

## BERICHT

### Internationale Akademie für Naturheilkunde (IAN): Jahrestagung in St. Moritz-Bad

Mauritius hieß der Führer der Thebäischen Legion, der im Jahre 286 in St. Moritz geköpft wurde.

Daran erinnerte über Jahrhunderte die St.-Mauritius-Kirche im Dorf, deren schiefer Turm heute noch das Wahrzeichen von St. Moritz bildet.

Schon 1600 v. Chr. war der Ort ein Heilbad, das Paracelsus 1535 als eine der besten Heilquellen pries: „... dass dieser Säuerling wie eine Medizin wirke und alle Steine austreibe ...“

Ein Dr. Beeli erstellte 1634 als einer der Ersten eine strenge Kurverordnung.

Unter unwürdigsten Bedingungen bezüglich Straßenbau und Unterbringung reisten im 18. und 19. Jahrhundert bereits Kurgäste aus aller Welt an.

Die Moritzer haben sich um ihre Kurgäste nicht gekümmert, die Geldeinnahmen waren ihnen allerdings willkommen.

„Jede Nation vernachlässigt die Gaben der Natur am meisten, welche sie am häufigsten zur Verfügung haben“, war die Meinung eines Kurgastes zu diesen Missständen.

Erst viel später entwickelte sich die Kurtätigkeit, und Prominente und Reiche aus aller Welt reisten an. Es entstanden elegante Hotels und Kurhäuser, die französische Küche hielt Einzug, sogar eine elektrische Straßenbahn sowie eine Ladenstraße, die heute noch besteht, ließen den Hauch der großen weiten Welt spüren.

1864 bis 1914 waren die goldenen Zeiten von St. Moritz-Bad, das nur 52 Tage (gerade lange genug für eine ausführliche Kur) pro Jahr im Sommerbetrieb geöffnet war.

Nach dem weltpolitischen Auf und Ab infolge der Kriege übernahm 1982 der Ort St. Moritz das Heilbad, und 1976 erfolgte der Neubau der Kurgebäulichkeiten.

In dieser heil- und kulturträchtigen Umgebung tagte die Internationale Akademie für Naturheilkunde (IAN) lt. Satzung in der 5. Kalenderwoche des Jahres 2009.



**Kulturzentrum „Laudinella“  
St. Moritz-Bad**



**Segantini-Museum**



**„Heilwasser“-Kuranlage  
St. Moritz-Bad**

Am Anreisetag begrüßte abends Präsident **Dieter Grabow** alle Akademiemitglieder und Besucher im gewohnt angenehmen Ambiente des Kulturzentrums „Laudinella“. Er wünschte allen eine angenehme stressfreie Woche im Umgang mit dem Tagungsthema: Angst.

Am Sonntagvormittag sprach Heilpraktiker **Georg von Hannover** Behandlungsstrategien und „Wege aus der Angst“ an.

„Augen von Menschen mit Angst“ war das Thema von Heilpraktiker **Josef Karl**.

Am Montagmorgen eröffneten die beiden Kolleginnen **Jutta Wensauer** und **Christine Steinbrecht-Baade** ihren gemeinsamen Vortrag mit einer Trance zum Thema Angst.

Sie informierten ausführlich über die Grundformen der Angst nach Fritz Riemann, die sich im

Kindesalter manifestieren – je nach kindlicher Disposition und Resonanz seitens der Eltern.  
So unterscheiden sich:

1. die schizoide Form der Angst (Angst vor Nähe)
2. die depressive Form der Angst (Angst vor Vergänglichkeit)
3. die zwanghafte Form der Angst (Angst vor Vergänglichkeit)
4. die hysterische Form der Angst (Angst vor dem Endgültigen).

Diese Einteilung hilft dem Therapeuten, die Angst hinter auffälligen kindlichen Verhaltensmustern zu sehen.

## Montagnachmittag:

Naturarzt **Bruno Vonarburg** referierte über Signaturen phytotherapeutischer und homöopathischer Pflanzen:

„Wenn wir die Geschichte der Pflanzenheilkunde verfolgen, stellen wir mit Erstaunen fest, dass die Kenntnis über die biochemischen Wirkstoffe der Heilpflanzen kaum 300 Jahre alt ist. Lesen wir z.B. in den Büchern unserer Kräuterväter wie Matthioli, Hieronymus Bock, Lonicerus oder Tabernaemontanus u.a., finden wir in ihren Heilpflanzenportraits keinerlei Hinweise auf pflanzliche Wirkstoffe. Und trotzdem verblüffen uns die alten Phytogelehrten mit ihrem immensen Wissen der Heileigenschaften von Pflanzen. Unsere Vorfahren betrachteten die Kräuter als Geschenke der Natur mit besonderen Heilqualitäten. Es fehlten ihnen aber die wissenschaftlichen Grundlagen, um die Wirksubstanzen der Pflanzen entdecken und analysieren zu können.

Erst im Jahre 1805 konnte erstmals ein pflanzlicher Wirkstoff ermittelt werden. Es war der deutsche Apotheker Adam Sertüner (1783–1841), der Opium als wirksame Substanz im Schlafmohn (Papaver somniferum) nachweisen konnte.

Um die Heilwirkung von Pflanzen zu erkennen, wurde in Zeiten, als es noch keine Laboranalysen und Doppelblindstudien gab, vom Äußeren auf das Innere geschlossen, was man als Signaturenlehre bezeichnete.

Merkmale wie Gestalt, Farbe, Geruch, Standort und Wesen einer Pflanze dienen neben anderen Aspekten als Wegweiser zur Auffindung von Arzneien aus der Natur, sei es beim Leberblümchen, bei der Birke, beim Lungenkraut, Milzkraut, Wurmfarne, Mariendistel, Immergrün, Olivenbaum, Sonnenhut, Isländisch Moos, Weißdorn usw.

Paracelsus formulierte die Signaturen von Pflanzen als verborgene, unsichtbare Kraft, die sich im Sichtbaren auswirkt; „Alles innere zeigt ein äußeres an.“

Darauf beruhte auch das Heilwissen der Kelten und Germanen, die sich besonders mit den Eigenschaften der Bäume auseinandersetzten. Die Eiche z.B. strahlt Macht, Kraft und Stärke aus. Den krassen Gegensatz bildet die zarte, feingliedrige Birke mit ihren nervösen, lebhaft zittrigen Ästen.

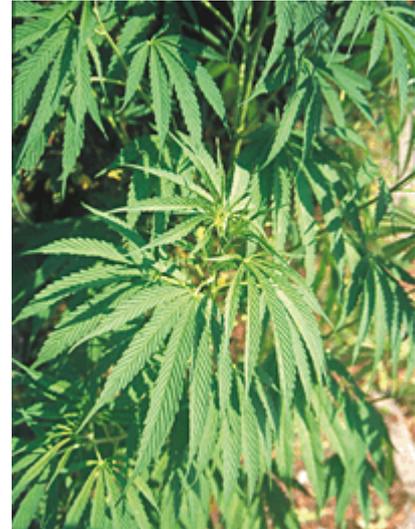
Die Tanne dagegen wirkt herb und kühl, sie ist zurückhaltend und präsentiert sich mit kultiviertem Auftreten. Ein mütterliches, warmes Wesen ist die Linde, deren sommerwarmer Blütenduft uns in süße Träume entführt.

Auch homöopathische Pflanzen besitzen solche signaturhafte Ausstrahlungen, z.B. das Frühlingsadonisröschen mit seinen goldgelben Blütensternen, die wie mit Atlasseide überzogen sind. Ihre Leuchtkraft ist außergewöhnlich, was durch die grasgrünen krausigen Kragen (Blattkleid) noch verstärkt wird.

Viele weitere Pflanzen wurden anhand von Dias als Signaturenbeispiele aufgeführt.

**Dr. Pirmin Meier** referierte am Dienstagvormittag über die heilige Hildegard in der Gesamtschau ihrer Zeit.

Nachmittags sprach Heilpraktikerin **Anna-Maria Littmann** in einem Dia-Vortrag über Heilpflanzen zum Thema Angst: Anhand von Hypericum perforatum, dem Johanniskraut,



**Hanf**



**Mohn**



**Lavendel**

informierte die Referentin, dass es sich hier nicht um ein Heilkraut gegen die Angst handle. Der Johanniskrauttee bei Niedergeschlagenheit, trüben Gedanken und in der sonnenarmen Zeit wird von morgens bis mittags getrunken, danach nicht mehr!

Als die Schulmedizin das Johanniskraut als Psychodroge entdeckte, hat sie Depression und Angst in einen Topf geworfen. Nach der Denkweise: „viel hilft viel“ erschienen plötzlich Johanniskrautpräparate auf dem Markt mit bis zu 600-fachen Konzentrationen. Diese fanden laut Deklaration ihren Einsatz bei Depression, Unruhe und Angst.

Natürlich folgte die Strafe auf den Fuß, weil beim unwissenden, aber willigen Angstpatienten, wo das Gehirn sowieso schon total übersteuert auf Reize reagiert, bei ungünstigen Bedingungen und entsprechender Vorbelastung Schizophrenie ausgelöst wurde. Woraufhin man Hypericum in der Schweiz unter Verschreibungspflicht stellte und das nun auch in Deutschland anstrebt. Inzwischen sind die Hochkonzentrate mit dem Indikationsanspruch „mittelschwere Depression“ unter Verschreibungspflicht.

Von Lavendel über den Hafer, indischen Hanf, den Hopfen, Baldrian, Opium, Alraune, Eisenhut, Tollkirsche, Bilsenkraut, Stechapfel, Kava-Kava, Passionsblume, Schlüsselblume, Christrose und Melisse beschrieb die Referentin jede Heilpflanze nach Aussehen und Heilwirkung.

Sie berichtete vom Mythos und der Volksanwendung ebenso wie von der astrologischen Zuordnung.

Die phytotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten zum Thema „Angst“ sind vielseitig und erfolgreich, wenn zusätzliche Stressparameter ausgeschaltet werden:

1. Schweinefleisch beinhaltet Stresshormone, die zum Angstauslöser werden.
2. Geopathische Störfeldbelastungen, Mobilfunk, Satelliten, elektrischer Strom, Computer und Internet wirken nachgewiesen auf das limbische System stressauslösend.
3. Dazu Alkohol, Zigaretten und Coffein als legale Drogen, ebenso die übersäuernde Ernährung bei gleichzeitigem Bewegungsmangel.

Hilfreich wirken die Bewegung in Licht, Luft und Sonne. Dazu gehören das Kneipp'sche Wassertreten ebenso wie Wandern und Sport. „Je weiter wir uns vom Harmoniegesetz der Natur und des gesamten Universums entfernen, umso kränker werden unsere Seelen, denn wir sind ein Teil des Ganzen!“

**Wolfgang M. Ebert**, Iserlohn, beleuchtete das Thema „Angst“ nach Ursachendiagnostik und Symptomen unter dem Titel „Angst, ein häufiges Symptom“.

### **Ursachendiagnostik:**

Es wird zwischen der körperlich-organischen und der psychosomatischen sowie der rein nervlichen Angst unterschieden. Die klassische biologische Therapie zeigt echte Ergebnisse.

Angst ist Unwissenheit, Unkenntnis, Informationslücke, Wissensdefizit häufig gepaart mit Hypersensibilität, Mutlosigkeit, Interesselosigkeit, Antriebsschwäche und Manipulationsbereitschaft. Die Angst ist das Befürchten möglichen Leidens und bezeichnet somit eine Empfindungs- und Verhaltenssituation aus Ungewissheit und Anspannung, die durch eine eingetretene oder erwartete Bedrohung (z.B. Schmerz, Verlust, Tod) hervorgerufen wird.

Der Begriff Angst grenzt sich von der Furcht dadurch ab, dass sich Furcht immer auf eine reale Bedrohung bezieht (gerichtete Angst), Angst ist dagegen ein ungerichteter Gefühlszustand. Im Deutschen werden „Angst“ und „Furcht“ allerdings oft synonym verwandt - „Angst vor dem Fliegen“ müsste eigentlich heißen „Furcht vor dem Fliegen“. In anderen Sprachen haben die von den lateinischen Wörtern „anxietas“ und „pavor“ abgeleiteten Wörter allerdings unterschiedliche Bedeutung. Der Begriff Angst hat sich seit dem 8. Jahrhundert vom gemein-indogermanischen anghu- = „beengend“ über das althochdeutsche angust entwickelt. Er ist urverwandt mit dem lateinischen angustia, „die Enge“ und angor, „das Würgen“. Das Wort „Angst“ gibt es als Wortexport auch im Englischen. Es bedeutet soviel wie Existenzangst. Sie sprechen von „angst-ridden“ (von Angst geritten, im Sinne von beherrscht). Vermutlich wurde das Wort 1849 von Georg Eliot eingeführt.

### **Symptome:**

Man muss unterscheiden zwischen realer, begründeter Angst (Furcht vor Krankheit, Unfällen, Tod, Krieg, Terror, Verlust eines nahe stehenden Menschen oder vor materiellen Verlusten) und unrealistischer oder übertriebener Angst, wie sie bei den sogenannten Angsterkrankungen auftritt (z.B. Angst vor Kaufhäusern, Fahrstühlen, Mäusen, Spinnen). Wenn Menschen sich wegen Ängsten in Behandlung begeben, dann leiden sie fast immer unter einer Angsterkrankung.

Die körperlichen Symptome der Angst sind physiologische (also nicht krankhafte) Phänomene, die in einer Gefahrensituation das Überleben sichern sollen. Sie sollen ein Lebewesen auf eine „Kampf- oder Flucht-Situation“ vorbereiten:

- erhöhte Aufmerksamkeit, Pupillen weiten sich, Seh- und Hörnerven werden empfindlicher
- erhöhte Muskelanspannung, erhöhte Reaktionsgeschwindigkeit
- erhöhte Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck
- flachere und schnellere Atmung
- Energiebereitstellung in Muskeln
- körperliche Reaktionen wie zum Beispiel Schwitzen, Zittern und Schwindelgefühl

Diese sinnvollen Reaktionen klingen nach Ende der bedrohlichen Situation relativ schnell wieder ab. Diese körperlichen Symptome entstehen in verschiedenen Gebieten des Gehirns. Ausgehend von der Amygdala (Mandelkern) werden folgende Regionen erregt: periaquäduktales Grau, Locus coeruleus, Nucleus parabrachialis, das sympathische Nervensystem über den Hypothalamus und die sogenannte Stressachse (Ausschüttung von Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin aus der Nebennierenrinde), ebenfalls gesteuert über den Hypothalamus. Die körperlichen Ausdrucksformen der Angst sind die gleichen, egal, ob es sich um eine reale Bedrohung (Straßenräuber mit einem Messer) oder um eine Panikattacke aus heiterem Himmel handelt.

### **Angststörungen:**

Nach ICD-10 werden folgende Angststörungen definiert:

Panikstörung und Platzangst: Plötzlich auftretende Angstanfälle mit den körperlichen Ausdrucksformen der Angst:

1. Herzrasen
2. unregelmäßiger Herzschlag
3. Schwitzen, Zittern, Beben
4. Mundtrockenheit
5. Atemnot, Erstickungsgefühl, Enge im Hals, Druck oder Enge in der Brust
6. Übelkeit oder Bauchbeschwerden
7. Schwindel-, Unsicherheit-, Ohnmachts- oder Benommenheitsgefühle, Gefühl, dass Dinge unwirklich sind — wie im Traum — oder dass man selbst „nicht richtig da“ ist
8. Hitzewallungen oder Kälteschauer
9. Taubheits- oder Kribbelgefühle sowie
10. Angst, die Kontrolle zu verlieren, wahnsinnig oder ohnmächtig zu werden und
11. Angst zu sterben

Diese Panikattacken treten plötzlich auf und nehmen während ca. zehn Minuten an Stärke zu. Die Panikattacken können aus heiterem Himmel auftreten – in ca. einem Drittel der Fälle ist jedoch die Panikstörung mit einer Platzangst verbunden. Bei der Panikstörung mit Platzangst tritt zu den beschriebenen Panikattacken die Angst vor Orten hinzu, an denen im Falle des Auftretens einer Panikattacke eine Flucht schwer möglich wäre oder peinliches Aufsehen erregen würde. Am häufigsten treten Angstanfälle in Menschenmengen, öffentlichen Verkehrsmitteln oder in engen Räumen (z.B. Fahrstühlen) auf. Angst vor dem Alleinsein ist ebenfalls häufig. Die Anwesenheit von Begleitpersonen reduziert die Angst.

### **Generalisierte Angststörung:**

Die Patienten leiden unter den körperlichen Ausdrucksformen der Angst (Zittern, Herzrasen, Schwindel, Übelkeit, Muskelverspannungen usw.) sowie unter Konzentrationsstörungen, Nervosität, Schlafstörungen und anderen psychischen Symptomen. Im Gegensatz zur Panikstörung treten diese Symptome allerdings nicht gleichzeitig in Form eines Anfalls, sondern in wechselnder Kombination als unterschwelliger Dauerzustand auf. In der Regel können die Patienten nicht angeben, wovor sie eigentlich Angst haben. Die Patienten werden aber auch durch ständige Sorge gequält, z.B. dass ihnen oder ihren Verwandten Unfälle zustoßen oder sie erkranken könnten.

### **Soziale Phobie:**

Die Patienten haben vor Situationen Angst, in denen sie im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen – z.B. haben sie Angst vor dem Sprechen in der Öffentlichkeit, vor Vorgesetzten, Behördengängen, Kontakten mit dem anderen Geschlecht und anderen Situationen. Dabei befürchten sie, sich peinlich oder ungeschickt zu verhalten oder negativ bewertet zu werden.

### **Spezifische (isolierte) Phobie:**

Hierbei beschränkt sich die Phobie auf einzelne, umschriebene Situationen (z.B. Katzenphobie, Blutphobie oder Höhenangst). Die Phobien beziehen sich meist auf Gegebenheiten der Natur (z.B. auf Tiere, Insekten, tiefes Wasser, Gewitter, Dunkelheit, Höhen), aber nicht auf Dinge, die heute gefährlich sind, früher aber nicht existierten (z.B. Steckdosen, Zigaretten, Motorräder). Angststörungen treten bei Frauen etwa doppelt so häufig auf wie bei Männern. Sie sind am häufigsten im Alter zwischen 20 und 50 Jahren.

### **Ursachen der Angststörungen:**

Verschiedene Faktoren scheinen bei der Entstehung von Angststörungen zusammenspielen. So wird aufgrund von Zwillingstudien angenommen, dass Angststörungen zu 40-60% vererbt werden. Auch belastende Ereignisse in der Kindheit (Tod eines Elternteils, Trennung von den Eltern, sexueller Missbrauch) oder belastende Lebensereignisse in der Zeit vor dem Ausbruch der Krankheit (wie z.B. eine Ehescheidung) spielen eine Rolle. Lernprozesse halten Phobien und Angsterkrankungen aufrecht. Biochemische Veränderungen im Gehirn wurden beim Vergleich von Angstpatienten und gesunden Personen gefunden (z.B. im Bereich der Neurotransmittersysteme wie Serotonin, Noradrenalin usw.). Diese biochemischen Veränderungen bewirken eine überstarke Sensitivität der physiologischen Warnsysteme des Körpers vor tatsächlichen Gefahren. Phobien können durch Lernerfahrungen entstehen (z.B. Angst vor dem Autofahren nach einem Unfall); viel häufiger handelt es sich bei Phobien um eine überstarke Furcht vor Dingen, die in der Entwicklungsgeschichte der Menschen eine Rolle gespielt haben, aber heute nicht notwendigerweise noch gefährlich sind. So haben fast 50% der Nordeuropäer Angst vor Spinnen, obwohl es hier ausschließlich harmlose Spinnen gibt.

Die Parameter, die auf Angst hinweisen, Angst begünstigen oder die Ursache für Angst anzeigen können:

1. Serotonin
2. Noradrenalin
3. Cortisol
4. Adrenalin
5. Insulin
6. Melatonin
7. Schilddrüsenhormone T3, T4, TSH
8. Glukose
9. CK, CK-MB, LDH, HBDH

10. IgM, IgE und

11. die Leukos sowie das Differentialblutbild

Die Therapie basiert immer auf dem, was in der Untersuchung gefunden wurde, und konzentriert sich erst dann auf die Symptomatik.

Symptomatisch sind folgende Therapien oft erfolgreich gewesen:

1. die Gesprächstherapie
2. die funktionale homöopathische Therapie mit:
  - a. Aconitum D6, D12
  - b. Carbo veget. D12
  - c. Ambra D6
  - d. Belladonna D6, D12
  - e. Atropinum sulf. D6
  - f. Spongia D6, D12 und
  - g. Lobelia infl. D6, D12
- 3.
4. die gezielte Substitution mit Vitaminen und Spurenelementen
5. die paravertebrale Neuraltherapie
6. die Akupunktur und
7. die Eigenbluttherapie als „COMER-Injektion“ (siehe „House of God“ von Samuel Shem, Preis: EUR 9,95 bei Amazon.de)

Die Generalversammlung der IAN für alle Akademiemitglieder fand am Mittwochnachmittag statt.

Das diesjährige Thema des Workshops von **Jutta Wensauer** und **Christine Steinbrecht-Baade** war „Neurodermitis“.

Mit Intensität wurden die Entstehungsmöglichkeiten und therapeutischen Konzepte von den Akademieteilnehmern erarbeitet.

„Homöopathische Seelenbilder für, gegen und mit der Angst“ bildeten den Inhalt des homöopathischen Vortrages der Berliner Heilpraktikerin **Adelheid Henke**.

**Dr. Robert Eberhard**, der Leiter der St. Moritzer Kurbäderanstalt, behandelte die Themen Höhenklima, Heliotherapie, Heilquellen und Moorbehandlung.

Am Freitagabend traf sich die gesamte Teilnehmerschaft noch zum Abschlussabend im „Waldhaus“. Wenn auch der reichliche Schneefall das sonst so berühmte Sonnenmotiv von St. Moritz etwas verschleierte, kann die IAN doch wieder auf eine harmonische, interessante Fortbildungswoche zurückblicken.

Interessierte Leser der „Naturheilpraxis“ erhalten weitere Infos zur nächsten Tagung 2010 die wieder satzungsgemäß in der 5. Kalenderwoche stattfindet, über das Präsidium

Dieter Grabow, Heilpraktiker  
Forellenstr. 30  
82266 Bachern am Wörthsee  
Tel 08143 – 1750  
Fax 08143 – 6193  
E-Mail: [IAN-St.Moritz@t-online.de](mailto:IAN-St.Moritz@t-online.de)

**Anschrift der Verfasserin:**

Anna-Maria Littmann, Heilpraktikerin  
Max-Reger-Str. 10, 84056 Rottenburg  
Tel. 08781/1559, Fax 746