

viaWALA

Ausgabe Nr. 13, Januar 2011

Heilsamer Gesang

Viele haben wenig Erfahrung mit Gesang. „Ich kann nicht singen“, heißt es oft. Doch bereits nach kürzester Zeit vergessen sie ihre Bedenken und staunen über die intensiven Erfahrungen von Verbundenheit, Freude und Zuversicht, die beim gemeinsamen Singen entstehen.

Wolfgang Bossinger, Musiktherapeut



Ein Magazin der WALA Heilmittel GmbH



Der Star (*Sturnus vulgaris*) ist für seine Fähigkeit bekannt, Tierstimmen und Laute zu imitieren.

„Die Erziehung zur Musik ist von höchster Wichtigkeit, weil Rhythmus und Harmonie machtvoll in das Innerste der Seele dringen.“

PLATON, GRIECHISCHER PHILOSOPH, 427–347 V. CHR.

Inhalt

1_5

HEILSAMER GESANG

6_10

ANTHROPOSOPHISCH
BEHANDELT

11_14

150 JAHRE
RUDOLF STEINER

15_18

EINFACH ABTAUCHEN:
WELLNESS IM HOTEL
LINDENWIRT

19

VERMISCHTES

20

PFLANZENPORTRÄT:
DIE SCHLEHE

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn wir an Heilung denken, denken wir in der Regel weder an Gesang noch an therapeutisches Baden oder Waschen oder an Einreibungen. Zwei ungewöhnliche Facetten heilender Tätigkeiten möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe der viaWALA vorstellen: die Gesangstherapie und die so genannten äußeren Anwendungen. Wir sind bei den Recherchen nicht nur vielen Beispielen erfolgreicher Genesung begegnet, sondern auch vielen Menschen, die mit Freude und Leidenschaft anderen beim Gesundwerden helfen, und wir hoffen, dass wir Ihnen ein wenig von unserer Begeisterung mitgeben können.



Dr. Rudolf Steiner (1861–1925), der Begründer der Anthroposophie, war nicht nur maßgeblich an der Entwicklung der Anthroposophischen Medizin beteiligt, sondern er hat auch in andere gesellschaftliche Bereiche Impulse eingebracht, die bis heute nichts von ihrer Attraktivität verloren haben – sei es der biologisch-dynamische Landbau, die Waldorfpädagogik oder ein anderer Blick auf unternehmerisches Handeln. Als Unternehmen mit anthroposophischen Wurzeln möchten wir in diesem Heft den Menschen Rudolf Steiner würdigen und das Festjahr 2011 zu seinem 150. Geburtstag einleiten.

Wie Sie vielleicht bemerkt haben, geschieht dies alles auf einem neuen Papier. Ihre Anregungen im Rahmen unserer Leserumfrage haben uns veranlasst, von Papier aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung auf Recyclingpapier (Blauer Engel) umzustellen. Eine weitere Frucht ist das nun herausnehmbare Pflanzenporträt zum Aufhängen oder Sammeln.

Wir danken für die zahlreichen Rückmeldungen und wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Im Namen des Redaktionsteams

Antal Adam
Unternehmenssprecher





HEILSAMER GESANG

TEXT: WOLFGANG BOSSINGER; FOTOS: SABINE BRAUN

Es ist Mittwochabend, 19 Uhr. In dem Heileurythmie-Raum der Abteilung für psychosomatische und psychotherapeutische Medizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke sitzen mehr als 20 Patienten in einem Stuhlkreis. Seit nunmehr rund sechs Jahren lädt Heino Debus, ausgebildeter Krankenpfleger und zertifizierter Singleiter für Krankenhäuser, die Patienten der Abteilung ein, einen oft anstrengenden Therapietag mit Gesang zu beenden. Das außergewöhnliche Angebot trifft bei den Patienten auf wachsende Resonanz: „Singen ist für mich pure Freude und so befreiend. Es macht Spaß, ich spüre meine Lebendigkeit und ich darf einfach so sein, wie ich bin“, erzählt die 32-jährige Christel*, die aufgrund einer posttraumatischen Belastungsstörung seit mehreren Wochen behandelt wird. Und der 54-jährige Thorsten*, der als Verwaltungsleiter nach langjähriger Überlastung wegen eines Burn-out-Syndroms vor drei Wochen in das Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke eingewiesen wurde, ergänzt: „Ich lade hier meine Batterien auf. Ohne Zwang und Anspruch in der Gemeinschaft zu singen, gibt mir wieder Lebensmut.“

Die meisten Patienten, die wegen so genannter posttraumatischer Belastungsstörungen, wegen Angsterkrankungen, Depressionen oder des häufiger auftretenden Burn-out-Syndroms im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke behandelt werden, haben wenig Erfahrung mit Gesang. „Ich kann nicht singen!“ – Diese Aussage ist beim ersten vorsichtigen, teilweise gar ängstlichen Betreten des Singkreises oft zu hören. Doch bereits nach kürzester Zeit vergessen die Patienten ihre Bedenken und staunen über die intensiven Erfahrungen von Verbundenheit, Freude und Zuversicht, die beim gemeinsamen Singen entstehen.

Oben: Auch das Klinikum Christophsbad in Göppingen bietet einmal in der Woche einen Singkreis an. Bei gutem Wetter wird draußen gesungen.

Rechts: Das EKG zeigt, dass sich beim gemeinsamen Singen eines Mantras die Herzfrequenzen dreier Versuchspersonen innerhalb weniger Sekunden aufeinander einschwingen.

*Name von der Redaktion geändert

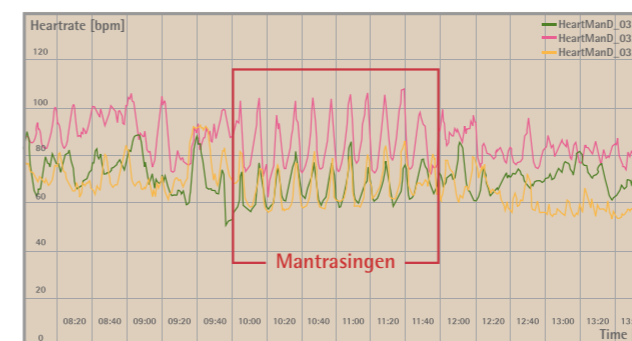
Das anthroposophisch orientierte Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke ist eines der ersten Krankenhäuser in Deutschland, das die heilsame Wirkung des Singens in sein Behandlungskonzept integriert hat. Seit 2004 setzt das Klinikum die Gesangstherapie ergänzend zu anderen therapeutischen Verfahren wie der Gesprächs- und Kunsttherapie oder der Heileurythmie ein. Im Laufe der Jahre folgten immer mehr Kliniken dem Beispiel des Gemeinschaftskrankenhauses – vor allem Häuser mit Schwerpunkten im Bereich der Psychiatrie, der Psychosomatik und der Rehabilitation bieten ihren Patienten die Teilnahme an Singkreisen an. Doch welchen Effekt hat der Gesang auf unsere Gesundheit?

SINGEN BRINGT KÖRPER UND SEELE IN HARMONIE

Auf den ersten Blick scheint es ungewöhnlich, dass etwas so Elementares wie Gesang heilsame Wirkungen bei seelischen oder körperlichen Erkrankungen haben soll. Einen Schlüssel für das Verständnis dieser Wirkungen bilden zwei neue Forschungsrichtungen: die Chronobiologie sowie die Chronomedizin. Die Chronobiologie untersucht

die Einflüsse von Rhythmen – darunter zum Beispiel den Tag-Nacht- oder den Jahresrhythmus – auf Lebewesen. Auf diesen Erkenntnissen baut die Chronomedizin auf: Sie widmet sich der Frage, welche Bedeutung rhythmische Vorgänge im Körper im Wechselspiel mit den äußeren Rhythmen für unsere Gesundheit haben. Neuere Forschungen der Chronomedizin machen deutlich, wie stark unser menschlicher Körper von Schwingungsprozessen und rhythmischen Vorgängen durchzogen ist: Unsere Nervenzellen schwingen im Bereich von Millisekunden, Atem und Herz im Sekundenbereich. Und darüber hinaus gibt es zahlreiche weitere, langsamere Schwingungsvorgänge und Rhythmen. All diese Rhythmen stehen in engem Zusammenhang mit Gesundheits- und Krankheitsprozessen: „Ein gesunder Organismus ist chronobiologisch in Harmonie – seine Rhythmen sind synchronisiert und aufeinander abgestimmt. Gestörte Rhythmen treten bei Nacht- und Schichtarbeit, bei hohem Stress und bei Jetlag auf. Neue Studien haben gezeigt, dass diese Störungen zu schweren Erkrankungen, Stoffwechsel-

störungen, Herzinfarkt und erhöhter Krebsrate führen können“¹, erläutert der Experte für Chronomedizin Prof. Maximilian Moser von der Universität Graz. Die Lösung für gestörte Rhythmen, die den Organismus belasten, ist denkbar simpel: Rhythmus. Rhythmische Sprachgestaltung, Gesang und Musik können dem Körper dabei helfen, wieder zu einem gesunden Schwingen zurückzufinden – es handelt sich hierbei um eine Art Resonanztherapie. So kann zum Beispiel das Singen eines Mantras (s.S. 5), das über längere Zeit wiederholt wird, mehrere Körperrhythmen zu einem hochsynchronen Zusammenschwingen anregen, wie es sonst in ähnlicher Form nur im Tiefschlaf auftritt – dann nämlich, wenn der Körper sich erholt. Doch nicht nur das: Im Rahmen gemeinsamer Forschungen entdeckten der Chronomediziner Prof. Maximilian Moser und der Musiktherapeut Wolfgang Bossinger, dass die Herzfrequenzen mehrerer Versuchspersonen sich auch untereinander beim gemeinsamen Singen synchronisieren (s. Abbildung).² Wen wundert es da noch, dass der Gesang auch auf sozialer Ebene seine verbindende Wirkung nicht verfehlt ...



¹Moser M. In: Bossinger W. Die heilende Kraft des Singens. 2. Auflage. Battweiler: Traumzeit 2006; Seite 125.

²Bossinger W, Friederich W. Chanten – Eintauchen in die Welt des heilsamen Singens. 1. Auflage. München: Südwest 2008.

Singen macht glücklich: Beim Singen produziert unser Gehirn einen regelrechten Glückscocktail aus verschiedenen Botenstoffen.



SINGEN ALS GESUNDHEITSERREGER

Menschen, die in Chören, Gesangsvereinen oder Singgruppen singen, kennen die Erfahrung: Gemeinsames Singen wirkt wie ein Lebenselixier, gibt neuen Schwung, hilft dabei, abzuschalten und Kraft zu schöpfen. Die beiden Sing- und Gesundheitsforscher Prof. Grenville Hancox und Prof. Stephen Clift haben diese Wirkungen auf Chorsänger untersucht. Dazu befragten sie die 84 Mitglieder des Universitätschores der Canterbury Christ Church University zu den Wirkungen des Chorsingens.¹

89 % der Chormitglieder berichteten von intensiven Glücksgefühlen beim Singen
79 % fühlten sich weniger gestresst
87 % profitierten in sozialer Hinsicht
75 % profitierten in emotionaler Hinsicht
58 % profitierten in körperlicher Hinsicht
49 % profitierten in spiritueller Hinsicht

In einer internationalen Studie mit mehr als 1.000 Chorsängern aus England, Deutschland und Australien konnten Wissenschaftler des Forschungsinstituts „Sidney de Haan Research Centre for Arts and Health“ in Folkestone (UK) diese Ergebnisse bestätigen.²

Zu ähnlich positiven Ergebnissen in Bezug auf die soziale und psychische Wirkung von Gesang gelangten auch weitere Forschungen: Betty Bailey und Jane

Davidson von der University of Sheffield (UK) untersuchten, welche Wirkung die Teilnahme an einem Amateurchor auf Obdachlose hat.³ Das Ergebnis: Das langjährige Singen im Chor führte zu tiefgreifenden sozialen und psychischen Verbesserungen, zur Abnahme von Depressionen und Gewalt. Der deutsche Musikpsychologe Dr. Karl Adamek wies ähnliche Effekte auch beim Alleinsingen nach – zum Beispiel unter der Dusche oder im Auto.⁴ Generell zeigt sich: Menschen, die viel singen, sind in der Regel zufriedener, haben eine größere Frustrationstoleranz und verfügen über mehr Selbstbewusstsein.

SINGEN ALS ANTIDEPRESSIVUM

Die positiven Wirkungen des Gesangs auf die Seele spiegeln sich auch im Gehirn wider: So produziert unser Gehirn beim Singen einen regelrechten Glückscocktail aus den Gehirnbotsstoffen Serotonin, Noradrenalin, Beta-Endorphin und Oxytocin.⁵ Mit anderen Worten: Gesang ist ein hochwirksames Antidepressivum ohne Nebenwirkungen. Nicht zuletzt spielt wohl auch die intensive Erfahrung der Gemeinschaft und Verbundenheit eine bedeutende Rolle für unser Wohlbefinden: Neueste Erkenntnisse der Neurobiologie zeigen, dass Wertschätzung und soziale Resonanz das Belohnungssystem des Gehirns aktivieren und damit viele heilsame Prozesse in Gang setzen – darunter zum Beispiel den Abbau von Stresshormonen. Derzeit fehlen in neurobiologischer



Hinsicht zwar noch weitere Studien mit größeren Teilnehmerzahlen und Vergleichsgruppen, aber schon die bisherigen Ergebnisse sind äußerst eindrucksvoll und lassen weitere Effekte in dieser Richtung erwarten.

SINGEN STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Singen zur Vorbeugung gegen Erkältung? Der Gedanke ist gar nicht abwegig: So zeigten mehrere Studien, dass bereits wenige Minuten Singen zu einer vermehrten Produktion des Antikörpers Immunglobulin A führen – eines Antikörpers, der sozusagen die wichtigste Rolle bei der Verteidigung des Körpers gegen Krankheitserreger und Allergene bildet. Im Rahmen einer Untersuchung stellte Prof. Robert J. Beck von der University of California (USA) bei Chorsängern nach einem Konzert eine Immunglobulin-A-Erhöhung um beeindruckende 240 % fest.⁶ Darüber hinaus entdeckte er direkte Zusammenhänge zwischen der inneren Beteiligung der Sänger und der Schutzwirkung auf das Immunsystem: je intensiver die Hingabe, Freude und Präsenz beim Singen, desto stärker die positive Wirkung auf das Immunsystem.

SINGEN MIT KRANKEN MENSCHEN

Die erwähnten Studien und Forschungsergebnisse machen es deutlich: Singen ist ein Gesundheitserreger. Als solcher kann er psychisch und körperlich erkrankten Menschen dabei helfen, ihre Krankheit zu überwinden – oder



zumindest eine Verbesserung des Wohlbefindens bewirken. Besonders das gemeinschaftliche Singen hat großes Potenzial in der Therapie von Depressionen, Psychosen und psychosomatischen Erkrankungen und kann dazu dienen, die Selbstheilungskräfte der Betroffenen zu stärken. Die beim Singen entstehenden sozialen Kontakte begegnen zudem Rückzugstendenzen, die Patienten beginnen, sich gegenseitig in ihrem Heilungsprozess zu unterstützen. Die Erfahrungen, die in den letzten Jahren in Kliniken und Praxen mit der Singtherapie gemacht wurden, sind so ermutigend, dass sich Patienten, Musiktherapeuten und Wissenschaftler zusammenschlossen und Anfang 2009 die gemeinnützige Organisation „Singende Krankenhäuser“ ins Leben riefen: Das Netzwerk engagiert sich seitdem international für die Verbreitung heilsamer und gesundheitsfördernder Singangebote in Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen. Im November 2009 erhielt das Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke als erstes Krankenhaus in Deutschland die Zertifizierung „Singendes Krankenhaus“. Das wohlthuende Treffen zum gemeinsamen Singen im Heileurythmie-Raum der Klinik mittwochsabends, 19 Uhr, wird sicherlich noch viel Nachahmung in anderen Einrichtungen finden – der Gesundheit zuliebe. —



Singende Krankenhäuser

Internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen e. V.

Die Anfang 2009 gegründete gemeinnützige Organisation engagiert sich international für die Verbreitung heilsamer und gesundheitsfördernder Singangebote an Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen. Geplant ist der schrittweise Aufbau eines weltweiten Netzwerkes von Kliniken und Gesundheitseinrichtungen, die sich für Singangebote für Patienten, ehemalige Patienten, Mitarbeiter und Gesundheitsinteressierte einsetzen. Neben heilsamen und präventiven Wirkungen durch das gemeinsame Singen versteht Singende Krankenhäuser seine Arbeit auch als Beitrag zur Schaffung von Kultur und sozialer Begegnung in Krankenhäusern und Gesundheitsprojekten. Derzeit ist Singende Krankenhäuser in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Frankreich, England und Rumänien aktiv. Ab 2011 ist eine weltweite Ausweitung geplant. Nähere Informationen finden Sie unter: www.singende-krankenhaeuser.de

Singen Sie doch einfach!

Zunächst ein paar Worte zu der häufig geäußerten Angst, unmusikalisch zu sein: Aus musiktherapeutischer Sicht ist jeder Mensch musikalisch – in jedem von uns befindet sich ein „musikalisches Kind“, das sich ausdrücken möchte und Freude daran hat. Leider wird in westlichen Gesellschaften Singen und Musizieren allzu oft mit Leistungsdenken und Erwartungen verbunden. Viele Menschen haben entsprechende entmutigende oder sogar beschämende Erfahrungen gemacht.

Lassen Sie sich nicht beirren, denn beim Singen gilt: Es gibt keine Fehler, nur Variationen. Und: Singen ist immer ein Geschenk – für Sie selbst und für andere Menschen. Also, nichts wie los, entdecken Sie Ihre eigene Stimme wieder – es lohnt sich.

Viele Wege führen zum Gesang

SINGEN IM CHOR: Suchen Sie sich einen Chor oder Gesangsverein, in dem vor allem aus Spaß und wegen der Gemeinschaft gesungen wird.

GESANGSUNTERRICHT: Nehmen Sie Gesangsunterricht, um Ihre Stimme zu entdecken. Achten Sie hierbei darauf, dass Ihr Lehrer Ihnen hilft, Ihre Stimme ohne Leistungsdruck zu entfalten und zum Klingen zu bringen.

LIEBLINGSLIEDER: Singen Sie Ihre Lieblingslieder einfach nur für sich selbst – im Auto oder unter der Dusche, oder wo immer es Ihnen gefällt.

VOKALTÖNEN eignet sich besonders gut, um loszulassen und den Körper in Schwingung zu bringen. Unter „Vokaltönen“ versteht man das Singen lang gedehnter Vokale – also „aaaa“, „oooo“, „uuuu“, „eeee“ und „iiii“. Das Vokaltönen hat eine tief entspannende Wirkung auf das vegetative Nervensystem und kann Erholungszustände im Körper anregen.

MANTRASINGEN: Mantras sind ursprünglich heilige Worte des Sanskrit, mittlerweile werden darunter jedoch auch Gebete und Wortformeln in verschiedenen Sprachen verstanden (z. B. Halleluja, Shalom, Amen, Frieden oder Om). Wie neuere Forschungen zeigen, hat das Singen von Mantren über 10 bis 15 Minuten oder länger eine sehr entspannende und erholungsfördernde Wirkung auf den Körper (Verlangsamung der Gehirnwellen, Blutdrucksenkung, Anregung des Parasympathikus und der körpereigenen Erholungsrythmen).

Der Musiktherapeut und Autor dieses Artikels, Wolfgang Bossinger, fordert mehr Mut zum Gesang.

DER AUTOR: WOLFGANG BOSSINGER ist Diplom-Musiktherapeut, Psychotherapeut sowie Buch-, CD- und Filmautor (nähere Informationen unter www.healingsongs.de). Mit seiner regen Seminar-, Vortrags- und Weiterbildungstätigkeit engagiert sich Wolfgang Bossinger für die Verbreitung des Wissens um die gesundheitsfördernden und sozialen Wirkungen von Gesang. Er ist 1. Vorsitzender von Singende Krankenhäuser – internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen e.V., Vorstandsmitglied der Deutschen Stiftung Singen sowie des Il Canto del Mondo e.V.

„MAN IST GANZ MENSCH UND WIRD AUCH SO BEHANDELT“

TEXT: CELIA SCHÖNSTEDT; FOTOS: SABINE BRAUN

ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN – EIN ERFAHRUNGSBERICHT

Maria Wittmann* war gerade auf einer Geburtstagsfeier, als es ihr plötzlich schlecht ging: „Ich fühlte mich auf einmal ganz schwach und benommen“, berichtet die 72-Jährige. „Dann musste ich spucken.“ Ihr Hausarzt untersuchte sie und konnte zunächst nicht feststellen, was ihr fehlte, denn sie wies keinerlei typische Symptome für ein bestimmtes Krankheitsbild auf. Durch eine glückliche Fügung ließ ihre Nachbarin, ebenfalls Ärztin, nach der Untersuchung durch den Hausarzt jedoch nicht locker und überzeugte Maria Wittmann davon, sich im Krankenhaus behandeln zu lassen. Die selbstbewusste Rentnerin entschied sich für das Paracelsus-Krankenhaus, eine Fachklinik für innere Medizin mit Spezialisierung auf Anthroposophische Medizin im nördlichen Schwarzwald.

*Name von der Redaktion geändert



Oben: Das Paracelsus-Krankenhaus, das von allen gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen akzeptiert wird, ist von viel Grün umgeben. Unten: Ausblicke in die Natur können die Ausheilung einer Krankheit positiv beeinflussen.

Die Anreise führt durch kleine, mit Fachwerkhäusern geschmückte Dörfer, eine sich den Berg hinaufschlingende Straße entlang, rundherum nur Natur, bis schließlich auf 600 Metern Höhe das 1957 nach dem goldenen Schnitt erbaute Paracelsus-Krankenhaus vor einem liegt. Schon der erste Eindruck lässt eher an ein idyllisch gelegenes Berghotel denken als an eine Klinik – ein wichtiger Aspekt der Anthroposophischen Medizin: Die Umgebung und die äußeren Einflüsse spielen für die Heilung eine große Rolle. Die unmittelbar mit den Augen wahrgenommenen Bilder, denen ein Patient ausgesetzt ist, beeinflussen seine Genesung. Ausblicke in die Natur sowie auf farblich gestaltete Wände mit Originalkunstwerken sind daher für jedes Patientenzimmer selbstverständlich. „Der Blick ins Grüne beruhigt einfach“, bestätigt auch Maria Wittmann, die sich in ihrem Zimmer mit kleiner Terrasse so wohl gefühlt hat, dass ihr der geliebte Garten zuhause kaum fehlte. Wohlbehagen im Krankenhaus? Ein eher seltenes Erlebnis, das Maria Wittmann nicht zuletzt auf die Menschlichkeit zurückführt, die ihr im Paracelsus-Krankenhaus entgegengebracht wurde: „Als ich einen Krisentag hatte und weinen musste, setzte sich eine Schwester zu mir, sprach mit mir und tröstete mich. Das hat ja sonst in einem Krankenhaus heutzutage gar keinen Platz mehr.“

Doch natürlich bietet das Paracelsus-Krankenhaus nicht nur Menschlichkeit und eine schöne Umgebung, sondern wartet als moderne Akutklinik mit entsprechender Gerätediagnostik und mit schulmedizinisch ausgebildeten Ärzten auf. Erst nach der Facharztausbildung qualifizieren sich Ärzte zusätzlich in Anthroposophischer Medizin beziehungsweise sie haben dies bereits studien- und ausbildungsbegleitend getan.

SCHNELL ERKANNT – DIE DIAGNOSE

Als Maria Wittmann dank ihrer Nachbarin in das Paracelsus-Krankenhaus eingeliefert wurde, kümmerte sich der behandelnde Arzt Dr. Thomas Breikreuz zunächst um eine gründliche Diagnostik: „Frau Wittmann kam mit über 40 Grad Fieber und einem sehr niedrigen Blutdruck von 80 zu 50 zu uns. Sie befand sich in einem Schockzustand und es war völlig unklar, was sie hatte“, so der Facharzt für innere Medizin. Mithilfe eines tragbaren hochmodernen Ultraschallgerätes ergab die Untersuchung schnell, dass Maria Wittmann an einer so genannten Lobärpneumonie litt – einer Entzündung des Lungengewebes, die ganze Lappen der Lunge betrifft –, verbunden mit einer Blutvergiftung. Frau Wittmanns linker Lungenunterlappen war komplett mit Eiter gefüllt. Das Organ, in dem die feinst aufgespannten kleinen Blutgefäße um die Lungenbläschen herum für den Gasaustausch sorgen, wiegt in gesundem Zustand gerade einmal 100 Gramm. Etwa 1,5 Kilogramm brachte



Links: Maria Wittmann fühlte sich in ihrem Krankenzimmer wohl. Rechts: Pflegehelferin Wiebke Freund führt eine äußere Anwendung durch. Dabei ist eine ruhige Umgebung besonders wichtig.

hingegen der Lungenlappen der 72-Jährigen auf die Waage. „Bei dieser schweren Form der Blutvergiftung, die inzwischen in Krankenhäusern in Deutschland die zweithäufigste Todesursache darstellt, wandern die Krankheitserreger, also die Bakterien, aus der Lunge in die Blutbahn und bewirken im gesamten Organismus eine durch das Immunsystem ausgelöste Entzündungsreaktion“, erläutert Breikreuz. Überall dort, wo kleine Blutgefäße für die Ernährung von Organgewebe zuständig sind, kommt es zu Flüssigkeitsaustritten. Blutgerinnsel entstehen – mit Multiorganversagen als möglicher Folge und einer Sterblichkeit von 30 bis 40 Prozent trotz antibiotischer Behandlung. „Pro Stunde, die ein Antibiotikum später gegeben wird, sterben bis zu sieben Prozent mehr Patienten. Das muss man sehr ernst nehmen“, präzisiert Breikreuz. „In solch einer Situation sind Antibiotika unverzichtbar. Wenn der Blutdruck sinkt, wie es bei Maria Wittmann der Fall war, ist es von größter Wichtigkeit, die Situation schnell zu erkennen und sofort zu reagieren. Innerhalb von einer Stunde muss die Diagnose erstellt und die Therapie eingeleitet werden.“ Dass sie sich in einer lebensbedrohlichen Situation befand, nahm Maria Wittmann zunächst nicht wahr. Außerdem wusste sie: „Ich bin gut aufgehoben, also muss ich auch keine Angst haben.“

ZUVERLÄSSIG BEHANDELT – DIE THERAPIE

Um die notwendige Stabilisierung des kritischen Zustandes zu erreichen, ordnete Breikreuz unverzüglich die Gabe eines entsprechenden Antibiotikums an, das die Zellteilung der krankheitsverursachenden Bakterien blockiert. Die eigentliche Heilungsleistung jedoch stand noch aus: Der Eiter musste aus der Lunge befördert und die in Unordnung geratenen Durchblutungs- und Ernährungsvorgänge der Organe mussten wieder neu strukturiert werden. Hierbei hilft das Antibiotikum dem Organismus nicht, dieser wäre auf sich selbst gestellt – wenn ihm nicht an diesem Punkt die Anthroposophische Medizin helfen würde. Sie unterstützt die selbstheilenden Kräfte des Patienten und regt diese gezielt an. Maria Wittmann erhielt Infusionen mit *Argentum metallicum praeparatum* (Silber) in der Potenz D30. Ihre Wirkungsweise erklärt Breikreuz wie folgt: „In der hochfieberhaften Situation und der Sepsis sind die lebendigen Vorgänge im Organismus chaotisch auseinandergefallen, das Bewusstsein hat sich eingetrübt. Das Präparat hilft den feinen Lebensprozessen dabei, sich wieder aufeinander zu beziehen und sich in ein neues Gleichgewicht zu integrieren.“ Für die Ausheilung der Lunge, die Regeneration und die Neustrukturierung der entzündeten Bereiche spielt zudem Eisen eine wichtige Rolle. So injizierte man Maria Wittmann das Eisenpräparat *Ferrum metallicum praeparatum* D10 in Kombination mit *Formica D8* (Waldameise).

EINE LABSAL FÜR KÖRPER UND SEELE – ÄUSSERE ANWENDUNGEN

Um die medikamentöse Therapie zu begleiten und ihre Wirkung zu intensivieren, erhielt Maria Wittmann von Anfang an äußere Anwendungen (siehe Infokasten). In der Akutsituation setzten Ganzkörper-Waschungen mit Zitrone und Meersalz durch ihre zusammenziehende und stimulierende Wirkung den entzündlichen Prozessen von außen etwas Begrenzendes und Strukturierendes entgegen. Sobald der erste kritische Tag vergangen und die Patientin stabil war, genoss sie jeden Morgen einen intensiv durchwärmenden Ingwer-Lungen-Wickel mit anschließender Nachruhe: „Diese Wärme und Ruhe ... Ich habe mich gefühlt wie ein Kind, das man in den Arm nimmt, ganz umhüllt und geborgen“, berichtet Wittmann und fügt hinzu, dass sie es nur jedem wünschen könne, in einer Krankheitssituation Ähnliches erleben zu dürfen.

„BITTE NICHT STÖREN“

Bei den äußeren Anwendungen ist es von besonderer Wichtigkeit, dass sie in einer Umgebung vollständiger Ruhe durchgeführt werden. „Wir ziehen den Telefonstecker, hängen ein „Bitte nicht stören“-Schild an die Tür und bitten Mitpatienten, während der Anwendung kein Gespräch zu beginnen“, erklärt die Pflegehelferin Wiebke Freund. Nur so kann der Organismus die Substanz aufnehmen, die die Heilungskräfte anregt – in diesem Fall den Ingwer: „Er vermittelt eine harmonische Wärme, die nicht anheizend ist, aber sehr in die Tiefe geht. Sie dringt bis zum vereiterten Lungenlappen vor und löst dort den Schleim. Das entlastet das Organ und regt seine Ausheilung an“, erläutert Breitkreuz. Zur Mittagszeit beruhigten Abstriche mit einem Rosmarin-Kupfer-Gemisch Maria Wittmanns stark oberflächliche, beinahe hechelnde Atmung und halfen, sie wieder zu vertiefen. Die Rentnerin bestätigt: „Es wurde von Tag zu Tag besser. Ich konnte zunehmend tiefer durchatmen und bekam wieder leichter Luft. Das Druckgefühl auf der Brust ist jetzt ganz weg.“ Zusätzlich unterstützten abendliche Einreibungen mit Schachtelhalmöl über dem Lungenbereich das Organ darin, sich wieder neu zu ordnen und eine neue Struktur zu bilden. „Das ist eigentlich das große Thema bei der Lungenentzündung: Es geht darum, eine neue Gesundheit zu entwickeln und nicht, wie man in der Schulmedizin zu sagen pflegt, um die ‚Restitutio ad integrum‘ – also eine simple Wiederherstellung des Zustandes, in dem der Körper sich vor der Krankheit befand“, beschreibt Breitkreuz den besonderen Ansatz der Anthroposophischen Medizin. Der Körper soll Erkrankungen – nach Möglichkeit – aus eigener Kraft überwinden. Die Symptome der Krankheit werden daher nur dann medikamentös unterdrückt, wenn es absolut notwendig ist. Denn das Überwinden von Krankheiten birgt Entwicklungspotenzial in sich und kann den Menschen zu einem neuen Gleichgewicht führen, sowohl körperlich als auch seelisch – und das gilt selbstverständlich nicht nur für das hier beschriebene Krankheitsbild. —



„Keine Behandlung verläuft nach Schema F“

Im Gespräch mit
Dr. med. Thomas Breitkreuz

Maria Wittmann kam mit einer Lungenentzündung zu Ihnen. Worin genau besteht in diesem Fall die in der Anthroposophischen Medizin angesprochene „Heilungsleistung“ des Organismus? Bei der Behandlung einer Lungenentzündung geht es zunächst einmal darum, dass die Entzündungswerte wieder runtergehen und die Sauerstoffwerte gut sind, die weißen Blutkörperchen Normalwerte erreichen und das Röntgenbild wieder sauber erscheint. Doch wenn der Patient trotz guter Werte noch immer grau aussieht, sich geschwächt fühlt und gar nicht mehr auf die Beine kommt, wird deutlich, dass es sich nur um eine so genannte Defektheilung handelt, die nicht die Ebene der Lebenskräfte erreicht hat. Hier setzt

die Anthroposophische Medizin an: Sie versucht, das durch die Entzündung durcheinandergeratene Gleichgewicht und die fein aufeinander abgestimmten Lebensprozesse des Organismus in eine neue Ordnung zu bringen, so dass Körper, Seele und Geist wieder miteinander in Einklang sind.

Wie beschreiben Sie den Weg dahin?

Der Weg verläuft nicht nach Schema F. Wir beobachten den Patienten genau, um eine für ihn sinnvolle, individuell auf ihn abgestimmte Therapie vorzunehmen: Wie sitzt der Patient heute im Bett? Wie viel Spannkraft hat er? Wird seine Haut wieder rosig? Fühlt er sich erfrischt und beginnt er, seinen Körper wieder zu spüren? Von Maria Wittmann berichtete die Schwester zum Beispiel, dass sie einen klareren Blick bekam, dass die Füße dank der Einreibungen durchwärmt waren und dass sie wieder tiefer atmen konnte – alles Anzeichen für zunehmende Vitalität. Daran muss ich als Arzt die Therapie anpassen und mir überlegen, welche Bereiche des

Organismus zu stimulieren sind, damit uns am Ende des Heilungsprozesses ein intaktes Mosaik vorliegt – ein Mensch, der sich im Gleichgewicht befindet. Dabei findet auch bei den Patienten ein Lernprozess statt: Bereits nach einiger Zeit spüren sie ihren Körper wieder, ein Gefühl von Durchwärmung, Leichte, Lebendigkeit und Präsenz breitet sich aus, das sie gar nicht mehr kannten. Das ist zunächst eine rein körperliche Erfahrung, die jedoch beinahe automatisch ein neues Gefühl für Gesundheit mit sich bringt. Macht sich der Patient dieses Gefühl bewusst, wird er sich über kurz oder lang die Frage stellen „Wie muss ich denn eigentlich leben, um dieses Wohlbefinden dauerhaft zu spüren?“ Die Erkenntnis: Gesundheit und Lebensgestaltung gehören zusammen. Im besten Fall kann der Patient nochmals mit Freude etwas Neues beginnen. Diese Erfahrung wollen wir den Menschen zugänglich machen. Hierbei spielen die ergänzende anthroposophische Therapie und die intensive Begleitung des Patienten eine entscheidende Rolle.

Oben: Dr. med. Thomas Breitkreuz in seinem Büro. Unten: Im Gespräch mit Maria Wittmann.



ÄUSSERE ANWENDUNGEN IN DER ANTHROPOSOPHISCHEN MEDIZIN

Bäder, Einreibungen, Wickel und Auflagen gehören seit Jahrtausenden in den Heilmittelschatz aller Kulturen. Eine Zeitlang fast in Vergessenheit geraten, erleben sie in den letzten Jahren eine Renaissance. Auch in der Selbstmedikation – besonders bei harmloseren Beschwerden, die das Befinden jedoch erheblich beeinträchtigen können – haben die Anwendungen inzwischen wieder einen festen Platz eingenommen. In der Anthroposophischen Medizin werden äußere Anwendungen nicht nur zur Linderung akuter oder chronischer Beschwerden genutzt, sondern auch gezielt zur therapeutischen Unterstützung von innerlich angewendeten Arzneimitteln oder den künstlerischen Therapien eingesetzt. Sie geben immer wieder entscheidende Impulse oder sind gar der maßgebliche Heilfaktor einer Behandlung. Verwendet werden Substanzen wie Quarz, Schwefel, Kupfer oder Gold. Sie kommen in Wasser, Öl oder in einer Salbengrundlage verarbeitet zur Anwendung. Auch Auszüge aus Kamille, Arnika, Rosmarin, Schafgarbe und vielen anderen Heilpflanzen oder intensiv durchwärmende Substanzen wie Senf, Ingwer oder Meerrettich werden auf die Haut aufgebracht beziehungsweise für (Teil-)Bäder verwendet.

DIE VIELSEITIGKEIT EINES QUERDENKERS

Zum 150. Geburtstag von Rudolf Steiner, geboren am 27. Februar 1861, gestorben am 30. März 1925

TEXT: WALTER KUGLER; FOTOS: RUDOLF STEINER NACHLASSVERWALTUNG, WALTER KUGLER



Vier Vorträge des Herrn
Dr. Rudolf Steiner
über **Anthroposophie** und
akademische Wissenschaften.

- 1. Anthroposophie und Seelenwissenschaft.**
Geisteswissenschaftliche Ergebnisse über die menschlichen Seelenfragen.
Montag, den 5. November, abends 8 Uhr (punktfrei).
- 2. Anthroposophie und Geschichtswissenschaft.**
Geisteswissenschaftliche Ergebnisse über die Entstehung der Menschheit und ihrer Kulturformen.
Mittwoch, den 7. November, abends 8 Uhr (punktfrei).
- 3. Anthroposophie und Naturwissenschaft.**
Geisteswissenschaftliche Ergebnisse über die Natur und den Menschen als Naturwesen.
Montag, den 12. November, abends 8 Uhr (punktfrei).
- 4. Anthroposophie und Sozialwissenschaft.**
Geisteswissenschaftliche Ergebnisse über Recht, Moral und soziale Lebensformen.
Mittwoch, den 14. November, abends 8 Uhr (punktfrei).

Lokal: Die Aula des Hirschengraben-Schulhauses.
Eintritt: Zylinderkarten zu Fr. 5.- und 3.-; Einzelkarten zu Fr. 2.- und 1.-.
Zürcher Zweig der anthroposophischen Gesellschaft.

Links: Rudolf Steiner inmitten der Teilnehmer am zweiten Ärztekurs vor dem Eingang des so genannten Glashauses in Dornach, April 1921. Rechts: Vortragsankündigung von 1917, Zürich.

Ob Rinderwahnsinn, Ozonloch, Klimawandel oder genmanipulierte Kartoffeln: Die Lebensqualität ist und bleibt all den Gefahren ausgesetzt, die der Globus als Reagens auf menschlichen Fortschrittswahn seit eh und je bereithält. Auf die Eintrübungen des gesellschaftlichen Gefüges als Folge der Industrialisierung gegen Ende des 19. Jahrhunderts reagierten viele sofort: mit Marx- und Engelszungen, mit dem Konzept des Anarchismus, der Psychoanalyse, des Expressionismus, Futurismus oder Spiritismus. Viele haben einfach weggeschaut, einzelne laut aufgeschrien wie Paul Scheerbart (1863–1915) mit seiner Frage an die Dichterkollegen: „Weltgeist, wo bist Du?“ Reformen lösten einander ab wie Arbeiter beim Schichtwechsel. Inseln einer schönen neuen Welt, von Friedrichshagen über Worpsswede, Hellerau und Darmstadt bis zum Monte Verità bei Ascona wurden zu Pilgerstätten von Aussteigern aus dem immer bedrohlicher auf sie zukommenden Desaster und Einsteigern in eine verheißungsvolle utopische Welt.

In dieser Umbruchzeit am Anfang des 20. Jahrhunderts meldete sich eine Stimme mit Reformideen zu Wort, die an Nachhaltigkeit, was die Vielfalt und Substanz betrifft, wohl einzigartig sind. Nach seinem Studium der Naturwissenschaften an der Technischen Hochschule in Wien und seiner Promotion zum Dr. phil. an der Universität Rostock als Goethe-Forscher, Philosoph und Literaturkritiker in Fachkreisen geschätzt, bahnte sich der 1861 im Niemandsland zwischen Österreich und Ungarn geborene Rudolf Steiner nach und nach einen Weg durch den von materialistisch imprägnierter Fortschrittsgläubigkeit durchsetzten wissenschaftlichen und gesellschaftspolitischen Diskurs. Er proklamierte – zunächst im Rahmen der Theosophischen Gesellschaft und ab 1913 in der von ihm selbst gegründeten Anthroposophischen Gesellschaft – eine neue Denk- und Bewusstseinsrichtung, die Anthroposophie, und stellte schließlich mehr vom Kopf auf die Füße, als sich so mancher erträumt hatte. Denn Steiner hat nicht nur Bücher geschrieben und europaweit mehr

als 5.000 Vorträge gehalten, sondern auch unermüdlich all jene inspiriert und unterstützt, für die es nicht darauf ankommen sollte, „dass man von einer Geistigkeit weiß oder zu wissen glaubt, sondern darauf, dass dies eine Geistigkeit ist, die auch beim Erfassen der praktischen Lebenswirklichkeit zutage tritt“.¹ Der Erziehung der Kinder, dem Schutz der Natur, den Fragen nach dem Sinn des Geldes und dem Wie der Überwindung ein- oder festgefahrener Besitzverhältnisse galt seine Aufmerksamkeit ebenso wie einer präzisen, beseelten Denkkultur oder der Erweiterung der von mechanistischen Denkvorstellungen dominierten Schulmedizin sowie auch dem vorgeburtlichen Dasein, das in seinen Darstellungen als Ausgangspunkt der irdischen Biografie erfahrbar wird. Das Ergebnis seines Querdenkens ist heute deutlich fassbar. Mehrere tausend Waldorfschulen, Kindergärten und heilpädagogische Einrichtungen weltweit, von San Francisco bis Tokyo, von Helsinki bis Kapstadt, stützen sich auf Steiners Ideeengebäude, das immer

auch für Irritationen gut war und noch ist. Mehr als 3.500 landwirtschaftliche Betriebe, ebenfalls auf dem ganzen Globus anzutreffen, praktizieren seine 1924 entwickelte biologisch-dynamische Anbaumethode, zu deren Abnehmern heute auch Großverteiler wie Coop in der Schweiz gehören. Und es ist längst schon kein Geheimnis mehr, dass auch französische Spitzenweine unter diesem Label figurieren und Hollywood-Größen die Dr.Hauschka Kosmetik aus dem Hause WALA nicht mehr missen möchten. Zu dieser weltweit vernetzten Alternativkultur zählen aber auch Krankenhäuser, Arztpraxen und Altersheime, pharmazeutische Betriebe und Therapeutika, Banken und Hochschulen. Mit der Errichtung eines monumentalen Festspielhauses, des Goetheanums in Dornach bei Basel, in der Zeit des Ersten Weltkrieges und, infolge seiner Zerstörung durch Brandstiftung (Silvester 1922/23), mit dem neu konzipierten zweiten Goetheanumbau schrieb sich Steiner in die Architekturgeschichte ein. Vor allem aber trat damit etwas aus ihm weithin sichtbar heraus, was

er als Kunst der Zukunft verstanden wissen wollte: „Formen zu schaffen als Ausdruck des inneren Lebens“, so lautete sein Credo. „Denn einer Zeit, die keine Formen schauen und schauend schaffen kann, muss notwendigerweise der Geist zum wesenlosen Abstraktum sich verflüchtigen und die Wirklichkeit muss sich diesem bloß abstrakten Geist als geistlose Stoffaggregation gegenüberstellen.“²

Kern und Herzstück seiner Tätigkeit waren aber zweifellos seine Vorträge. Er sprach über das Leben vor der Geburt und nach dem Tod, über Engel, Luzifer und Ahriman, aber auch über Geldkreisläufe, ökologische Viehhaltung und die Relativitätstheorie. Unter seinen Zuhörern befanden sich nicht nur, wie bisweilen von Kritikern despektierlich behauptet wird, seine Anhänger, sondern auch immer wieder Zeitgenossen, die schon damals oder erst später die Geschichte neu geschrieben haben, darunter Rosa Luxemburg (1871–1919), Else Lasker-Schüler (1869–1945), Wassily Kandinsky (1866–1944) und

¹Steiner R. Die Kernpunkte der Sozialen Frage (1919). GA 23. Dornach: Rudolf Steiner Verlag 1976; S. 25.

²Steiner R, Steiner-von Sivers M. Briefwechsel und Dokumente 1901–1925. Brief vom 25. November 1905 aus Nürnberg an Marie von Sivers in Berlin. GA 262. Dornach: Rudolf Steiner Verlag 2002; S. 125.



Detailansicht der Nordseite des zweiten Goethenums in Dornach.

Albert Einstein (1879–1955). „Es gibt in der ganzen heutigen Kulturwelt keinen größeren geistigen Genuss, als diesem Manne zuzuhören, als sich von diesem unvergleichlichen Lehrer ‚Vortrag halten zu lassen‘, schrieb damals der Dichter der „Galgenlieder“, Christian Morgenstern (1871–1914), an seinen Freund Friedrich Kayssler (1874–1945) und vertraute ihm im selben Atemzug an: „Wenn uns Steiner nichts anderes verschafft hätte als das ‚Erlebnis des Lehrers‘, es wäre schon genug.“¹

Bei Steiner gab es nie einen Stillstand. Die von ihm immer wieder neu und ganz gezielt komponierten Kontrastierungen in Wort und Bild, Denken und Handeln erzeugten stets ganz unerwartete Bewegungen, provozierten neues Leben, denn, so heißt es in seiner Autobiographie: „Wo die Gegensätze als ausgeglichen erlebt werden, da herrscht das Leblose, das Tote; ... das Leben selbst ist die fortdauernde Überwindung, aber zugleich Neuschöpfung von Gegensätzen.“²

Prof. Dr. Walter Kugler leitet das Rudolf Steiner Archiv und ist seit 1975 als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Herausgabe der Rudolf-Steiner-Gesamtausgabe beteiligt. Seit 2008 Research Fellow an der Brookes University Oxford. Zudem ist er Autor zahlreicher Publikationen und in Zusammenarbeit mit Museen weltweit als Ausstellungskurator für Steiners künstlerische Arbeiten, insbesondere die Wandtafelzeichnungen, tätig.

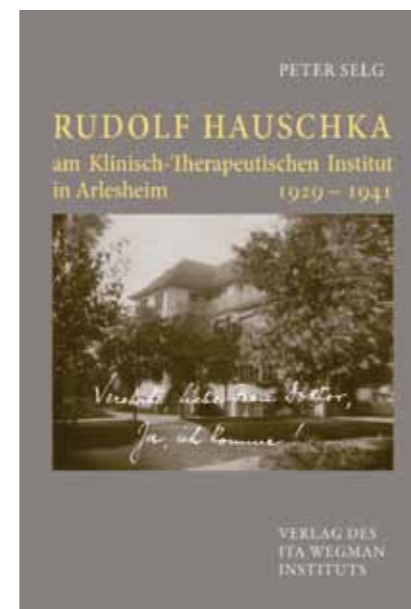
¹Christian Morgenstern an Friedrich Kayssler am 24. August 1913. In: Morgenstern M (Hrsg). Ein Leben in Briefen. Wiesbaden: Insel 1952; S. 462.

²Steiner R. Mein Lebensgang. GA 28. Dornach: Rudolf Steiner Verlag 2000; S. 318.

Neu erschienen: ein bemerkenswertes Buch über die Anfänge der WALA

Dr. Rudolf Hauschka (1891–1969) trat als promovierter Chemiker zu Beginn des Jahres 1929 in das Klinisch-Therapeutische Institut in Arlesheim ein. Dort arbeitete Hauschka zwölf Jahre in einem hochbegabten und kreativen Stab von Ärzten, Therapeuten und Wissenschaftlern unter Leitung von Dr.med. Ita Wegman (1876–1943). Im Kontext der Arlesheimer Gemeinschaft, ihrer Aufgaben und Ziele, entwickelte Hauschka seine grundlegenden Neuansätze im Bereich der Heilmittel-, Substanz- und Ernährungsforschung, die schließlich zur Begründung der WALA führten.

Peter Selg
Rudolf Hauschka am klinisch-therapeutischen Institut in Arlesheim 1929–1940
Arlesheim: Verlag des Ita Wegman Instituts 2010
320 Seiten, 94 Abbildungen, gebunden
ISBN 978-3-905919-21-9, Verkaufspreis: 39,- Euro
Erhältlich in jeder Buchhandlung.



150 Jahre Rudolf Steiner: Veranstaltungen zu Ehren des Begründers der Anthroposophie



Termine des ersten Halbjahres 2011

4. Februar bis 22. Mai 2011, Stuttgart, Kunstmuseum Stuttgart
Ausstellung: „Kosmos Rudolf Steiner“
Große Doppelschau „Rudolf Steiner – Die Alchemie des Alltags“ sowie „Rudolf Steiner und die Kunst der Gegenwart“. www.kunstmuseum-stuttgart.de

9./16./23. Februar 2011, Basel, Scala
Vorträge zu Ita Wegman und Rudolf Steiner
„Vom Mut des Heilens – Ita Wegman als Ärztin des 20. Jahrhunderts“, „Kontinuität und Wandel in der Anthroposophischen Medizin“, „Rudolf Steiner und Ita Wegman“.
www.scalabasel.ch

10. Februar bis 5. Juni 2011, Wien, Belvedere
Ausstellung: „DYNAMIK! Kubismus/Futurismus/KINETISMUS“
Unter anderem zum Einfluss Rudolf Steiners innerhalb der Wiener Kunstgewerbeschule und der Kunstklasse Franz Cizeks. www.belvedere.at

24.–28. Februar 2011, Köln – München – Kraljevec – Wien
RS 150 – Rudolf Steiner Express 2011
Mit dem Interregio „RS 150“ geht die Fahrt von Köln über Steiners Geburtsort Kraljevec (heute Kroatien) bis nach Wien zur Geburtstagsmatinee am 27. Februar.
www.rudolf-steiner-2011.com

27.–28. Mai 2011, Wien, Technische Universität
„Inspiriert durch Steiner“
Tagung mit Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Kunst und Wirtschaft. www.tuwien.ac.at

11. Juni 2011, Frankfurt am Main
Verleihung Rudolf-Steiner-Preis
Im Jubiläumsjahr 2011 verleiht die Anthroposophische Gesellschaft einmalig einen Rudolf-Steiner-Preis für Arbeiten, die sich mit Steiner und seinem Werk auseinandersetzen. www.freispiel-netz.de

16.–19. Juni, Weimar, Congress Centrum Neue Weimarahalle
„Empfindung Mensch – Wirkung Anthroposophie“
Jahrestagung der Anthroposophischen Gesellschaft in Deutschland.
www.anthroposophische-gesellschaft.org

Alle Veranstaltungen und ergänzende Informationen zum Jubiläumsjahr finden Sie hier:
www.rudolf-steiner-2011.com

EINFACH ABTAUCHEN ...

Mitten im Bayerischen Wald, nicht weit vom Großen Arber entfernt, kann man in dem neuen Spa des Familienhotels „Lindenwirt“ Dr.Hauschka Behandlungen genießen. Ein herzlicherer, wärmerer Ort für eine Begegnung mit Rosencreme und Pflegeöl Citrone Lemongrass lässt sich kaum vorstellen. Autorin Angelika Brodde ist seinem Charme voll erlegen.

TEXT: ANGELIKA BRODDE; FOTOS: SILICYA ROTH

„Na, des is' ganz schlecht“, antwortet mir Maria Geiger freundlich lächelnd auf meine Frage, wo in Unterried ich eigentlich Handy-Empfang habe. Irgendwo nach der Abfahrt von der A 3 in einem nicht enden wollenden Wald war es passiert. Das Autoradio empfing nur noch tschechische Sender und die Netzanzeige auf meinem Handy ging gegen null. Jetzt stehe ich am Empfang des Lindenwirts und fühle mich eine Idee zu weit weg von meinem normalen Leben. In Bodenmais „hat's ein gutes Netz“, höre ich. Bodenmais? 10 Kilometer fahren, um die Mailbox abzuhören? Das geht zu weit. Ich lasse mich von dem Internet-PC trösten, der gleich neben dem Aufzug auf mich wartet, und von dem freundlichen Strahlen in den Augen der Hotelchefin. Seit 2002 leiten sie und ihr Mann Christian das Haus, sie hat also Routine im Umgang mit Gästen, die sich um Handy-Empfang sorgen. Und ihr Blick sagt ganz deutlich: Das mit der Mailbox hat Zeit. Komm erst einmal an, schau dich hier um. Es gibt viel zu sehen. „Grüß Gott“ steht auf der Bluse der jungen Frau, die mich auf mein Zimmer führt, und die Zeile „D' Luft is so lind, am Fensta sitzt a jungs Schwaiberlpaar“ ist in den Teppich vor meinem Zimmer gewebt. Leseware statt Legeware! Überraschend, genau wie mein Zimmer. Draußen mäht Christian Geiger den Rasen am Hang, fährt vorbei an einer Sauna im Hüttenlook, einem Naturteich-Schwimmbad und Holzbalkonen mit leuchtenden Geranien. Sehr bayerisch, all das. Wäre der Ausblick nicht, könnte ich mich in einem neu eröffneten Designhotel irgendwo in einer Metropole wähnen, so klar, stylish und komplett Folklore-frei ist mein Zimmer.



Oben: Maria Geiger, die junge Geschäftsführerin des Familienhotels „Lindenwirt“.

Den jungen Stil haben Maria und Christian, die dritte Lindenwirt-Generation, mit Bedacht gewählt. „Wir haben es durch unseren Umbau geschafft, die Gästestruktur um 20, 30 Jahre zu verjüngen. Es kommen viele Familien mit Kindern, junge Paare, Hochzeitsreisende“, erzählt mir Maria Geiger später. Die Gäste reisen aus ganz Deutschland an, neuerdings auch aus München. Noch vor wenigen Jahren war die Region für die Landeshauptstädter Terra incognita. Jetzt tragen sie mit dazu bei, dass die 130 Betten in der Wellness-Saison ausgebucht sind. Maria Geiger: „Früher hatten wir im November geschlossen, jetzt ist es der umsatzstärkste Monat.“ Magnet für die Erholungsuchenden ist das Spa – „Tilia“ genannt nach der botanischen Bezeichnung für Linden, eröffnet im Dezember 2008. Dass Dr.Hauschka hierher gehört, stand für Maria Geiger außer Frage, nachdem sie die Marke in zwei anderen Häusern kennen und schätzen gelernt hatte. Ein Anruf bei der WALA, dann



Oben: Unsere Autorin Angelika Brodde genießt ein Fußbad im Naturbadesee des Hotels. Unten: In diesen Zimmern lässt es sich hervorragend entspannen.



ein Besuch von Karin Käse, der Dr.Hauschka Gebietsleiterin. „Sie war gleich begeistert, weil Dr.Hauschka so gut hier hineinpasst“, erinnert sich Maria Geiger und macht nicht den Eindruck, als habe sie eine andere Reaktion für möglich gehalten.

Neun Kabinen hat das Tilia, in denen 16 Mitarbeiter eine Fülle von Behandlungen anbieten. Das will organisiert sein. Gleich am ersten Abend treffe ich die Frau, die das seit gut einem Jahr tut: Heidi Unger. Und während die ausgebildete Kosmetikerin, Masseurin, Spa-Managerin, Paar- und Familientherapeutin und ich vor dem Eingang zum Tilia sitzen („das Herz des Hauses“, hat Maria Geiger gesagt, weil es so zentral liegt), kommen ihre Mitarbeiter Silke und Sandro auf dem Weg in den Feierabend vorbei. Unser Gespräch wird für eine Umarmung unterbrochen. „Jeder Mensch braucht am Tag drei Umarmungen“, klärt Heidi Unger mich auf, „und wenn man sich so gern hat wie wir, darf man sich beim Kommen und beim Gehen umarmen, dann hat man schon zwei.“ Dr.Hauschka und der Lindenwirt passen auch für Heidi perfekt zueinander. „Gott sei Dank können wir hier mit dieser Marke arbeiten“, sagt sie. Sie persönlich liebt die Regenerationspflege, und sie weiß ganz genau, was welche Gäste am meisten mögen. Weil man nach den Körperbehandlungen freie Wahl zwischen den Dr.Hauschka Pflegeölen und Lotionen hat, konnte Heidi ihre eigene Marktforschung über die Duftvorlieben der Kunden anstellen. „Die Kinder nehmen immer Zitrone, die Männer Quitte und die Frauen vor allem Rose.“ Eine Besonderheit im Tilia: Mit Paar- und Familienangeboten werden nicht nur Frauen ins Spa gelockt. Vier von fünf Gästen, schätzt Heidi, kommen wieder, wenn sie einmal im Tilia waren.

Am nächsten Tag erlebe ich, wieso. Ich stehe in einer Spa-Kabine vor Bettina, die ein großes Handtuch schützend vor mich hält, als ich aus dem Bademantel schlüpfte. Die Geste hat nichts Unterwürfiges, sondern etwas Freundschaftliches, und als mich Bettina mit dem Tuch zudeckt, fühle ich mich einfach geborgen. Draußen geht ein Schauer nieder, ich verliere das Gefühl für die Zeit. Eben habe ich noch auf einer hängenden Liege vor mich hingeträumt, als mich Bettina für die Dr.Hauschka Behandlung abgeholt hat. Jetzt massiert sie meine Füße, und eine Sekunde lang frage ich mich, wie lange man so eine Recherche-Reise wohl maximal ausdehnen kann.



Ganz oben: Das hoteleigene Hallenbad bietet Gästen die Möglichkeit, Körper und Geist zu erfrischen. Oben: Angelika Brodde während der Dr.Hauschka Behandlung im Spa-Bereich „Tilia“.

Die wenigen Tage, die ich im Lindenwirt bin, sind voll von solchen Momenten. Nach dem Regen werde ich auf dem Rundwanderweg gleich hinter dem Hotel überwältigt von dem Duft der knorrigen Fichten: Er ist so stark, dass ich nicht sicher bin, ob ich gehe oder schwimme. Genau so möchte ich am liebsten eintauchen in die Schüssel mit frischen Himbeeren, die abends auf dem Buffet als Beigabe zu einer Kaiserschmarren-Party steht. Und als ich nachts aufwache, staune ich über die völlige Abwesenheit von Geräuschen. Ich bin umgeben von makelloser Stille. Oder sollte ich sagen: Ruhe?

Vor allem lerne ich entzückende Menschen kennen. Edda, die schon seit 18 Jahren in den Lindenwirt kommt. Erst im Winter zum Langlauf, dann auch im Herbst, um zu wandern. Als ihr Mann vor einigen Jahren starb, wollte sie nicht wiederkommen. Zu viele Erinnerungen. Aber die Geigers haben sie angerufen und ihr gesagt: Komm, wir fangen dich auf. Sie ist wiedergekommen. „Das ist meine zweite Familie“, sagt Edda. Oder Herr Geiger senior, nur schwer für ein Gespräch zu erwischen, weil er entweder „im Holz“ ist (der Lindenwirt wird mit Holzschnitzeln aus dem eigenen Wald beheizt) oder als Wanderführer über den Arber zieht. Als ich ihn doch zu fassen bekomme, erzählt er von den 50er Jahren, als er als Bub jeden Morgen Krüge mit Wasser zu den Waschschüsseln auf den Gängen bringen musste. Und vom Sommer '65, als die jahrhundertealte Linde, die dem Lindenwirt den Namen gegeben hat, in einem Sturm umstürzte und das Dach des alten Hauses in einem Wimpernschlag einriss. Und dann erzählt er gar nichts mehr, weil die nächste Gruppe mit ihm auf den Arber will.

Ich gehe zum Abschied noch ein Stückchen für mich allein in den Wald und bekomme ein kleines Geheimnis heraus. Wenn man auf dem Waldweg zwischen Lindenwirt und Bauernhof etwa 500 Meter bis zur alten Birke geht, hat man einen tollen Handy-Empfang. Vor ein paar Tagen hätt' ich mich darüber noch richtig begeistern können. Jetzt denke ich: Na ja, auch gut. „Die sind alle so im Stress heute“, hat Maria Geiger gesagt, „wenn die eine Woche bei uns waren, sagen sie: ‚Ich bin so erholt, so erholt war ich noch nie.‘ Diese Erholung ist es, was die Gäste am meisten suchen, und die bekommen sie hier.“ —

DIE AUTORIN: ANGELIKA BRODDE arbeitet als freie Beauty-Journalistin für Zeitschriften wie „Brigitte Woman“, „MySelf“ und „Healthy Living“.

Hotel Lindenwirt, Unterried 9, 94256 Drachselsried
Telefon: +49 (0)9945 9510, www.hotel-lindenwirt.de



„Das ist ein Energieaustausch“

Spa-Leiterin Heidi Unger im Interview

FRAU UNGER, WAS IST FÜR SIE DAS BESONDERE AM TILIA-SPA?

Das Team. Dieses Team hier ist das beste, das ich je geleitet habe. Ich war vorher auf Schloss Velden und in dem Luxusresort GocheGanas in Namibia, da waren auch gute Leute, aber was ich hier gefunden habe, das habe ich mir immer gewünscht. Hier kommt jeder mit Freude zur Arbeit.

PROFITIEREN DIE GÄSTE DAVON?

Ja, wenn es dem Team gut geht, geht es auch den Gästen gut. Wir fassen die Menschen ja an, da kann ich noch so schön lächeln, die spüren sofort, wenn es mir nicht gut geht. Das ist ein Energieaustausch.

WAS IST HIER IM FAMILIENHOTEL ANDERS ALS IN EINEM LUXUSRESORT?

In meinen früheren Jobs war die oberste Priorität, sich um die Zahlen zu kümmern. Hier sind es die Gäste, nicht die Excel-Tabellen.

DIE QUALITÄT DER BEHANDLUNGEN KANN KONKURRIEREN?

Ja, sicher! Der Spa-Bereich im Lindenwirt verdient fünf Sterne, mindestens. Eingerichtet wurde er ja von Rizzato, das ist ein internationaler Spa-Consultant, und das Team hat wie ein Schwamm aufgesaugt, was ich aus den 5-Sterne-Häusern mitgebracht habe.

WAS ZUM BEISPIEL?

Dass man den Gast immer persönlich abholt und begleitet – oder die Handtuchtechnik. Damit bleibt der Kunde bei Körperbehandlungen immer bedeckt, so dass er sich nie nackt fühlt, bis auf genau die Zone, die massiert wird. Das ist sehr wichtig, dem Gast in einer solchen Situation den Respekt zu zeigen, schließlich zieht er sich vor einem aus. Das darf man nie vergessen, dass das Intimsphäre ist, dass wir in einen besonderen Bereich hineinkommen, wenn wir den Gast anfassen.

GIBT ES DEN TYPISCHEN DR.HAUSCHKA KUNDEN?

Nein, die Menschen, die Dr.Hauschka lieben, sind bunt gemischt. Das sind vor allem die, die echte Natur wollen, die genug haben von der Chemie und von künstlich erzeugter Möchtegern-Natur.



NEU: noch mehr Pflege für die reife Haut!

Mit zunehmendem Alter wird unsere Haut immer anspruchsvoller. Dank zweier neuer Präparate der Dr.Hauschka Regenerations Pflege erhält die reife, zarte Haut um die Augen sowie an Hals und Dekolleté ab sofort eine intensive Pflege, die die Haut glättet und ihre Struktur verfeinert.

Die Regenerations Augencreme mit hochwertigem Borretschsamenöl, kieselhaltigem Ackerschachtelhalm, isoflavonreichem Rotklee und entstauenden Birkenblättern reguliert die Feuchtigkeit der Haut – die trockene Augen Umgebung glättet und verfeinert sich. Die Komposition reduziert Trockenheitsfältchen und -linien, strafft die Haut und vermindert die Fältchentiefe.

Die Regenerations Augencreme (15 ml) ist für 42,00 Euro (unverbindliche Preisempfehlung) im Handel erhältlich.

Die Regenerations Hals- und Dekolletécreme mit Auszügen aus feuchtigkeitregulierenden Eibisch- und Birkenblättern sowie isoflavonreichem Rotklee unterstützt die Haut dabei, Feuchtigkeit kurz- und langfristig zu speichern. Dadurch reduziert sie gezielt Trockenheitsfältchen und -linien an Hals und Dekolleté und strafft die Haut.

Die Regenerations Hals- und Dekolletécreme (40 ml) ist für 38,00 Euro (unverbindliche Preisempfehlung) im Handel erhältlich.

**„Ruhe, bitte. Wir drehen!“**

Mitten in den Dreharbeiten für drei kurze Filme rund um die Dr.Hauschka Pflegelinie für reife Haut: Höchst konzentriert agieren auf engstem Raum ein Regisseur, die Dr.Hauschka Naturkosmetikerin Gabriela Missun als Gesicht der Dr.Hauschka Regenerations Pflege, ein Aufnahmeleiter, zwei Kameramänner mit Assistenten, zwei Beleuchter, ein Tonmann, eine Ausstatterin, eine Kostüm- und eine Maskenbildnerin. „Ruhe. Wir drehen!“, schallt es durch den Raum. „Und bitte ...“

Zum fünften Mal innerhalb der letzten halben Stunde verteilt Gabriela Missun mit sanften Bewegungen die Dr.Hauschka Gesichtswaschcreme auf ihrer Haut, beugt sich über das Waschbecken und wäscht sich die Mandelcreme gründlich ab. „Schlussklappe“, ertönt es, während Gabriela sich mit dem Handtuch das Gesicht trocknet. „Jetzt bin ich langsam aber wirklich sauber“, lacht die 48-Jährige.

Regisseur Kay Kienzler kombiniert in den entstehenden Kurzfilmen Stimmungsbilder mit Erläuterungen und Interviews. „Es lag uns viel daran, Gabrielas Persönlichkeit herauszustellen“, erklärt Kienzler.

Schließlich steht bei Dr.Hauschka nicht das Produkt im Mittelpunkt, sondern der Mensch, für den das Produkt hergestellt wird. Gabriela zum Beispiel strahlt eine große Gelassenheit gegenüber ihrem eigenen Alterwerden aus – und genau diese Einstellung ist auch Dr.Hauschka wichtig.“

Die drei Kurzfilme rund um die Dr.Hauschka Regenerations Pflege finden Sie unter www.tschuess-oberflaechlichkeit.de. Viel Spaß beim Ansehen!

**ZUM HERAUSTRENNEN UND SAMMELN****DIE SCHLEHE**

SYNONYME: Bockbeerli, Haferpflaume, Hagedorn, Heckendorn,

Kietschkepfleume, Schwarzdorn, Schlehdorn

WISSENSCHAFTLICHER NAME: *Prunus spinosa* L.

FAMILIE: Rosaceae (Rosengewächse)

HEIMAT: Mitteleuropa

Die Schlehe ist einer der ersten Sträucher, die das Ende des Winters einläuten. Noch vor den Blättern, von März bis April, erblühen die zahlreichen kleinen, duftenden Blüten an den sparrigen Ästen der bis zu drei Meter hoch werdenden Schlehe. Erst nach der Blüte entwickeln sich im Mai die ovalen Blätter. Im Spätsommer erkennt man die Schlehenbüsche an den etwa einen Zentimeter im Durchmesser umfassenden, runden, an kleine Pflaumen erinnernden bläulich schwarzen, bereiften Früchten, deren grünes, saures Fruchtfleisch einen steinharten Kern umschließt. Wer die Früchte ernten möchte, sollte bis zu den ersten Frösten warten, die sie erst genießbar machen. Und der sollte sich auf die Bekanntschaft mit den Dornen einstellen, die als umgewandelte Seitentriebe an den Astspitzen sitzen.

VERWENDUNG

Die Schlehe wirkt adstringierend (zusammenziehend), leicht harntreibend, schwach abführend und entzündungshemmend. Getrocknete Blüten als Teeaufguss werden zur Blutreinigung bei Hautkrankheiten und rheumatischen Beschwerden sowie als Gurgelmittel bei leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut eingesetzt. Mus oder Marmelade aus den Beeren wirken gegen Appetitlosigkeit und sind vitaminreiche Kostlichkeiten. Erhitzter Schlehensirup wärmt kräftig durch – besonders in der Winterzeit eine stärkende Wohltat.

BLÜTENMYTHEN

Der wissenschaftliche Name der Schlehe setzt sich aus lateinisch „*prunus*“ = Pflaumenbaum und „*spinosa*“ = stachelig zusammen, wobei das zweite Wort die dornige Natur der Schlehe beschreibt. Der Name „Schlehe“ stammt aus dem Germanischen (althochdeutsch „*slêha*“) und ist vermutlich mit dem albulgarischen „*sliva*“ und dem lateinischen „*lividus*“ = bläulich verwandt, was sich auf die Farbe der Früchte bezieht.

Bereits in der neolithischen Pfahlbauzeit war die Schlehe den Menschen von Nutzen. Darauf weisen Ausgrabungsfunde von Steinkernen der Schlehenfrüchte hin. Araber, Griechen, Römer und die Menschen des Mittelalters nutzten die Blüten und Früchte als Arznei- bzw. Nahrungsmittel und das zähe Holz für Drechselarbeiten. Die Rinde lieferte eine transparente, lackartige, licht- und wasserbeständige Tinte, die Früchte roten und die Rinde rotbraunen Farbstoff für Wolle und Leinen. Aus Schlehen- und Weißdornbüschen pflanzten die germanischen Völker die ersten Gartenhecken, die Apfelbäume und Kräuter vor Wildfraß schützten. Auch zauberabwehrende und weissagerische Kräfte wurden der Schlehe mancherorts zugesprochen. Am Gedenktag der Heiligen Odilie, dem 13. Dezember, legte man früher Schlehdornzweige in die Räucherpfanne, ebenso wurden sie in der Walpurgisnacht zusammen mit Wacholder und Rauten zur Räucherung eingesetzt.

DIE SCHLEHE, ANDERS BETRACHTET

Die Wachstumsperiode der Schlehe geht in die Extreme. Fast liegt noch Schnee, wenn sie ihre schneegleichen, warm duftenden Blüten an blätterlosen Ästen öffnet. Bis in den Spätherbst, dessen Fröste nötig sind, um den sauren, zusammenziehenden Früchten einen Hauch Süße zu verleihen, reicht die Entwicklung ihrer Früchte. Ihr überwiegender Ausdruck liegt im Zusammenziehen: sichtbar im schwarzen Holz mit den spitzen Dornen und den kleinen sauren Früchten. In ihnen hält die Schlehe ihr inneres Feuer, das sie zum Beispiel als Sirup getrunken an uns abgibt. Kein schnell verpuffendes Strohfeuer, sondern lang glimmende Glut, die dauerhaft Wärme schenkt.

Schonend hergestellte Ölauszüge der Schlehenblüten entfalten ihre pflegenden Eigenschaften in Dr.Hauschka Pflegeöl Schlehenblüten, Handcreme, Körpermilch Citrone und Körpermilch Quitte. Vollreife Schlehenfrüchte aus Wildsammlungen verarbeiten die WALA Mitarbeiter sorgfältig zu Essenzen, die die Kompositionen der Dr.Hauschka Duschcremes, Körpermilch Citrone, Körpermilch Quitte und Fitness Fußcreme ergänzen.

In WALA Arzneimitteln hilft die Schlehe bei Erschöpfungszuständen und verzögerter Rekonvaleszenz, z. B. in Malvenöl* und Skorodit Kreislauf Globuli velati*, sowie bei Schnupfen, z. B. in Nasenbalsam* und Nasenbalsam für Kinder*.

TEXT: CATRIN COHNEN; ILLUSTRATION: DIANA LAWNICZAK

Auszug aus: Catrin Cohnen, Diana Lawniczak. Blütenmythen. Ansichten und Geschichten über Heilpflanzen. Berlin: Salumed 2005. www.salumed-verlag.de. Mit freundlicher Genehmigung des Verlages.



Illustrationen: Die süß duftenden Blüten stehen im Kontrast zu den erst mit den Frösten reifenden sauren Früchten der Schlehe.

© WALA Heilmittel GmbH 2011

PFLANZENPORTRÄT viaWALA 13

*Pflichtangaben zu den genannten Präparaten (die Anwendungsgebiete ergeben sich aus der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis):

Malvenöl

Anwendungsgebiet: nervöse Erschöpfung, z. B. Rekonvaleszenz.

Warnhinweis: Arzneimittel enthält Erdnussöl.

Nasenbalsam

Anwendungsgebiete: akute und chronische Entzündungen der Schleimhäute, Gewebsschwund (Atrophie) sowie Trockenheit und Reizbarkeit.

Warnhinweis: Arzneimittel enthält Wollwachs.

Nasenbalsam für Kinder

Anwendungsgebiete: akute und chronische Entzündungen, vor allem im Kindes- und Säuglingsalter und bei besonderer Empfindlichkeit der Schleimhäute, sowie bei Tendenz zu Gewebsschwund (Atrophie).

Warnhinweis: Arzneimittel enthält Wollwachs.

Skorodit Kreislauf Globuli velati

Anwendungsgebiete: hypotone Kreislaufregulationsstörungen, Erschöpfungszustände, Rekonvaleszenz. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose und Lactose.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.





Schlehe (Prunus spinosa)
Foto: Arne Schneider
© WALA Heilmittel GmbH 2011

SERVICE

BEZUGSQUELLEN

WALA Arzneimittel sind in jeder Apotheke erhältlich. Dr.Hauschka Kosmetik und Dr.Hauschka Med Präparate sind in autorisierten Naturkostfachgeschäften, Reformhäusern, Naturkosmetikfachgeschäften, Department Stores, Parfümerien, Apotheken und bei Dr.Hauschka Naturkosmetikerinnen erhältlich.

WALA KUNDENSERVICE

Der WALA Kundenservice nennt Ihnen regionale Bezugsquellen und nimmt Ihre Fragen unter der Telefonnummer +49 (0)7164 930-181 montags bis freitags von 8:00 bis 17:00 Uhr entgegen. Unter dieser Telefonnummer erhalten Sie auch Adressen von Dr.Hauschka Naturkosmetikerinnen in Ihrer Nähe. Oder schauen Sie ins Internet unter www.dr.hauschka.de. Alle Ausgaben der viaWALA können Sie im Internet unter www.viawala.de lesen.

IMPRESSUM

viaWALA Ausgabe Nr. 13, Januar 2011
Art.-Nr. 101372999/OK
© 2011 WALA Heilmittel GmbH
73087 Bad Boll/Eckwälden, Deutschland
Telefon +49 (0)7164 930-0, Telefax +49 (0)7164 930-297
info@wala.de, www.wala.de, www.walaarzneimittel.de,
www.dr.hauschka.de, www.dr.hauschka-med.de
Verantwortlich für den Inhalt: Antal Adam
Redaktion: Antal Adam, Catrin Cohnen, Celia Schönstedt, Silke Röttgers
Layout: Anna Perino, submedia, www.submedia.de
Druck: haka print und medien, Ostfildern-Ruit
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der WALA Heilmittel GmbH.

Bildnachweis:

Sabine Braun: Seite 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10; Andreas Fußhöller: Seite 19; Walter Kugler: Seite 13; Diana Lawniczak: Seite 20; Silicya Roth: Editorial, Seite 15, 16, 17, 18; Arne Schneider: U3, Schlehe Pflanzenporträt; Dr. Remy Stoll: Seite 2; Britta Soennichsen: Seite 19; Rudolf Steiner Nachlassverwaltung: Seite 12; shutterstock: U1, U2, Inhalt, Seite 21, U4; WALA Archiv: Seite 13.

WALA®, WALA Logo®, viaWALA®, Dr.Hauschka®, Dr.Hauschka Med®, Dr.Hauschka CulturCosmetic®, CulturCosmetic® und Dr.Hauschka Design sind eingetragene Marken der Firma WALA Heilmittel GmbH.

