, die zu befolgen sind. In einem gewissen Widerspruch dazu haben sich in den vergangenen Jahrzehnten die Psychosomatische Medizin und die Sozialmedizin deutlich weiter entwickelt, das System jedoch nicht beeinflusst.

Es gab ja auch in den 70er Jahren die Bestrebungen, andere Therapieverfahren als die konventionellen, abzuschaffen, sozusagen zu eliminieren. Wo sind da die Parallelen zu heute? Oder die Unterschiede?

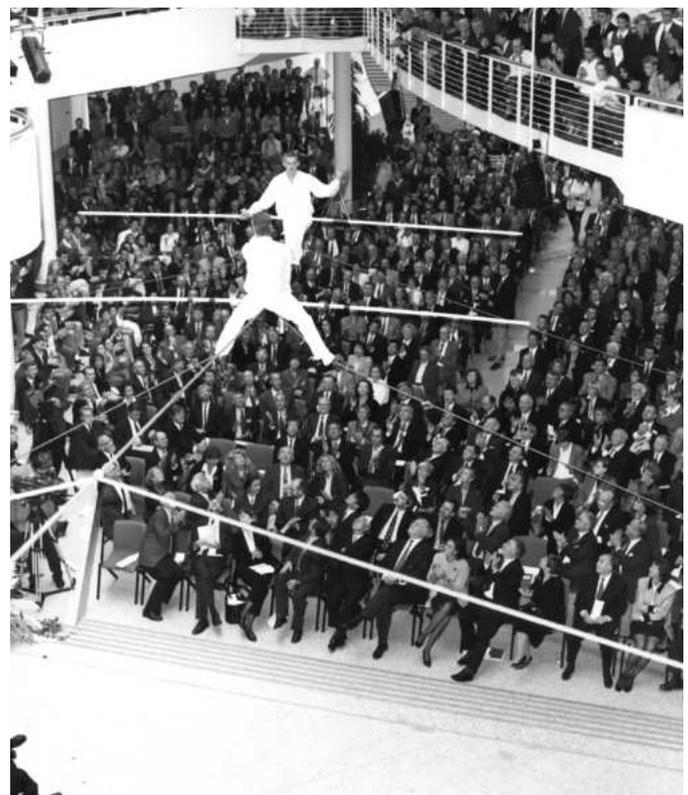
Damals wie heute ging es um Märkte und es ist kein Geheimnis, dass die Pharma-Märkte besonders lukrativ sein können. Damals wie heute ging es um ein Zusammen-Wirken der Pharmaindustrie mit den staatlichen Behörden. Wobei das Bestreben der Industrie, mit neuen Medikamenten Umsätze zu generieren ebenso verständlich ist, wie die Forderung an die Behörden für Sicherheit auf diesem Markt zu sorgen.

Hier spielt die Contergan-Katastrophe Ende der 50er Jahre eine entscheidende Rolle und es lohnt sich diese genau zu studieren. Der Wirkstoff Thalidomid war in Bezug auf mögliche schädliche Wirkungen über Jahre an Nagetieren gut geprüft worden. Ab Ende 1957 wurde er in Deutschland und vielen weiteren Ländern rezeptfrei als gut wirksames Schlafmittel, besonders bei Schwangeren vertrieben. Erste, frühe Hinweise auf die Verursachung von Missbildungen wurden nicht beachtet und das Medikament erst nach Veröffentlichungen in der „Welt“ und im „Spiegel“ vom Markt genommen.

Es ist wenig bekannt, dass auf Grund dieser Katastrophe das Bundesministerium für Gesundheit gegründet wurde. Bis dahin war die Aufsicht in diesem Bereich Ländersache. Die Forderungen nach strengeren Prüfungen wurde vorwiegend von den großen forschenden Pharmafirmen vertreten und man verwies dabei vor allem auf die vielen kleineren Hersteller, die „unwirksame“ oder kaum geprüfte Medikamente auf den Markt brächten. Damals wie heute wurde in der Argumentation unterschlagen, dass die Katastrophe von einem gut geprüften Medikament ausgelöst wurde, während die „unwirksamen“ Medikamente oft seit Jahrzehnten ärztlich angewandt wurden – ohne schädliche Nebenwirkungen. Unter diesen Gesichtspunkten sollte die Medizin, im Zusammenwirken von Industrie, den Behörden und der Politik, einheitlich nach wissenschaftlichen Grundsätzen erstmals gesetzlich geregelt werden. Naturheilkunde, Homöopathie und die anthroposophische erweiterte Medizin sollten vom Markt verschwinden.

Ja, aber auch heute gibt es große Player in der pharmazeutischen Industrie und die beeinflussen mit großen Marketing-Abteilungen sowohl die Fachöffentlichkeit, als auch ganze Gesellschaften.... Was war damals anders? Wie konnte Kienle am Ende erfolgreich sein?

Einweihung des neuen Campusgebäudes 1993



*Das Gemeinschafts-
krankenhaus Herdecke: seit
1969 ein fester Pfeiler der
Gesundheitsversorgung im
Ruhrgebiet*

*rechts: Die Innenräume im
Neubau der Universität sind
licht und modern gestaltet*



Die Argumentation war damals wie heute einseitig und von Interessen geleitet. Der Unterschied liegt – glaube ich – darin, dass damals die gesetzlichen Regelungen erstmals eingeführt wurden, also Neuland betreten wurde.

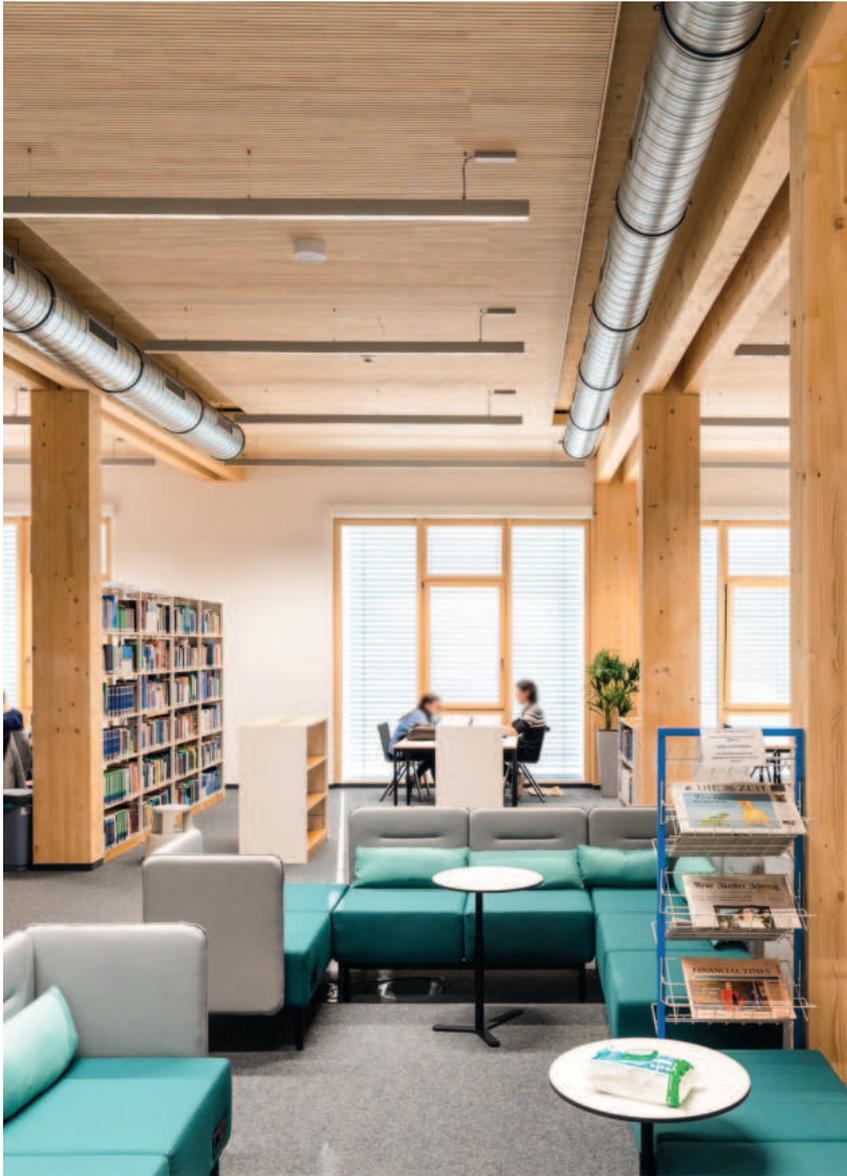
Anders war wohl auch die Art der gedanklichen, argumentativen Auseinandersetzung. Heute wird der Andersdenkende gleich persönlich verunglimpft. Das war damals noch nicht so ausgeprägt. Gerhard Kienle war nicht nur, aber auch ein absolut kompetenter „Schulmediziner“. Seine „Notfalltherapie Neurologischer Erkrankungen“ war auch in's Spanische übersetzt worden. Er hatte sich umfassend in die Pharmakologie eingearbeitet. Mit den Methoden der statistischen Sicherung war er seit seiner Habilitation vertraut. So war es für seine Gegner nicht leicht gegen ihn anzukommen. Er beherrschte die Begrifflichkeit seiner Gegner oft besser als sie selbst. Er hat zahlreiche Arzneimittel-Studien durchgearbeitet und deren Schwächen aufgedeckt. Begriffe wie „Wirkung“ und „Wirksamkeit“ hat er geschärft und in der Wissenschaftstheorie und Erkenntnistheorie war er von den Griechen bis zu den Vertretern dieser Fächer in seiner Zeit absolut zu Hause.

Dann hat er noch dieses große Buch geschrieben: „Arzneimittelsicherheit und Gesellschaft“, in dem er die ganze Problematik der Arzneimittelprüfungen im Tierversuch, in Doppel-Blind-Studien, in Bezug auf Wirkung und Wirksamkeit und vieles andere grundsätzlich diskutiert und abgehandelt hat. Er konnte zeigen, dass in der Medizin ärztliches Können, individuelle Urteilsbildung, Erfahrungsbildung und Engagement für die Patienten notwendig bleiben, um erfolgreich sein zu können und dass diese Eigenschaften nicht durch Verfahren oder Regeln ersetzt werden können.



*Eine freie, sich selbst
verantwortende Universität:
Witten/Herdecke*





Was war der Impuls, nach dem Krankenhaus auch noch die Universität zu gründen?

Der Wunsch und die Absicht die ärztliche Ausbildung zu erneuern, bestand bereits vor der Klinikgründung, denn es war deutlich, dass so tiefgreifende Erneuerungen in den staatlich gelenkten Universitäten nicht stattfinden werden.

Die Geschichte der deutschen Universitäten seit dem letzten Drittel des 19. Jhdts. zeigt wie verheerend eine einseitig ideologisch-materialistisch ausgerichtete Wissenschaft wirken kann. Die im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts entwickelten biologistischen Theorien der „Erbgesundheit“ und ihre Steigerung bis zum Rassenwahn sind nur deprimierende Beispiele.

Die Erneuerung der ärztlichen Ausbildung war also nur in einer freien, sich selbst verantwortenden Universität vorstellbar. Den staatlichen Fakultäten wurden die Studierenden nach den Kriterien der Abiturnote und des Wohnortes

zugewiesen. Also nach einem „gerichtsfesten“ Verfahren der Gleichbehandlung. Die Universität Witten/Herdecke etablierte sofort ein persönliches Aufnahmeverfahren in dem die Persönlichkeit der Bewerber/innen die Hauptrolle spielte und nicht die Note im Abitur. Also hin zu einem menschlichen Urteil. Das kann fehlerhaft sein, hat jedoch den großen Vorteil, dass es durch Übung und Anstrengung verbessert werden kann, während gesetzliche Verfahren trotz erwiesener Nachteile, nur ganz schwer oder gar nicht zu ändern sind.

Da ich mir als Arzt nicht nur Kenntnisse, sondern auch Fähigkeiten erwerben muss, stand die praktische Erfahrungsbildung immer gleichbedeutend neben der theoretischen Wissensvermittlung. Das gilt natürlich nicht nur für Ärzte. So waren die Studierenden der Wirtschaftsfakultät während ihres Studiums auch in Mentoren-Firmen tätig. Darüberhinaus als Grundlage das Studium Fundamentale, in dem die Studierenden den „Blick über den Tellerrand“ üben können.

Gibt es eine Zukunft für eine Medizin, die sich wirklich für den Menschen interessiert? Wo liegen die Ansatzpunkte? Wie kommen wir da hin?

Es wird entscheidend darauf ankommen, welche Vorstellung wir vom Menschen und der Welt entwickeln. Je mehr wir den Menschen auf seine Physiologie reduzieren und seine physiologischen Vorgänge mechanistisch zu erklären versuchen, desto mehr wird er uns in seiner Eigenschaft als physisches, seelisches und geistiges Wesen entgleiten. Es wird also darauf ankommen, uns den Blick auf die umfassende Wesenhaftigkeit des Menschen nicht verstellen zu lassen. Die Reduktion des Menschen auf seine Gene und seine Aminosäuren führt in die Irre. Dies gilt über die Medizin hinaus für alle Lebensgebiete. Wir müssen uns fragen, wohin uns die einseitige materialistische Auffassung der Erde und der Welt geführt hat. Artensterben und Entzug der Lebensgrundlagen sprechen eine deutliche Sprache und wir sind gefordert, nach den Ursachen in unserem Denken zu fragen.

Deshalb ist der Kampf für den Erhalt der Therapiefreiheit so wichtig. Es geht dabei auch um den Erhalt der Menschenwürde und diese gründet in seiner Eigenschaft als geistiges, seelisches und leibliches Wesen. Die Zukunft unserer Medizin und vielleicht auch die Zukunft unserer Welt wird nicht nur darin liegen, dass wir der Welt die Wahrheit verkünden, sondern die Zukunft wird darin liegen, dass wir konkrete Verbände und Einrichtungen schaffen, in denen das soziale Miteinander und die Medizin – aber auch die Landwirtschaft und weitere Lebensgebiete – in Freiheit weiterentwickelt werden.

BEGEGNEN. LAUSCHEN. LOTSSEN.

*Der Integrative Gesundheitsort Hamburg entsteht.
Von Christine Laude*

Im Juli letzten Jahres hatte ich ein eindrückliches Erlebnis, welches mich die Würdelosigkeit unseres Gesundheitswesens hautnah fühlen ließ. Starke Nervenschmerzen brachten mich in die Neurologie eines renommierten Hamburger Krankenhauses. Wir waren drei Frauen im Zimmer, die unterschiedlicher nicht hätten sein können; eine Bürofachkraft aus der Autobranche, eine junge Mathematikerin und sehr gläubige Muslimin, und ich, Mediatorin und „Sozialaktivistin“. Uns vereinten wochenlang andauernde heftige Schmerzen, die junge Frau hatte zusätzlich inzwischen gelähmte Beine. Der Tag der Diagnoseverkündung kam heran: Chefarzt, Oberarzt, Stationsarzt, Pflegefachkraft – nebeneinander vor jedem Bett aufgereiht und auf uns Liegende herabschauend – teilten sie jeder von uns das Ergebnis ihrer fachkompetenten Auswertung der Diagnoseerhebungen unter Missachtung jeglicher Privatsphäre mit. Anschließend hieß es Weitererleiden, das Handy des Chefarztes hatte schließlich schon drei Mal zwischen drin geklingelt.

Wir blieben alle drei in ohnmächtiger Starre zurück.

Ich konnte mich als erste daraus lösen, fühlte ich doch schon bald tief in mir: „So stimmt das nicht, die Schmerzen können nicht allein damit zu tun haben, da spielen noch andere Dinge eine Rolle“.

In die Stille hinein fing ich an zu fragen: „Wie geht es euch mit eurer Diagnose? Was fühlt ihr? Was habt ihr für

Gedanken?“ Es entspann sich ein zartfühlender, tastender, sehr achtsamer und wunderbarer Austausch, wie er sich manchmal in einer existenziellen oder in einer solchen, gleichzeitig fremd – intimen Ausnahmesituation entfalten kann. Wir hielten uns mit unseren Erzählungen gegenseitig einen Spiegel vor. Was jede darin sah, behielten wir für uns. Wir tauschten bei der Entlassung keine Kontaktdaten aus, aber jede nahm dieses kleine Licht für ihren weiteren Heilungsweg mit.

EIN GESUNDHEITSORT FÜR HAMBURG

Unser Vorhaben in Hamburg basiert auf solchen oder ähnlichen Erfahrungen. Wir fragen uns: Was braucht ein Mensch, wenn er unverhofft in eine Grenzerfahrung dieser Art gerät?

Unsere Antwort: Eine kompetente, warmherzige, menschliche Begleitung! Verlässliche Ansprechpartner:innen von Anfang an – verbunden mit der ergänzenden Vermittlung integrativer Therapien und Behandlungen, wobei auch die heilende Wirkung von Ernährung, Bewegung und Berührung miteinbezogen werden kann.

Begegnen. Lauschen. Lotsen.

Die Umstände, denen sich Menschen in einer solchen Lebensphase ausgesetzt fühlen, sind meist von Unsicherheit und Orientierungslosigkeit geprägt. Angefüllt mit

Informationen zur Diagnose beginnen die Gedanken, sich zu verselbstständigen und Angst breitet sich im Innern aus. Oft tut sich dann ein Abgrund auf, das Alte trägt nicht mehr und das Neue ist noch nicht vorstellbar. Das kann in hektischem Stress zu vorschnellen Lösungen greifen lassen oder in lähmende Erstarrung führen – geprägt von: „ich muss – ich soll“ oder „Ich kann nicht mehr“.

Wir wollen an unserem neu zu gründenden Gesundheitsort mit dem Angebot von sogenannten Gesundheitslotsen vor allem zunächst aufmerksam zuhören, denn aus unserer Erfahrung heraus kann dies ein erster Schritt sein, zu sich selbst zu finden. In der weiteren Begleitung ermutigen wir dazu, neugierig auf das eigene Innere zu werden und verborgene Ressourcen zu entdecken. Wir wollen Rückhalt geben im Hinblick auf Selbstbestimmung und Lebensautonomie und die Menschen, die zu uns kommen darin unterstützen, ein dynamisches Gleichgewicht auf seelischer, körperlicher und geistiger Ebene (wieder) zu finden.

Wir verstehen unser Tun im Kern rein menschlich. Das innere Bild: „Die Menschheit wird in vollem Maße erst dann vorhanden sein, wenn es uns möglich sein wird, dass der Schmerz des einzelnen ebenso wie von ihm selbst von einem anderen gefühlt werden kann“, wie es Rudolf Steiner einmal formulierte, ist dabei für uns leitend.

Orte für Gesundheit entstehen schon jetzt bundesweit als freie Gesundheitseinrichtungen in Bürgerhand. Unsere Leitplanken für Hamburg: Ein Miteinander auf Augenhöhe und eine auf Solidarität basierende Kostengestaltung.

*Helfen Sie mit, dass dieser Ort sich gründen kann!
Werden Sie Mitglied unseres Vereins GESUNDHEIT AKTIV nord e.V. oder spenden Sie!*

SPENDENKONTO:

IBANDE81 4306 0967 2070 1947 00
bei der GLS Bank

MEHR INFORMATIONEN



INTEGRATIVER GESUNDHEITSORT HAMBURG

WogE 2024

„ZUSAMMEN GESUND!“

JETZT ANMELDEN!

Woche zur gesunden
Entwicklung auf Langeoog
vom 08.09.-12.09.2024

organisiert von:
GesundheitsAkademie e.V.
www.gesundheits.de/woge

GESUNDHEIT AKTIV
WIR SIND AUCH
DABEI!

Centro Antroposófico

*abtauchen —
sich entspannen*

Auf Lanzarote
sind auch im Sommer
frühlingshafte Temperaturen

www.centro-lanzarote.de



GESUNDHEIT AKTIV

BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

IMPRESSUM

GESUNDHEIT AKTIV – DAS MAGAZIN
herausgegeben von
GESUNDHEIT AKTIV e. V.
Bürger- und Patientenverband

Gneisenaustraße 42, 10961 Berlin
Telefon: 030.695 68 72-0
E-Mail: verein@gesundheitsaktiv.de
www.gesundheitsaktiv.de

V.i.S.d.P.: Dr. Stefan Schmidt-Troschke, Geschäftsführender Vorstand
GESUNDHEIT AKTIV e. V., Berlin

REDAKTION

Maja Thiesen (Chefredaktion)
Texte: S.3 Stefan Schmidt-Troschke; S.4-7 Sandra Giannakoulis-Markus,
Alexander Capistran; S.8-11 Maja Thiesen; S.12-13 Angela Smith;
S.14-19 Maja Thiesen, Stefan Schmidt-Troschke; S. 20-21 Christine Laude

ART DIREKTION UND GESTALTUNG

Hilbig | Strübbe Partner
Büro für Design und Kommunikation
www.hilbig-struebbe-partner.de

FOTOS

Titel: real-enrico/photocase.de | Seite 3: Carsten Strübbe
Seite 8: Christa Ratjen | S.12: Wanja Wotschak | Seite 14–19: Universität
Witten/Herdecke (UW/H) | Seite 20–21: judigrafie/photocase.de
Alle Beiträge und Fotos sind urheberrechtlich
geschützt. Nachdruck nur mit vorheriger
schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

ANZEIGEN

Angela Smith. Bitte fordern Sie unsere Mediadaten an.
magazin@gesundheitsaktiv.de

SPENDENKONTO GESUNDHEIT AKTIV E. V.

GLS Gemeinschaftsbank eG
IBAN DE34 4306 0967 0017 2179 00,
BIC GENODEM1GLS

DRUCK

Umweltdruck Berlin GmbH



DIE GESUNDE LEKTÜRE

Entdecken Sie die Vielfalt an Gesundheitspublikationen im Verlag von GESUNDHEIT AKTIV! Broschüren, Hörbücher, DVDs - und seit Neuestem auch Onlinekongresse - bieten fundierte Informationen und praktische Tipps zu verschiedenen Gesundheitsthemen, insbesondere der Integrativen und Anthroposophischen Medizin.



Hier die **TOP 3-Empfehlungen** unserer Leser- und Hörer:innen:



Biografiearbeit im Alter

Autorin: Michaela Glöckler | MP3 (85 Min.)
Bestellnummer 515 | 10,00 Euro

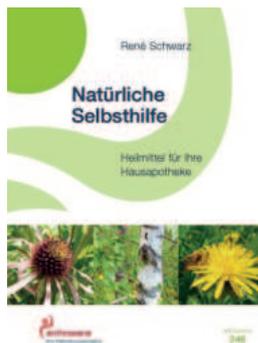
In ihrem Vortrag auf CD reflektiert Dr. Michaela Glöckler Fragen zum letzten Lebensabschnitt und bietet wertvolle Impulse für die Biografiearbeit und geistige Entwicklung.



Krisen meistern mit U-Health

Autoren: Autor: Angela Smith | Stefan Schmidt-Troschke
Artikelnummer 613 | 9,00 Euro

Unsere neueste Broschüre ‚Krisen meistern mit U-Health‘ bietet bewährte Strategien zur Entwicklung von Resilienz und zum Umgang mit Stress, um gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Leser loben das Buch für seine verständliche Tiefe, vielfältige Anregungen und den positiven Ausblick auf persönliches Wachstum.



Natürliche Selbsthilfe

Autor: René Schwarz
Artikelnummer 246 | 10,00 Euro

Unser Ratgeber ‚Natürliche Selbsthilfe‘ bietet praxisnahe Informationen und Empfehlungen zur Selbstbehandlung von leichteren Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen im Alltag mit anthroposophischen Arzneimitteln. Die aktualisierte Neuauflage 2023 ist nun verfügbar.

Übrigens:
auch als besondere
GESCHENKIDEE
geeignet!



BESTELLSERVICE

Telefon 030 695 68 72 13
Telefax 030 695 68 72 29
verlag@gesundheit-aktiv.de

GRATISVERSAND

für Bestellungen ab 30 Euro



www.gesundheit.aktiv.de/shop

SONETT MISTELFORM SENSIBLE PROZESSE

*Nährende Body Lotions in höchster Bio-Qualität mit
rhythmisiertem Mistelextrakt aktivieren, harmonisieren
und bilden eine schützende Hülle.*



MYRTHE ORANGENBLÜTE

Der Duft nach Myrthe und Orangenblüten aktiviert, erfrischt und zaubert nach einem ermüdenden Tag ein heiteres Lächeln ins Gesicht.



LAVENDEL WEIHRACH

Zur Ruhe kommen, entspannen und die Konzentration nach innen wenden – was unterstützt dabei besser als die Düfte von Lavendel und Weihrauch?



ZITRONE ZIRBELKIEFER

Kraftvoll und vitalisierend unterstützen Zitrone und Zirbelkiefer in allen Situationen, in denen Mut, Ausdauer und Widerstandskraft gebraucht werden.

Mehr Informationen zur Behandlung im Fluidischen Oszillator und zur Qualität der neuen Mistelprodukte auf www.sonett.eu/mistelform
Sonett GmbH, Mistelweg 1, 88693 Deggenhausen | *Erhältlich im Naturkostfachhandel und im Sonett Online-Shop.*

