

DIE ITA WEGMAN KLINIK INFORMIERT

QUINTE

FÜNF BEITRÄGE ZU GESUNDHEIT UND QUALITÄT



Nicht abhärten gegen Kälte, sondern aufweichen für Wärme, Seite 4 | Jürg Reinhard

Heilende Töne, gesundende Klänge, Seite 6
Regula Utzinger, Ton- und Klangwelten zwischen Kälte und Wärme

Wenn die Kälte überhand nimmt, Seite 8 | Dr. Peter Zunker, Multiple Sklerose und Wärme

**Kupfer – Meister im Geben und Nehmen,
Der Sonderling unter den Metallen, Seite 10** | Gabriel Hilden

Aktuelles, Seite 14 | Öffentliche Kurse, Vorträge, Jahreszeitenrezept

Ihr persönliches Exemplar **ZUM MITNEHMEN!**

Herz oder Verstand – das ist hier die Frage!

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Manches in dieser Welt, so etwa die entfesselte Kriegsmaschinerie der vergangenen Wochen, entspringt dem kühlen Verstand. Für das Erfassen des Lebendigen taugt dieser wenig. Ohne Wärme, am besten Brutwärme, kein Leben. Wärme verbindet. Kälte trennt.



DANIEL WIRZ FÜR DAS REDAKTIONSTEAM

„Cool“ nennen heute junge Menschen fast alles, was ihnen Spass macht. Das ist paradox, denn was Freude macht, erwärmt. Ist es vielleicht ihre Form eines stillen Protestes gegen eine „ausgekühlte“ Welt, in der sie sich keineswegs wohl fühlen?

Sei dem wie es wolle. Eines aber ist offenkundig. Wollen wir ihr – der Welt, uns allen – Gutes tun, schenken wir einander Wärme: Interesse, Anteilnahme, Zuwendung... LIEBE. Immer etwas mehr davon. Ein innerer Umschwung in diesem Sinne würde die Welt jedenfalls über Nacht zu einer ganz anderen machen.



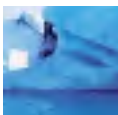
Nicht abhärten gegen Kälte, sondern aufweichen für Wärme, Seite 4

Jürg Reinhard



Heilende Töne, gesundende Klänge, Seite 6

Regula Utzinger,
Ton- und Klangwelten zwischen Kälte und Wärme



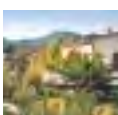
Wenn die Kälte überhand nimmt, Seite 8

Dr. Peter Zunker,
Multiple Sklerose und Wärme



Kupfer – Meister im Geben und Nehmen, Der Sonderling unter den Metallen, Seite 10

Gabriel Hilden



Aktuelles, Seite 14

Öffentliche Kurse, Vorträge, Jahreszeitenrezept

Nicht abhärten gegen Kälte, sondern **aufweichen** für Wärme

JÜRIG REINHARD

*Wer sich in der Jugend gegen Kälte abhärtet, verträgt im Alter die Wärme nicht mehr.
Wer sich umgekehrt in der Jugend für Wärme aufweicht und gezielt übt, viel Wärme zu ertragen, verträgt im Alter Hitze und wird nicht arteriosklerotisch.*

Jürg Reinhard ist Arzt, Physiker und Bergführer. Von ihm stammen auch eine ganze Reihe von Publikationen:
- Heilung aus dem Kosmos
- Unerhörtes aus der Medizin
- Sanfte Heilpraxis

Bekannt ist er ausserdem durch seine Homöopathische Reiseapotheke.

Kontakt: Jürg Reinhard, Katzenegg, 3658 Merlingen, Tel.: 033 25 1 21 83

DIE SÜNDEN DER JUGEND, der Ruin des Wärmeorganismus, rächen sich im Alter mit chronischer Untertemperatur, mit Insuffizienz des Kreislaufs, mit dem Unvermögen, durch eine fiebrige Reaktion zurückgebliebene Stoffwechselprozesse aufzuholen, mit Arteriosklerose, mit Rheuma und unkontrollierten Wucherprozessen. Der Schlüssel zur Gesundheit ist die seelische und körperliche Aufweicheung für äusserliche und zwischenmenschliche Wärme. Ein richtiger Mann ist einer, der viel Wärme erträgt, der es auch wagt, seelenwärmende Worte auszusprechen. Dies braucht viel mehr Mut als das Vorleben zwischenmenschlicher „Coolheit“.

Vom Umgang mit der Wärme

Mein Rat: Trainieren Sie sich im Tragen von etwas zu warmer Kleidung, tragen Sie einen Pullover zu viel, warme Unterhosen, Strümpfe und wollene Socken. Zuerst werden Sie schwitzen, dann aber wird der Kreislauf die Wärme immer besser zu bewältigen lernen, ohne dass Sie schwitzen und sich dabei erkälten. Sie werden dadurch freier und unabhängiger gegenüber der Wärme in der Seele und in der Aussenwelt.

Stark ist eine Frau, ein Mann dann, wenn sie oder er viel Wärme erträgt. Gleichsam als Geschenk für ein solches Wärmetraining werden Sie feststellen,

dass Sie, wenn es darauf ankommt, auch viel besser der Kälte gegenüber bestehen können, namentlich im Alter.

Wärme ertragen bedeutet Liebe ertragen

Ein Mensch, der sein Leben auf die Zukunft ausrichtet, soll immer mehr auftauen, soll sich immer mehr öffnen für jede Art von Wärme, denn Wärme ist Liebe, und Liebe will ertragen sein.

Ist das Leben nicht nur dann sinnvoll, wenn Gedanken und Meditationen, wie etwa die Folgende über die Sonne, unseren lieben Stern, auch zum Inhalt unseres Lebens werden? Wo es uns gelingt, wie die Sonne zu leben, breitet sich Liebe aus. Was wäre der Sinn des Lebens, wenn nicht die Liebe selbst?

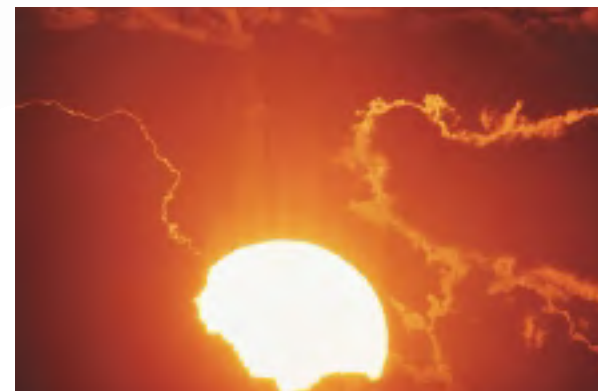
Die Kraft der Liebe erkennen

Viele führen heute ein Leben, das dem Wissen, der Erkenntnis gewidmet ist. Das ist ein guter Weg, denn das Zeitalter ist längst da, wo der Mensch es nötig hat, den klaren Verstand zu betätigen. Andere sagen sich: „Ich will einfach leben, das Leben so entgegen nehmen, wie es kommt, denn das Leben ist sicher viel weiser als alles, was wir uns ausdenken können!“ Ist das nicht auch ein Weg?



Noch ein Buchtipp:

Dean Ornish:
Heilen mit Liebe, München 2001.
(Originaltitel:
Love and survival, 1998).
Der Autor ist Herzspezialist.
Sein Buch erregte weltweit grosses Aufsehen.



Wo aber Liebe, Wissen und Leben zusammentreffen, ist es gut, den Weg zwischen dem Baum des Lebens und dem Baum der Erkenntnis zu suchen und das Selberleben und das Besserwissen zugunsten der Liebe zurückzustellen. Dient das Leben und das Wissen nicht letztlich nur dazu, die Kraft der Liebe zu erkennen, um sie dann zu leben?

Die Sonne zeigt uns, wie man die Kraft der Liebe lebt

- Sie steht jeden Tag mit voller Strahlkraft auf.
- Sie sieht sich täglich alles wieder neu an.
- Sie erwärmt, das heisst liebt jeden Menschen immer von neuem; die Sonne erlöst.
- Sie hat nicht den einen lieb, den anderen weniger. Liebesentzug oder Eifersucht kennt sie nicht. Sie trägt nichts nach.
- Die Sonne schenkt jedem uneingeschränkt und bedingungslos Liebe, Licht und Leben.
- Sie ist Vorbild auf dem meditativen Weg des Menschen. Sie gibt mir die Kraft, die Liebe in den Atem, in den Puls und ins Blut fliessen zu lassen.

Liebe heilt

Menschen, die sich von anderen verstanden, respektiert oder gar geliebt fühlen, werden weit weniger krank als solche, die sich sozial isoliert fühlen. Das hat die Salutogenese-Forschung, ein neuerer Zweig der medizinischen Wissenschaften, u. a. zutage gefördert.

Eine ganze Reihe von Studien renommierter Wissenschaftler liegt nun schon vor, die nachweisen, dass Liebe heilt – oder besser: Krankwerden verhindert.

So zeigt eine Langzeitstudie etwa auf, dass über 90% der im Alter von 45-50 Jahren an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Alkoholismus leidenden Menschen ihr Verhältnis zu den Eltern – 35 Jahre zuvor danach befragt – als „kühl-distanziert“ kennzeichneten.

Sich aufgehoben fühlen im Elternhaus, Geborgenheit, „Nestwärme“ erleben, erweist sich damit als ungemein gewichtiger Gesundheitsfaktor.

Eine andere Studie erforschte die Ursachen von Zwölffingerdarmkrebs bei Männern.

Auch diese Ergebnisse sind frappant: Bei Männern, die sich von ihren Frauen geliebt und unterstützt fühlen, ist die Krankheitsneigung um mehr als das Dreifache vermindert. Bekannt sind auch Zusammenhänge zwischen Brustkrebs und Einsamkeit. Die Sterblichkeitsrate ist bei Frauen, die sich von ihrem Umfeld weder geliebt noch verstanden fühlen, sage und schreibe doppelt so hoch wie bei andern.

Das Risiko, nach einem Herzinfarkt zu sterben, ist bei sozial isolierten Männern mit hohem Stressniveau um das Vierfache erhöht. Nicht weniger erstaunlich ist auch die Tatsache, dass die durchschnittliche Geburtsdauer bei Frauen, die sich während der Schwangerschaft allein gelassen fühlten, mit über 19 Stunden massiv erhöht ist. (Die durchschnittliche Geburtsdauer liegt etwa bei 8 Stunden!)

Zum einen mögen einen diese Erkenntnisse in Staunen versetzen, zum andern sind sie aber doch auch ganz „normal“, ich meine einleuchtend, zeigen sie doch bloss auf, in welcher hohen Masse der Mensch ein soziales Wesen ist. Fühlt er sich nicht aufgehoben, angenommen oder gar geliebt, ist seine Neigung zu erkranken markant höher.

DANIEL WIRZ



Heilende Töne, gesunde

Klänge

Ton- und Klangwelten
zwischen Kälte und Wärme

REGULA UTZINGER

Künstlerische Therapien gehören zur anthroposophischen Medizin. Das Angebot ist reich. Im folgenden werden einige Aspekte aus der Musiktherapie vorgestellt.

Dass schlichtes Hören oder auch eigenhändiges Spielen von gewissen Instrumenten den Heilungsprozess fördern kann, mag auf den ersten Blick überraschen. Hier werden Leib und Seele gezielt in Schwingung versetzt. Und das ganze Gefüge – Leib, Seele, Geist – schwingen mit, ordnen sich neu.

Erstes Bild

Stellen Sie sich vor: Es ist stockdunkle Nacht, nur da und dort eine Strassenlaterne, die spärlich Licht spendet. Es ist Winter. Über uns: Ein sternensatter Himmel. Die Strassen und Gassen sind – trotz klirrender Kälte – voller Menschen. Man sieht sich im Halbdunkel kaum. Aber man hört ein Gewirr freud- und erwartungsvoller Stimmen. Jetzt gehen auch noch die letzten Lichter aus. Ein kurzer Jubelschrei geht durch die Menge, und schon hört man nur noch Pfeifen und Trommeln, zwei musikalische Extreme. Hunderte von Spielern setzen – wie auf einen Schlag – ihre Pfeifen an, andere schlagen Trommeln. Gruppierungen setzen sich da und dort in Bewegung. Sie kommen und gehen, ziehen aneinander vorbei oder kreuzen sich. Bis zum Morgengrauen dauert das eindruckliche Schau- und Hörspiel an.

Zweites Bild

Der Morgen ist klar. Ein sonniger Tag kündigt sich an. Er lockt zum Wandern. Manche ziehen los, stimmen vielleicht ein Wanderlied an. Das erfrischt so richtig. Gegen Abend geht es zur Alphütte oder in das nächste Dorf hinunter. Die Luft wird kühler, die Welt zusehends stiller. Man hört jetzt die Glocken der weidenden Tiere besser. Dann ertönt da noch etwas – ein ferner Ruf? – oder was war das nur? Erst beim zweiten oder gar dritten Ton erkennt man den Klang. Er stammt von einem Alphorn. Wie wohligh-warm muten seine Töne an.

Die zwei beschriebenen Situationen sind zwar an eine bestimmte Umgebung gebunden, beinhalten aber gleichzeitig objektive Urelemente verschiedenster Ton- und Klangqualitäten.

Pfeifen und Trommeln

Beim ersten Beispiel sind es Pfeifen und Trommeln. Die Pfeife, eine „Schwester“ der Piccolo-Querflöte, hat sehr hohe Töne. Man kann sie als schrill erleben. Hohe Töne wecken auf, erschrecken zuweilen. Wenn der Polizist pfeift, will er einen aufwecken. Wenn man erschrickt, fährt man zusammen, und es wird einem kalt. Man kann sagen: Hohe Töne wirken kühlend. Dazu gesellen sich – wie im ersten Bild beschrieben – die Trommeln. Sie sind nicht auf die Pfeifen abgestimmt. Eigentlich ist es kein Ton im herkömmlichen Sinne, sondern ein Geräusch mit tonartigem Charakter. Auch dieser Klang hat etwas Aufweckendes, Erschreckendes, aber in einer ganz anderen Art. Er vermittelt das Erlebnis einer geballten, warmen bis hitzigen Kraft, die zur Ausdehnung drängt.



Singen und Alphorn

Im zweiten Beispiel sind die Lieder erwähnt. Ihr Tonumfang ist an die menschliche Stimme gebunden. Sie bewegt sich in einem „mittleren“ Bereich. Pfeifen und Trommeln liegen jenseits davon. Durch das Auf- und Absteigen kann sich die menschliche Stimme durch verschiedene „Wärme-grade“ der Töne bewegen, Hitze und Kälte ausgleichen oder sich begegnen lassen. Das ist das seelisch wie auch physiologisch Erfrischende des Singens.

Stattdessen bewegt sich der Tonumfang des Alphorns mehr im unteren Bereich dessen, was wir als Töne wahrnehmen. Seinen Klang erleben wir immer als wohligh-warm, niemals als heiss. Dazu trägt auch bei, dass man eher getragene Melodien spielt.

„Warme“ und „kalte“ Klangqualitäten bei anderen Instrumenten

Zu den „warmen“ Instrumenten gehören auch das Cello oder die Chrotta – von der keltischen Crwth vor allem für die Therapie weiterentwickeltes

Streichinstrument (in Quinten gestimmt). Bei den Blasinstrumenten ist es das Gemshorn, ein Instrument aus der Renaissance.

Licht und Wärme verbinden sich im Klang der Leier und anderer Zupfinstrumente wie Kantele und Bordunleier.

Zu den Saiteninstrumenten gehört auch die Psalterfamilie. Das Typische dieser Instrumente ist die hohe Saitenspannung, die einen sehr hellen, lichterfüllten, weckenden bis scharfen und kühlen Ton erzeugt. Bei uns ist vor allem das Hackbrett bekannt. Weniger bekannt ist der Streichpsalter, der mit einem Bogen gestrichen wird und (nicht nur) in der Therapie eingesetzt wird.

So haben die verschiedenen Instrumente ihren mehr warmen oder eben kühlen Charakter und wirken, wenn der Mensch sie spielt entsprechend – aufwärmend oder abkühlend. Aber auch der Tonumfang von tief bis hoch ist als warm bis kalt erlebbar. Dadurch ist es auch möglich, diese Qualitäten als Wirkprinzipien in der Musiktherapie einzusetzen.

Nachfolgend einige Beispiele aus der Praxis

Es gibt Krankheiten, wie Multiple Sklerose oder Parkinson, bei welchen der Wärmestrom immer weniger bis an die Peripherie gelangt, Hände und Füße bleiben oft kalt. Da passiert es öfter, dass man diese förmlich „warmspielen“ kann, indem Füße oder Hände auf das Instrument gelegt werden und der Patient nur hören und spüren soll.

Ist im Gegensatz dazu die Haut glühend heiss, weil sie juckt, kann es sehr wohltuend für den Patienten sein, wenn er auf dem Streichpsalter hohe, kühlende Töne spielt.

Für eine Unterstützung der Wärmeausdehnung im Brustbereich, wie z. B. bei Asthma oder Bronchitis, ist das eigenhändige Spielen der Chrotta hilfreich.

Die Verbindung von Licht und Wärme (Leier, Kantele, Bordunleier und das Singen) ist z. B. sehr wichtig in der Krebstherapie. Die Krebskrankheit gehört zu den kalten, dunklen und verhärtenden, gleichsam „formlosen“ Krankheiten. Licht bringt immer Struktur und Form hervor, die Wärme wirkt lösend bei Verhärtung. Spontane Reaktionen bei Patienten sind eine tiefere Atmung, eine belebtere Hautfarbe und ein körperliches Wärmegefühl.

*Regula Utzinger
Musikerin, Musik-
therapeutin*

*Aufgewachsen in Bern;
nach der Schule 2 Jahre
Mitarbeit in der Heil-
pädagogik in Norwegen;
Sprach- und Theater-
schule in Deutschland;
Musikstudium mit
Diplomabschluss am
Konservatorium Biel, CH;
Musiktherapiestudium
mit Diplomabschluss an
der Guildhall School in
London, GB;
Jahreskurs am Centre for
Social Development,
Forest Row GB;
2 Jahre Mitarbeit in
einem Projekt für Arbeits-
lose in England.
Seit 1984 Musikthera-
peutin an der Ita Wegman
Klinik, Arlesheim, CH.
Daneben pädagogische
und künstlerische Tätig-
keit. Freie Mitarbeit an
Tagungen und Seminaren.*

Kontakt: 061 705 72 10



Wenn die

Kälte

überhand nimmt ...

Multiple Sklerose und Wärme

Ein „wohltemperiertes“ und autonomes Wesen ist der gesunde Mensch. Die Erhaltung eines geordneten, stabilen inneren Milieus ist vielfachen Risiken und Gefahren ausgesetzt. Hierzu gehören klimatische, ernährungsbedingte und soziale Einflüsse, aber auch Trends, die durch den Zeitgeist bestimmt werden.

DR. PETER ZUNKER



DIE MULTIPLE SKLEROSE ist eine weitverbreitete Erkrankung, die mit vielen Schreckensbildern in Verbindung gebracht wird. Arbeitsunfähigkeit, Rollstuhlpflichtigkeit und gar Bettlägerigkeit werden assoziiert. Oft befallen die Patienten bei der Diagnosestellung gravierende Ängste.

Was bedeutet Multiple Sklerose?

Einige Grundzüge der Erkrankung beschreibt schon ihr Name. Multipel bedeutet, dass die Erkrankung in vielfältigen Formen auftreten kann. Sie äussert sich zum einen in Form einer Sklerose, d.h. einer Verhärtung von Hirngewebe. Es gibt allerdings auch einen vollkommen konträren Aspekt, nämlich die Entzündung des Gehirns. Dieser kommt in der Bezeichnung – Enzephalomyelitis disseminata – zum Ausdruck.

Klinisch werden zwei Verlaufsformen unterschieden, die diesen Aspekt widerspiegeln: ein schubartiger Verlauf – hier steht mehr die Entzündung im Vordergrund – und ein chronischer Verlauf, bei dem mehr die Sklerose, der Abbau, im Vordergrund steht.

Was sind nun die anthroposophischen Gesichtspunkte, die bei der Entstehung und Therapie dieser Erkrankung und für das Verständnis ihres Charakters hilfreich sein können?

Zunächst einmal ist auffällig, dass es in Äquatornähe praktisch keine Multiple Sklerose gibt und sie nach den Polen hin zunimmt. Rudolf Steiner beschreibt, dass es in gleicher Richtung – also vom Äquator hin zu den Polen – eine Veränderung im Licht- und Wärmeäther gibt. In Äquatornähe dominiert mehr der Wärmeäther, während gegen die Pole hin mehr der Lichtäther seinen Einfluss geltend macht. Der Wärmeäther zeigt eine Beziehung zum Kreislauf und zum Blut, der Lichtäther zur Nervenorganisation. Bei der Erkrankung scheinen diese Aspekte und Prozesse also wesentlich.

Öle und Fette

Wie zeigt sich nun das Wirken der Wärme in der Natur? Sie tritt im Pflanzenreich etwa in den Reifungsvorgängen der Früchte zutage. Unter dem Einfluss von Wärme und Licht kommt es zur Bildung von ätherischen und fetten Ölen. Ätherische Öle finden sich in Pflanzen wie Kamille, Lavendel und Rosmarin, fette Öle in der Olive, im Lein, aber auch in der Wal- und Haselnuss.

Die Beziehung zur Wärme zeigt sich jedoch nicht nur in der Bildung der Öle, sondern auch in ihrer Verbrennung. Keine Substanz, die in unserem Körper verarbeitet wird, kann bei der Verbrennung so viel Wärme produzieren wie die Fette. Es genügt jedoch nicht nur, Fette in unseren Körper aufzunehmen. Man muss auch die Qualität derselben berücksichtigen. Sie können eine gewisse Starre annehmen oder aber auch eine gewisse Flexibilität behalten, je nach chemischer Beschaffenheit. Diese flexiblen, d.h. ungesättigten Fette sind für unsere Ernährung besonders wichtig.

Wie hängen nun aber die Wärme und das Vorkommen von Fetten mit der Multiplen Sklerose zusammen? Bei Multipler Sklerose ist, wie man weiss, nicht die eigentliche Nervenzelle krank, sondern es erkranken Zellen, die die Nervenzellen wie eine isolierende Hülle umkleiden. Diese Zellen beinhalten in einer speziellen Architektur ausserordentlich viel Fett. Sie reifen bereits im Mutterleib im zentralen Nervensystem heran. Voll ausgebildet ist dieses Fettkostüm um die Nervenzellen jedoch erst nach dem zweiten Lebensjahr. Hier zeigen sich also auch Wärme- und Reifeprozesse.

Physische oder seelische Unterkühlung

Die Beziehung zur Wärme zeigt sich bei der Multiplen Sklerose jedoch nicht nur im Stofflichen. Bei auffällig vielen Patienten finden sich in der Vorgeschichte Schockerlebnisse. Diese können physischer Natur sein; ich denke da an starke Kälteexposition oder schwere schmerzhaft körperliche Verletzungen. Aber auch traumatische Erlebnisse (so etwa sexuelle Übergriffe bei Frauen) und Mangel an seelischer Wärme in der Kindheit sind gehäuft anzutreffen. Eine fehlende Schwingungsfähigkeit, eine seelische Verhärtung, eine gestörte innere Reife mit einer verzerrten Selbst- und Fremdwahrnehmung können die Folge sein. Diese Störungen müssen nicht immer äussere Ursachen haben. Nicht selten findet sich bei Patienten mit Multipler Sklerose auch eine konstitutionelle innere Kälte, Härte und mangelnde Beweglichkeit.

Therapeutische Ansätze

Aus diesen Aspekten leiten sich nun wesentliche therapeutische Überlegungen ab. Ziel ist es, dem Menschen wieder zu mehr innerer Wärme und Licht zu verhelfen.

Dies geschieht über unterschiedliche pharmazeutische Substanzen aus dem Umkreis der Biene, die ja eine ausgesprochene Beziehung zur Wärme hat. Auch besteht das Bienenwachs aus einer fettähnlichen Substanz.

Des weiteren wird Quarz verabreicht, das eine besondere Beziehung zur Licht- und Sinnessphäre hat. Quarz schafft auch Raum für das innere Erleben und eine Abgrenzung nach aussen. Wärmeprozesse können durch Arnikabäder, durch die Stimulation der Gallensekretion angeregt werden, in sehr seltenen Fällen werden hierfür sogar Mistelinjektionen verschrieben.

Diätetisch wird auf die Fettzusammensetzung geachtet. Es werden pflanzliche Fette und Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren bevorzugt. Seelisch begegnet man den Multiple Sklerose-Patienten natürlich mit Empathie und versucht, das Selbstvertrauen zu fördern.

In den künstlerischen Therapien können die Qualitäten der Wärme und des Lichtes in der Sprachgestaltung, der Heileurythmie und den Kunsttherapien differenziert und gezielt je nach seelischer und körperlicher Verfassung des Patienten angesprochen und gefördert werden.



Dr. Peter Zunker

Studium der Pharmazie und Promotion im Fach Pharmazeutische Chemie in Saarbrücken bzw. Frankfurt/Main, nach 1 1/2-jähriger Tätigkeit als Offizinapotheker Studium der Humanmedizin in Heidelberg. Weiterbildung zum Neurologen an den Universitätskliniken Münster und Kiel. Er beschäftigte sich parallel dazu mit der Naturheilkunde und der anthroposophischen Medizin. Seit Mai 2001 baut Dr. Peter Zunker eine Abteilung Neurologie in der Ita Wegman Klinik auf.

*Kontakt:
061 705 72 71*



Kupfer: Meister im Geben & Nehmen

Der Sonderling unter den Metallen, dem Menschen besonders nahe

Kupfer und Wasser haben eines gemeinsam: ihre Selbstlosigkeit. Das macht sie zu Meistern im Geben und Nehmen. Sie dienen dem Menschen, jedes auf seine Art.

Auf Wärme sind wir genauso angewiesen wie auf Wasser. Beides erhält Leben.

GABRIEL HILDEN



Gabriel Hilden, geb. 1964, von Kind an vertraut mit den Metallen und den Ideen der grossväterlichen Werkstatt, absolvierte eine Schlosserlehre in einem kunstschlosserischen Betrieb. Nach Matura und kaufmännischer Weiterbildung übernahm er 1997 das väterliche Atelier am Bruggweg in Arlesheim. Er hat seither die Aufgabe übernommen, die sieben Planetenmetalle in eine therapeutisch gerechte und für uns ansprechende Form zu bringen.

Kontakt:
Metallatelier Hilden GmbH
Tel./ Fax:
+ 41 61 703 83 63 / 64
E-Mail: post@hilden.ch
www.hilden.ch

Was Wärme eigentlich ist und wie sie sich – unter veränderten Umständen – verhält, hat die Menschen seit jeher beschäftigt. Nicht umsonst gilt die Entdeckung des Feuers als Angelpunkt in der Entwicklungsgeschichte des Menschen. Wärme ist beileibe nicht immer Wärme. Sie hat viele „Gesichter“, wird auch ganz individuell empfunden. Ein paar Menschen, im gleichen Raum anwesend, empfinden die zwar durchaus objektivierbare Temperatur in der Regel ganz unterschiedlich. Den einen ist es zu warm, den anderen zu kühl. 20 Grad im Kuhstall, in der mit Holz beheizten Stube oder an der Sonne fühlen sich ungleich an.

Kupfer – das Wärmemetall

Seit alters her hat sich der Mensch die Speicherkapazität (das Vermögen, Wärme zu speichern) und Leitfähigkeit (Wärme weitergeben) verschiedener Materialien zunutze gemacht. So etwa gilt Kupfer als das Wärmemetall schlechthin. Diesen Ruf verdankt es seiner hervorragenden Wärme- und Leitfähigkeit. Kein anderes natürliches Element vermag Wärme so schnell und unverbraucht weiterzugeben wie Kupfer. Es ist ausserdem – in kaltem Zustand – gut schmied-, zieh- und formbar.

Kupfer trifft man auf unserer Erde als Bodenschatz recht häufig an. Es lässt sich auch relativ leicht abbauen. Das ist auch der Grund dafür, dass es uns trotz seiner Schönheit und breiten Verwendbarkeit recht kostengünstig zur Verfügung steht.

Kupfer findet überall dort Verwendung, wo Wärme verbunden, überbrückt, zugeführt oder ausgeglichen werden soll. Im stofflichen, wie auch im feinstofflichen Bereich findet es – zum Schutz und zur Förderung des Lebens – mannigfache Verwendung. Dass es als ausgesprochen witterungsbeständig und fest gilt, andererseits dynamisierend und ausgleichend wirkt, trägt entscheidend zu seinem guten Ruf bei.



Meister im Geben und Nehmen

So wie Kupfer nach aussen als guter Leiter und hervorragender Wärmespende bekannt ist, zeigt es auch „innerlich“ ein ganz spezifisches Verhalten gegenüber der Wärme. Das zeigt sich, wenn man es bearbeitet. Wie kein anderes Metall reagiert es auf rhythmisches Überhämmern, indem es sofort Wärme abgibt. Im Gegensatz zu Eisen lässt es sich aber nicht glühend schmieden, da es zu schnell die aufgenommene Wärme wieder abgibt. Seine, im Vergleich zu anderen Metallen, relativ hohe spezifische Wärmekapazität steht eigentlich im Widerspruch zu diesem Phänomen. Denn entweder speichert ein Element Wärme, oder es gibt sie sofort weiter. Dass Kupfer beide Eigenschaften in sich vereint, gibt ihm innerhalb der anderen Metalle diese ganz besondere Stellung. Wärme wird einerseits als Zustand bewahrt, andererseits aber auch unvermittelt an alles in der Umgebung abgegeben, was kühler ist. Daraus entsteht ein einmaliger Wärmekreislauf.

Bringt Wärme zum Fliesen

Halten wir zum Beispiel eine Kupferkugel in der Hand und ist diese etwas kühler, setzt sofort ein Wärmefluss zur Kugel hin ein. Da sie die aufgenommene Wärme aber gleich wieder abgibt, wird

unsere Hand rückgewärmt. So entsteht ein Wärmeaustausch zwischen Hand und Kugel, der sich nach und nach über den ganzen Arm ausbreitet. Hält man eine vorgewärmte Kugel in der Hand, entsteht derselbe Kreislauf wie eben beschrieben – nun in umgekehrter Richtung. Diese Dynamik macht im wesentlichen den besonderen Charakter von Kupfer aus. So etwa kann bei dauernd kalten Händen ein Armreif aus Kupfer, der nachts getragen wird, den Wärmeprozess so anregen, dass die Hände auch während des Tages deutlich wärmer bleiben. Auch im Bereich der Füsse und Beine ist die Wärme, die uns in diesem Fall Kupfersohlen vermitteln, nicht nur sehr wohltuend, sondern verbessert auch noch unseren Kontakt zur Erde. Soll Wärme der Entspannung vor Massagen oder Bewegungstherapien dienen, eignen sich vor allem speziell geformte und überhämmerte Platten, die vorgewärmt an gewünschter Stelle unterlegt werden. So sind im therapeutischen Bereich eine ganze Reihe von Anwendungsmöglichkeiten bekannt.

Betrachten wir rückschauend die Eigenschaften, die Anwendbarkeit und die Schönheit des Kupfers, so wird verständlich, dass dieses Metall der Venus als dem mütterlich-weiblichen Prinzip im Schöpfungsganzen zugeordnet wird.

Verliere dich, um dich zu finden!

Eine Betrachtung zur Sommerszeit



Wenn die Tage länger und die Nächte kürzer werden, überkommt manche Menschen ein sanfter oder aber auch heftiger Drang, den Alltag hinter sich zu lassen und aufzubrechen – am liebsten mit unbekanntem Ziel. Manche besteigen in dieser Zeit vom Fernweh gepackt ein Flugzeug, heben buchstäblich ab und lassen sich hinwegtragen.

Ich denke, das ist ein durch und durch berechtigtes Bedürfnis, und wir sind gut beraten, wenn wir ihm Raum geben. Denn über ein Grossteil des Jahres, insbesondere im Winterhalbjahr, hat uns das Leben ganz schön im Griff. Von morgens früh bis spät in den Abend eingespannt, gehen wir getreulich unseren Pflichten nach, werden dabei oftmals mehr gelebt, als dass wir leben. Dieser Trott soll nun zumindest ein Mal im Jahr durchbrochen werden. Ein Mal im Jahr soll das Pendel in die andere Richtung ausschlagen. Für einmal sich dem Sog des stressigen Alltags ganz bewusst entziehen, wegtreten und Abstand nehmen, muss gut tun und rundum gesundend wirken.

Die Natur lebt es uns eigentlich Jahr für Jahr vor. Was sich im Frühjahr zaghaft zu keimen anschickt, sprosst bald mächtig heran, um sich im Blühen förmlich zu verklären. Ein Grossteil der Blüten sind in der Tat von geradezu überirdischer Schönheit. Manche erinnert in ihrer Gestalt an einen Stern, wieder andere mahnen uns an die Sonne. Und wie von einer Sehnsucht gepackt kann man die Erde in dieser hohen Zeit erleben, der Sehnsucht, selber Himmel, Sonne zu werden.

Warum nicht, angesteckt und ermutigt durch das, was sich in der Natur um uns tut, einmal im Jahr über sich selber hinauswachsen, grösser, weiter, lichter werden? Denn nur wer sich zuweilen selbst verliert, kann sich auch wiederfinden. Nicht als der alte, der er zuvor war. Aber als ein neuer, von diesem Exodus zutiefst beflügelter!

Anders gesagt: Nur wer sich zuweilen ganz hingibt, kann auch Neues empfangen. Auch neue Kraft, die wir, wenn der Sommer einmal verfliegen ist, für die Bewältigung des Alltags, der uns im Handumdrehen wieder hat, nur allzu gut gebrauchen können.

Daniel Wirz

Im Anfang war die Wärme!

Wärme als Brücke zwischen sinnlicher und übersinnlicher Welt

„Die Wärme ist die Brücke zwischen der sinnlichen und der übersinnlichen Welt. Sie steht auf der Grenze zwischen materieller und geistiger Welt...“

In der Evolutionslehre der Geisteswissenschaft steht die Wärme am Anfang der Schöpfung. Geistige Wärme, göttliche Schöpfungsfeuer verdichtet sich allmählich zu physisch messbarer Wärme. Durch Begeisterung kann man sich noch heute erwärmen...

Die Wärme ist nie ein Nebenprodukt, sondern Voraussetzung für alles geistige und leibliche Betätigen des Menschengestes. Damit ist nur ein wenig die Tatsache umschrieben, dass unsere Individualität, das Ich, durch den selbständigen Wärmeorganismus alle anderen Funktionen beherrscht, aktiviert, zusammenfasst und zum eigentlich Menschlichen heraufführt. Da die Wärme die Leiblichkeit des Ich ist, braucht es wie gesagt Wärmewege, damit das Ich überall im Organismus als Gleichgewichtsspende, als oberste Instanz für die Vermenschlichung aller Prozesse auftreten kann. Ist das nicht möglich, so bedeutet das den Anfang von vielen Krankheiten.“

aus Hauschka Dr. M.,

Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman, Boll, 1978

Wenn einer eine Reise tut ... Was gehört in die Reiseapotheke?

Bald sind die Koffer wieder gepackt und die Rucksäcke geschnürt. Ferien! Habe ich wirklich an alles gedacht? Reiseapotheke? Das auch noch!

Brauche ich regelmässig Medikamente, die ich auch in den Ferien einnehmen muss? Wenn ja, habe ich noch genug davon? Sind für das Ferienland irgendwelche Impfungen erforderlich? Welche sind vorgeschrieben, welche empfohlen? Was gilt betreffend Malaria-Prophylaxe?

GALLUS
STÖCKLER

Der Reise-Checkliste der Ita Wegman Klinik:

Brauche ich gelegentlich Medikamente, vor allem wenn ich nicht in meiner gewohnten Umgebung bin? So etwa bei:

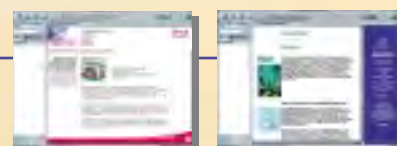
- Unruhe, Einschlafstörungen
- Reisekrankheit, Schwindel
- Jetlag
- Schwere Beine (Auto, Flugzeug), Venenbeschwerden
- Übelkeit, Blähungen, Sodbrennen, Völlegefühl, Darmträgheit (Verstopfung), Durchfall
- Blutdruckregulationsstörungen, Kreislaufabläßigkeit, nervöse Herzbeschwerden

- Erkältung, Halsentzündungen, Husten, Schnupfen, Fieberbläschen
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Zahnfleischartzündungen
- Bindehautentzündungen, Augenentzündungen
- Sonnenstich, Hitzschlag

Habe ich das Notwendigste an Pflastern, Verbandstoffen und Mitteln, um Prellungen, Verstauchungen, Blasen an den Füßen, Verbrennungen, Wunden, Insektenstiche und Sonnenbrand zu behandeln? Soll ich eine Zeckenzange mitnehmen?

Welche Sonnenschutzmittel gehören noch ins Gepäck? Mit Mineralpigmenten oder chemischen Lichtschutzfaktoren? Brauche ich ein Insektenschutzmittel (Repellent)? Chemische Substanzen oder natürliche ätherische Öle? Hier zu Hause kaufen oder dort in der Fremde?

Wenn Sie mit diesen Fragen Ihre Apotheke aufsuchen, werden Sie gewiss gut beraten. Alles wird bestens vorbereitet sein – und es kann losgehen.



Oder schauen Sie einfach auf diesen Internet-Seiten nach.

www.walaarzneimittel.de
www.weleda.ch/de

Einfach online bestellen:
www.quinte.ch



Gallus Stöckler

In unserer Spitalapotheke erhalten Sie alle Informationen und Heilmittel für einen erholsamen und unbeschwerten Urlaub. Verwöhnen Sie sich nach einem Bad im Meer mit unseren harmonisierenden Haut- und Massageölen. Rufen Sie einfach an, oder kommen Sie persönlich vorbei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Kontakt: 061 705 72 08



Buchtipps:

Markus Sommer,
Die natürliche
Reiseapotheke,
aethera,
ISBN 3-7725-5008-8

Henning M. Schramm,
Heilmittelfibel zur
anthroposophischen
Medizin, Novalis,
ISBN 3-7214-0519-6

Ernährung im Sommer: das aktuelle Rezept von Dr. Petra Kühne

Sommerliche Mittelmeerküche

Gazpacho - kalte spanische Gemüsesuppe

5-6 Tomaten
1 rote Paprikaschote
1/2 Salatgurke
1 Zwiebel
6 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
1/2 l Joghurt
1 hartes Brötchen (zum Andicken)

Gewürze: Kräutersalz, Cayennepeffer, Schnittlauch, Petersilie, Oregano, 2-3 Knoblauchzehen

Tomaten, Paprika, Gurke und Zwiebeln in Scheiben schneiden. Knoblauch fein schneiden. Das Brötchen mit etwas Wasser einweichen. Alles im Mixer pürieren. Mit Kräutersalz, Cayenne und Kräutern abschmecken. Öl und Zitronensaft dazugeben. 1 Std. kalt stellen.

Vor dem Servieren Joghurt zufügen und mit feinhackten Kräutern bestreuen. Dazu passt gerösteter Vollkorntoast.

Seit einiger Zeit ist bekannt, dass die traditionelle Ernährung in den Mittelmeerländern nicht nur eine beliebte Urlaubskost darstellt, sondern dass sie auch sehr gesund ist. Reichlich Gemüse und Salate, viele frische Kräuter und Obst, gesäuerte Milchprodukte, Fisch und vor allem Olivenöl als einziges Fett. Dagegen wird kaum Wurst und wenig Fleisch verzehrt. Diese Kost schmeckt nicht nur gut, sondern fördert auch die Gesundheit, besonders von Herz und Kreislauf, wie zahlreiche Studien inzwischen belegen. Da in Mitteleuropa trotz verschiedener Kampagnen der Gemüseverzehr noch immer sehr niedrig liegt, der Wurstverbrauch dagegen doppelt so hoch wie die Empfehlungen ist, kann man es sehr begrüßen, wenn einige Rezepte aus der Küche des sonnigen Südens gerade im Sommer übernommen werden. Die Gazpacho ist eine kalte Suppe, die man bei hochsommerlichen Temperaturen gern zu sich nimmt. Sie stammt ursprünglich aus Spanien, hat sich aber weit verbreitet.



Dr. sc. agr. Petra Kühne, geb. 1953 in Berlin, verh., drei Kinder, Frankfurt a.M., Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin des Arbeitskreis für Ernährungsforschung e. V., Vortrags- und Kurstätigkeit, zahlreiche Buchveröffentlichungen.

Sommerlich leichte Vollwertküche

Neu: Erster Kochkurs in unserer Klinikküche

Unter dem Titel „Sommerlich leichte Vollwertküche“ fand jetzt im Juni der erste Kochkurs in unserem Haus statt.

Unter der Anleitung der beiden Referenten Hermann Spindler (Küchenchef der Lukas Klinik) und Christian Adam (Küchenchef der Ita Wegman Klinik) wurden an drei Abenden leichte und leckere Vollwertgerichte gekocht, die sich wunderbar für ein Sommer-Buffer eignen. Die feinen Menüs, die in diesen jeweils vier Abendstunden entstanden sind, wurden dann natürlich gemeinsam genossen.

Einmal mehr konnte gezeigt werden, dass gesund auch gut und schmackhaft ist.

Ein nächster Kurs ist für den Herbst geplant.

Auskunft und Anmeldung: Christian Adam

Telefon 061 705 73 97

AKTUELLES ZU AUS- UND WEITERBILDUNG

Neu in diesem Jahr: Einreibekurs auf Elba



Die Rhythmischen Einreibungen nach Wegman/Hauschka erlernen und das Ambiente einer italienischen Insel genießen! Sofort anmelden!

Vom 27. September bis 4. Oktober 2003 können Sie auf der kleinen sonnigen Mittelmeerinsel Elba die Rhythmischen Einreibungen unter der fachkundigen Anleitung von Silvia Stöckler und Monika Fingado erlernen. Beide sind als Erwachsenenbildnerinnen für die Weiterbildung in der Anthroposophischen Pflege an der Ita Wegman Klinik tätig.

In diesem Seminar werden Sie vormittags die Rhythmischen Einreibungen erüben. Es besteht die Möglichkeit, bereits vorhandene Fähigkeiten zu vertiefen, neue Teileinreibungen zu erlernen oder die Rhythmischen Einreibungen neu kennenzulernen. Begleitend zu diesem Üben wird Eurythmie angeboten.

Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung – für Exkursionen zu Mineralienfundstellen oder in abgelegene Bergdörfer, zum Wandern oder Baden – oder auch zum selbständigen Üben oder Genießen einer Einreibung.



Haben wir Ihr Interesse geweckt? Rufen Sie uns an. Anmeldeschluss ist der 31. August 2003

Anmeldung und Information:

Weiterbildung Anthroposophische Pflege
Telefon: 061 705 71 11

Seit einigen Monaten verfügt die Ita Wegman Klinik über einen eigenen Sozialdienst. Unsere Sozialarbeiterin Judith Handschin kümmert sich um alles, was die sozialen und materiellen Belange unserer Patientinnen und Patienten angeht. Dazu gehört die Abklärung der sozialen Situation, wo sie vor allem auf die positiven Ressourcen schaut. Natürlich sucht sie nach den problemverursachenden Faktoren und schaut in Zusammenarbeit mit dem jeweils behandelnden Arzt, ob und wie diese Probleme beseitigt werden können.

Ein Hauptarbeitsfeld ist z. B. die Vorbereitung des Spitalaustritts. Bevor die Patientinnen und Patienten nach Hause gehen, redet sie – wenn nötig und möglich – mit den Angehörigen und/oder der Spitex und organisiert eventuell notwendige Hilfe für die Zeit nach dem Spitalaufenthalt. Manchmal wird während des Spitalaufenthaltes deutlich, dass die Patientin oder der Patient nicht mehr nach Hause zurückkehren kann. Eine Übersiedelung in ein Alters- und Pflegeheim ist notwendig geworden. Hier sucht Judith Handschin mit viel Einfühlungsvermögen gemeinsam mit dem Patienten und deren Angehörigen nach einer bestmöglichen Lösung.



Ein vielfältiges Arbeitsgebiet ist die Sachhilfe beim Erschliessen von Leistungen bei den Sozialversicherungen wie IV, AHV, Ergänzungsleistungen etc. Auch finanzielle Beiträge an Erholungsaufenthalte oder für Mütter in finanziellen Notlagen sind gefragte Hilfestellungen des Sozialdienstes.

Die Ita Wegman Klinik hat einen eigenen Sozialdienst

Judith Handschin kümmert sich um die sozialen Belange unserer Patientinnen und Patienten

Die Beratung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen, die Erschließung von sozialen Kontakten oder Arbeitsmöglichkeiten im freien oder beschützten Rahmen gehören ebenfalls in das Gebiet der sozialen Arbeit.

Wer ist nun Judith Handschin?

Geboren und aufgewachsen ist sie in Basel, auch dort zur Schule gegangen. Und: sie wohnt noch immer in Basel. Ihre Wurzeln da sind tief. Nach der Schule war nur eines klar: sie wollte etwas mit Menschen zu tun haben. Doch zunächst arbeitete sie als Telefonistin bei der Post – im Störungsdienst. Dank einer Lebenskrise kam sie dann zu ihrem ‚wirklichen‘ Beruf: Sozialarbeiterin. Fünf Jahre später lernte sie dann Mal-/Kunsttherapeutin am Institut für Humanistische Kunsttherapie und arbeitete zehn Jahre selbstständig als Maltherapeutin, bevor sie im Nebenamt wieder in der Sozialarbeit in verschiedenen Vertretungen tätig wurde.

1990 vertiefte sich ihre Beziehung zur Anthroposophie und zur Biographiearbeit. Sie absolvierte die Ausbildung in Biographiearbeit bei Dr. med. Gudrun Burkhardt, hier in Arlesheim. Bei Coen van Houten erlernte sie das ‚Begegnungsgespräch‘. Im Dezember 2000 kam die Anfrage der VEGA (Verein ganzheitlicher Jugend- und Erwachsenenförderung in Arlesheim), ob sie als Sozialarbeiterin für die Ita Wegman Klinik tätig werden möchte. Mittlerweile ist sie fest angestellte Sozialarbeiterin der Klinik und freut sich, für die Patientinnen und Patienten und ihre sozialen Probleme da sein zu dürfen.



Judith Handschin
Kontakt: 061 705 78 57



Impressum

QUINTE®
Fünf Beiträge zu Gesundheit und Qualität

Herausgeber:
Natura-Verlag, Arlesheim
ISSN-Nr.: 1424-9146

Ita Wegman Klinik
Pfeffingerweg 1
CH 4144 Arlesheim
Telefon: 061 705 71 11
www.wegmanklinik.ch
www.quinte.ch

Redaktion:
Daniel Wirz, Zug
Dr. med. Bernhard Wingeier, Arlesheim
Verena Jäschke, Arlesheim
Christoph Oling, Dornach

Quellenangabe:
aus Hauschka Dr. M., Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman, Boll, 1978

Konzeption und Gestaltung:
Saupe Fouad Werbeagentur,
Mittelbiberaach, D
Photos: Michael Saupe, Archiv,
Ursula Stiefvater, Gabriel Hilden
www.saupefouad.de

Erscheinungsweise:
3 mal pro Jahr

Für den Inhalt der einzelnen Beiträge tragen die jeweiligen Autoren die Verantwortung. Für unerlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Weiterbildung: Anthroposophische Pflege

Der Einführungskurs hat noch freie Plätze

Wickel und Kompressen sind ein wichtiges Element der Anthroposophischen Pflege. Sie regen Lebenskräfte an, unterstützen Heilungsvorgänge und stellen somit eine wichtige Hilfe zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten dar.

Pflegende sowie Angehörige anderer therapeutischer Berufe erlernen im fünftägigen Einführungskurs Wesentliches zu Wickeln und Kompressen. Auf dem Programm stehen u. a. feuchte Wickel und Kompressen mit Tees oder Essenzen, mit Ingwer und Senf, mit Zitrone, Quark und Öl.

Für den nächsten Kurs im Oktober 2003 gibt es noch freie Plätze.

Anmeldung und Information:

Ita Wegman Klinik, Weiterbildung Anthroposophische Pflege
M. Fingado/S. Stöckler, Tel. 061 705 71 11





eurythmie.ch jetzt anmelden

Beginn des Studiums
der Tagesschule
8. September 2003

Beginn des Studiums
der Abendschule
14. Oktober 2003

Teilnahme an freien
Kursen jederzeit möglich



**Akademie für
Eurythmische Kunst Baselland**

Apfelseestrasse 9a
CH 4147 Aesch
Telefon 061 701 84 66
Telefax 061 701 85 58

(Postadresse:
Postfach 24, 4143 Dornach)

E-Mail info@eurythmie.ch
www.eurythmie.ch

Eurythmie ist eine aus den Gesetzmässigkeiten des Menschen in Bezug auf Leib, Seele und Geist entwickelte Bewegungskunst.

Sie bringt Sprache und Musik zur räumlichen sichtbaren Gestaltung. Nach dieser umfassenden Grundausbildung besteht die Möglichkeit zur Weiterbildung in Kunst, Pädagogik, Medizin.

Im Laufe eines vierjährigen Studiums (Abendschule 5 Jahre) werden Sie umfassend in den Bereichen Eurythmie, Sprachgestaltung und Menschenkunde ausgebildet. Diese Hauptfächer werden z.B. ergänzt durch Musiktheorie und Chorsingen, Menschenkunde und Plastizieren.

Weitere Infos finden Sie unter www.eurythmie.ch