



FOTO: SIBYLLE THIERAUF

Gesund *leben*

TIERE & HEILUNG

- Katzen helfen Menschen?! S. 34
- Tiere heilen S. 38
- Zum 100. Geburtstag: Bruno Gröning S. 42
- Health Spot S. 44
- Buch- und Musiktipp S. 45
- Aufs richtige Fett kommt's an S. 46

Mai
5/06



Liebe Leserin, lieber Leser

Spätestens seit dem Buch- und Kinoerfolg der »Pferdeflüsterer«, dessen Story zum Teil auf der Arbeit des Kaliforniers Monty Roberts basierte – Erfinder einer gewaltfreien Methode um Pferd an Zaumzeug und Reiter zu gewöhnen – wurde das Thema Tiere für uns immer bedeutender. Und der Umgang mit ihnen sei laut Roberts ganz einfach – wenn man die gleiche Sprache spricht...

Heutzutage fungieren kleine Schmusekatzen als Co-Therapeuten, Hunde suchen nach verschütteten Erdbebenopfern oder kümmern sich um einsame und kranke Heimsassen. Mehr und mehr wird erkannt und auch wissenschaftlich untersucht, welcher positive Effekt Haustiere auf unsere Gesundheit haben. Und auch andersherum geriet etwas in Bewegung: Die Naturheilkunde wurde im Hinblick auf die Anwendung bei Tieren weiterentwickelt, und es eröffneten in den letzten Jahren viele Tierheilpraktiker und Tierpsychologen ihre Praxisportale. Diese Ausgabe von Connection Gesund leben zeigt, wie die Tiere uns helfen und wie wir sie mit sanften Mitteln und Methoden aus der Alternativmedizin bei Krankheit unterstützen können!

Miau, herzlichst,

Petra Neumayer

Seit jeher leben Menschen und Tiere in einer Gemeinschaft. Tiere sind für uns schon lange nicht mehr nur Nutztiere, sondern viele Menschen betrachten sie mehr und mehr als Freund und Begleiter. Dadurch wurden zunehmend die körperlichen und seelischen Wirkungen von Tieren auf Menschen systematisch untersucht. So ist es kein Geheimnis mehr: Tiere zu Hause fördern das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen

Von Regina Lessenthin

Dabei wirken Haustiere in vielfacher Weise: pädagogisch, präventiv, psychologisch, therapeutisch. Prof. Reinhold Bergler untersuchte unter anderem die Wirkung von Heimtieren auf Kinder.

Intelligenter durch ein Heimtier?

Erziehungsziele wie zum Beispiel Verantwortungsbewusstsein, Pflichtbewusstsein, Fürsorglichkeit, Naturverbundenheit, rücksichtsvolles Verhalten, Lebensfreude, Verständnis für andere Menschen oder Optimismus werden mit Hilfe eines Heimtieres gefördert. Insgesamt führt das Zusammenleben mit einem Heimtier sogar zu einem höheren EQ. Früher wurde Intelligenz lediglich als eine Ansammlung von intellektuellen Fähigkeiten verstanden. Heute gehören auch die praktische Intelligenz (PI: unter anderem Körperbewusstsein, Erkennen von praktischen Zusammenhängen, Auswählen der richtigen Werkzeuge) und die soziale Intelligenz (EQ) dazu. Die soziale Intelligenz umfasst Faktoren wie intuitive Fähigkeiten, das Erkennen von Gefühlen bei mir und anderen, die richtige Reaktion auf diese Gefühle, die Fähigkeit zur Selbstmotivation. Heimtiere zeigen ihre Emotionen unkompliziert und ehrlich. Viele Menschen, die sich anderen Menschen gegenüber nicht öffnen können, schaffen dies problemlos gegenüber einem Tier. Zusammengefasst:



»Jedes Lebewesen trägt in sich ein Licht.«
Paul Klee

Katzen helfen Menschen?!

Tiere leisten als Partner einen wichtigen Beitrag zur Schulung der emotionalen Intelligenz.

Tiere wirken heilend

Aber auch für den erwachsenen Menschen können Heimtiere Hilfe leisten. Sie tragen zur Senkung von Blutdruck und zur Kreislaufstabilisierung bei. Menschen mit Heimtieren leiden seltener an Schlafstörungen und Kopfschmerzen. Es wurde beobachtet, dass Menschen, die mit Tieren zusammenleben, wenn sie einen Herzinfarkt erlitten, das Jahr nach der Krankenhausentlassung mit einer höheren Wahrscheinlichkeit überlebten als Patienten ohne Heimtier. Die Tiere sorgen für ein besseres Gesundheitsverhalten, fördern unser emotionales Wohlbefinden, steigern unser Selbstwertgefühl, wirken gegen Einsamkeit und Isolation.

Weniger Stress durch ein Heimtier

Vor allem im Bereich der Stressbewältigung bieten Heimtiere eine positive Un-

terstützung. Stress ist ein Belastungs-, Bewertungs- und Bewältigungsprozess. Insbesondere die alltäglichen Kleinigkeiten (daily hassles) beeinflussen den Menschen in seiner Stimmungslage, seinem Wohlbefinden und auch in seiner körperlichen Gesundheit.

Durch Stress entstehen häufig so genannte psychosomatische Erkrankungen. Ein Heimtier kann uns helfen, Misserfolge in der Partnerschaft, Probleme im beruflichen Bereich, Belastungen durch Hausarbeit, Ärgernisse im Straßenverkehr, etc. besser zu bewältigen. Wir erleben neben diesen unangenehmen Situationen mehr Freude, Entspannung und Entlastung im Zusammenleben mit den Tieren und können die daily hassles leichter ausgleichen.

Ein Heimtier ist dauernd nah, es hat keine wichtigen Verabredungen, muss keine Arbeit tun, hat selten Launen und Stimmungsschwankungen. So vermitteln sie Sicherheit, Halt und Orientierung. Deutlich wurde, dass Menschen länger und gesünder leben, wenn sie die Ge-

sellschaft eines Tieres teilen dürfen. Ein interessanter Gedanke dazu stammt von dem amerikanischen Mediziner Mc Culloch. Tiere reizen zum Lachen und Spielen und würden dadurch die Ausschüttung von Endorphinen im menschlichen Gehirn anregen.

Diese Endorphine helfen dem Menschen glücklicher zu sein, verringern das Schmerzempfinden und bauen Stress ab.

Tiergestützte Therapie – was ist das?

Tiere helfen jedoch auch im direkten therapeutischen Sinne. Therapiehunde in Altenheimen, Kliniken und anderen Institutionen werden in Deutschland schon einige Zeit eingesetzt. Erste tiergestützte Therapien sind schon aus dem späten 18. Jahrhundert dokumentiert. Jede Therapieform, die Tiere in irgendeiner Weise in den therapeutischen Prozess einbezieht, wird als tiergestützt bezeichnet. Das gilt für körperliche wie für seelische Behandlungen. Dabei besuchen zum Beispiel so genannte Therapiehun-

de kranke und alte Menschen, um eben die oben beschriebenen Wirkungen zu erzielen. Die befragten Patienten bestätigen, dass Tiere emotionale Nähe, Wärme und unbedingte Anerkennung geben. Ein wesentlicher Vorteil der tiergestützten Therapien ist es, dass sie ihre Effekte erzielt unabhängig von den kognitiven und intelligenten Möglichkeiten des Patienten und auch unabhängig von religiösen oder kulturellen Hintergründen.

Katzen als Co-Therapeuten in der ambulanten Psychotherapie

In meiner ambulanten psychologisch-psychotherapeutischen Praxis arbeite ich seit mehr als 15 Jahren mit diesen tierischen Freunden. In meine Praxis kommen Patientinnen und Patienten mit den unterschiedlichsten Krankheiten und Problemen, z.B. Depressionen, Ängsten, mangelnder Selbstsicherheit, Beziehungsproblemen, Essstörungen, erlebten Traumata, um nur einige zu nennen.



»Wenn es keine Hunde gäbe, würde ich nicht leben wollen«
Arthur Schopenhauer

In der Regel erscheinen sie regelmäßig einmal in der Woche zur Behandlung. Als Therapieformen setze ich neben der Verhaltenstherapie, der Tiefenpsychologie auch Gesprächstherapie, Familientherapie und andere ein, teilweise werden auch mehrere Methoden kombiniert. Meine zehn Katzen können in den Behandlungsstunden zugegen sein, aber sie können sich auch entscheiden, sich in anderen Teilen des Hauses oder im Garten aufzuhalten. Im Laufe der Therapien entstehen oft neue Beziehungen zwischen Patienten und Katzen, da die Patienten oft viele Monate, manchmal auch länger, regelmäßig zur Behandlung kommen. Innerhalb dieser Zeit wirken die Katzen als natürliches Anti-Stress-Mittel, vor allem, wenn sie Zuneigung zu bestimmten Patienten entwickeln, sich auf den Schoß der Patienten kuscheln, intensiv einfordern, gestreichelt zu werden und dabei genussvoll schnurren. Die psychologischen Entspannungsmethoden, wie Autogenes Training oder Pro-

gressive Muskelentspannung, liefern in der Regel nicht wesentlich bessere Entspannungsergebnisse für den Patienten.

Wie wird aus einer Hauskatze eine Therapiekatze?

Das beste Beispiel dafür ist die Katze Leila. In meiner psychologisch-psychotherapeutischen Praxis tummelten sich bereits sieben Therapiehelfer als mich ein Notruf der Katzenhilfe erreicht, dass sie viele ausgewachsene Katzen hätten, die sie unbedingt vermitteln müssten. Und da ich ja nun schon vor einiger Zeit eine Katze übernommen hätte... Dort angekommen stelle ich meinen Katzenkorb auf den Fußboden, nehme Kontakt zu den verschiedenen Katzen auf. Eine junge dunkelbraune multicolour Main Coone suche dringend einen guten Platz. Aber diese ist ein Wirbelwind und das Einfangen und Einsetzen in den Katzenkorb gestaltet sich schwierig. Nach gewissen Anstrengungen (es ist Hochsommer und ziemlich heiß) benötige ich eine Pause und setze mich auf den Boden, um mich auszuruhen. Ein Blick in den Katzenkorb lässt mich stutzen, was ist das? Da sitzt eine Katze drin, aber eben nicht die Ausgesuchte, sondern eine andere! Viele vergebliche Versuche später – das Tier lässt sich nicht bewegen, den Korb freiwillig zu verlassen – erbitte ich einen zweiten Katzenkorb und

die psychotherapeutische Katzenfamilie ist gleich um zwei Tiere angewachsen.

Und wo ist jetzt die Therapie?

Ganz einfach. Vielen Patienten in meiner Praxis – ganz gleich, ob sie wegen Ängsten, Depressionen, Essstörungen oder anderen Problemen in Behandlung sind – mangelt es an Beharrlichkeit und Kontinuität, sie geben zu schnell auf. Wenn sie die Geschichte von Leila erfahren, wird ihnen deutlich, dass jeder seine Ziele erreichen kann (auch ein Tier), wenn er sich nur ausdauernd und intensiv für sie einsetzt. Ein solch lebendes Vorbild verdeutlicht dies viel besser, als jede möglich zu erklärende psychologische Theorie.

Die drei K's: Kinder, Kopfschmerzen und Katzen

In den letzten Jahren konnte festgestellt werden, dass Kinder – häufig bereits im Grundschulalter – unter starken Kopfschmerzen bis hin zur Migräne leiden. Viele von ihnen nehmen regelmäßig Schmerzmittel oder gar Psychopharmaka. Einer der wichtigen Punkte in der Entstehung dieser Kopfschmerzen spielt wiederum Stress. Kinder haben bereits sehr früh einen Wochenplan, der jedem Manger die Haare zu Berge stehen lassen würde. Abgesehen von der Schule müs-

sen sie zum Tennis, Fußball, zum Singen, Instrument spielen, zu Pfadfindern und anderen Gruppen, zur Logopädie, Kieferorthopäden etc. und die »freie Zeit« am Wochenende ist durch Hausaufgaben und Besuche bei Verwandten verplant. Freies ungeplantes Spiel hat kaum mehr Platz in diesen Plänen.

Kinder müssen so frühzeitig den Umgang mit Stress erfahren, müssen lernen, Nein zu sagen, selbstsicherer zu werden und sich zu entspannen.

Die eigens dafür entwickelten Programme (zum Beispiel »Bleib locker« und »Stopp den Kopfschmerz« unterstützt durch die Techniker Krankenkasse) enthalten u.a. Bausteine zur Entspannung, Stressbewältigung, Problemlösetechniken und Selbstsicherheit.

Wenn ich diese Programme in meiner Praxis durchführe, sind natürlich für alle Kinder die Katzen auch ein Thema. Auch hier leisten sie durch ihre feinfühlig und sensible Art ihre Beiträge.

Eine Katze, die – trotz der Tatsache, dass zehn aktive Kinder im Raum herumtollen – völlig locker und entspannt in ihrer Hängematte liegt, kann da zunächst Verwunderung auslösen. Die Erklärung, dass sie ihre Entspannung über eine bestimmte Art von Konzentration erzielt, lässt den Einstieg in Konzentrationsübungen, die sonst eher abgelehnt würden, völlig leicht erzeugen. Denn die Kinder sehen, dass diese Art der Technik wirklich funktioniert und wollen auch lernen, was die Katze so ganz natürlich vorlebt.

Kommunikationsmodell und Katze Kicki

Häufig sitzt die Katze Kicki innerhalb der Behandlungsstunden auf meinem Schoß, lässt sich kraulen oder kämmen. Sie liebt das Kämmen, weil sie eine Main Coone ist, d.h. sehr lange, wuschelige Haare hat und sie freut sich, wenn ich ihr bei ihrer Fellpflege helfe.

Sie ist übrigens die Tochter von Leila. Gegen Ende der Therapiestunden sage ich häufig zu ihr: »So Kicki, die Stunde ist jetzt zu Ende, du musst jetzt aufstehen.« Kicki schaut mich an, steht auf und

springt von meinem Schoß auf den Boden. Viele Patienten fragen nach: »Wie geht denn das? Die Katze hat genau verstanden, was Sie zu ihr gesagt haben und macht das auch? Das kann nicht sein!« In der darauf folgenden Behandlungseinheit bespreche ich mit den Patienten nunmehr einen Teil des Kommunikationsmodells.

Ich erkläre, dass wir einerseits verbale, gesprochene Inhalte übermitteln. Gleichzeitig bedienen wir uns aber auch der nonverbalen Kommunikation, um das Gesagte zu unterstreichen. Nonverbal werden die Körpersprache und die Paral-

eindeutig. Wir sagen das eine, zeigen aber mittels Körpersprache und Paralinguistik das andere. Für unser Gegenüber ist es nun schwer, wirklich zu wissen, was wir wollen und meinen. Nur wenn wir eine klare, deutliche Kommunikation auf allen Ebenen führen, kann der andere tatsächlich verstehen, was ich mitteilen will. Und schon lässt sich ein Teil unserer Beziehungsprobleme mit anderen Menschen lösen.

Aber wenn wir uns passend zu dem Gesagten auch verhalten, verstehen sogar Tiere, was wir sagen! Im Umgang mit Kindern ist die klare, eindeutige Kommuni-



»Ganze Weltalter voll Liebe werden notwendig sein, um den Tieren ihre Dienste und Verdienste an uns zu vergelten«
Christian Morgenstern

guistik von uns verwendet. Dabei setzt sich die Körpersprache aus Mimik und Gestik zusammen, die Paralinguistik aus Tonfall, Sprechhöhe und Sprechtempo. Tiere sind wirkliche Meister in nonverbaler Kommunikation. So reicht eine minimale Muskelbewegung – die der Patient nicht wahrnehmen kann, Kicki aber durchaus – in meinen Oberschenkeln aus, dass Kicki weiß, dass ich unmittelbar danach aufstehen werde. Also reagiert sie, steht auf und springt auf den Boden.

Im Alltag benutzen wir die nonverbale Kommunikation leider nicht immer so

kation besonders wichtig. Zusammenfassend: Tiere sind wortlos – aber nicht sprachlos.

Und: Nicht nur das Tier an sich – der Dialog mit ihm ist hilfreich!



Dipl.-Psych. REGINA LESSENTHIN arbeitet in ambulanter psychologisch-psychotherapeutischer Praxis mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in Benningen.

Kontakt: regles@t-online.de
www.lessenthin.de

Tiere heilen



Sanfte Heilmethoden mit Homöopathie, Bachblüten & Co. werden zunehmend auch von Tierärzten angewandt

Krankheiten und Verhaltensauffälligkeiten bei Hund, Katze, Pferd und anderen Tieren können genauso wie beim Menschen durch falsche Ernährung, Kummer, Stress oder Dissonanzen im Energiefeld entstehen

Von Roswitha Stark

Erkrankt ein Tier, liegt vielleicht irgendwo in seiner Vergangenheit ein Konflikt, Jahre später äußert sich das in körperlichen Symptomen. Oder das Tier hat eine versteckte Allergie, verträgt sein Futter nicht, die Futtermenge ist falsch, oder sein Tierkollege oder gar der Tierhalter verursachen bei ihm Stress: Tiere brauchen wie Menschen die Chance wieder mit Körper, Seele und Geist ins Gleichgewicht zu kommen.

Die Selbstheilungskräfte aktivieren

Ein Anstoß der Selbstheilungskräfte kann durch verschiedene Impulse geschehen, z.B. durch klassische Homöopathie, Phytotherapie, Bachblüten, Farben, Musik, Ausgleich von Elektromog und Erdstrahlen und nicht zuletzt durch ein aktives Einbeziehen des Tierhalters in die heilende Arbeit.

FOTOS: PHOTOCASE.COM, PIXELQUELLE.DE, WOLFF SCHNEIDER

Auch chronisch kranke Tiere, die schulmedizinisch als »austherapiert« und als hoffnungslose Fälle gelten, haben so oftmals doch noch eine Chance.

Wieder mobil durch Osteopathie

Die Osteopathie ist eine ganzheitliche Methode, die zur Diagnose und Therapie die Hände benutzt. Im Gegensatz zur Chiropraktik wird hier nur mit geringem Kraftaufwand langsam und sanft gear-

beitet. Ziel ist die Wiederherstellung der Mobilität des Tieres. Denn Störungen in der Bewegungsfähigkeit haben Fernwirkung auf alle Körpersysteme. Osteopathie wirkt über die Arbeit an Skelett und Muskeln auf innere Organe, Drüsen, Hormonsystem und andere Organsysteme.

Akupunktmassage für den freien Energiefluss

Akupunktur und Akupunktmassage nutzen die Erkenntnisse der Traditionellen

Chinesischen Medizin, nach der Gesundheit nur bei freiem Fluss der Körperenergien möglich ist. Bei der Akupunktmassage wird der Verlauf der Energiebahnen mit einem Massagestäbchen oder mit den Fingern nachgezeichnet, sodass die Energie wieder frei fließen kann. Einzelne Akupunkturpunkte können zusätzlich mit Farblicht oder einem Laser bestrahlt werden, um besonders hartnäckige Blockaden, die sich immer auch auf das körperliche Geschehen auswirken, zu lösen.

Homöopathische Konstitutionsmittel für Tiere

So wie Menschen können auch Tiere einem Grundtypus eines homöopathischen Mittels zugeordnet werden. So tut Katzen, die ständig gekrault werden wollen z.B. oft Pulsatilla gut. Diese homöopathischen Mittel werden als Konstitutionsmittel bezeichnet. Der Grundtyp kann sich im Laufe des Tierlebens auch ändern, z.B. durch Haltung, Fütterung, Nutzung, Einbindung in die Familie usw. Im Gespräch mit dem Tierhalter und guter Beobachtung des Tieres werden die wichtigsten Symptome und Probleme aufgenommen und auf dieser Basis das passende Mittel sorgfältig ausgewählt.

Biochemie nach Dr. Schüssler

Auch Tiere sind Umweltbelastungen, mangelhafter Ernährung, Überforderung und anderen Faktoren ausgesetzt, die zu Mangelerscheinungen und Krankheitssymptomen führen können. Die Therapie mit den Schüsslersalzen ist eine Substitutionsheilweise, die dem Organismus die Mineralstoffe zur Verfügung stellt, die ihm fehlen. Leere Mineralstoffdepots sollen aufgefüllt und damit eine Stärkung des Organismus angestrebt werden. Schüsslersalze sind auf D6 oder D12 potenziert, so können sie besser vom Organismus aufgenommen werden. Die Mineralstoffe dringen in die Zellen ein und werden dort eingelagert und gespeichert. Wie beim Menschen muss man natürlich auch beim Tier die richtige Dosis finden.

Kinesiologie mithilfe eines »Mittlers«

Bei der kinesiologischen Behandlung können über den sog. Muskeltest körperliche oder energetische Blockaden festgestellt werden. Bei Tieren braucht man dazu eine »Surrogat-Person«, das ist ein Mittler zwischen dem Tierpatienten und dem Therapeuten. Die Surrogat-Person berührt z.B. den schmerzenden Bereich oder bestimmte Akupunkturpunkte des Tieres. Bei Blockaden an dieser Stelle reagiert der Armmuskel der Surrogat-Person schwach, d.h., dessen ausgestreckter Arm kann vom Therapeuten leicht nach unten gedrückt werden. Ebenso zeigt die Muskelreaktion welche Therapie gut für das Tier ist, denn dann wird der Muskel wieder stark reagieren, der Arm wird oben bleiben. So können über den Muskeltest z.B. Vitamine, Mi-

neralstoffe, homöopathische Mittel oder Bachblüten ausgesucht werden.

Energetische Testung mit der Einhandrute

Wer mit der Einhandrute umgehen kann, hat damit ein ähnlich gutes Diagnoseinstrument wie bei der Kinesiologie zur Verfügung. Die Ausschläge der Rute zeigen z.B. den Gesamtzustand oder die Lebenskraft des Tieres an, Stress durch andere Tiere oder betreuende Menschen, ob das Futter, die Futtermenge oder die Zusammensetzung stimmen, ob Allergien eine Rolle spielen oder geopathische Belastungen wie Wasseradern, Kreuzungen usw. Diese Testmethode lässt sich auch gut mit der »Neuen Homöopathie« kombinieren, bei der Störungen im Energiefeld durch Zeichen und Symbole behoben werden. Die heilenden Zeichen

werden direkt auf das Tier gemalt oder der Tierhalter überträgt sie auf Wasser oder das Futter.

Mehr Milch durch Farb- und Musiktherapie

Kühe geben mehr Milch, wenn der Stall mit leiser Mozart-Musik beschallt wird oder lassen sich williger besamen, wenn der Tierarzt einen rosa Overall trägt... Jede Zelle des Tieres nimmt Licht, Farbe und Töne auf und überträgt die Schwingungen in tiefer liegende Gewebe, Organe und nicht zuletzt in die Seele. In der Farbtherapie kommen hauptsächlich die sieben Regenbogenfarben zur Anwendung. Die Beispiele für Indikationen sind vielfältig: ob Gelenke, Muskeln, Entzündungen, Atemwegserkrankungen oder Verhaltensprobleme... ein Versuch mit Farben oder Tönen lohnt sich



Oft sind die Lebensumstände dafür verantwortlich, dass Tiere krank werden



Sanfte Heilmethoden helfen, wenn Flüstern allein nicht ausreicht...

immer. Die körpereigenen Regenerations- und Heilungsprozesse werden angeregt, Mensch und Tier kommen wieder in die Mitte. Die passende Farbe kann mit dem kinesiologischen Muskeltest oder einem anderen bioenergetischen Testverfahren gefunden werden.

Bachblüten bei psychischen Problemen

Die Bachblütentherapie ist wie beim Menschen besonders wirksam bei allen Beschwerden, die einen deutlichen psychischen Bezug haben. Für Tiere ist die Bachblütentherapie sehr gut geeignet, da sie z.B. Verhaltensstörungen positiv beeinflussen kann. Die Beispiele für den Einsatz sind vielfältig, z.B. bei Besitzerwechsel, Tierheimaufenthalt, Unverträglichkeit mit anderen Tieren, Aggression, Trauer, Schockerlebnisse usw. Zur Ermittlung der richtigen Bachblüten wird mit dem Tierbesitzer ausführlich über das

Tier gesprochen oder die Bachblüten werden kinesiologisch oder mit einem bioenergetischen Testverfahren, z.B. mit dem Tensor ausgetestet.

Reiki für Tiere

Der physische Körper wird auch bei Tieren von einem Energiefeld, der Aura, umgeben. Treten Funktionsstörungen im Organismus auf wird der freie Energiefluss beeinträchtigt. Durch eine Reikibehandlung tritt eine tiefe Entspannung und wohltuende Wärme ein. Das führt zur Entspannung der Muskulatur und somit zu einer Schmerzlinderung. Reiki wirkt beruhigend und ausgleichend. Da Tiere vorurteilsfrei sind lassen sie eine Reikibehandlung gerne zu. Die Tiere nehmen so viel Reiki wie sie brauchen und zeigen an, wenn die Behandlung beendet ist, indem sie

z.B. einfach aufstehen und gehen. ☺



ROSWITHA STARK, Heilpraktikerin Sensitive Resonanztherapie für Tier und Mensch www.heilpraxis-stark.de

Adressen und Bücher:

- www.freie-tierheilpraktiker.de
- Adressen von Tiertherapeuten nach PLZ
- www.horselinks.de
- Adressen und Verweise speziell für Pferde
- www.petsnature-shop.de
- hochwertige Tiernahrung
- www.supracell.de
- Bachblütenglobuli nach seelischen Themen sortiert
- www.praneohom-pferd.de
- Heilen mit Zeichen
- Christopher Day, Homöopathie in der Kleintierpraxis, Sonntag Verlag
- Dr. Rosina Sonnenschmidt, Farb- und Musiktherapie für Tiere, Sonntag Verlag

die anderen Tierbücher...

Haben Tiere wirklich eine Seele? Kann ich mit meinen Haustieren sprechen?

WENN TIERE SCHICKSAL FÜR UNS TRAGEN
 Familienaufstellen für Tiere
 ISBN 3-89568-152-0
 ca. 13,90 EUR K. Schulz-Hawke

HEILUNG FÜR UNSERE TIERE
 Zuwendung, Respekt und Liebe sind der erste Schritt zur Heilung unserer Tiere
 ISBN 3-89568-066-4
 Ruth Maurer EUR 13,00

WELLEN DER LIEBE
 Eine wahre Geschichte von der Freundschaft eines Delphins in Israel und eines kleinen Mädchens in Bayern
 ISBN 3-89568-106-7
 30 S./farbig m. Abb. EUR 13,50

WAS UNS DIE TIERE SAGEN WOLLEN
 Haus- und Wildtiere sprechen direkt durch die Autorin zu uns Menschen
 ISBN 3-924161-74-7
 181 S./ EUR 15,50 Helene Pawley

Hals Bob – EIN PFERD FUHRT AUF DEM WEG INS LICHT
 Ein praktischer Führer zur geistigen Arbeit mit Tieren
 ISBN 3-89568-133-4
 EUR 18,90
 Anja Harwig

KOMMUNIZIEREN MIT TIEREN
 Eine direkte Anleitung zur Kommunikation mit den geliebten Tieren
 ISBN 3-89568-139-3
 60 Min./EUR 18,00

erhältlich im Buchhandel oder beim

ch. falk-verlag
Ischl 11, 83370 Seon
 Tel. 08667 - 1413 + Fax 08667-1417
<http://www.chfalk-verlag.de/>

Zum 100. Geburtstag: Bruno Gröning



Bruno Gröning (1906-1959)

Heilung auf dem geistigen Weg

Gibt es eine Heilkraft, die dem Menschen helfen kann? Bruno Gröning (1906-59), der durch außergewöhnliche Heilungen weltweit bekannt wurde, sprach immer wieder in seinen Vorträgen von einer göttlichen Kraft oder auch Lebenskraft, die jeder Mensch leicht in sich aufnehmen kann.

Auch in der Chinesischen Medizin weiß man von der Lebenskraft Chi, die indische Überlieferung spricht von Prana, im Christentum erwähnt man eine göttliche Kraft, und Ärzte aus vergangenen Jahrhunderten wussten von einer Lebenskraft (Vis vitalis) zu berichten. Bruno Gröning sagte immer wieder: »Nicht ich heile – es hilft, es heilt die göttliche Kraft.« Ein jeder kann diese Kraft für sich nutzen, wenn er ihre Gesetze wieder kennt und sich für sie öffnet. Die bewusste Aufnahme dieser Kraft ist, so betonte Bruno Gröning, für jeden Menschen von großer Bedeutung. Er wies in seinen Vorträgen immer wieder auf die uralten Gesetze im Wirken dieser Kraft hin und mahnte seine Zuhörer, sie zu nutzen. Es erfordere eine offene Körperhaltung, die bewusste gedankliche Trennung von der Krankheit und die gläubige Bitte an Gott, um diese Kraft aufnehmen zu können. Ein angenehmes Strömen am Körper wird den Heilungssuchenden und Interessierten oft schnell spürbar. Doch nicht nur die Aufnahme der Kraft ist not-

wendig für das Bewirken einer Heilung. In besonderer Weise muss der Heilungssuchende auf seine Gedanken achten. Immer wieder warnte Bruno Gröning: »Achten Sie auf Ihre Gedanken.« Er sah eine besondere Bedeutung in der bewussten gedanklichen Trennung von der Krankheit, denn die Krankheit gehört nicht zum Menschen, sie ist ein Fremdkörper. Die Wurzel der Krankheit findet sich im Seelischen. Grete Häusler hat nach dem Tode Bruno Grönings den Bruno Gröning-Freundeskreis ins Leben gerufen. Hier wird das Wissen Grönings kostenlos weitergegeben und das mittlerweile auf allen Kontinenten. Bruno Gröning lehnte zu Lebzeiten immer jedwede Bezahlung für eine Heilung ab: »Ich verkaufe keine göttliche Kraft – die Heilung ist und bleibt ein Geschenk Gottes.« So werden im Bruno Gröning-Freundeskreis alle anfallenden Kosten durch freiwillige Spenden gedeckt. Alle Helfer unterstützen die gemeinnützige Initiative (Kreis für geistige Lebenshilfe e. V.) aus Dankbarkeit für erlebte Hilfen und Heilungen. Heilungssu-

chende lernen hier, wie sie durch die Lehre Bruno Grönings den Heilstrom für sich wieder aufnehmen können. Dies ist sehr einfach und man kann diese Kraft jederzeit und an jedem Ort für die eigene Gesundheit, aber auch für andere nutzen.

Aufbau der Ärzteguppen

Aufgrund des wachsenden Interesses von Ärzten, Heilpraktikern und Vertretern aus anderen Heilberufen an der Lehre Bruno Grönings kam es 1992 zur Gründung der Medizinisch-Wissenschaftlichen Fachgruppe (MWF). Mittlerweile sind in dieser medizinischen Fachgruppe über 5000 Angehörige heilkundlicher Berufe, darunter mehr als tausend Ärzte eingeschlossen. Knapp 100.000 Menschen besuchten die öffentlichen Vorträge der Ärzte und Heilpraktiker der MWF bisher weltweit. Dabei laden auch medizinische Universitäten ein. So die Medical University in Tucson Arizona/USA, die bereits dreimal einen ärztlichen Fachvortrag zum Thema Heilung auf dem geistigen Wege durch die Lehre Bruno Grönings organisierte.

In ärztlich geführten Arbeitskreisen und Ärztegemeinschaften werden die durch hunderte von geschulten Laien erfassten Heilungen überprüft. Sie werden in 24 Sprachen übersetzt und Heilungssuchenden weltweit frei zur Verfügung gestellt. Eine Millionen Menschen interessierten sich für die mehr als 200 nach medizinischen Kriterien aufgelisteten Heilungen im Internet im letzten Jahr. Das Vorbild der Heilungen gibt vielen Heilungssuchenden den Glauben und das Vertrauen an die eigene Gesundheit zurück. So überprüfen immer mehr Menschen weltweit diesen einfachen natürlichen Weg zur Hilfe und Heilung auf dem geistigen Wege durch die Lehre Bruno Grönings. Ihre Erfolge ermutigen wieder andere. Dr. med. Vogelsberger leitet als Facharzt für Anästhesie eine Ärztegemeinschaft im Bruno Gröning-Freundeskreis: »Die Heilungen haben mich im Bruno Gröning-Freundeskreis am meisten fasziniert. Sogar Herzerkrankungen, chronische Schmerzsyndrome, Lähmungen nach Schlaganfall, Seh- und Hörstörungen, eine Vielzahl innerer Krankheiten, Allergien, aber auch Suchterkrankungen u.a.m sind durch die Aufnahme des Heilstroms verschwunden. Als ich in der Einführung in die Lehre Bruno Grönings das erste Mal dieses angenehme belebende Kribbeln am ganzen Körper spürte, wusste ich: das ist sie. Das ist diese Kraft, von der die Naturheilkunde und die Religionen sprechen.«

Gesetzmäßigkeiten der Heilung

Ein besonderer Hinweis für das Wirken einer Heilkraft ist das Auftreten von Heilungen an Tieren. Hier gibt es eine Gruppe von Tierärzten in der MWF, die derartige Berichte prüfen. Auch Heilungen ohne Wissen des Geheilten, so genannte Fernheilungen lassen sich nicht mit den Begriffen der Suggestion erklären. Bruno Gröning betonte immer wieder, dass die Heilungen durch die Aufnahme des Heilstroms keine Wunder seien. Er wehrte sich, das Wirken dieser Kraft zu mystifizieren oder als übernatürlich darzustellen: »Meine Heilungen beruhen auf einer innerhalb der göttlichen Ordnung, der Natur liegenden Kraft und nicht auf



Menschenmenge am Traberhof bei Rosenheim September 1949 während eines Vortrags Bruno Grönings

einer Durchbrechung von Naturgesetzen. Man darf sie folglich nicht als Wunder ansprechen, wenn man sie nach dem derzeitigen Stand der Wissenschaft nicht oder nur schwer erklären kann.« Die Überprüfung einer Vielzahl an Heilungen zeigt klare Gesetzmäßigkeiten im Wirken des Heilstroms auf. Immer wieder berichten Geheilte von Reaktionen am Körper nach der Aufnahme des Heilstroms. Oft wird eine Verstärkung der vorbestehenden Symptome beschrieben, andere berichten von plötzlich einsetzendem Durchfall, Erbrechen, Fieber, oder es machen sich Schmerzen oft anatomisch genau im Bereich des erkrankten Organs bemerkbar. Bruno Gröning nannte diese Reaktionen als Folge des aufgenommenen Heilstroms »Regelungen«. Er sah hierin eine Umstellung im Körper, eine Reinigungsreaktion als Vorbote der Heilung. Heilung auf dem geistigen Weg, wie sie im Bruno Gröning-Freundeskreis an einer großen Zahl von Menschen geschieht, hat nichts mit Mystik zu tun. Es gibt nichts Geheimnisvolles, es sind auch keine Wunder. Der Mensch erhält die Verbindung zu einer Kraft, die immer für ihn da war, nur hatte er sie vergessen. Dies kann ein jeder selbst überprüfen. Ein mehrstündiger Dokumentarfilm über das Leben und Wirken Bruno Grönings läuft zur Zeit in Kinos in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Er wurde nach neunjähriger Arbeit durch ein deutsches Filmteam mit Spielfilmszenen, authentischen Zeitzeugenberichten, Originalfilmdokumenten aufgenommen. ☺

Der Artikel wurde für *Connection* Gesund Leben verfasst von der Medizinisch-Wissenschaftlichen Fachgruppe (MWF)

Weitere Information: www.bruno-groening.de

Kontakt zum Bruno Gröning-Freundeskreis:
Grete Häusler
Fasanenweg 12
D-53773 Hennef/Sieg
Fon: +49 22 42 90 11 99
Fax: +49 22 42 90 12 33
E-Mail: info@bruno-groening.de

IMPRESSUM

connection »Gesund leben« erscheint monatlich im

Verlag Connection Medien GmbH

Geschäftsführer: Wolf Schneider

Adresse: Hauptstraße 5,

D-84494 Niedertaufkirchen

Telefon: 0 86 39/98 34-0, Fax: 0 86 39/12 19

redaktion@connection.de, www.connection.de

Herausgeber: Wolf Schneider,

(presserechtl.verantw., Adresse s.o.)

Redaktioneller Beirat:

Dr. med. Katja Held, Dr. med. Rüdiger Dahlke,

Carola Münzel (Apothekerin)

Redaktion: Petra Neumayer

redaktion_gesund_leben@web.de

Gestaltung und Editing: Christina v. Puttkamer

Aboverwaltung und Einzelversand:

Tel. 0 86 39/98 34-0, Fax 0 86 39/12 19

Connection Medien GmbH, Adresse s.o.;

Einzelpreis: € 3,50, Abonnement: 10 Aus-

gaben/Jahr für € 30,- in Deutschland;

€ 33,- im europäischen Ausland

Buchhaltung:

Tel. 0 86 39-98 34-0 • ISSN 0932-5565

Anzeigenservice:

Svens Jegerovs, Anzeigen & Mediaagentur,

Rose 6, D-23570 Travemünde,

Fon 04502/880830-5, Fax 04502/880830-8

Connection-Medien@Jegerovs.de

Anzeigenpreise für fertig gestaltete Anzeigen

(zzgl. ges. MWSt.):

Bitte Media-Daten anfordern!

Stressabbau durch Meditatives Reiten

Mit Hilfe der rhythmischen Bewegungen des Pferdes und angeleiteter Meditationen werden die Teilnehmer in die Natur geführt, um die Wahrnehmung zu schärfen, Stress abzubauen und zu entspannen, um wieder zu inneren Ruhe zu finden. »Es ist erstaunlich, wie man mit einfachen Mitteln, so viel bewirken kann« hört man dabei immer wieder. Die spontanen Reaktionen und aufkommenden Empfindungen sind immer unterschiedlich, und reichen von tiefer Entspannung bis hin zur Auflösung von alten Mustern und Ängsten, auch Tränen fließen manchmal. Kennen lernen kann man das meditative Reiten zum Beispiel im bayerischen Voralpenland. Hier bietet Renate Linsmeier



er Interessenten einzelne Sitzungen zum Preis von 35 Euro an. 90 Minuten lang wird man auf einem Pferd reitend durch Wiesen und Wälder geführt, einfache meditative Übungen tragen zusätzlich zum Stressabbau bei.

Weitere Informationen:
Renate Linsmeier,
Tel. 08176/998540

Strohalm als letzte Rettung

Nach Angaben der Vereinten Nationen stirbt auf diesem Planeten alle 15 Minuten ein Mensch infolge Wassermangel oder Wasserverunreinigung, fast 20% der Weltbevölkerung hat keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Eine Erfindung aus Dänemark und Deutschland mit simpler Technik soll jetzt als Lebensretter helfen: Eine blaue Plastikröhre (LifeStraw®) in der Größe einer Blockflöte fungiert als portabler Wasserfilter mit dem man z.B. direkt aus dem Fluss trinken kann.

Der Riesenstrohalm filtert krankheitserregende Bakterien und Mikroorganismen aus verschmutzten Gewässern, mit seiner Hilfe kann man ein Jahr lang 700 Liter Wasser trinken und das zu einem Anschaffungspreis von Euro 3,50. In Kürze kommt die blaue Wunderröhre auf den Markt und soll dann von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) geprüft werden.

Weitere Informationen:
www.vestergaard-frandsen.com,
www.uvitt.de

Jetzt neu im Kino: Der Unheilpraktiker

Ein Film von Hubert Pöllmann
Die Idee zum Film erhielt Hubert Pöllmann, Regisseur und Hauptdarsteller, bei seinem mehrwöchigen Krankenhausaufenthalt – Diagnose lebensgefährliche

Thrombose. »Im Verlauf der Krankheit lernt man natürlich allerlei skurrile Personen kennen, falsche und echte Hypochonder, Idiopathen, und natürlich auch völlig hilflose«, so Pöllmann. Und die alle hat er in seiner



Münchner Großstadt-Groteske wieder zum Leben erweckt: Vor dem Hintergrund wirtschaftlicher Probleme beschließt der Protagonist, Erich Niedermayer, allein erziehender Vater der neunjährigen Tochter Sophie, sein Leben gemäß der Prophezeiung einer Wahrsagerin zu ändern – dabei bleibt auch der geplante Besuch in der Heilpraktikerschule nicht aus, der schließlich aus der finanziellen Misere helfen soll. »Der Protagonist Niedermayer befindet sich bereits seit seiner Geburt in der Krise«, so der Regisseur über die Background Story, »und wer das Unheil praktiziert, der muss eben selbst sehen, wie er wieder gesund wird«. Nicht einfach, wenn die Lebenskrise so wie bei Niedermayer bereits embryonal vorgeprägt war und einer seiner

Leitsätze lautet: »Ist nicht im Prinzip jeder allein?« Kein Wunder, dass einem das Lachen oft im Hals stecken bleibt. Gerade vor dem beklemmenden Hintergrund der Hartz-IV-Realität gelang Pöllmann mit dem

»Unheilpraktiker« eine aktuelle Zeitsatire, die auch durch die Aufnahmetechnik mit Digitalkamera nur allzu lebensnah erscheint.

Weitere Informationen zum Film und zu Drehbuchseminaren unter
www.drehbuchseminare.de
Petra Neumayer

Lachen steigert den Blutfluss!

So das Ergebnis einer neuen US-Studie. Dass Angst und Stress als gefährlich für Herz und Gefäße gelten ist altbekannt. Dass Lachen gut tut auch, jetzt bescheinigt die Studie aber sogar die positive Wirkung von Lachen auf die Gefäße: Sie weiten sich durch das Lachen, dadurch wird der Blutfluss gesteigert. Dr. Michael Miller

und seine Kollegen von der University of Maryland in Baltimore ließen gesunden Probanden



lustige Filme wie »Verrückt nach Mary« vorspielen, zwei Tage später dann schockierende Filmszenen aus z.B. »Der Soldat James Ryan«. Vor der Filmvorführung wurden bestimmte Gefäßweiten mit Ultraschall gemessen. Bei fast allen Teilnehmern verbesserte sich der Blutfluss nach den lustigen Streifen, die Oberarm-Arterie war dann sogar um 22% weiter als vor dem Film. Bei über der Hälfte der Studienteilnehmer verengte sich die Gefäßweite um über 35% nach den schockierenden Filmbildern. Eine genaue Erklärung für diesen Effekt konnten die Wissenschaftler nicht liefern; vermutet wird, dass er im Zusammenhang mit Hormonausschüttungen steht.

Harald Knauss, Rosina Sonnenschmidt
Die zwölf Tore der Heilung
Das Spiel der Kräfte im Jahreslauf
Verlag Homöopathie + Symbol, € 16,95

Von der Bildersprache der Mythologie spannt dieses Buch kunstvoll den Bogen zur Verwirklichung der Kräfte im Alltag, vergessene Zusammenhänge werden wieder bewusst gemacht: Der Mensch hat im Jahreslauf nicht zwölf Monate lang immer dieselben Bedürfnisse. Körper, Seele und



Geist reagieren auf Wärme und Kälte, Licht und Dunkelheit und auf das Werden und Vergehen des Lebens. Das Buch führt den Leser zu den natürlichen Monatsenergien zurück, denn sie bergen für jeden von uns wahres Heilungspotenzial. Wer jetzt im Wonnemonat Mai durch das dritte Tor der Heilung gehen und die Zwilling-Energie nutzen möchte, dem empfiehlt das Autorenpaar z.B. Kalium chloratum – das Schüßlersalz im Mai, den Frühlingslaut »E«, Maidüfte, Spargel und Vieles mehr. Die vielen praktischen Ratschläge und die liebevolle und reich bebilderte Ausstattung machen dieses Buch zum unentbehrlichen

Begleiter für ein abwechslungsreiches und vor allem gesundes Jahr.

Diana L. Guerrero
Tiere wissen mehr
Warum sie unsere Seele berühren und was sie uns lehren
Kösel Verlag, € 16,95

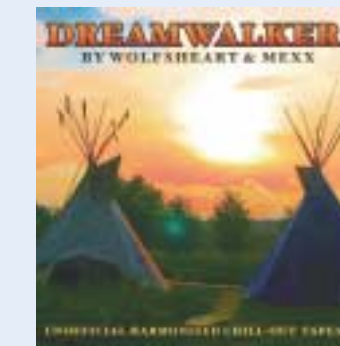
Ob es der Blick treuer Hundeaugen ist oder der kraftvolle Sprung eines Delfins – Tiere öffnen unser Herz. Denn sie haben Qualitäten, die wir uns für das eigene Leben wünschen. Sie können uns den Weg zeigen zu innerer Stärke, vertrauensvoller Liebe, zu einem Leben in Harmonie mit der Natur und einer Verbindung zum Göttlichen. In diesem Buch trifft man auf Haustiere ebenso wie auf faszinierende Wildtiere. Der Le-



ser begegnet der Verlässlichkeit des Hundes, der Kraft des Eisbären, dem Mut des Löwen oder dem Weitblick des Adlers. Die Anekdoten aus dem Erfahrungsschatz der Autorin zeigen: Mit Tieren zusammen zu sein heißt, etwas über sich selbst zu lernen. Und die Autorin muss es wissen, denn sie arbeitet seit über 25 Jahren mit wilden und zahmen Tieren in Zoos, Tierkliniken und als Tiertrainerin für Filmproduktionen.

Wolfshheart & Mexx
Dreamwalker
Unofficial harmonized chill-out tapes
Dreamwalkermusic, € 16,-

Schon mal gehört – schamanische Chill-out Music? Das Wiener Duo mit dem Projekt-namen Dreamwalker bietet mit einem indianischen Slow-



Groove das optimale Relaxprogramm für gestresste Patienten oder Therapeuten. Die beiden Musiker schaffen beruhigende musikalische Stimmungsbilder, in denen sich delikate Piano Tunes kunstvoll mit schwebenden Flötenklängen der native american flute vermengen. So entsteht ein entspannendes Klang-Environment, das durch seine meditativen Gefühlslandschaften neuen Treibstoff für die Seele bietet.



FOTO: WWW.PIXEQUELLE.DE

Aufs richtige Fett kommt's an!

Bei vielen Menschen sind es die Fette, die für Übergewicht verantwortlich sind. Mit allen Mitteln wird darum gekämpft, dem Fett zu Leibe zu rücken. Und die Nahrungsmittelindustrie wirft tägliche neue Produkte auf den Markt, die noch weniger Fett enthalten.



Von Silvia Bürkle

Dabei werden den Nahrungsmitteln nicht Fette entzogen, sondern gleichzeitig auch die fettlöslichen Vitamine und die essenziellen Fettsäuren, die für den Körper lebensnotwendig sind. Wissenschaftler haben in der Vergangenheit wichtige Erkenntnisse über die Notwendigkeit bestimmter Nährstoffe gewonnen, die für den reibungslosen Ablauf aller Stoffwechsellvorgänge notwendig sind. Neben den Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen erkannte man die wichtige Rolle der essenziellen Aminosäuren und essenzieller Fettsäuren.

Fettsäuren – wichtig für Herz und Gefäße

Vor rund 50 Jahren untersuchte ein Forscherteam die Ernährungsgewohnheiten der Inuit-Bevölkerung in Grönland und machten eine erstaunliche Entdeckung. Obwohl die Inuiten sich fast ausschließlich von rohem fettem Fisch ernährten, litten sie extrem selten an Herz-Kreislauf-Krankheiten. Dies war insofern grotesk für die Wissenschaftler, da man doch annahm, dass nur eine fettarme Ernährung, die v.a. wenig gesättigte Fettsäuren enthält, Gefäße und Herz

schützen. Die Erklärung dieses Phänomens liegt darin, dass der Fisch viel Omega-3-Fettsäuren im Fettgewebe enthält. Diese langkettigen Omega-3-Fettsäuren (DHA & EPA) sind in den Zellwänden eingebaut und halten die Zellwände und Membranen geschmeidig, flexibel und durchlässig, selbst bei Minusgraden. Bei vielen Krankheiten, so weiß man heute, besteht ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren. So können viele Erkrankungen im Bereich des Gehirns und des Zentralnervensystem gebessert werden, wenn ausreichende Mengen an Omega-3-Fettsäuren vorhanden ist.

Gesättigt, ungesättigt, mehrfach ungesättigt?

Fette sind chemisch aus dem Grundgerüst Glycerin und drei, meist unterschiedlichen Fettsäuren aufgebaut. Einfach ausgedrückt sind Fettsäuren Ketten von Kohlenstoffatomen, deren Verbindungen mit Wasserstoffatomen besetzt sind. Je nachdem, ob zwischen Kohlenstoffatomen der Fettsäuren nur Einfach- oder zum Teil Mehrfachbindungen bestehen, spricht man von gesättigten, einfach ungesättigten oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Fett ist ein essenzieller Bestandteil des menschlichen Gehirns – es besteht zum überwiegenden Teil aus Fett, das des Säuglings z.B. zu 60%. Im Mutterleib werden etwa 70% der von der Mutter zugeführten Energie für das Gehirnwachstum und nach der Geburt immer noch 60% benötigt. Englische Wissenschaftler berichten, dass ein Säugling in den ersten Monaten bestimmte Fettsäuren noch nicht selbst aufbauen kann und sie z.B. über die Muttermilch aufnimmt. Hierbei hat sich gezeigt, dass Mütter, in deren Körper viele langkettige ungesättigte Fettsäuren zirkulieren, auch die optimale Menge dieser Baufette an ihre Kinder weitergeben. Die Omega-3-Fettsäure hat ein breites Wirkspektrum::

- Sie nimmt Einfluss auf die Fließfähigkeit des Blutes
- wirkt gefäßerweiternd und blutdrucksenkend
- senkt den Cholesterin- und Triglyceridspiegel
- liefert Bausteine für Gehirn, Augen und Keimdrüsen
- schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall

Gesättigte Fettsäuren

Enthalten in Wurst, Käse, Backwaren, Süßigkeiten etc.

Fette bestehen vorwiegend aus:
z.B. • Stearinsäure
• Palmitinsäure
• Buttersäure

Einfach ungesättigte Fettsäuren

v.a. enthalten in Olivenöl, Rapsöl

Fett besteht vorwiegend aus:
• Ölsäure

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

• Omega-6- Fettsäure (Linolsäure)
Vorwiegend enthalten in: Distel-, Mais-, Weizenkeim-, Traubenkern-, Sonnenblumenöl

• Omega-3-Fettsäure (alpha-Linolensäure)
Vorwiegend enthalten in: Raps-, Soja-, Walnuss-, Lein-, Hanföl
• Omega-3-Fettsäuren Docosahexaensäure Eicosapentaensäure
Vorwiegend enthalten in: Fischen, z.B. Thunfisch, Makrele, Hering, Lachs etc.



Während der Organismus aus Kohlenhydraten und Eiweiß die gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren selbst herstellen kann, muss er täglich mit den mehrfach ungesättigten Fettsäuren versorgt werden. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind deshalb essenziell (lebensnotwendig).

Wichtig: das richtige Verhältnis

Der Körper kann die mehrfach ungesättigten Fettsäuren nicht selbst herstellen, aber er kann die ihm zugeführten Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren entsprechend umwandeln: Er bildet aus der Omega-6-Fettsäure, die wir vorwiegend aus pflanzlichen Ölen, wie Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distelöl, aufnehmen, über mehrere Stufen die Arachidonsäure. Nimmt man im Verhältnis zu viel Omega-6-Fettsäure auf, dann kann die Arachidonsäure negative Auswirkungen auf den Organismus haben und Entzündungen fördern. Des Weiteren kann der Organismus aus der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure (alpha-Linolensäure), die wir über Raps-, Lein-, Hanf- oder Walnussöl aufnehmen, die hochwertigen Omega-

3-Fettsäuren Eicosapentaen- und Docosahexaensäuren herstellen, die eigentlich nur in fettem Meeresfisch in ausreichender Menge vorhanden sind.

Für beide Stoffwechselprozesse, die Umwandlung von Linolsäure in Arachidonsäure und alpha-Linolensäure in Eicosapentaen- und Docosahexaensäure muss das Verhältnis der beiden Fettsäuren untereinander stimmen. Wer z.B. zu viel Linolsäure aufnimmt, bildet vermutlich weniger EPA und DHA. Auf dieser Tatsache beruht auch die Empfehlung der Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), sie empfiehlt Omega-3-Fettsäure zu Omega-6-Fettsäure im Verhältnis 1:5, besser noch 1:3 aufzunehmen.

Praktisch lässt sich dies erreichen, wenn wir weniger gesättigte Fette (feste Fette, wie in Wurst, Butter, Backwaren) verwenden, dafür mehr Raps-, Walnuss und Leinöl sowie 1-2 Fischmahlzeiten pro Woche in unseren Speiseplan einbauen. Einige findige Lebensmittelhersteller haben hier eine gute Lösung gefunden. So werden mittlerweile Speiseölmischungen im Handel oder über das Internet angeboten, bei denen die Mischung so ge-

wählt wurde, dass das Fettsäurespektrum den Empfehlungen der DGE entspricht.

Wichtige Tipps zum richtigen Einkauf

Kaufen Sie kalt gepresste Öle, oder Öle aus erster Pressung, verzichten Sie weitgehend auf raffinierte Öle und feste Fette. Denn bei der Raffination durchläuft das Öl verschiedene Stufen bei hohen Temperaturen (bis zu 240°C) und unter Einsatz verschiedener Chemikalien (z.B. n-Hexan, Natronlauge). Durch die hohen Temperaturen und die Chemikalien verändert sich das Fettsäurespektrum, gute Fettsäuren werden zu weniger brauchbaren (Transfettsäuren) durch Anlagerung von Wasserstoff oder durch Aufspaltung der empfindlichen Fettsäuren. Bevorzugen Sie Speiseöl in dunklen Flaschen. Pflanzliche Öle haben einen hohen Anteil an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die licht- und hitzeempfindlich sind. Speiseöle können in original verschlossenen Gefäßen dunkel bis zu einem Jahr aufbewahrt werden. Angebrochene Flaschen werden mit der Zeit ranzig, vor allem je weniger im Gefäß noch vorhanden ist. Sie sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden. ☺



SILVIA BÜRKLE, Dipl.-Ing.(FH), Ernährungstechnik, 12 Jahre in der Lebensmittelindustrie tätig im Bereich Qualitätssicherung und Produktentwicklung. Nebenberuflich einige Jahre tätig in der Ernährungsberatung bei Krankenkassen. Seit vier Jahren bei Metabolic Balance zuständig für den Bereich Ernährung/Vorträge/Seminare.

Alvia die gesunde Küche

Gesund genießen

Kennenlernpaket zum Sonderpreis von **27,30** (incl. 2,30 € für Verpackung) statt 35,65 (incl. Verpackung 4,60 €)

- 2x Öl
- 2x Gemüsesuppe
- 1x Fruchtriigel
- 1x Tiefensalz
- 1x weißer Tee

89278 Nestingen
Hauptstrasse 1
Email: info@alvia-kueche.de

Telefon: 0 73 08 - 92 46 16
Telefax: 0 73 08 - 92 46 17
Internet: http://www.alvia.de