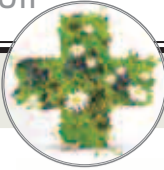


Hamburgs beste Heiler



Online Zum Nachlesen Abendblatt.de/Naturheilkunde

Folge 6: Licht, Aromen & Klänge
Wer seine Sinne regelmäßig streichelt, wird nicht so häufig krank



Prof. Michael Schulte-Markwort war zu Beginn der Tests skeptisch
Foto: Roland Magunia

ALEXANDER SCHULLER

Eigentlich handelt es sich ja bloß um einen lockeren Spruch, weil jemandem – aus welchem Grund auch immer – irgendwann „ein Licht aufgeht“. Die Wissenschaft dagegen lächelt schon seit Längerem nicht mehr darüber. Denn diese Redewendung hat einen sehr realen Hintergrund, und das ist inzwischen sogar beweisbar. Danach spielt das Licht eine bedeutende Rolle für die Aufnahmefähigkeit beim Lernen sowie für unsere seelische Befindlichkeit.

Blaues Licht für die Konzentration, rotes Licht zur Beruhigung

„Die Erkenntnisse, die wir bisher bei unseren Versuchsreihen gewinnen konnten, waren so klar, dass mittlerweile eine ganze Reihe von Schulen die Beleuchtung in den Klassenräumen auf die gewünschten Erfordernisse hin umgerüstet hat“, sagt Professor Michael Schulte-Markwort, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik am Universitätsklinikum Eppendorf und am Altonaer Kinderkrankenhaus. Zu Beginn der Studie, die das Forscherteam in Zusammenarbeit mit Philips Lighting realisierte, sei er skeptisch gewesen. „Aber dann ergab es sich eindeutig, dass helles (blautoniges) Licht die Konzentrationsfähigkeit steigert, während gedämpftes (rottoniges) Licht beruhigend wirkt. Realisiert wurden die Versuche mit einem speziell entwickelten dynamischen Lichtkonzept mit sieben Lichtprogrammen unterschiedlicher Stärke und Farbtemperatur, das je nach Situation die optimalen Beleuchtungsbedingungen schafft.“

Die Effekte ließen sich sogar quantifizieren. Im Test mit 116 Schülern nahm bei hellem Licht die Fehlerhäufigkeit in einem Konzentrationstest um 45 Prozent ab, die Lesegeschwindigkeit stieg um 35 Prozent, bei gedämpftem Licht ging Bewegungsunruhe um 76 Prozent zurück. Das Ergebnis war so überzeugend, dass inzwischen ähnliche Versuche mit vergleichbaren Ergebnissen auch in Österreich, den Niederlanden und in Singapur stattgefunden haben. Hamburger Lehrer bestätigen die hellsichtigen Erfolge bei den Schülern. Eine Klassenlehrerin des Carl-von-Ossietzky-Gymnasiums sagt: „Ich bin



Besser fühlen

abends nach Unterrichtschluss deutlich weniger erschöpft.“ Darüber hinaus sei es in ihren Klassen leiser, die Kinder auch konzentrierter.

Energielampen können die Einnahme von Psychopharmaka verringern

Die Wirkungsweise des Lichts lässt sich durch die Entdeckung eines „Melanopsin-Rezeptors“ im Auge erklären, der bei hellem Licht die Ausschüttung des beruhigenden Melatonins unterdrückt. „So könnte man auf viele Tassen Kaffee verzichten“, sagt Schulte-Markwort – aber die Ergebnisse der UKE-Studie (die übrigens noch im Gange ist), könnte über kurz oder lang auch dazu führen, dass zukünftig auch kräftig an Medikamenten gespart werden könnte, genauer an Psychopharmaka. „Aktuell untersuchen wir die Therapie-begleitende Wirkung von dynamischem Licht bei Aufmerksamkeitsstörungen und de-

pressiven Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen“, sagt Schulte-Markwort. So wird im Altonaer Kinderkrankenhaus bei jungen Patienten mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) das dynamische Licht eingesetzt: Bei gedämpftem Licht kommen die Kinder schneller zur Ruhe.

Jugendlichen, die unter Depressionen leiden, könnte wiederum das Energie-Licht helfen: Die Patienten werden dabei über mehrere Wochen einer 30-minütigen Dosis Licht von 10 000 Lux ausgesetzt. Schulte-Markwort ist mittlerweile davon überzeugt, dass sich mit der Lichttherapie die Dosierung der Medikamente senken ließe. „Generell werden die Dimensionen der Auswirkungen des Lichts unterschätzt“, sagt Schulte-Markwort. Der Arzt hält den Einsatz von modernen Lichtkonzepten in vielen Bereichen des Medizinalltags

für sinnvoll und hilfreich: Auf der Neugeborenen-Station und im Schlaflabor, in Intensivabteilungen wie in den diagnostischen Bereichen wie Röntgenabteilungen, wo die Großgeräte den Patienten häufig Angst machen und die Untersuchung in CT-Röhren Beklemmungen verursacht. Das richtige Licht im Verbund mit den richtigen Farben kann diese Ängste vermeiden helfen. Weitere potenzielle Einsatzbereiche des Lichts



Mit 10 000 Lux gegen Depressionen und den gefürchteten „Winterblues“

als Begleittherapie seien neben der Schlaf- und Schmerzmedizin, Hauterkrankungen und neben Kliniken und Schulen vor allem auch Seniorenheime. Schulte-Markwort: „Wir versuchen jetzt herauszufinden, wie weit sich Schmerz- oder Heilungsprozesse beeinflussen lassen – auch wenn es sich um schwere psychotische Erkrankungen handelt.“

Die Behandlung des sogenannten Winterblues in der dunklen Jahreszeit mit den extrem hellen Leuchtkörpern ist dagegen beinahe schon (anerkannte) Routine und funktioniert auch Zuhause. Eine solche Lampe kostet im Handel rund 200 Euro. „Am besten 30 Minuten morgens anwenden, „mit mindestens 20 Zentimetern Abstand“, sagt Schulte-Markwort. Er warnt vor ausgedehnten abendlichen Lichtduschen: Denn die könnten zu Schlafstörungen führen – auf ganz natürliche Weise.

Mit Klängen und Schwingungen zur Ruhe finden

In der **Klangtherapie** bekommt jeder Körperbereich eine passende Schale aus Bronze

☛ Eine Massage mit Klangschalen? Das klingt zunächst recht ungewöhnlich, doch gibt es viele Menschen, die darauf schwören. „Es ist die beste Art, den Kopf frei zu bekommen und zu einer tiefen Ruhe zu gelangen“, sagt die Klang- und Massagetherapeutin Brigitte Maria Becker.

Die Entspannung soll durch die Vibrationen und Klänge der Schalen bewirkt werden. Diese werden mit einem filzklebten Schlägel leicht angeschlagen und dem Klienten auf den (bekleideten) Körper gesetzt. „Die rhythmischen Schwingungen massieren die Zellen, die sanften und harmonischen Klänge versetzen die Klienten in einen meditationsgleichen Zustand“, sagt Becker, die die Klangtherapie an diesem Wochenende mit ihrem Kollegen Jens Sinram auf der Messe Lebensart im Congress Center vorstellt.

Starke Vibrationen sorgen für neue Energie im Körper

Die etwa einstündige Behandlung läuft fast immer nach demselben Muster ab. „Wir führen zuerst ein Gespräch, um die Bedürfnisse des Klienten zu klären“, sagt Sinram. Danach legt dieser sich bequem auf eine Liege und die Klangtherapeutin beginnt seine Arbeit. Zur Verfügung stehen ihm dabei bis zu zehn Bronzeschalen unterschiedlicher Größen, die auf die verschiedenen Körperbereiche aufgesetzt werden: auf die Fußballen, den mittleren Rumpf, auf Steiß, Gesäß, Nacken, Schultern und die geöffneten Handflächen. Immer wieder schlägt er die Schalen mit den dazugehörigen Schlägeln an. Jede Schale erzeugt einen feinen, harmonischen Klang und mal leichte, mal stärkere Schwingungen.

Zu Beginn der Behandlung beschreibt Sinram mit einer kleineren Schale einen Bogen über dem Körper seines Klienten – immer vom Kopf zu den Fußspitzen. „So leite ich die Energie heraus“, erklärt er das Verfahren. Ist die Klangmassage beendet, lässt Sinram seinen Klienten in eine große, 34 Kilogramm schwere Schale steigen. Wird diese angeschlagen, sind die Vibrationen entsprechend heftig. Sie sollen dafür sorgen, dass die Energie wieder in den Körper hineingeleitet wird.

Die Massage mit den Schalen, die aus Nepal und Indien stammen, betrachten die Klangtherapeuten als eine ganzheitliche Methode, die Körper, Geist und Seele anspricht. Die Behandlung löse Blockaden und könne so zur Gesundheitsförderung beitragen. „Das Heilen aber“, sagt Jens Sinram, „das überlassen wir den Ärzten.“ (fru)



Jens Sinram führt bei Christiane Koch eine Klangmassage durch Foto: P. Piel

Riecht gut, schmeckt gut, heilt

Bei der Wahl von zwei Wegen, sagte **Aristoteles**, wählt den der Natur. Damit meinte er wohl Aromen

☛ „Um es gleich mal klarzustellen“, sagt Ingeborg Wäschenbach lächelnd, als sie die Tür zu ihrem duftenden Reich namens „Vegaroma“, einem hübschen alten Haus im pittoresken Kakenndorf vor den Toren der Hansestadt, öffnet. „eine Heilerin bin ich schon mal gar nicht.“ Viel eher sei sie eine Geschäftsfrau, die mit einer ziemlich kostbaren Ware handelt, deren wohlthuende und heilende Kräfte freilich schon seit 7000 Jahren bekannt sind, jedenfalls in China, wo Aromen nicht nur in der Küche seit jeher eine große Rolle spielen.

Kurzum: Die Aromaküche ist im Prinzip keine besonders neue Idee. Und während also die Chinesen zunächst ihren Wein mit Aromastoffen konservierten, servierten die Ägypter ein paar Tausend Jahre später bereits einen Aperitif aus Kräutern, Gewürzen und Essenzen – den „ätherischen Ölen“, die das „Wesentliche“ von Pflanzen in flüssiger Form repräsentieren. In der Natur dienen die Pflanzenaromen dazu, Insekten oder andere Tiere anzulocken oder abzuwehren und sich vor Krankheiten zu schützen. „In der modernen Küche wiederum“, sagt die Aromenmeisterin Ingeborg Wäschenbach, „lassen sich Aromen tröpfchenweise hervorragend dazu einsetzen, den Geschmack von Speisen entweder zu variieren oder hervorzuheben. Sie schärfen sozusagen die Sinne

und sind damit ganz natürliche Muntermacher für die Seele.“

Darüber hinaus werden die Essenzen, die sie zum Teil in Zusammenarbeit mit Primavera, einem großen deutschen Hersteller für ätherische Öle, entwickelt und als Lizenzpartnerin vertreibt, jedoch auch im Gesundheitswesen eingesetzt. „Ein Tropfen Capri-Essenzen sowie eine Scheibe Zitrone auf einen Liter ganz normales Leitungswasser hat zum Beispiel den Effekt, dass alte Menschen plötzlich wieder mehr Wasser trinken, was ja bekanntlich sehr wichtig ist. Sie sagen, es würde ihnen irgendwie besser schmecken“, erzählt Ingeborg Wäschenbach, zu deren Stammkunden auch ein großes Seniorenheim zählt.

Natürliche ätherische Öle sind in der Medizin vielseitig einsetzbar

Doch was gut riecht, was mundet und Speisen und Getränke häufig bekömmlicher macht, kann auch heilen. Aromatherapien findet man besonders im pflegerischen Bereich. Katja Zwakhoven, die als Krankenschwester in einer Neurologischen Rehaklinik vor allem Wachkoma- und Komapatienten betreut, behandelt Narben, Abszesse oder wundgelegene Patienten mit Mischungen aus natürlichen Ölen und Essenzen – häufig mit verblüffenden Ergebnissen.

„Unter dem Narbengewebe einer 50 Jahre alten Patientin bildeten sich immer wieder entzündliche Abszesse. Nach Absprache mit der Pflegebeauftragten behandelte ich die Patientin mit einer Mischung aus Weizenkeimöl, Calendulaöl, Rose türkisch, Muskatellersalbei, Teebaum, Palmaros und Lavendel. Nach zwei Wochen waren die Entzündungen verschwunden, der Abzess praktisch abgeheilt.“

Ulrike Ahlswede-Ehlers aus Essen, ebenfalls eine erfahrene Krankenschwester, weiß, dass die natürlichen ätherischen Öle jedoch nicht nur in der häuslichen- und Krankenpflege, bei Kindern oder auch bei Frauenbeschwerden zum Einsatz kommen, sondern auch in der Psychiatrie, bei Befindlichkeitsstörungen wie Stress und dem Burnout-Syndrom, und bei der Sterbegleitung. „Auch wenn nichts mehr zu machen ist, kann man etwas tun“, sagt die Stationsleiterin eines Hospiz. Sie hat in den vergangenen Jahren die Erfahrung gemacht, dass spezielle, auch ganz individuelle Duftmischungen helfen können, den Abschied vom Leben würdevoll und angstfrei zu gestalten. „Gerade im Hospiz oder auf Palliativstationen gilt der Grundsatz, nicht dem Leben mehr Tage zu geben, sondern die letzten Tage eines Menschen mit mehr Leben zu erfüllen.“ (ale)



Ingeborg Wäschenbach mischt ätherische Öle aus rein biologischen Essenzen in ihrer Versuchsküche selbst an Foto: Patrick Lux

Veranstaltungen

Die Lebensfreude-Messe in Hamburg für Gesundheit, Ökologie und Spiritualität läuft noch bis zum 17. April im CCH. Heute und morgen ab 10:30 Uhr bis 19:00 (Sonnabend) bzw. 18:00 Uhr (Sonntag), der Eintritt kostet zehn Euro.
Das Abendblatt-Naturheilkundeforum am Mittwoch, 20. April 2011, 19:00 Uhr in der Axel-Springer-Passage, Caffamacherreihe 1. Die Themen: TCM, Ayurvedische Medizin und Homöopathie. Um telefonische Voranmeldung wird gebeten: 040 33 39 16 43

Am Montag lesen Sie

Folge 7 der Serie: Anthroposophische Medizin
Eurythmie, Misteltherapie und Kunsttherapie sollen Heilungsprozesse unterstützen

VERANTWORTLICH:
ALEXANDER SCHULLER
ILLUSTRATION: JULIAN RENTZSCH